

健康+

“三伏贴”网购靠谱吗?

专家: 敷贴类膏药最好“量身定制”

上海人伏后各大中医医院“冬病夏治”门诊火爆。然而有些市民另行选择网购三伏贴自行敷贴。网上购买的三伏贴靠谱吗? 错过头伏开始“冬病夏治”, 效果是否会“打折扣”? 近日在长宁区华阳街道社区卫生服务中心举办的第60期上海市社区健康大讲堂上, 上海中医药大学附属市中医医院风湿科副主任医师陈薇薇强调, 网上产品质量参差不齐, 三伏贴并不建议网购, 再加上病人个体不同, 病因、表现不尽相同, 因此敷贴类膏药最好量身定制。

网购“三伏贴” 贴出一身泡

去年, 饱受风湿病困扰的张老伯在坚持了一个夏天的敷贴后, 自我感觉病情有所减轻, 便想今年继续接受敷贴治疗。后来听说网上也有“三伏贴”卖, 老伯心想, 这下可避免去医院受排队之苦了。在小辈的帮助下, 老伯网购了三伏贴, 谁知头伏天敷贴了一次就受不了, 后背上全起了水泡。

据了解, 以往网购“三伏贴”, 使用后皮肤出现发红、起水泡等现象的不在少数。陈薇薇副主任医师指出, 冬病夏治既是“因时制宜”的体现, 同时也离不开“辨证论治”的精髓。由于地理环境的不同, 气候条件、生活习惯、人体的生理适应性、风湿病的病理特点等均不尽相同, 所以治疗用药也不相同。而网上产品质量参差不齐, 不仅成分不明, 而且不少网购的三伏贴号称可“多病一方”, 因此不建议网购敷贴。

敷药期间不能 自行盲目减停药

对于选择冬病夏治的患者来

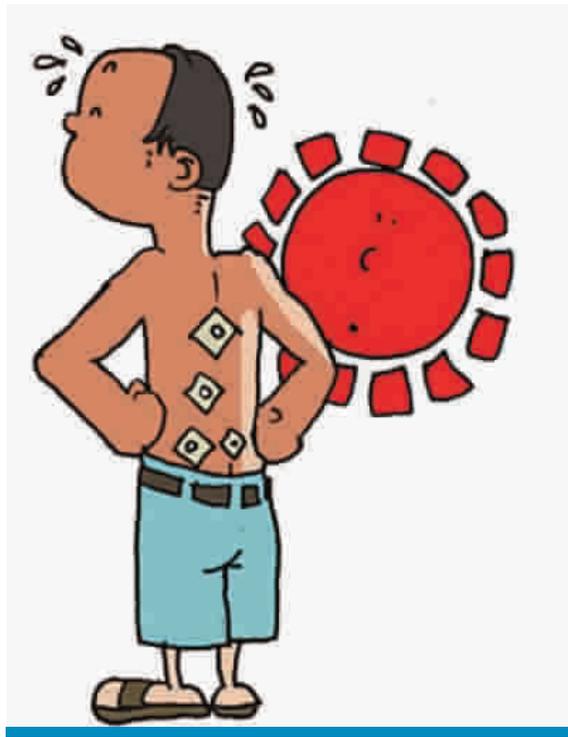
说, 在治疗期间是否可以将原本在服的药物减量或直接停药? 对此, 陈薇薇指出, 具体问题还需具体分析, 需要视不同的治疗与患者目前的状态、病情而定, 患者切忌自行减停药, 需在医生的指导下, 合理调整药量。

“并不是所有的风湿病患者都适合冬病夏治。”陈薇薇强调, 冬病夏治通常适用于表现为手脚冰凉、发白、畏寒喜暖、怕风怕冷、神倦易困、血脉不通、关节酸痛、腰背酸痛等症状的虚寒体质之人。对于热性疾病的人, 三伏天贴敷后相当于助火, 还可能导致更严重的后果。

陈薇薇建议, 在进行冬病夏治之外可以运动配合, 有助于疏通经络, 改善血液循环, 调节骨细胞代谢, 具有事半功倍的功效。可以尝试步行、体操、太极拳、练功十八法等有氧运动, 切忌剧烈运动。

冬病夏治 未必要赶“头伏”

三伏天过半, 有人认为错过了“头伏贴”, 敷贴的效果将会大打折扣, 这又是真的吗? 陈薇薇解释说,



中医认为人体阳气与自然界生物的阳气相接, 季节变化直接影响人体健康。人体阳气随四时阴阳的变化而“生因春、长因夏、收因秋、藏因冬”。夏季, 尤其是三伏天, 由于气温升高, 人体内阳气上升, 此时体内凝聚的寒气也随之易解, 皮肤腠理疏松, 经络通达, 气血充沛, 药物更易发挥疏通经络、调节脏腑、治病强身的功效。“其实, 只要气候够热, 我认为没有必要拘泥于第一

天的。”

此外, 冬病夏治穴位贴敷并不是“药到病除”、“一贴即灵”。对于有些轻症的风湿病人贴敷一年, 当年冬天就会觉得有效。陈薇薇指出, 其实贴敷药物主要是循序渐进地起到扶正的作用, 而不是立即止痛, 有些疾病还必须坚持贴敷几年, 以达到最佳效果, 最好能连贴三年, 这样巩固效果较好。

吴瑞莲

吴瑞莲

健康一招

夏季身体“怪味道” 疾病信号勿忽视

炎炎夏日, 出汗较多, 再加上饮食不注意, “火气”上升, 不怎么好闻的口气和体味便一起赶来凑热闹, 使人不敢近距离交往, 甚至由此产生自卑心理, 妨碍正常的人际交流。很多人认为口气可能是口腔炎症引起, 殊不知它还可能是身体某些疾病的信号。上海中医药大学附属曙光医院消化内科主任林江主任医师指出, 大部分口臭来源于口腔问题, 但诸如幽门螺杆菌感染、胃炎、消化性溃疡等胃肠道疾病同样也可能引起口腔异味。此外, 某些疾病还可产生特殊气味, 如糖尿病患者发生酮症时, 会出现“烂苹果味”, 而严重肝硬化患者可出现“氨臭味”。

口臭多年竟是 幽门螺杆菌“作怪”

50岁的柳女士被口臭困扰多年, 为了掩盖口气, 口香糖、便携牙具都不离身, 饭前饭后各刷一次牙。她也曾到口腔科进行深度清洁和疾病检查, 都没有发现口腔问题, 口臭仍是“阴魂不散”。最近柳女士体检发现幽门螺杆菌阳性, 医生予以抗菌治疗后, 没曾想纠缠柳女士多年的口气问题竟消失了。

林主任指出, 幽门螺杆菌感染是目前人类感染率较高的慢性感染之一, 在我国普通人群中感染率高达50%~60%。其中部分感染者可能合并有口气问题。对这部分患者进行抗菌治疗后, 部分感染者的口臭症状会得到明显改善, 甚至消失。除此之外, 长期便秘也会导致体内毒素没有及时排出, 引起口臭。

林主任解释说, 口腔异味的产

生大多与不注意口腔卫生, 患有牙周病、龋齿等口腔疾病有关。一些邻近口腔器官的疾病, 如咽部和鼻腔疾病, 如扁桃体炎、副鼻窦炎、鼻炎等, 同样也可导致口臭。人们之所以认为老年人更易被口气困扰, 可能与老人唾液分泌减少、容易罹患牙周病或牙周疾病、免疫力低下等导致口腔内细菌易于繁殖等有一定关系。

林主任提醒, 在查找口气的病因时, 应首先排除口腔、鼻咽部等相邻器官的疾病。若口臭仍“如影随形”, 需要考虑可能是胃肠道疾病作祟。

烂苹果味 可能是糖尿病信号

林主任提醒, 一般的糖尿病不会出现特殊的味道, 而当糖尿病患者发生酮症时, 会出现“烂苹果味”。据了解, 所谓糖尿病酮症, 是因为糖尿病患者由于各种原因导致严重糖

代谢紊乱, 体内酮体增高, 是糖尿病的一种危急并发症。体内的酮体可以通过呼吸而排出体外, 因而患者的呼气可出现烂苹果味。当呼出这种气味时, 表明患者体内的酮体浓度已经接近或达到糖尿病酮症酸中毒的水平, 需要及时就医。而肝硬化和肝功能衰竭患者的肝脏代谢能力减弱, 分解氨的能力下降, 导致血液里尿素氮和氨增多, 口中可出现氨臭味。

林主任表示, 在引起口臭的原因中, 不良的口腔卫生占较大的比例。所以, 摆脱口臭的第一件事就是正确刷牙, 再搭配使用漱口水, 以保持口腔卫生。由于厚腻的舌苔容易寄生大量的口腔细菌, 这同样也是产生口臭的主要原因之一, 因此可在刷牙的同时刷下舌苔。据了解, 老年人因为唾液腺分泌减少, 唾液清洁口腔的作用减弱, 也会引发口臭。林主任对此建议, 通过嚼口香糖, 促进唾液分泌, 能有助于解决这个问题。

吴瑞莲

健康跟我走

漫游竹海体验夏日清凉

连日38℃的高温, 臭氧污染等空气环境如隐形“杀手”般围绕在城市人群身边, 直击我们的健康。专家建议, 儿童、老年人及心脏病、呼吸系统疾病患者应尽量避免“暴露”在臭氧污染的空气环境中。为此, 新民健康会员服务中心为你带来“漫游竹海游”, 让你避暑去呼吸最纯净的空气。

以竹闻名的“中国竹乡”安吉以浩瀚的大毛竹为主体, 这里竹连山, 山连竹, 满目苍翠, 俨然一幅层层叠叠的竹画长卷, 置身竹海令人心旷神怡, 还有清凉活力的戏水漂流等你来体验。“万亩竹海”南山竹海是天目湖畔的世外桃源, 漫步其中举目远眺, 一望无际的竹海让人神清气爽, 这里方圆几十里无一丝污染, 空气中负氧离子含量高达10000个/立方厘米以上, 比市区高出10倍。早起的清晨, 去“云湖茶博园”感受水墨云湖, 体验制茶品茶的清幽心境。

如果你认为竹海的凉爽还不够彻底, 那就来一场海陆空联合的清

玩转健康圈

● 三伏贴应该怎么贴? 如何选择最适合自己的冬病夏治方? 8月5日14时—15时, 会员服务电话33190919 将为你电话连线上海中医药大学附属市中医医院风湿科副主任医师陈薇薇, 为你解惑冬病夏治那些事。



凉之旅吧。夜宿海拔800m的天然氧吧——四明山森林公园; 晨起出发去国内最大的室内水上乐园——杭州湾水世界, 畅享不怕晒, 全家出游娱乐王国。

拨打新民健康会员服务电话33190919, 让你感受“发自肺腑”的清凉, 带你去感受竹海之行, 避暑养生、逃离污染两不误。新民健康会员服务电话33190919 将为你电话连线上海市第七人民医院神经医学诊疗部部长吴晓华教授, 为你支招如何防治老年痴呆。

叶雪菲

● 经常丢三落四、前说后忘是老年痴呆的先兆吗? 如何预防老年痴呆? 8月10日15时—16时, 会员服务电话33190919 将为你电话连线上海市第七人民医院神经医学诊疗部部长吴晓华教授, 为你支招如何防治老年痴呆。