



长治市第二人民医院

因时而治显疗效 防治未病保健康

本报记者 马翀



“夏三月,此为蕃秀,天地气交,万物华实”,夏季是万物生长的季节,也是人体阳气最为旺盛的时候。这时阳气上升,人体经络通达,寒邪内伏不发,选择这个时机治疗一些属于虚性、寒性的疾病,一方面有强壮补阳作用,提高机体的抵抗力,另一方面能最大限度以阳克寒,起到标本兼治、防病保健的作用。

夏季养生,离不开“冬病夏治”这一主题,所谓冬病是指某些好发于冬季,或在冬季加重的慢性疾病,这类疾病有两个特点,一是反复发作,二是冬重夏轻。

临床上冬病夏治经常用于呼吸系统疾病,比如慢性咳嗽、哮喘、急性慢性支气管炎、咽炎、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎等疾病。除呼吸系统疾病之外,其他因感受风寒湿邪而致病的疾患也适合冬病夏治,消化系统疾病,如慢性胃炎、溃疡病、慢性腹泻、慢性肠炎、胃肠功能紊乱等脾胃虚寒性疾病;各类痛症,如风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、颈椎病、肩周炎、腰腿冷痛、腰肌劳损、坐骨神经痛、膝关节炎等虚寒性的疾病;妇科疾病,如月经不调、痛经、产后头痛、坐月伤风等;亚健康状态,如阳虚体质、气虚体质、亚健康疲劳、体虚易感以及免疫力低下等。

“冬病夏治”的常用方法包括穴位贴敷、中药汤剂、膏方、温针灸、艾灸、中药浴足等方法。

夏季养生保健

除了“冬病夏治”之法,日常生活中的起居、饮食、自我按摩保健等在夏季养生中也不可忽视。

劳逸结合调起居

立夏之后昼长夜短,人们在夏季的起居习惯应是晚睡早起,以顺应自然界的阴阳变化,中午可以小憩一会,时间控制在半个小时以内,同时也应注意暑热,不能因为天气炎热而贪凉喜饮,让自己长时间待在空调房内,还应及时做好防晒、避暑、及时补充水分等措施。

药膳食疗防暑湿

暑性炎热升散,易使人伤精耗气,出现汗多口干、发热烦躁、神疲乏力等症状,同时暑易夹湿,人体湿气较重时,更容易出现肢体困倦、食欲不振、胸闷脘痞等症,所以暑期饮食养生应从清暑祛湿入手。

穴位按摩强身体

通过按摩一些相应的穴位来达到预防的效果,如按摩劳宫穴,可以清心安神、预防中暑,按摩阴陵泉穴,可以达到健脾理气,清利湿热的作用。

专家名片

石雁,中医老年病科主任。中华中医药学会全科医学分会委员、中华中医药学会综合医院中医药管理委员会、长治市老年医学质控部副主任委员。长治市中医药传承创新发展示范试点项目心血管病优势专科副理事长、长治市中医药传承发展示范试点项目脾胃病中医优势专科副理事长,长治市中医药学会中医科普专业委员会副主任委员,擅长老年心脑血管病、老年肺心病、消化性溃疡、老年多脏器功能不全及内科杂症等疾病的诊治;针灸治疗面神经麻痹、慢性骨关节病、股骨头缺血坏死等疾病。



夏季几种常见疾病的防治

炎炎夏日,如何做好老年疾病的预防治疗呢?长治市第二人民医院中医老年病科主任石雁提醒大家,老年人夏季要做好几类常见疾病的防治。

心脑血管疾病

夏季天气闷热,容易出汗,人体会处于相对脱水状态,再加上高温引起的外围血管扩张,如果不能及时补充水分,很可能引起老年人血压偏低、血液浓缩,导致心脑血管供血不足,出现头晕胸闷、心慌等症状,严重时有可能突发心肌梗死和脑中风等。

建议:老年人应尽量减少高温时间外出,室内空调温度不要太低,最好保持在26℃上下,尽量减少进出空调房间次数;活动要适量,出汗后要及时补充水分和盐分;监测好血压,遵照医嘱及时调整降压用药。

急性胃肠炎

夏季气温较高,细菌繁殖快,食物极易腐败变质,导致消化道疾病高发。老年人因生理功能退化,胃肠运

动、吸收功能减退,抵抗力下降,更易患上消化道疾病,最常见的就是急性胃肠炎,往往还伴有发烧、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

建议:老年人应选择新鲜清淡的食物,少吃油腻食物,多喝水;未吃完的饭菜要及时放冰箱,但不要保存太长时间,食用时一定要加热蒸透;多吃些食用醋或大蒜,增加胃内酸度,帮助消化杀菌;要多注意休息,提高免疫力。出现急性胃肠炎症状一定要及时就医,以免延误病情。

糖尿病

夏季炎热,糖尿病患者常常因为运动减少、进食瓜果和出汗增多、电解质紊乱等因素导致血糖波动较大。

建议:糖尿病患者要注意饮食清淡、合理饮食,含糖分较高的瓜果要少吃或不吃,经常监测血糖;坚持运动,以微微出汗为佳,锻炼时间最好选在清晨或黄昏后,锻炼时间不宜过长;糖尿病患者外出时最好不要穿凉鞋或拖鞋,最好穿薄棉袜、布鞋,预防霉菌、细菌感染,预防糖尿病足。

科室简介



中医老年病科是以老年病、老年重症及多脏器功能不全或衰竭的中西医结合诊治为特色的临床科室。该科采用中西医结合方法治疗各种老年疾病,有丰富的临床经验。

中医老年病科是首批“全国综合医院中医药工作示范单位”及首批“山西省综合医院中医药工作示范单位”;山西省重点专科、长治市重点专科;长治市中医药传承创新发展示范试点项目心血管病、脾胃病中医优势专科副理事长单位,长治市中医药学会中医科普专业委员会副主任委员单位,拥有山西省针灸技术比武一等奖、二等奖获得者的针灸专家

及山西省名中医、长治市首届名中医。

同时,该科是山西医科大学老年医学专业硕士研究生培养基地;山西省中西医结合老年医学专业委员会挂靠单位;长治市老年病研究所挂靠单位;长治市老年医学质控部挂靠单位;国家老年疾病临床医学研究中心成员单位。

中医老年病科现有医师6名,其中副主任医师3名,主治医师1名;医师2名。其中5名医师具有研究生学历,均获医学硕士学位。护士8名,副主任护师2名,主管护师4名,护士2名。科室特聘专家1名系山西省名中医、长治市首届名中医。