

# “三九灸”开贴

## 省中医院珠海医院三大专场满足市民需求

本报讯(记者邓婉莹 见习记者陶斯祎)数九寒冬,冷在三九。每年冬至为一九,冬至后第九日为二九,冬至后第十八日为三九,此时段内人体阳气容易不足,较易生病。12月21日,冬至来临,广东省中医院珠海医院(珠海市中医院)“三九灸”第一贴如约开贴,吸引不少市民前往贴药。

### 吸引市民前来贴灸

该医院针灸科主任谢长才介绍,“三九灸”是指在农历三九期间,选用具有辛散温通,宣肺散寒等功效的中药,通过炮制加工成膏药,贴敷在特殊的穴位上起到预防和治疗疾病的作用,具有温阳益气、健脾补肾益肺、祛风散寒、通经活络止痛、提高机体免疫力、调节脏腑功能、治疗虚寒性疾病等功效。

活动现场,有不少年轻人前来贴灸。“今天特意过来尝试‘三九灸’。感觉贴完后身体暖暖的,特别舒服。”市民李先生向记者介绍道。谢长才表示,“三九灸”治疗适合任何体质的人群,有着“有病治病,无病保健”的作用,近年来来越来越多热爱养生文化的年轻人来贴灸。同时,“三九灸”对于体质偏虚、阳虚以及风寒湿型痹症(疼痛)的患者疗效更佳,尤其适合呼吸系统



“三九灸”吸引不少市民前往贴药。 本报记者 程霖 摄

疾病、痛证、失眠抑郁、慢性肠炎、消化不良等,对痛经、月经不调、不孕等疾病的女性和消化不良、厌食、体虚易感、生长发育迟缓等症状的小儿也有良好疗效。

### 多样化专场,满足市民需求

近年来,广东省中医院珠海医院陆续推出针对不同人群的“三九灸”专场,包括儿童专场、妇科专场和睡眠专场,满足更多市民的贴灸需求。考虑到儿童皮肤幼嫩的特点,专门针对3-12岁的孩子设了“三九灸”处方;妇科专场主要针对现代女性常见的痛经、月经不调等妇科疾病进行治疗;睡眠专场则主要帮助精神抑郁、失眠的市民朋友改善精

神状况。同时,医院还围绕“三九灸”开展大量临床研究,拓展了治疗病种,目前除了肺系疾病、痛症外,还开展了“三九灸”治疗睡眠障碍等病种。

“考虑到大家工作忙碌,我们在‘三九灸’当天的贴灸时间是从早上7点半一直到晚上8点,中午和晚上时间均可贴灸,方便上班族和学生。”谢长才表示,如果市民朋友错过贴灸日期,也可以在贴灸日的次日、第三日到医院补贴。

据了解,今年“一九”从12月21日开始,还有“二九”12月30日和“三九”明年1月8日两贴,有需要的市民朋友,可以关注广东省中医院珠海医院微信公众号提前预约贴灸。

## 你了解“红眼病吗”?

### 类型症状不同,要注意及时预防和治疗

本报讯(记者邓婉莹 见习记者陶斯祎)结膜炎是眼部常见疾病,不仅影响视觉质量,还容易引发其他眼部疾病。它包含多种类型,不同类型的症状不同,治疗方式也各异。

中山五院眼科刘洋主任表示,结膜炎俗称“红眼病”,是由微生物(病毒、细菌、衣原体等)感染、外界刺激(化学物质、物理因素等)及过敏反应等引起的结膜炎症。结膜炎根据病因可分为细菌性结膜炎、病毒性结膜炎、衣原体性结膜炎(沙眼)、过敏性结膜炎等。其中,细菌性结膜炎是最常见的眼科疾病之一,特征为结膜充血、烧灼感及异物感、大量黏液脓性分泌物等。

刘洋介绍,结膜炎的诱发因素有很多,其中包括与细菌性结膜炎、病毒性结膜

炎患者密切接触,工作环境中经常接触花粉、皮屑、毛发、化学物品、风沙、烟尘等。经常用手擦眼睛或在水质不洁净的地方游泳、超期佩戴隐形眼镜,也是引起结膜炎的重要原因。除此之外,眼部受到外力撞击或击打,和不良生活习惯导致的免疫力下降,均有可能引发结膜炎。

刘洋认为,结膜炎的治疗方法分为一般治疗、药物治疗和全身治疗。一般治疗指保持眼睛的清洁,不用手揉搓或遮盖眼睛,以防结膜囊温度升高,加重结膜炎症状。滴眼液是结膜炎最基本的药物治疗方式,患者需根据患病类型选用不同滴眼液。例如按照医嘱,细菌性结膜炎患者可以使用左氧氟沙星眼药水等;病毒性结膜炎患者使用干扰素眼药水、阿昔洛韦眼药水

等。淋球菌性结膜炎或者衣原体性结膜炎等较严重的患者,可以全身使用抗生素治疗。

那么,如何预防结膜炎呢?刘洋建议,市民们日常要重视手部卫生,确保每次用肥皂和消毒洗手液搓洗20秒以上,并避免用手和衣服袖子擦眼。应做好眼部防护及清洁,外出时佩戴太阳镜或护目镜保护眼睛,眼睛有分泌物时使用生理盐水清洁。同时,避免接触结膜炎患者的物品,如洗脸毛巾、脸盆等。市民要做好饮食管理,戒烟戒酒,多补充维生素C。

刘洋提醒,广大市民平时要学习眼部疾病相关知识,提高对眼部健康的重视程度,生活中一旦发现结膜炎症状,建议及时到医院就诊,进行专业的诊断和治疗,避免病情加重。

### 珠海医生提醒:

## 血管也会发炎 要及时治疗

本报讯(记者邓婉莹 见习记者陶斯祎)血管炎是除动脉硬化、血栓等常见疾病外,一种对于人们而言较为陌生的血管疾病。血管炎进展隐匿,很多患者在早期并无明显症状,直至病情恶化才发现。那么,这种血管炎症是怎么来的呢?它会给血管带来怎样的伤害?

中山五院风湿免疫科医生梁安琪表示,血管炎是一组以血管壁或血管周围组织炎症和坏死为基本特征的异质性疾病。该病既能局限于单一器官,如皮肤血管炎,也可能同时累及多个器官和系统,导致多器官病变。

梁安琪介绍,血管炎的病因较为复杂,主要包括遗传、感染、药物、慢性炎症性疾病等因素,此外,化学毒物、放射物质、抽烟等因素也可能诱发血管炎。该病的严重程度主要取决于发生部位,发生在脑部、肾脏、肺部、心脏等器官,容易引发严重症状,甚至死亡。“随着受累血管的类型、大小、部位不同,患者会出现不同的临床表现。”梁安琪认为,血管炎多发于神经系统、肾脏、消化系统、眼部、心脏系统、呼吸系统和皮肤及黏膜等部位。

### 疾控专家:

## 加强冬季呼吸道传染病防治

新华社北京12月20日电 根据目前数据,有30多种病原体可引起呼吸道感染,其中有十几种比较常见,流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒、肺炎支原体等是当下主要流行的病原体。

中国工程院院士、中国疾病预防控制中心研究员徐建国20日在国家卫生健康委新闻发布会上作出上述表示。

徐建国介绍,冬季是呼吸道疾病的高发季节,冬季的呼吸道传染病发病率约是其他季节的

那么,如何治疗血管炎呢?梁安琪介绍,具体治疗方法需要根据患者的病情和病变类型来确定。药物治疗是血管炎的主要治疗方法之一,常用药物包括糖皮质激素、免疫抑制剂、生物制剂等。血浆置换主要作用于去除血液中异常物质,常用于治疗某些较为严重的血管炎患者。对于部分严重血管炎患者,可能需要手术治疗来修复或替换病变的血管。一些辅助治疗措施能缓解症状和提高生活质量,如疼痛管理、营养支持、物理治疗等。

梁安琪建议,血管炎患者日常需注意避免感染,保持个人卫生,规范用药并遵医嘱定期复查;同时,应保持良好心态,均衡饮食,多吃蔬果,减少辛辣油腻食物,适当补钙;患者还应养成良好生活习惯,尽量保证每天7-8小时的睡眠时间,戒烟戒酒,并选择散步、太极拳等温和运动,避免过度劳累。

梁安琪强调,血管炎是一种复杂的疾病,其病因多样,临床表现广泛且治疗复杂,市民如出现上述症状要注意辨别,及时就医。

2至3倍。由于气候、温度等因素影响,冬季呼吸道病原体也表现出地域性特征,南方省份以鼻病毒、流感病毒、副流感病毒等为主,北方省份以肺炎支原体、鼻病毒、腺病毒等为主。

据介绍,常用的个体防控措施可以较好发挥预防作用,比如加强锻炼、注意个人卫生、消毒通风优化室内环境等。对老人和儿童来说,接种疫苗尤为重要。此外,加强校园防控、避免校园聚集性感染是冬季呼吸道传染病防控的一个关键。

### 新研究:

## 人工心脏或有助患者心肌细胞再生

新华社北京12月22日电 美国《循环》月刊日前发布的新研究显示,部分植入人工心脏的患者心肌细胞可以再生。这一发现将有助开发治疗甚至治愈心力衰竭的新方法。

人体骨骼肌在受伤后有显著再生能力。如果踢球时撕裂了肌肉,可以休息以促使肌肉愈合。但成年人心肌细胞的年再生率只有约0.5%。研究表明,心肌细胞在胎儿期积极分裂,但它们在出生后不久就基本停止分裂,以便将能量投入到不间断泵血工作中,没有时间休息。

目前治疗晚期心力衰竭的

常用方法是植入人工心脏。这种人工心脏名为左心室辅助装置,可帮助心脏泵血。

美国亚利桑那大学和瑞典卡罗琳医学院等机构的研究人员将左心室辅助装置植入心力衰竭患者体内后,收集了这些患者的心脏组织,并追踪测定其是否含有新生成的细胞。结果发现,约有25%的植入人工心脏的患者心肌细胞可再生。

研究人员解释说,左心室辅助装置绕过心脏,将血液推入主动脉,使心脏基本可以得到休息,这种休息可能有助患者心肌细胞再生。