

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 852 期 | 2021 年 7 月 19 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

穴位敷贴“冬病夏治”正当时

夏季阳气升发旺盛,是人体阳气最旺之时,故而是“冬病”的缓解之时。“冬病夏治”依据“春夏养阳”“天人合一”的中医理论,利用人体阳气充沛的有利时机,运用温阳药物调和脏腑,不仅可助人体储备阳气,还兼顾“冬病”患者阳虚之本、减少反复发作,体现了中医“未病先防,既病防变”的思想。

三种独特的中医疗法

“冬病夏治”常用的治疗方法有中医外治之穴位敷贴、中药足浴、中药口服等。对于普通人而言比较陌生、相对独特的疗法有以下三种:

1. 穴位敷贴+定向透药

中医将辛温、走窜、通经之药物制成药饼敷于特定穴位,配以特定的中药定向透皮技术及热疗技术进行治疗,使药物能够更好地深入吸收,起到疏通经络、温补阳气、补益脾肾、散寒驱邪的作用。

2. 穴位注射

穴位注射是将提高免疫力的药物注入人体相关腧穴之中(如足三里等),一方面通过刺激具有双向调节作用的经穴以舒畅经脉之气,另一方面促使药物经由穴位循着经络运行路线到达各个脏腑,以调节气血阴阳。

3. 耳穴治疗

耳穴治疗是将王不留行籽贴于耳内相关穴位(如肺、脾等)上,通过日常的按压以刺激反应点,达到补益脾、肾、肾三脏功能的效果。

适用人群获益良多

绝大多数呼吸系疾病成人患者均适合



穴位敷贴。岳阳医院呼吸内科独有的“咳嗽方”深受患者青睐。

敷贴时间短,不痛不痒,是孩子较为容易接受的一种外治方法。岳阳医院儿科敷贴开展“冬病夏治——穴位敷贴”已有三十余年。岳阳儿科传承海派中医董氏儿科学术经验,擅长小儿肺系、脾系病的治疗及调理。

糖尿病神经病变患者往往在冬季病情加重,在夏天由于气温高,麻木、肢冷、疼痛等有所缓解。“三伏贴”是防治糖尿病神经病变的黄金时期,利用好这个时节未雨绸缪,容易反复感冒、免疫力差、气血亏虚兼有血瘀的糖尿病患者通过“冬病夏治”得以及早防治。

“风湿痹病”包括骨关节炎、类风湿关节炎、骨质疏松、强直性脊柱炎、风湿性多肌痛、产后风湿病、更年期关节痛、颈腰椎病、间质性肺炎、雷诺氏症等,治疗上采取穴位敷贴,以肾

经、督脉腧穴为主,配合耳针、神灯理疗等手段,针药并用,内外兼施,综合强化治疗,改善酸、冷、麻、痛等症状。“冬病夏治”风湿痹病疗程为 5-8 周,建议连续治疗三年以上。

“三伏贴”治疗注意事项

■ 治疗期间忌食生冷、肥甘厚腻、辛辣刺激食物;不宜长时间吹电扇和待在空调屋内,忌洗冷水澡。

■ 局部若出现小水泡,可等其自行消散,1 厘米以上的大水泡可到院进行相关处理,以防预防感染;切忌抓挠,以防止对皮肤的进一步刺激。

■ 经“三伏贴”治疗后,局部出现轻微疼痛、麻木、灼热感等,均为药物正常反应,无需特殊处理。如若出现红肿、溃瘍、强烈疼痛或过敏等不良反应,立即停止治疗,症状严重者,则应及时就医。 岳小宣 图 TP

康复有道

血液透析是终末期肾病也就是慢性肾功能衰竭(尿毒症)患者肾脏替代、维持生命的有效治疗方式之一。大部分患者一周三次、每次约四个小时的规律血透离不开专业血透医疗团队的辛勤付出。上海浦东新区人民医院肾脏内科承担着浦东新区东部区域慢性肾脏病防治的任务,血透中心拥有先进的血液透析机等设备,是浦东新区最大的血液透析中心,长期为川沙当地四百余名尿毒症患者的生命持续接力。

上海浦东新区人民医院肾脏科主任齐华林指出,肾脏的功能很强,人体只需要一个健康肾就能维持终身所需。同时肾脏却是脆弱的器官,统计数据表明,目前每 10 个成年人就有 1 个以上患有肾脏病。当肾功能无法满足身体的需要时,就由透析来完成排泄人体“垃圾”的重任。

透析分为血液透析(血透)和腹膜透析(腹透)两种。腹透、血透各有优缺点,主要取决于个人病情、家庭条件等因素加以选择,两者并无明显的优劣劣势。采用腹透的患者可居家自行完成,关键是注意卫生,防止感染。患者每个月到医院随访一次,由肾内科医生评估腹透质量。血透患者应保证每日充足优质蛋白质的摄入,同时应摄入足够的水溶性维生素及微量元素以补充透析丢失量,当然,更重要的是限制水和盐分摄入,从而保障血透患者的生活质量,提高生存率。一个尿毒症患者的存活时间,但经过正规透析,很多患者可以把生命延长十几年至二十余年,甚至更长。

除了血液透析、腹膜透析、肾移植外,终末期肾衰竭没有更好的治疗办法。齐华林主任指出,最好的治疗是预防,早发现、早诊断,将疾病控制在肾衰竭前。浦东新区人民医院肾脏科以慢性肾脏病管理为切入点,建立基于医院-社区双向转诊的慢性肾脏病防治一体化体系。浦东新区东部区域医联体由 7 家社区医院组成,在浦东新区人民医院主导下,组织开展慢性肾脏病的筛查,引导慢性肾脏病患者和需要透析的尿毒症患者进入诊疗流程,形成闭环管理系统。

与慢性肾病患者长期打交道的过程中,齐华林主任发现,大多数患者担忧运动无助于病情控制,得病后对回归正常的工作生活非常畏惧。其实,运动对于慢性肾病患者大有裨益,就像有氧运动对健康人群的效果一样,对保护肾脏病患者的心理健康同样有帮助,而且适当运动对于能量代谢也有好处。

肾病患者可以适度休息,不能回避运动,健步走、广场舞都值得推荐。由弗森尤斯医疗连续举办三届的“透亮森活日”公益健步走活动,就深受全国肾友青睐。参加运动能够鼓励患者勇敢、积极地面对生活和疾病,在征战慢性肾病的“马拉松”之路上走得更长远、更精彩。虞睿

透析的肾友也能活得精彩

医护到家

西瓜是堪称“盛夏之王”的佳果,性凉,甘甜,那么,老年糖尿病患者能不能吃西瓜呢?

我们先来了解一下 GI。血糖生成指数(GI)是衡量食物摄入后血糖升高程度的一项指标。糖尿病患者最好选择血糖生成指数低的、对血糖影响较小的食品。100 克西瓜的 GI 为 72,属于高升糖指数食物。看来,老年糖友和西瓜“无缘”了。

其实,根据 GI 的高低来判断某种食物能不能吃是不太准确的。为了更好地指导食物选择,在 GI 基础上引入了碳水化合物含量进行评估,提出了血糖生成负荷(GL)的概念。GL=GI×食物碳水化合物含量/100,也就是说 GL 的数值高低与食物中碳水化合物的含量有关,一般 GL>20% 为高水平,GL 在 11%~19% 为中等水平,GL<10% 为低水平。

GI 是评价等量碳水化合物对血糖的影响,而相同重量的不同食物所含碳水化合物的量不同,单次食用量也不尽相同,因此 GL 更能反映实际问题,尤其对于那些碳水化合物含量不高的食物。

每 100 克西瓜含 5.8 克碳水化合物,GI 为低水平。因此,血糖控制平稳的糖友少量吃西瓜是完全可以的。建议西瓜最好在两次正餐中间吃,一般每日不超过 150 克。如果一天中多次食用西瓜,应减掉相应的主食量,以免血糖升高。

胡燕(主治医师) 杨玲(主任医师)(上海交通大学医学院附属新华医院老年科)

专家点拨

甲亢治疗“三剑客”各有各的“竞技场”

门诊中经常有甲亢患者担忧治疗后是否会变成甲减,以至于当医生告知治疗方案时,患者往往犹豫不决,不太愿意配合,对治疗效果信心不足。其实,甲亢长期不能控制的患者,可引发心脏、皮肤、肝脏、血液、性腺、神经系统、生殖、骨骼系统等脏器功能改变,所以一旦明确诊断,应及时治疗。

目前治疗甲亢有三种方法,被称为甲亢治疗的“三剑客”,各有利弊。

“剑客一”:抗甲状腺药物治疗

药物一般常用甲巯咪唑和丙硫氧嘧啶两种,药物可以抑制甲状腺激素的合成,但是不能影响已经合成的甲状腺激素释放到血液循环中,所以并不是直接对抗甲状腺激素,一般用药后 2-3 周或更长的时间,症状才开始改善。治疗持续时间较长,一般需要 1 年半到 2 年,副作用相对较多,常见的包括药物性肝损、白细胞受损、过敏性皮疹,因此在治疗的过程中需要定期监测肝功能和血常规。

“剑客二”:手术治疗

手术治疗是将功能亢进的甲状腺切除或者部分切除。优势在于迅速、确切地控制甲亢,避免应用药物治疗的潜在不良反应。弊端在于手术本身可能存在潜在的风险,如在手术过程中损伤甲状腺周围的喉返神经,引发患者声音嘶哑;以及损伤甲状旁腺等,而甲状旁腺的损伤有可能成为影响较大的

身体损伤。

“剑客三”:碘-131 同位素治疗

这是一种核医学的治疗方法,患者在服用碘-131 后,放射性的碘-131 会衰变,释放出 β 射线,将功能亢进的甲状腺组织破坏掉,这样合成甲状腺激素的水平会下降,从而起到甲亢缓解或治愈的效果。而且 β 射线的射程很短,一般不会射到甲状腺以外的组织造成伤害。优势在于疗效确切,控制甲亢所需时间较短,可避免手术风险,避免应用抗甲状腺药物治疗的潜在不良反应。

在明确诊断为甲亢后,医生制定治疗方案应综合考虑患者病情(如甲状腺体积大小、有无合并结节、病情轻重、病程长短、有无并发症等)、精神及心理状况、妊娠或哺乳状态及生育规划等,医患双方需进行充分沟通交流,权衡利弊后做出治疗决策。

甲亢治疗的“三剑客”确实有可能引发“甲亢变甲减”。但是,即便甲亢治疗后变成了甲减,患者也不必过于担心。一般情况下,单纯的药物引发的一过性甲减是可逆的,患者在减少或者停用药物后,甲减的情况会改善;另两种治疗手段引起的甲减,可以通过甲状腺激素替代治疗来逆转甲减症状。

需强调的是,患了甲亢必须积极治疗,如果治疗后出现甲减,患者不过虑、不慌乱。余飞(同济大学附属第十人民医院甲状腺疾病研究中心教授)