

数九寒冬, 针灸推拿正适宜

冬季,随着气温逐渐降低,人体阳气内藏,气血运行相对缓慢,许多人可能会因此感到身体关节部位不适,或遭受各类疼痛性疾病的困扰。其中常见的疼痛性疾病主要包括关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎等,这些疾病往往由于天气变化、肌肉紧张和血液循环不畅等因素而加重,市中医院康复医院针灸推拿科的专业团队为广大患者朋友传授一些温馨而实用的健康知识。

多吃温性食物,适度进补。中医认为温性食物,如羊肉、牛肉、鸡肉等温养阳气,有助于体内阳气的升发。因此,冬季可以多吃温性食物,提高人体的抗寒能力。

适度进行活动。冬藏时节,万物蛰伏,人体也应顺应自然界特点而适当进行户外活动,以免扰动阳气。冬季运动前要热身,注意不要穿过厚的衣服,尽量选择白天阳光充足时进行,锻炼要有节制,以微微出汗为宜,可有选择地做一些慢跑、散步、打太极拳等适宜冬季锻炼的项目。

早睡晚起。在起居上应注意早睡晚起,可避免寒气侵袭,预防感冒;另外,还应保证充足的睡眠时间,以利阳气的潜藏。多参加娱乐活动,如跳舞、下棋、画画、欣赏音乐等。

保暖防寒,远离疾病。立冬以后风寒之邪侵袭人体,容易出现肌肉、关节疼痛、活动障碍等运动系统疾病。因此,要保暖防寒,注意头、颈、腰、膝、足等部位保暖,晚上用热水泡脚,有助于促进腿部血液循环,缓解腿部肌肉疲劳。

立冬养生宜针推。在立冬时期,选择特定穴位予以针刺、艾灸或推拿,能够起到疏通经络、调和气血的作用,适用于慢性支气管炎、哮喘、胃肠疾病、颈肩腰腿痛、风湿骨病、关节炎以及各类老年体弱免疫力低下长期慢性病患者。而对于素体阳虚、四肢冰冷、宫寒、畏寒怕风、夜尿频多的人群。

相信以上健康知识能够帮助广大朋友在寒冬预防疾病、缓解疼痛,但疼痛较重的患者,还是要及时到医院就诊。③7 (王晓景)



得了膝关节骨性关节炎怎么办

膝关节骨性关节炎是膝关节的局部损伤及炎症和慢性劳损引起的关节面软骨变性、软骨下骨板反应性骨损,导致膝关节出现一系列症状和体征。此病多见于中老年人。常见症状:初期关节隐痛,受累后加重,休息后减轻,进而持续疼痛,伴关节僵硬,活动后好转;后期关节肿胀、增大,活动受限。

得了膝关节骨性关节炎该怎么治疗呢?市中医院骨伤二科专家进行了相关介绍。

如果是早期膝关节骨性关节炎,采取保守治疗,主要是吃药、打针、贴膏药、理疗等,目的是缓解疼痛、保护软骨、延缓病情发展。日常生活中应注意保护关节软骨,尽量避免剧烈、负重活动,比如反复蹲起、爬楼梯、走远路、提重物等,肥胖的人要控制体重。如果关节疼痛比较明显,可以口服消炎镇痛药、局部外用药物,也可进行关节腔注射药物。如果关节肿胀比较明显,可以进行高频理疗,加强关节周围的肌肉力量,如直腿抬高(股四头肌力量锻炼)、静蹲练习等。中后期应尽量早手术治疗,因为保守治疗很难达到理想效果,要想彻底治愈,只能做手术。建议患者到正规医院咨询治疗。③7 (彭宏)

近视防控从儿童抓起



近年来,近视发病率显著提高,儿童近视已成为家长普遍关注的问题。市眼科学重点实验室、市二院眼科主任陈文生就近视防控作了简单介绍。

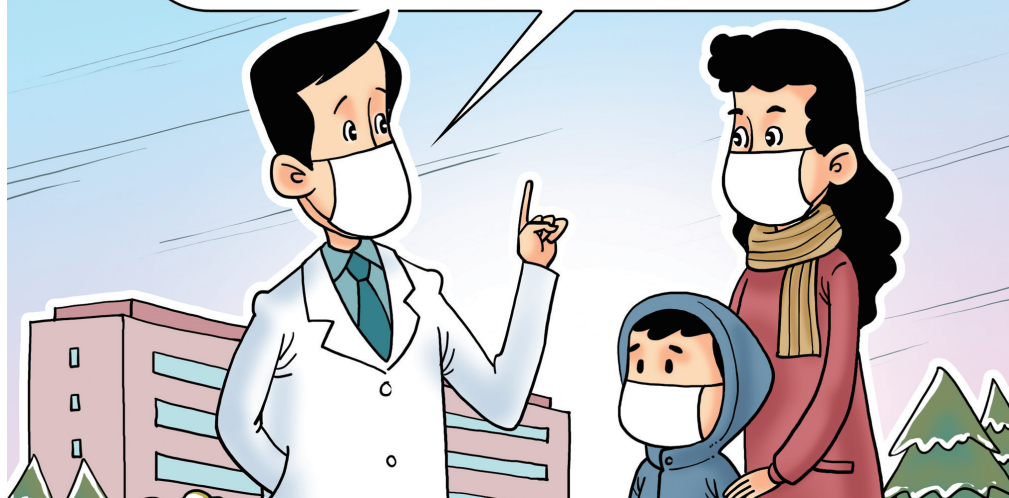
陈文生说,近视发生主要有遗传和环境两种因素。如果父母都是高度近视(600度以上)且有眼底病变,孩子高度近视的概率非常高。

青春期之前,身体发育快,近视程度也随之加深。因此,儿童期近视防控尤为重要。平时应增加儿童户外活动时间,少吃甜食,多吃富含维生素、纤维素的食物,尽量避免儿童过早、过量接触手机、电脑等电子产品,这样可以明显降低近视发病率。

家长如果发现儿童近视,应及时到正规医院就诊。根据自身情况及家庭经济能力,选择使用低浓度阿托品滴眼液、佩戴离焦眼镜或角膜塑形镜等。许多家长对孩子散瞳验光、佩戴眼镜有抵触心理,其实除少数患者外,散瞳对眼部伤害微乎其微。通过散瞳验光可以确定儿童真实屈光度。真性近视佩戴合适矫正眼镜是预防度数增加的关键。③7

(李贺)

冬春季是呼吸道传染病高发季节
做好个人及家庭健康防护,以降低感染风险



记者从国家疾控中心新闻发布会获悉,近期我国流感病毒检出阳性率上升趋势明显,进入季节性流行期,预计未来两个月正处于诺如病毒感染高发季节,如发生诺如病毒感染,应注意采取隔离和相应的消毒措施。③7 新华社发

新生儿黄疸应及时治疗

新生儿黄疸是新生儿期常见症状之一,大约50%的足月儿及80%的早产儿出生一周内会出现肉眼可见的黄疸。

新生儿黄疸其实并不可怕,可怕的是严重黄疸可能导致的胆红素脑病,会造成永久性脑损伤,出现胆红素诱导的神经功能障碍综合征,在儿童期会出现学习障碍、注意缺陷多动障碍、动作不协调等。有一些宝宝出现黄疸后会自行消退,黄疸程度不重,这类黄疸即“生理性黄疸”。但一般家长很难区分生理性黄疸和病理性黄疸。为避免黄疸持续加重致脑损伤,建议家长发现宝宝有黄疸,及时到医院检查。

南阳医专一附院儿科专家介绍,针对母乳喂养性黄疸,鼓励少量多次喂宝宝母乳,每天10至12次,保证足够乳量及能量的摄入,避免因哺乳量不足,导致肠蠕动减少、胎便排出延迟、肠肝循环增加而加重黄疸。有家长问,晒太阳是不是可以退黄疸?医生不推荐自行晒太阳退黄疸。晒太阳并没有很好的退黄疸效果,而且新生儿皮肤



娇嫩,直晒太阳会晒伤皮肤,得不偿失。

由于黄疸以轻度及中度占多数,建议在医生指导下进行光疗。光疗是目前治疗新生儿黄疸非常成熟而又安全有效的方法。对于重度黄疸患者可能需要输注白蛋白等药物进行治疗。如果是溶血所致的黄疸,需要应用丙种球蛋白,更严重的需要进行换血治疗。因此,早期处理黄疸很重要。③7

(张晋雷)

南阳市卫生健康体育委员会
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办