

申城膏方门诊预约本周起启动

不适者可先服“开路方”

“冬令进补”是中国传统文化中一个亘古未变的话题。如今膏方以其补益润养、滋补调治的中医特色,已成为市民为来年开春乃至全年健康打下基础的重要手段之一。自本周起,沪上各中医医院的膏方门诊预约启动。

可多渠道预约挂号

申城尚未入秋,但冬令进补的膏方门诊预约已开启,记者注意到,各大医院的官方渠道已纷纷登出了预约信息:如岳阳医院的“岳阳膏方”预约于9月18日开始;曙光医院从本月26日起启动膏方门诊预约;龙华医院总院将在10月6日即将举办的2017年度“冬令进补”免费咨询活动上同

步开启膏方门诊的挂号预约,浦东分院的膏方预约定于10月9日开始。

据岳阳医院相关负责人介绍,之所以9月中旬便启动膏方预约,也是希望为广大患者提供更充裕的时段,“往往预约患者都会集中在预约后期,有时候就很难约到合适的时间。”据悉,今冬各医院的膏方门诊大致在10月中旬开诊,持续至明年1月至2月,在预约开通期间,患者均可通过现场、电话、网页、微信公众号等多个平台预约挂号。

膏方并非人人适合

膏方虽好,也非人人适合。岳阳医院呼吸内科副主任医师姚亮表示,原本体质就十分虚弱、“虚不受补”的

人,各类急性感染,包括原先适宜服用膏方的人,但近期患有急性疾病或处于慢性疾病发作期和活动期的患者,均应提前至医院就诊。“如突发感冒、咳嗽、咳痰,或尿路感染、腹痛腹泻的患者,也应先将急性感染治愈,方能进补。”

如有患者出现腹闷胀、食欲不振、舌苔厚腻、体内有痰等不适症状,也可用“开路方”调理——即在膏方治疗前2至3周服用中药汤剂,从调理脾胃着手,以消除肠胃湿热、培补脾气,以便更好地消化、吸收膏方。各类慢性病患者在服用膏方时,除了对症服用,还宜从小剂量开始,逐渐加大至常规用量,才能发挥出膏方的功效。

杨浦开展孕妇碘营养状况监测

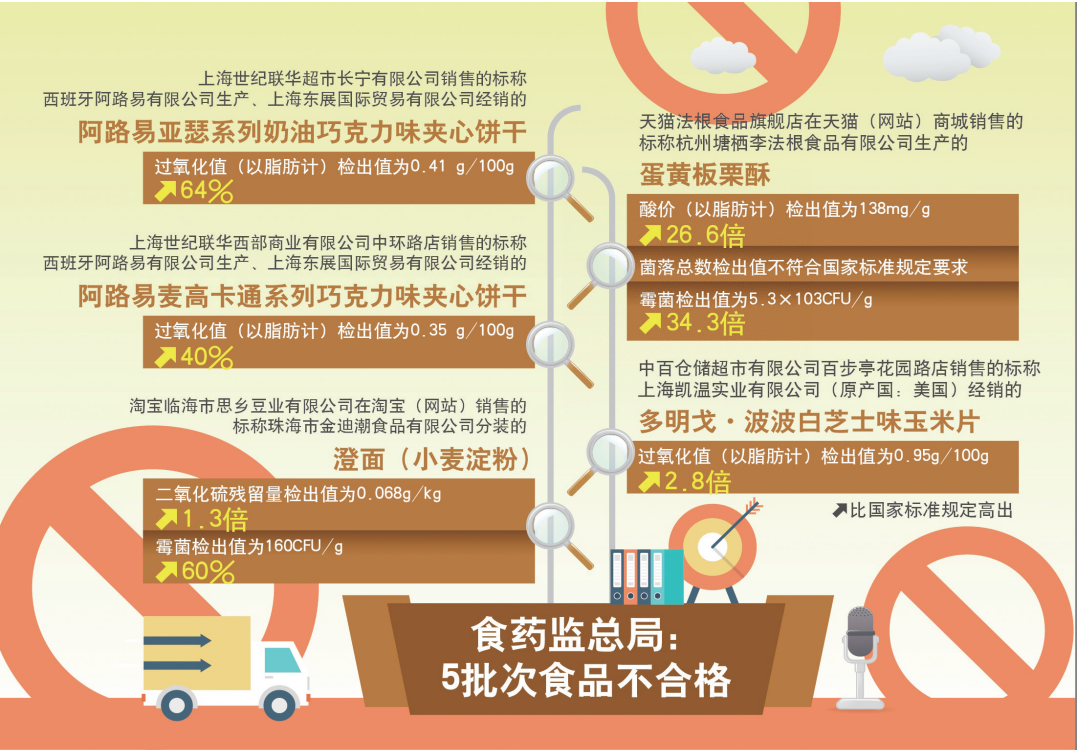
孕妇处于一个特殊生理时期,孕期碘摄入不足会导致甲状腺调节和功能紊乱,影响正常妊娠和分娩,阻碍后代的智力发育和体格生长,甚至造成胎儿流产和死胎。碘缺乏被认为是当今世界可预防性智力低下的首要原因。孕妇碘不足对胎儿认知能力产生影响,孕期碘缺乏,尤其是孕早期的碘缺乏,对胎儿智商具有不可逆的损伤。

上海市人群碘营养2011-2015年监测结果显示,孕妇尿碘中位数在126.53-139.77 $\mu\text{g/L}$ 之间(世界卫生组织 WHO 推荐值 150-249 $\mu\text{g/L}$),且有逐年下降的趋势,孕妇碘营养状况在过去五年中均处于轻度缺乏状态。根据上海市第四轮公共卫生三年行动计划的文件精神,杨浦区于今年8月正式启动上海市孕妇碘营养状

况对子代生长发育的影响监测工作。

本次监测在杨浦区控江、五角场、定海、殷行、江浦、长白6个社区进行,监测内容包括体格检查、生化样品检测、膳食调查、问卷调查和胎儿随访等项目。杨浦区疾控中心负责本区监测工作的组织设施、人员培训、物资准备和质量控制。9月2日在控江社区卫生服务中心进行的孕妇碘营养状况监测首次拉开了现场工作序幕。9月9日,五角场社区卫生服务中心再次集中开展监测。接下来的监测工作仍将继续。

活动旨在通过上海市第四轮公共卫生三年行动计划监测项目的开展,了解上海市孕妇碘营养状况对子代生长发育及健康状况的影响,从而提出针对性的干预对策和控制措施。 ■杨浦区疾病预防控制中心



重视阿尔茨海默病: 回归生活,让爱唤起记忆

据新华社 9月21日是世界阿尔茨海默病日,今年的主题是“他们,需要你的爱”。专家提醒,每个家庭都应该积极面对阿尔茨海默病,真心陪伴与关爱病人,让爱唤醒记忆,让病人回归生活。

武汉的王女士今年74岁,原是武汉某三甲医院主任医师,身体一直很好。六七年前,她突然表现出“强迫症”。检查发现她全脑萎缩严重,但可能由于教育程度高,经常动脑,仅为阿尔茨海默病早期。经过规范治疗和康复,症状得到很好控制。

武汉同济医院神经内科教授张

旻介绍,阿尔茨海默病是一种中枢神经系统变性病,随着病情进展,认知功能逐步下降。老年痴呆症是其俗称,但实际上阿尔茨海默病仅是老年痴呆症大家族的一部分,约占老年痴呆症病例的2/3。

数据显示,我国目前有600万左右阿尔茨海默症患者,主要发病人群为老年人。大于60岁以上的人群中,每增加5岁,患病率将增加一倍,80岁以上老年人的发病率甚至可达20%以上。

目前尚无有效治疗手段让阿尔茨海默病人痊愈。规范服药和科学

照护能够延缓疾病发展,缓解和推迟因认知功能下降导致的一系列生活功能丧失和生活质量下降,关键要做到早发现早干预早治疗。一项调查显示,阿尔茨海默病就诊率较低,轻度就诊率为14%,中度为25%,重度为34%,农村地区就诊率更低。

张旻说,阿尔茨海默病说起来绕口,却是对病人及其家属最基本的尊重和理解。她提醒,应鼓励患者动起来:手动起来,脑动起来,脚动起来,适量运动出汗;常回忆多复述;常沟通多陪伴。多吃鱼类、蔬菜水果、五谷杂粮、豆类 and 橄榄油等。 ■黎昌政

运动时宜佩戴护齿器

据新华社 重庆小男孩豆豆活泼好动,喜欢溜轮滑。家长为保护好豆豆不被摔伤,特意给豆豆配上了安全帽、护腕、护膝。但最近,豆豆溜轮滑时还是不小心扑倒在地上,磕掉了大半个门牙。

9月20日是全国爱牙日,儿童牙健康防护尤其值得关注。重庆医科大学附属儿童医院口腔科副主任李

远贵说,儿童喜欢运动,特别是不少小男孩喜欢一些速度快、危险性高的运动,如果一不小心摔倒,容易损伤到牙齿、牙龈和颌骨。在体育运动中,保护牙齿同保护头部等其他器官同样重要。

据了解,目前在儿童口腔损伤中,牙齿外伤发生比例较高。流行病学研究发现,6-13岁的青少年是

第一高发人群,其中上颌中切牙最易受损。“青少年正值恒牙萌出阶段,牙齿一旦出现外伤需要及时就医,不及时或不正确的治疗可导致牙齿丧失,甚至损伤咀嚼器官。”李远贵说。

如何才能更好保护儿童的牙齿呢?李远贵医生建议,在家里,监护人需对孩子精心护理,不能疏忽大

意;在学校,老师要对体育活动中的孩子加强防护,防止意外发生。

“同时,在有条件的情况下,小孩运动时可以佩戴护齿器。”李远贵说,护齿器是在运动时戴在牙齿上保护牙齿及颌骨的牙套,可以缓冲撞击力量,降低嘴唇、面颊及舌头、牙齿等外伤几率,还可以降低外力对头和颈部的冲击。 ■李松

上海市著名商标 上海名牌

荣庆堂

中药·中医·参茸·膏方

包头路603号 65066096
杨树浦路423号 65416473