

健康提醒

即将入伏 三伏贴不能随便贴

本报融媒体记者 张 博

夏至已过，三伏即来。近段时间正是冬病夏治的好时机，到医院贴敷三伏贴的市民络绎不绝。记者走访了解到，一些药房和社区门诊也在销售三伏贴产品，甚至一些保健品店和按摩店也在向市民推荐三伏贴。市卫健委中医科负责人提醒广大市民，三伏贴属于医疗活动，不属于养生保健服务范畴，必须在医师指导下进行，非医疗机构不得开展，大家在选择三伏贴时应注意查看机构和医师资质，确保自身安全。

许多人认为三伏贴就像一种神奇的疗法，只要身体有什么不舒服，都可以贴一贴，不仅可以提高免疫力，还能治好一些顽疾。

关于什么是三伏贴、怎样正确贴敷三伏贴、什么样的患者适合贴敷三伏贴以及贴敷的注意事项等问题，记者采访了市中医院冬病夏治专家邹文庆。

邹文庆介绍，三伏贴是我国传统中医药疗法中的一种预防性措施，采取在人体穴位上进行药物贴敷，以鼓舞正气，增加抗病能力，从而达到防治疾病的目的。三伏贴利用夏季气温高、机体阳气充沛的有利时机，调整人体的阴阳

平衡，使一些宿疾得以恢复。

谈及冬病夏治，邹文庆说，某些多发于冬季或在冬季加重的疾病，如支气管炎、风湿与类风湿性关节炎、鼻炎等，在夏季有所缓解时适当地内服和外用一些方药，以预防这类疾病冬季复发或减轻其症状，采用三伏贴贴敷可以很好地达到这一目的。

“三伏贴一年四季都是可以贴敷的，但在三伏天是人体阳气最旺盛的时候，人体肌肤腠理开泄，体内寒凝之气最易向外发散，此时进行贴敷，方药最容易由皮肤渗入穴位经络，能通过经络气血直达病处，扶益阳气，祛除体内陈寒，并为机体储备阳气，从而使失衡阴阳达到平衡，效果最佳。”邹文庆说，“2023年三伏贴的贴敷时间分为：初伏、中伏、中伏加强贴、末伏。在每一个时间段内的任意一天贴敷都是可以的，贴敷方式为每间隔7—10天贴敷1次，连续3年为一疗程。”

关于什么样的人、哪些疾病适合贴敷三伏贴，邹文庆说，三伏贴多用于呼吸系统疾病，如慢性咳嗽、慢性咽炎、慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎

等；消化系统疾病，如肠易激综合征、溃疡性结肠炎及其他慢性腹泻、腹痛等；骨伤科疾病，如颈椎病、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、膝关节骨性关节炎、肩周炎、风湿与类风湿性关节炎、肌筋膜炎等；小儿疾病，如反复感冒、慢性咳嗽、反复腹泻、消化不良、遗尿等；妇科疾病，如慢性盆腔炎、经行腹痛、经行头痛、产后身痛、月子病等。三伏贴的作用是扶益阳气、祛除陈寒，适用于阳虚体寒体质的人。阴虚阳亢者、对贴敷药物极度敏感者、特殊体质及接触性皮炎等皮肤病患者、贴敷穴位局部皮肤有破溃者、糖尿病患者等，不适合贴敷三伏贴。三伏贴含有较强的刺激性药物，孕妇不宜贴敷；三伏贴药物药性偏温，易动血，故月经期妇女不宜贴敷；发热、体温超过38℃的患者不可贴敷。

邹文庆提醒广大市民，对于三伏贴的选择，要因人施治、辨证施贴，切不可在网上或药店内随意购买，自行贴敷。由于每个人的体质不同，三伏贴的药物构成也不一样，所以患者一定要经过医生望闻问切四诊辨证，再进行施贴。患者贴敷三伏贴前要保持皮肤清洁，穿宽



近日，市中医院开展冬病夏治义诊活动，医护人员为就诊群众免费贴敷三伏贴。 本报融媒体记者 张 博 摄

松的棉质衣物，不喝酒、不熬夜、不过度劳累；贴敷时皮肤会有灼热感，要合理控制贴敷时间，并不是贴敷时间越长越好，一定要遵照医嘱，确定贴敷时间，避免灼伤皮肤；贴敷当天尽量减少户外活动，避免剧烈运动导致出汗，禁止游泳、淋浴、吹冷风，洗浴时局部用清水冲洗即可，不宜用肥皂、沐浴液等，以免脱落。

合理膳食解“苦夏”

本报融媒体记者 张 博

进入夏季，人们经常会感觉胃口不好，无病三分虚，且易产生精神疲惫并伴有低热、胸腹胀闷、体重减轻等症状，还易发生胃肠道疾患，医学上称之为“苦夏”。遇到这些问题，人们该如何解决呢？为此，记者采访了市中心医院急诊科主任、呼吸消化专家杨献良。

针对夏季人们胃口不好、食欲减退的现象，杨献良解释道：“随着气温升高，人的身体对热量的需要量减少，导致人不觉得饥饿，有些人长期处于空调房里，感受不到水分蒸发，因此水分的摄入量少，但肠胃组织已经微脱水，因而会影响食欲，加之部分人群在夏天会饮

用过多的含糖饮料，而糖分是天然的食欲抑制剂，可以很快被血液吸收，让人有饱腹感。”

杨献良提醒，“苦夏”不是一种器质性疾病，但是严重者还要在正规医院专业医师或营养师的指导下，科学避免，减轻其发生程度，最好的办法就是做好饮食调节，恢复身体元气。

杨献良建议，高温季节要注意补充盐和和维生素，可以多吃一些黄瓜、番茄、豆类及其制品、动物肝肾、虾皮等，亦可饮用一些果汁，这些食物中富含丰富的维生素、钙等营养成分，有益于健康；要注意补钾，暑天出汗

多，人体流失的钾离子也比较多，由此造成的低血钾现象，会引起人体倦怠无力、食欲不振等，可多吃些草莓、香蕉、荔枝、桃子等，蔬菜中的大葱、芹菜等也富含钾，茶叶中含有较多的钾，热天多饮茶，既可消暑，又能补钾，勿暴饮暴食，少食冷饮。夏季肠胃功能受高温影响而减弱，因此，在饮食方面，人们要调好，增强脾胃功能，宜细粮与粗粮搭配吃，适当吃一些冷饮可起到一定的祛暑降温作用，但不可食之过多，清补为佳，宜选用新鲜可口、易于消化的各类食品，可以选食瘦猪肉、鸭肉、白斩鸡、清蒸鲜鱼等富含优质蛋白质的食品，以增加蛋白质的摄入量。



医卫简讯

民权县人民医院

成功开展睿米神外机器人手术

本报讯（记者 张博）近日，民权县人民医院神经外科顺利开展了两例脑出血睿米神经外科机器人手术，取得了精准、微创治疗的良好效果。

据悉，睿米神经外科机器人手术由医生通过电脑屏幕操作睿米机器人“脑、眼、手”，自动规划手术路径、匹配病灶、摆臂定位病灶，实现“精准制导”病灶，具有远程可指导、操作时间短等优势。在脑出血治疗方面，睿米机器人可以准确定位血肿位置，智能提取病灶范围，计算容积，清除血肿更彻底，对患者来说创伤更小、手术安全精准、术后恢复快、住院时间大大缩短。

该院睿米神外机器人手术的成功开展为民权就医群众提供了更先进的医疗服务，使民权就医群众足不出县就能享受到国家级的先进医疗技术，手术的成功标志着该院具备开展高、精、尖先进治疗技术的能力，向创建三甲医院迈出了坚实的一步。

夏邑县中心医院

贴心医护暖人心

本报讯（记者 张壮伟）7月8日，一位患者家属将一面写有“医德高尚 医术高明”的锦旗送到夏邑县中心医院内二科医护人员手中，感谢他们在治疗中给予的关心和周到的服务。

据了解，这位患者因一侧肢体麻木、无力为主要症状就诊该县中心医院内二科，诊断为急性脑梗死、甲状腺功能减退。就诊时患者独自一人来医院，患者的老伴、儿女都在外地。主治医师楚凯歌和医生葛晴接诊患者后，见老人行动不便，主动跑前跑后为其办理住院手续，护士也主动带领患者检查。楚凯歌和葛晴还用通俗易懂的语言耐心地向患者解释病情，反复叮嘱患者规律口服药物，治疗上积极予以改善循环、抗血小板、降脂药物应用。医生认真负责的态度和细致入微的诊治，给患者留下了深刻印象。患者家人从外地回来后，非常感谢医护人员的悉心照顾，在患者康复出院之际，为表达感谢将一面锦旗送到内二科病区。

一面锦旗是对内二科全体医护人员辛苦付出的最好见证，也是最大的鼓励和肯定。夏邑县中心医院医护人员表示，将以此为契机，以更加饱满的态度、精湛的医疗技术、优质的护理服务，为患者健康保驾护航。



7月7日，夏邑县第二人民医院组织党员干部走进县文化馆，参观由县纪委监委举办的“清廉夏邑”书画作品展，进一步强化党员干部廉洁自律意识，营造风清气正、崇廉拒腐的良好氛围。 本报融媒体记者 张壮伟 摄

预防手术部位感染 手术室都有哪些小妙招

商丘市第一人民医院手术室 翁 玲

数据显示，全球中高收入国家，手术部位感染发生率在1.2%—5.2%之间。导致手术部位感染的因素有：患者皮肤、医务人员携带、手术室环境及手术器械等。针对手术部位感染，手术室有一套切实有效的小妙招，下面就来给大家介绍一下吧。

首先要保障皮肤无破损。术前一天经过仔细清洗，使用安全的剪毛器备皮，不能使用刮胡刀等锋利的工具，避免毛囊和表皮的损伤。另外，手术前，手术医生会对患者的皮肤进行规范的消毒，消除皮肤上的暂居菌，抑制常驻菌的移动，最大限度减少手术部位的感染。

根据不同的手术，手术室会严格进行术前预防用药。如果手术范围大、时间长，涉及重要器官，需要放入植入物，或者患者自身身体的原因，医护人员会遵照医嘱在术前半小时

到一小时内预防性使用抗菌药物。

手术都是在洁净手术室进行，进入手术室的空气需要经过上方的层流设备层层过滤，在墙壁下方的回风网进行回收，同时经过上方的排风口排放，这种空气循环洁净技术有效控制了微生物进入，提高了空气洁净度。术中，手术室也会严格控制人员的数量和进出，进一步降低手术部位感染的风险。

手术室在人员和物品方面也有严格要求，比如手术器械的准备，需要经过专业的清洗、检查、包装、灭菌、生物监测等层层把关，合格才可以发放。在使用前，还会再次根据消毒指示卡确认灭菌效果，确保使用的器械是无菌的。手术人员也会严格执行无菌物品一人一用一消毒，杜绝医院交叉感染的风险。手术人员在手术开始前需要进行严格的外科

消毒，这个过程可以有效杀灭手表面暂居菌，减少常驻菌，防止病原微生物在医护人员和患者之间传播，有效预防手术部位感染发生。单纯的外科洗手完成还不够，手术人员还要穿上无菌手术衣，戴上无菌手套，直到这一步，无菌手术战士才算装备完成。当然，在手术过程中，手术室会建立无菌手术器械台，统一管理手术器械，严防手术区域污染。

除了以上操作，手术室还会为患者进行术中保暖和液体加温，以保证患者在最佳状态下接受手术，从而杜绝手术感染的发生。手术感染控制是手术室工作的重中之重，手术人员将以专业、细心、优质的服务陪伴患者安全度过手术的全过程。



市中医院成功救治一早产儿

挽救一个生命

幸福一个家庭

本报融媒体记者 张博

“新生儿科医生请马上到手术室参加抢救，一个27周+2的宝宝快要出生了！”市中医院值班医生挂了电话，马上拎起新生儿专用急救箱跑向手术室，做好复苏抢救的准备，同时让值班护士通知该院新生儿科主任贾振丽，准备参加新生儿的抢救。这是近日凌晨市中医院新生儿科病区医护人员值班的场景。

当天，经过该科医护人员全力抢救，宝宝顺利娩出，但肤色发绀、呼吸浅弱、反应差、四肢松软，体重仅有1200克。该科医护团队立即给予新生儿保暖、气囊正压通气、胸外按压复苏等一系列抢救措施，时间一分一秒地过去，新生儿弱小的身体逐渐红润起来，生命体征趋于平稳。初步复苏成功后，新生儿被安置在转运暖箱中，转至新生儿科重症监护室，在高级早产儿培养箱中继续治疗。此时，新生儿的家人陷入慌乱、迷茫和焦虑。该科医护团队也面临着救治过程中呼吸、循环、消化、代谢、神经系统及感染等重重难关的考验。

“贾医生，我孩子的情况严重吗？”新生儿的父亲刘先生焦急地询问。“我们一定会尽力救治，请你放心……”贾振丽了解到，家属担心孩子的病情危重和可能的长期康复费用，对治疗缺乏信心。为了消除家属的顾虑，为了挽救来之不易的新生命，贾振丽结合自己多年的治疗经验，多次进行专业评估，耐心地向新生儿父母介绍病情发展变化和救治方案，使家属慢慢放下了心中的担忧，并同意积极配合治疗。

该科医护人员24小时值班，守护着这个脆弱的小生命，密切观察着复杂多变的病情。顽固性的高血糖、反复呼吸暂停、喂养困难、肺部感染、脱氧困难……种种棘手问题逐一被医护人员化解。

经过35天的精心治疗，新生儿顺利出院，新生儿的父母激动地向医护人员表达了谢意和敬佩。

据了解，市中医院新生儿科实力雄厚、技术先进、服务一流，多名医生和护士曾到北京妇儿医院、上海新华医院、郑州大学一附院、河南省儿童医院等进修学习，是郑大一附院新生儿科联盟单位。该科室开展了新生儿气管插管术、肠外静脉营养术、窒息复苏术、脐静脉置管术、新生儿换血术、常频和高频呼吸机的应用、血气分析酸碱平衡的处理、气管插管下PS的应用、双面三面放疗的应用、床旁移动DR、床旁脑电图等先进技术，可以对新生儿窒息、28周极早早产儿、新生儿ABO/RH溶血病、病理性黄疸、新生儿肺炎、新生儿败血症、新生儿胎粪吸入综合征、新生儿颅内出血、新生儿低血糖、小于胎龄儿、坏死性小肠结肠炎（NEC）、新生儿缺血缺氧性脑病、新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿脐炎、新生儿脐疝疹等进行治疗。该科室提供新生儿沐浴、新生儿抚触、新生儿脐护、新生儿口护、翻身扣背排痰、气管插管内吸痰等高级护理项目，可以筛查21三体综合征、苯丙酮尿症、先天性基因病等多种疾病。贾振丽及其医护团队已成功救治过体重为0.8kg的极早产儿，成功治疗了极危重高胆红素血症、重症肺炎、新生儿休克、胎粪吸入综合征等上百例疑难病例。

关于无偿献血的十万个为什么

主办：商丘市中心血站

无偿献血的意义

外伤性出血、产后大出血、严重烧伤、各种血液病以及实行外科手术的伤员，需要靠输血来救治。由于血液不能人工制造或是用其他物质代替，只有靠广大健康的、适龄的公民献血来获取。所以，无偿献血就意味着帮助了需要血液的病人。

（商丘市中心血站供稿）

商丘市中心血站

无偿献血咨询:3258169 成分血捐献咨询:2532323 急救—随时关注我们

稀有血型联系电话:3258169 血浆报捐电话:3258119

献血服务网点地址	服务时间	联系电话
市区凯旋路爱心献血屋	周一至周日	2532323
团结路与归德路交叉口向南200米路西志愿者服务广场	周一、二、三、六、日	
“商丘好人”主题公园献血屋	每周二、四、五、六、日	17539862017
永城市人民医院大门东侧献血屋	周一至周日	
夏邑建设路与中和街交叉口	每周二至周六	
虞城木兰大剧院对面献血房	每周二至周六	
柘城县人民医院南院区北门爱心献血屋（原妇幼保健院）	每周一至周日	15237007789
宁陵老石马广场	每周一、三	
睢县南湖广场	每周二、四	
民权县医院西侧	每周三、四	