

三伏贴宜治慢性病

中医治疗讲究时令,该治疗是三伏天,每伏贴一次,其他时间疗效不确定,所以应按时贴敷。

贴敷期间12小时内不宜冲凉,贴敷后6小时内不洗澡,不要在空调房间内待时间过长。

贴敷时间:成人2~4小时;儿童1~2小时。

贴敷后局部皮肤微红或有色素沉着,轻度搔痒均为正常反应,不影响疗效;若贴敷后局部皮肤出现刺痒难忍、灼热、疼痛感觉时,可提前揭除药贴,防止灼伤皮肤形成水泡。

三伏贴的适用范围:

1.支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽、反复感冒、慢性鼻炎咽炎、过敏性鼻炎(遇冷容易发作)。

2.风湿与类风湿性关节炎等,多种遇风寒湿发作或加重的颈、背、腰、腿、关节怕冷(怕吹空调)或疼痛等疾病。

3.慢性胃肠炎、慢性腹泻、慢性胃炎、脾胃虚寒、消化不良。

4.肚子疼痛(胃脘痛或腹部)怕冷、受凉、吃生冷后疼痛、拉肚子、痛经等。

5.产后后遗症:产后出现全身或局部怕冷、多关节疼痛或肚腹怕冷疼痛或抵抗力下降等。

6.小儿反复感冒、厌食、消瘦、遗尿、尿床。

7.由免疫力低下和内分泌失调所致的各种疾病。

三伏贴贴敷时间为:

第一次:2017年6月21日(夏至)

第二次:2017年7月12日~2017年7月21日(头伏)

第三次:2017年7月22日~2017年7月31日(中伏)

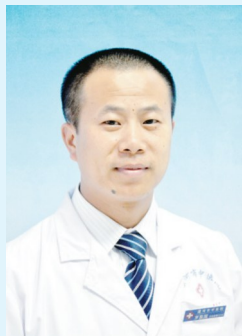
第四次:2017年8月1日~2017年8月10日(润中伏加强)

第五次:2017年8月11日~2017年8月20日(末伏)。

王丹



专家简介



罗高国,市中医院颈肩腰腿疼科主任,副主任中医师;毕业于河南中医学院针灸推拿系,曾先后在河南中医学院第一附属医院,广州中医药大学第一附属医院进修;擅长治疗颈肩腰腿疼,头疼眩晕,失眠,中风偏瘫,面神经麻痹,失眠等。

传播华夏五千年优秀文化

中医中药

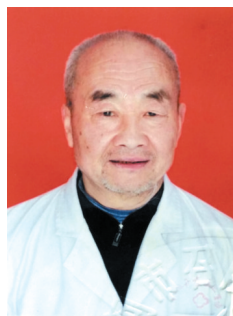
本栏目上版电话:13663958567 13839593178



贾长明,出生于中医世家,2012年,被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号,行医40年

擅长:子宫腺肌症、子宫异位症、月经不调、顽固性痛经、子宫肌瘤、多发性子宫及卵巢囊肿、久婚不育、输卵管粘连、卵泡发育不良及孕后滑台等各种妇科疑难杂症。

咨询电话:13839502229



柴森,1947年出生,2008年,当选河南省中西医结合烧伤专业委员会委员;2012年,被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号

擅长:外科——烧烫伤、电烧伤、化学烧伤、烧伤溃疡、疤痕、瘙痒及溃疡面长期不愈等疾病。

内科——浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、胃食管反流性胃炎及结肠炎和溃疡性结肠炎等疾病。

咨询电话:13939537099



看病记住九个“不”

物。舌是中医窥探五脏六腑的一面“镜子”,就诊前不吃以下几类食物:牛奶、坚果、杨梅、巧克力、咖啡、橘子、红薯等。

3.不抹香水。嗅气味是中医闻诊的重要内容。人体的各种气味,都是在脏腑生理活动或病理变化过程中产生的。

4.不做剧烈运动。脉诊是中医诊病的重要手段,中医的脉诊主要是切脉,观察脉象变化。过于激动及剧烈运动,均可使脉搏变得快而有力。若刚参加完运动或爬了楼梯,则需休息一段时间,待脉搏平稳后再让医生诊脉。

5.不穿紧身衣物。详细的体格检查对于医生准确了解病情、正确诊断疾病有重要作用。如果穿着过紧,可能会掩盖一些生理反射和病理反射。

盖一些生理反射和病理反射。

6.不隐瞒病情。问诊是医生诊病时获取第一手资料的重要方法,患者一定要实事求是、认真仔细地向医生介绍病情并回答医生的提问。

7.不频繁更换医生。对于很多慢性疾病,治疗效果需要一定的时间方能显现,疗程相对较长。因此不能吃几副药效果不明显,就立马换医生。

8.不擅自使用药物。诊治疾病过程中,医生非常重视患者的个体差异。患病的原因、时间、地点、症状等不同,治疗方药也不同。

9.不要忘记带病历资料。每次看病时医生对疾病都有诊断和处理意见,可以给医生下次看病时作参考。据《生命时报》

很多人去医院看病时,有些事情没有注意,影响了医生对病情的正确判断和诊断。

1.不化妆。望诊是医生诊病的基本方法之一。在看病前尽量不要抹粉、涂口红、描眼线、涂指甲,以免掩盖病情,影响医生观察患者肌肤神色。

2.不吃染舌苔的食物和药

夏季防中风注意事项

大家都知道冬季是中风的高发季节,但是在夏季高温天气里,体质较差的老年人,尤其是患有心脑血管疾病的人群难以适应,也很容易发生中风。因此,天热时更需防中风。

第一,保障睡眠。正常成年人应当保证每天7个小时~9个小时的睡眠时间,不足7个小时人体会疲惫、过度劳累,而睡眠超过9个小时则会因为心跳呼吸变慢,容易缺氧。

第二,适当运动。每周应

当进行3次~5次运动,例如慢跑、快走、打球、跳舞、瑜伽等,具体的运动种类不限。

第三,饮品要喝“黑白红绿”。提倡喝的饮品除了每天2500~3000毫升的水外,还有咖啡、红酒、绿茶,即“黑白红绿”四类。对于咖啡和茶,应在两餐之间喝,即10点左右和下午4点左右,晚上不宜再喝,以免失眠。

第四,食品注意营养均衡。日常饮食中应避免高盐、高糖、高淀粉、高碳水化合物

等高卡路里低营养的食物,且红肉也不宜多食。此外,主食也不推荐稀饭,因为稀饭容易导致高血糖,建议将主食换成含膳食纤维的粗粮,如窝窝头、玉米等,因为它们含有大量维生素B和纤维素。

第五,注意舒缓压力。心态对身体的健康状况有着不容忽视的影响,中年人面临着“中年危机”——上有老下有小,太大的生活压力不仅容易导致中风,还容易导致抑郁。

据《南方日报》

图片新闻



近日,市中医院组织内科、外科、骨科、耳鼻喉科、眼科、康复科的医疗专家志愿者携带血压计、心电图等设备,来到临颍县瓦店镇七里头村开展免费义诊和健康教育活动。赵卫军 摄

情绪不稳定 惹来一身病

中医有句话叫“百病皆生于气”,负面情绪长期累积会导致一系列“情绪病”。

第一,月经失调。这是最常见的女性情绪病。只要长期处于情绪波动状态,就容易月经失调、痛经等。此外,乳腺增生、卵巢囊肿、子宫肌瘤、泌尿系统感染、妇科慢性炎症、乳腺癌等妇科疾病,都与情绪有密切联系。

第二,胃肠道疾病。很多人生气时会觉得“胃仿佛绞在了一起,疼痛难忍”,就是因为坏情绪让胃功能失调了。胃炎、消化不良、便秘、腹泻、肠道炎症都可能与情绪有关。

第三,内分泌疾病。长期压力大、紧张焦虑的女性容易

患甲状腺疾病。据统计,70%的甲状腺疾病发病前有不良情绪刺激。

第四,心血管疾病。心理不平衡可促成心血管疾病的发生,心血管疾病又会进一步造成心理紧张、失衡,两者相互影响。现在很多医院都开设“双心门诊”,就是为了解决一些心脏病患者的心理问题。

第五,皮肤问题。不少皮肤疾病如荨麻疹、神经性皮炎、斑秃、牛皮癣、湿疹、皮肤瘙痒等,其病因、发病过程、疾病演变与心理社会因素密切相关。另一方面,皮肤疾病又常常困扰患者,引起焦虑、烦躁不安等坏情绪。

贾长明