

冬病夏治三伏贴，不是想贴就能贴

今年夏季养生，我们相约在许昌市中心医院南区医院

■记者 刘地委 文/图



制作三伏贴

俗话说：“冷在三九，热在三伏。”又到夏季养生重头戏“三伏贴”上场的时候了，许昌市中心医院南区医院中医科主任姬小莉介绍，按照中医说法，“驱寒固本，冬病夏治”，三伏天正是一年之中补充人体阳气的最佳时节。冬病夏治有很多方法，如中药内服、艾灸、针刺、熏蒸等，最具有代表性的是三伏贴。三伏贴虽然对调理体质能起到很好的效果，但并非人人适合，不可盲目跟“贴”。

冬病夏治，事半功倍

7月16日是2020年头伏第一天，为达到更好的疗效，许昌市中心医院南区医院三伏贴贴敷活动于6月21日火热开启。近日，到该院中医馆进行三伏贴预约、贴敷的市民络绎不绝。

6月29日，记者在活动现场看到，很多市民都是结伴而来。“三年前，我到咱院贴三伏贴，贴后发现对我的哮喘真的有效。今年，我带好闺蜜一起来贴。”今年68岁的周阿姨一边排队，一边给周围的人“打广告”。

周阿姨告诉记者，她患慢性支气管炎，诱发哮喘病多年，天气稍有变化，就咳得喘不上气来，饱受病痛折磨。3年前的夏天，周阿姨开始尝试冬病夏治中医疗法，坚持贴了3年三伏贴，哮喘发作次数一年比一年少。一连3个冬天，她很少感冒。

姬小莉告诉记者，由于虚寒性疾病常在冬季发病或加重，在三伏天人体阳

气最盛的时候，采用穴位贴敷等方法治疗“冬病”，能起到事半功倍的效果。这个时期，人体肌肤腠理开泄，经络气血旺盛，穴位也最敏感。此时敷贴，药物经由皮肤渗入穴位，通过经络、血脉能直达病灶，可扶助正气，驱逐寒邪，使“冬病”病情稳定或少发作，甚至不发作。

三伏贴源自清朝，适应范围广

三伏贴又称“三伏灸”，是一种源于清朝的中医疗法。它的适应范围很广，包括阳气不足、肺气虚弱及虚寒疼痛、一些免疫功能低下类疾病。患呼吸系统、风湿免疫系统、消化系统、妇科等疾病的患者都可贴敷。

依托于许昌市中心医院中医科的强大资源优势，许昌市中心医院南区医院的三伏贴配方经过多位中医专家研讨组方，精选麻黄、细辛、甘遂、半夏等优质中草药，精心炮制，以姜汁调匀后制成软膏，用透气无纺布胶贴贴敷在对症选取的穴位上面，以疏通经络，调理气血，从而达到振奋阳气、促进血液循环、祛除寒邪、提高机体免疫力的作用。

今年，许昌市中心医院南区医院的三伏贴共贴5次，贴敷时间为6月21日至7月15日（伏前贴），7月16日至7月25日（初伏贴），7月26日至8月4日（中伏贴），8月5日至8月14日（中伏加强贴），8月15日至8月24日（末伏贴）。凡

到该院进行穴位敷贴者，贴4次送1次。提前预约者可获赠养生足浴粉2包或拔罐治疗1次。

为了保障敷贴群众能够享受到舒心的治疗，许昌市中心医院门诊3楼3诊室中医科、许昌市中心医院南区医院中医馆同步“开贴”，市民可前往咨询。

三伏贴贴敷有讲究

“根据中医理论每伏第一天是开穴的日子，此时贴三伏贴效果最佳。但也不必过分拘泥于此，错过了也可以补贴。”姬小莉说，三伏贴虽然适应范围广，但感染性疾病急性发热期患者、对贴敷药物极度敏感或患有接触性皮炎的患者、贴敷穴位局部皮肤有破溃者不适宜贴。

三伏贴贴敷期间只要感到贴敷地方的皮肤发热、发烫，就暗示药物正在起作用。如果感觉痒、热得难以忍受，要及时取下药物，用清水清理局部。贴敷期间，应禁烟禁酒，避免进食寒凉、辛辣、有刺激性的食物；不能贪凉，空调温度应调至27摄氏度左右，风不能直吹。

“三伏贴取穴因人而异，市民一定要到正规医疗机构贴敷，网店、小诊所的药物质量参差不齐，一定要谨慎购买。”姬小莉提醒，很多疾病要在颈背部、腹部、腰部、腿部贴敷，建议女性穿深色、较宽松的衣服，避免药膏弄脏衣服。

高血压患者夏季需要“调药”

■记者 刘地委

到了夏季，有些细心的高血压患者会突然发现，自己的血压降下来了。有些粗心的患者在家不定时量血压，会时不时感到头晕、出虚汗、没有力气，一量就会发现血压降低。

许昌市中心医院心内科专家郭明拴表示，造成夏季血压降低的原因，是由于夏季温度升高，体表血管扩张，血管阻力减小，血压相应下降，加上夏季多汗，体表水分蒸发增多，身体盐分的丧失也同时增加，血液容量降低和血管紧张度下降，血压也随之降低。

不过，很多血压控制良好的患者，到了夏季就需要调整用药。如果这时仍按冬天服用的剂量降压，剂量偏大，这样会把血压降得太低，容易出现头晕、供血不足等情况，严重者甚至会导致脑梗死或心绞痛发作。

夏季调整降压药应在医生的指导下进行，切忌擅自停药和乱吃药。服用多种降压药物的患者，一下子把药都停了，容易导致严重的高血压和血压大幅度波动。比如，原来吃多种药物的，可以减一种；原来一种药物吃两片，可以吃1片；原来使用复方制剂，如果含有利尿剂，可以改为不含利尿剂的单方制剂等。

另外，血压降低应该先找出诱因。有些高血压患者本来血压控制得很好，突然遇到其他事情，如生气、睡眠不好、过度劳累、身体疼痛、感冒等，都可能导致血压突然很高。遇到这种情况，郭明拴建议患者不要着急加用降压药物，应该找出原因，尽量排除诱发因素。对于一过性或者应激性的血压升高，如果吃了降压药，患者不生气了、睡好觉了，血压可能会因吃降压药降低，反而不好。

郭明拴强调，任何降压药物的使用和增减，都应该在医生指导下进行。患者在家一定要定时测量血压，做好记录，以便及早发现血压波动，并及早就医，就医时把这些记录及时反馈给医生作为调药的参考。



▲为弘扬中华优秀传统文化，传播中医药健康知识，6月25日上午，许昌市妇幼保健院妇孺国医堂的医护人员举办端午节亲子活动，15组亲子家庭通过涂沐兰汤、编五彩绳、品养生粽、赏八段锦、涂雄黄酒、戴中药香囊等，一起感受传统中医药文化的魅力，过了一个丰富多彩的端午节。图为护理人员为到场家庭涂沐兰汤。

记者 刘地委 摄

患高血压10多年，竟是肿瘤惹的祸

医生不惧风险 微创手术成功“拆弹”

■记者 马晓非 文/图



泌尿外科医生正在为患者实施手术。

张女士患高血压10多年，不久前才知道自己所患的是肾上腺肿瘤导致的继发性高血压。许昌市人民医院泌尿外科医生采用后腹腔镜肾上腺肿瘤切除术对其进行治疗，成功拆除患者体内的“炸弹”。手术后，患者的血压逐渐平稳。

后腹腔镜肾上腺肿瘤切除术操作过程复杂、难度大、风险高。该手术成功实施，标志着许昌市人民医院泌尿外科的微创技术水平又上了一个新台阶。

自从患高血压之后，张女士长期服

用降压药物，但血压一直控制得不好。为此，她跑了很多家医院，也换了好多种降压药物。不久前，她在体检时进行上腹部CT检查，发现肾上腺长有肿瘤，经过肾上腺激素检测，被诊断为原发性醛固酮增多症。

病因终于找到了，张女士的高血压为继发性高血压，是肾上腺肿瘤所致。肾上腺肿瘤是一种“不定时炸弹”，仅依靠保守治疗不能解决根本问题，必须进行手术切除。为保障手术安全，该科在手术前对患者进行了充分的扩容准备，防止患者的血压在手术中出现剧烈波动，并在手术后积极为患者补充糖皮质激素，防止出现肾上腺危象。

“肾上腺肿瘤切除术的难度之所以大，主要是由肾上腺所处的特殊位置和其功能特点决定的。”6月29日，许昌市人民医院泌尿外科副主任陈占敏对记者说。

首先，肾上腺处于肾脏上极，被肾筋膜和脂肪组织包裹，位置比较隐蔽，医生

进行手术时视野不是很清晰。其次，肾上腺紧紧挨着人体最大的静脉——下腔静脉，手术操作稍有不慎很容易引起大出血，后果不堪设想。最后，肾上腺是人体非常重要的内分泌器官，分泌人体糖皮质激素、盐皮质激素、肾上腺髓质激素等，切除后短时间内这些激素水平会发生巨大波动，容易导致低血压休克、肾上腺危象等致命性问题。

与腹腔镜肾上腺肿瘤切除术相比，许昌市人民医院泌尿外科采用的后腹腔镜肾上腺肿瘤切除术难度更大。“后腹腔镜肾上腺肿瘤切除术从腰部实施手术，不经过腹腔，对腹腔脏器没有干扰，不会引起并发症，可以减少对患者的伤害。”陈占敏说，“目前，这项技术在地市级医院很少采用。”

继发性高血压是病因明确的高血压，查出病因并有效去除或控制病因后，可以被治愈或者症状可以明显缓解。在导致继发性高血压的疾病中，肾上腺疾病占一半以上。陈占敏建议，如果长期服用降压药物但血压一直控制不好，可以进行肾上腺相关检查，以判断是否为肾上腺疾病导致的继发性高血压。

医界前沿
许昌市人民医院协办