用好“三伏贴”可“冬病夏治”

据新华社 夏至过后,到中医院进行穴位贴敷的人多了起来。黑龙江省中医药科学院教授张琪认为,利用三伏天天气热、气温高、阳气盛的特点,结合不同病情,将“三伏贴”贴在人体的不同穴位,可达到“冬病夏治”的效果。

张琪介绍,人体阴阳气血依季节而变。在“三伏天”这一时期,人体腠理疏松,经络气血流通,有利于药物的渗透与吸收。中医讲求“冬病夏治”,即对易在冬季发作、加重的疾病,利用夏天这一缓解期进行调理,温煦肺、经阳气,依病施方,预防慢性疾病、减轻病状。

张琪说,冬病夏治可采取中药内服、针灸、推拿等方法,但最典型、常用的是穴位贴敷,简称“三伏贴”,它是根据不同病症,辨证选取辛温祛寒、理气活血的中药而制成的,操作简便,疗效确切,价格低廉,对治疗呼吸系统、风湿、儿科、脾胃疾病、泌尿系统及过敏性鼻炎有很好的效果。

据了解,使用“三伏贴”对于预防中风、失眠、焦虑、高血压、动脉硬化、脑病、心血管疾病等慢性病,也有扶阳祛寒、祛除病因的疗效,体现中医传统的“治未病”思想。

■闫睿

清孳生环境 控蚊虫密度

夏季是登革热、乙脑等虫媒传染病的易发时期,也是蚊虫繁殖的高峰期。据杨浦区疾病预防控制中心最新一期的登革热媒介监测结果显示,从今年6月起,截至目前,全区布雷图指数为3.26,整体上无登革热传播风险。“布雷图指数”是评价一个地区伊蚊密度指标的标准,若“布雷图指数”在5以下,则属安全范围。登革热是由登革热病毒引起的急性蚊虫传染病,登革热病毒由伊蚊(本市主要为白纹伊蚊,俗称“花蚊子”)传播,被携带病毒的蚊虫叮咬后,就可能受到感染。登革热传播速度快,目前还没有特效疗法和特效疫苗。由于伊蚊成蚊主要栖息在树丛,雌蚊在日间吸食血,孑孓在所有类形的细小积水处(树洞、竹筒、空罐、轮胎、水洼等)孳生,所以每个家庭成员应积极参与蚊虫防治,养成良好个人行为,共同参与防治蚊虫。建议每周检查并及时清除各类积水,室内包括:花盆托盘、洗衣房、厕所、厨房等;户外包括:坑、罐、瓶、树洞、竹筒、露台等;景观水池、水培植物每周换水;垃圾桶、蓄水容器等必须密闭上盖。安装纱门纱窗阻挡蚊虫进入室内;户外运动建议直接涂抹驱避剂(含驱蚊酯或避蚊胺)。室内驱蚊可选用蚊香,包括电热片、液体或盘。如果需要得到关于防治蚊虫的其他资料或专业服务机构相关信息,可拨打上海市卫生服务热线12320咨询。

杨浦区爱卫办

夏日驱蚊防叮咬的8大诀窍

1、运动出汗后,会比较招蚊子,因此建议运动后最好赶快洗个澡,汗水少了,蚊子也就叮得少了。另外,洗澡最好少用香皂。一般来说,蚊子喜食花蜜露,因此,使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后,被蚊子叮咬的概率会上升。不过,并非所有的香味都会招惹蚊子,如男士常用的古龙水中因有檀香味,反而能起驱蚊的作用。

2、要多吃蔬菜。蔬菜中有一些含有蚊子不喜欢的气味,如含胡萝卜素的蔬菜及大蒜等有辛辣味的蔬菜等,人吃下后,蚊子也会离你远点。

3、穿浅色衣服。伊蚊最喜停在黑色衣服上。

4、尽量穿袜子。许多女孩子喜欢光脚穿鞋,殊不知穿袜子后,蚊子感觉人的皮肤湿度降低、皮表挥发物减少,就不是那么喜欢你了。

5、可以把橘子皮、柳橙皮晾干后包在丝袜中放在墙角,散发出来的气味既防蚊又清新了空气。或者将晒干后的残茶叶燃烧,可以驱除蚊虫。

6、洗衣粉水灭蚊。关上门窗,在窗前放置一个盆子,盆中加点混合洗衣粉的水,第二天,水盆中就会有一些死去的蚊子。每天持续使用这种方法,几乎可以不用再喷杀虫液去杀蚊子了。而且蚊子也会越来越少。因为洗衣粉带碱性,蚊子不宜生长在带碱的水中,可是洗衣粉水中有香料,又会让母蚊误以为有食物就把卵产在其中,从而达到了灭蚊的效果。

7、维生素B1泡水擦身。维生素B1泡水擦身也会让蚊子不敢近身。这种水溶性维生素是没有副作用的。多余的分量完全排出体外,不会贮留在人体中。

8、植物香驱蚊。蚊子不喜欢的气味是柑皮、薄荷、茴香、丁香、薰衣草、尤加利、香茅、案树、天竺葵、罗勒、百里香等。黄昏前,在室内摆1—2盆盛开的茉莉花、米兰或玫瑰,最好是夜来香,有很好的驱蚊效果。

重点盯防低龄手足口病患儿

据新华社 北京市疾控中心9日介绍,研究表明,低龄儿童感染手足口病后,导致重症甚至死亡的危险程度更高。因此,3岁以内,尤其是不满1岁的儿童患手足口病时,家长更应注意,及时带患儿就医。

北京市疾控中心副主任庞星火介绍,手足口病是由多种肠道病毒引起的急性传染病,四季均可发病,以夏秋季最多,北京4至7月是发病高峰。学龄前儿童为高发人群,并可多次发病。

北京市疾控中心统计,2015年上半年,北京市共报告手足口病病例约1.3万例,其中重症病例24例。在全部手足口病患儿中,5岁及以下患儿约占84%。

庞星火介绍,手足口病临床表现为发热、厌食、口痛、口腔内出现疱疹,手足等部位出现红疹等,多数在一周左右痊愈。少数病例病情进展迅速,在发病一至五天左右出现脑膜炎、肺水肿等,极少数病情危重者可导致死亡。

手足口病的传染途径较多,比如飞沫、咳嗽、打喷嚏等都可以造成传播。预防手足口的方法主要是勤洗手,多通风。尤其是饭前便后、外出归来,家长和儿童都要用肥皂或洗手液洗手;还要注意居室经常开窗通风,不要带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所。

■李亚红

澳大利亚经历最严重流感季

据新华社 澳大利亚卫生部长苏珊·利8日发表声明,警告澳大利亚今年的流感病例已创纪录,敦促人们尽快注射流感疫苗。

7月的澳大利亚已进入冬季,属于流感多发季节。利在声明中说,该国今年已报告14124例流感病例,和去年同期相比增加50%。

利表示,去年此时澳大利亚正经历史上最严重流感季,共报告9258例流感病例,而今年形势更加严峻。

利说,流感每年造成约3000名澳大利亚人死亡,而注射疫苗是最有效的预防手段,“越多人注射流感疫苗,社区内病情传播的机会就会越小。对孕妇、病人、老人及其他易感人群来说更是如此”。

她同时指出,澳大利亚流感季最高峰通常出现在8月至9月,而普通人在接种疫苗后需要3周时间起作用,所以现在正是该接种疫苗的时候。澳政府已通过全国免疫接种项目购买了450万剂流感疫苗,比去年分发的数量多出20万剂。

澳政府首席医务官克里斯·巴高雷敦促去年已注射疫苗的澳大利亚人今年继续注射,因为今年的疫苗所针对的病毒与去年不同。

■徐海静

碳酸饮料小心喝出“可乐牙”

据新华社 随着天气越来越热,冰镇碳酸饮料成为年轻人消暑的首要选择。但是冰爽之后,一些人的牙齿往往会出现酸胀、无力的感觉。郑州人民医院口腔科主治医师徐铭竹提醒,长期饮用碳酸饮料,特别是冰镇的碳酸饮料,容易患上“可乐牙”。

徐铭竹介绍,其实“可乐牙”也并非医学术语。它实际上是指在长期摄入可乐等碳酸饮料后发生在牙齿上的一种疾病,专业术语叫“牙齿酸蚀症”。

“可乐牙”的初期只是牙齿怕冷、怕酸等症状,如果发展下去,前牙的结构可能逐渐变薄甚至折断;或者牙齿表面变得脆弱、碎落,继而出现牙体缺损,牙龈暴露。因为这些碳酸饮料含有酸性成分,长期饮用很容易使牙齿受到酸性物质侵蚀,牙齿矿物质被溶解,牙齿就会变得脆弱和敏感。

徐铭竹表示,在日常接诊中,常常会遇到因为长期喝碳酸饮料而引发的口腔疾病的患者,大约能占到20%,主要人群就是青少年。

徐铭竹提醒道,夏日来临,喝碳酸饮料一定要适量,注意保护牙齿。同时提醒青少年及其家长,刚刚萌出的恒牙牙釉质比较薄,更容易被碳酸饮料软化、溶解。如果真的想要喝碳酸饮料,建议使用吸管,减少饮料在口腔里与牙齿接触的时间,喝完之后马上漱口,不要马上刷牙,半个小时或一个小时后再刷牙,因为喝完碳酸饮料,牙齿的牙釉质被酸蚀,牙齿表面会变软,立即刷牙的话对牙齿的磨损比较大。

■王烁

冷冻卵子并非保育法宝

据新华社 自1986年世界上首名慢速冷冻卵子宝宝诞生至今,全球已有百余个经“冻卵”复苏技术成功孕育的试管婴儿。但复旦大学附属妇产科医院上海集爱遗传与不育诊疗中心副所长、主任医师孙晓溪教授提醒,依靠冷冻卵子保存生育机会要三思而后行。

首先,“冻卵”不是想冻就能冻。目前“冻卵”属于辅助生殖技术范畴,我国法律有明确规定,必须是持有“三证”(结婚证、身份证、准生证)且患有不孕不育症的夫妇才可以接受辅助生殖技术诊疗。辅助生殖技术对于冷冻卵子更有严格规定,国内尚未批准为未婚女性或者有正常生育能力的夫妇冷冻保存卵子或胚胎。出于对冷冻卵子安全性的考虑,上海市卫计委2013年出台规定,只在下列两种情况下考虑冷冻卵子,一是有不孕病史及助孕指征的夫妇,在取卵日丈夫取精失败并不接受供精的特殊情况下,二是希望保留生育能力的癌症患者,在手术和化疗之前可先进行卵子冷冻。

其次,“冻卵”过程没有想象中简单。孙晓溪教授介绍:“取卵子不是一件简单的事儿,首先要在女性月经期开始时进行促排卵治疗,临床中通常是给女性注射促卵泡生长激素,一个疗程大约要10天至半个月,在此期间,不断通过B超进行卵泡监测。当卵子发育成熟时,经过评估,才将卵子抽取出来进行冷冻。”

第三,“冻卵”有风险,女性取卵从促排卵到取卵要经历多种风险。比如,促排卵药物易使多卵泡发育导致女性卵巢过度刺激,引发腹水、胸水,严重者需住院治疗。虽然取卵手术是一个“微创”的小手术,但是也会有出血、感染的可能性,也可能伤害卵巢功能,危害女性健康。

专家介绍,卵子冷冻技术已经日趋成熟,但与胚胎冷冻技术相比仍有差距。鉴于冷冻卵子获得的有效胚胎率远低于新鲜卵子,卵子冷冻后对子代的影响尚无定论,而且随着妇女年龄的增长,冷冻卵子虽然得以保存,但试管受孕率仍会随着年龄增长而降低,因此“冻卵”并不是保育法宝。

■仇逸