

开栏语:为大力普及中医药文化知识,让中医药健康科普正本清源,即日起,《晋江经济报》健康融媒体平台将延续《晚晴名医馆》精髓,正式开设《晚晴名中医馆》专栏。本专栏开设后,将陆续邀请响誉资深名中医,为老年人常见病护理、慢病管理、日常医疗保健提供建议,大力普及中医药健康知识,让大家了解饮食起居、日常锻炼的方法,感受中医药文化与健康生活的亲密关系,助力中医药文化在咱厝进一步发扬光大。

晚晴名中医馆

“飞蛇”如何治疗? 咱厝中医许志良:中药疗效显著



主讲嘉宾

许志良 晋江市中医院皮肤科、泌尿内科、男科主任,副主任医师。中国医师学会皮肤科分会会员、福建省中西医结合男科分会常委。发表学术论文十多篇。

擅长:特应性皮炎、痤疮、慢性荨麻疹、黄褐斑、急慢性皮炎、湿疹、银屑病等皮肤疾病;以及男女不孕不育、盆腔炎、更年期综合症、月经不调、经期综合症、习惯性流产、生殖性保健咨询;前列腺疾病、泌尿系结石、泌尿生殖器感染;中医调理肝病、关节炎、骨质增生、内分泌失调等疾病的诊断治疗。

带状疱疹,中医称为“蛇串疮”,在咱闽南俗称“飞蛇”,一年四季均可发病,尤以冬春季常见。其中,50岁以上中老年人、肿瘤、艾滋病患者、慢性病患者、亚健康人群更易得带状疱疹。本期《晚晴名中医馆》,我们邀请晋江市中医院皮肤科主任许志良,为大家来讲讲带状疱疹的中医诊治。

带状疱疹有什么症状

你了解带状疱疹吗?知道其是怎么发生的吗?许志良介绍,带状疱疹是感染“水痘-带状疱疹病毒”引起的。人首次感染水痘-带状疱疹病毒不会引发带状疱疹,而是表现为水痘,水痘好了以后,病毒潜伏在体内,当身体抵抗力下降时,病毒就会群起而出,表现为带状疱疹。该病毒具有传染性,通常经飞沫和接触传播。

带状疱疹有什么症状?许志良介绍,前驱症状为,在发疹前,可有轻度乏力、低热、食欲不振等症,患处皮肤自觉灼热或灼痛,触之有明显的触觉敏感,持续1-3天,亦可无前驱症状。皮损表现为,发疹时患处皮肤首先出现潮红斑,随后出现成簇状分布的丘疹,继而变为水疱。常沿某一周围神经区域分布,一般多发生在身体的一侧,不超过正中线,好发于胸背部、颈部、头面部、腰部、眼部。皮损一般持续2-3周,老年人为3-4周,水疱干涸,结痂脱落后留有暂时性淡红斑或色素沉着。

“神经痛为本病特征之一,可以在发疹前、发疹时或者皮损痊愈后出现,疼痛可以表现为‘烧灼痛’‘跳痛’‘刺痛’‘放电样疼痛’等,老年、体弱患者疼痛程度会更剧烈。若皮损痊愈1个月后神经痛仍存在,称为带状疱疹后神经痛,常发生在治疗不及时、神经损伤重等情况,给患者生活造成很大困扰,被称为不死的癌症。”许志良解析说。

带状疱疹看什么科?“通常看皮肤科,疼痛剧烈的话可以看疼痛科。”许志良介绍。

带状疱疹中医如何治疗

“在临床上,经常有患者偏信民间偏方,治疗效果不佳,待病情加重后才来专科就诊。带状疱疹在发病的48-72小时内开始抗病毒治疗效果最好(可配合营养神经、止痛、局部光疗等治疗),延误越久,后遗症越容易出现。”许志良表示。

带状疱疹治疗原则是早用药、用对药、用足药,其中,中医中药对带状疱疹疗效显著。记者采访了解到,许志良每年接诊上百名带状疱疹患者,积累了丰富的

临床经验,在带状疱疹的不同阶段,辨证论治,中药内服配合中医外治法。

“我的治疗方案一般包括:第一,清创。水疱、大疱给予抽吸疱液,脓疱给予清创处理。第二,许氏湿敷疗法。将红斑、水疱、渗出皮疹给予清热解毒中药煎水湿敷;干燥皮损外用中药油或湿润烧伤膏。第三,进行许氏电火针疗法。取局部阿是穴,予速刺法,点刺疱疹的头、中、尾部。或可配合火罐以去除瘀血。”许志良表示,许氏电火针疗法、许氏油膏湿敷疗法正是其独创的中医治疗特色疗法。此外,中医辨证分程治疗也是创新。

建议:50岁以上接种带状疱疹疫苗

“带状疱疹的早期治疗非常重要,如果在急性期末采取治疗,发展为带状疱疹后神经痛,神经破坏基本不能修复,治疗难度就很大。”在一次门诊中,许志良不忘对其徒弟许培清强调,要在为患者进行宣教工作时,提醒对方合理安排作息,保持心情舒畅,保证充足的睡眠;保持皮肤清洁及完整,不要用针挑破水疱;若疼痛剧烈,则应避免摩擦皮肤,免接触婴幼儿、年老体弱及免疫力低下者;建议50岁以上的中老年人接种带状疱疹疫苗。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



电话 0595-85891234

预约咨询时间:24小时,节假日无休

门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址:晋江市泉安中路1105号

“晚晴敬老爱心直通车”走进内坑黎山村 敬老公益送温暖



本报讯 日前,由晋江经济报《晚晴》周刊主办的“晚晴敬老爱心直通车”再次出发,携手晋江市内坑镇卫生院走进黎山村,开展敬老公益专场主题活动,为当地老人送去了温暖与祝福。

此次活动包括健康宣讲,由晋江市内坑镇卫生院主治医师吴秋霞开展“三减三健”健康知识讲座。讲座中吴秋霞聚焦当前民众健康问题,讲授了什么是“三减三健”,并从健康的生活方式、日常生活中如何做到“三减三健”提升健康水平等内容,重点劝导老友们,避免过多摄入油、盐、糖。

此外,该院副主任医师苏春兰还开展心肺复苏培训,黎山村全体网格员参与培训。

在培训过程中,苏春兰从如何判断病人心跳呼吸停止、心肺复苏的指征、操作步骤、救治过程中的注意事项、复苏成功的指征等方面,进行了详解示范,进一步提高村民的急救知识与实践能力。

晋江市内坑镇卫生院党支部书记蔡清档表示,活动旨在推进全民健康生活方式向基层延伸,提高村内老友们的健康素养,充分发挥健康生活方式指导员的作用,帮助咱厝群众树立科学文明健康的生活理念,使指导员掌握一定的健康知识传播技能,营造咱厝全民关注健康的氛围。

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

金井中心卫生院 走访慰问困难户

本报讯 为扎实做好困难群众的医疗生活保障工作,提高群众获得感,日前,晋江市金井中心卫生院党支部的党员志愿者在相关村干部的带领下前往“精准扶贫”对象家中,开展精准帮扶走访慰问活动。

据悉,志愿者先后走访慰问了五户困难家庭,每到一处都详细了解他们的身体健康状况和在生活中遇到的困难,并为他们送上食用油和大米等慰问物资。同时,针对他们健康方面的困难提供专业的建议,并告诉对方可随时向医院医务人员进行健康咨询,鼓励他们树立生活信心,保持乐观心态,勇敢面对逆境,早日康复,实现脱贫。

金井中心卫生院院长陈世雄表示,此次走访慰问活动旨在进一步加强党员志愿者与帮扶对象之间的沟通交流,传递温暖与正能量,真正将温暖送至帮扶对象的心坎上。同时,也希望以此此次走访活动为契机,让困难群众更加深刻了解家庭医生所带来的益处,为他们的健康守好门、护好航,真切感受到金井中心卫生院医务人员对老人的关注和守护,切实提升他们的健康幸福生活指数。

东石中心卫生院 开展免费甲状腺彩超

本报讯 近年来,我省甲状腺癌发病率显著升高,为使甲状腺疾病患者能够“早发现、早诊断、早治疗”,提高长期生存率,11月19日9时-11时,晋江市东石中心卫生院将邀请泉州市第一医院甲状腺外科潘群雄教授团队开展免费甲状腺彩超早期筛查及相关保健知识咨询。

据悉,潘群雄系教授、主任医师、博士生导师,泉州市第一医院甲状腺外科带头人,福建医科大学外科学教授。主要专业为甲状腺癌的早期诊断、甲状腺结节微波消融治疗、难治性甲亢的微创治疗、全腔镜甲状腺癌根治治疗。

该院相关负责人表示,每月第三周周末,该院都会不定期进行甲状腺免费筛查,若要预约,可关注晋江市东石中心卫生院公众号,及时得知免费筛查时间及相关的免费筛查预约指南。免费筛查地点为晋江市东石中心卫生院一楼外科门诊2(靠近放射科)。

本版由本报记者吴清华采写

健康课堂

@咱厝“糖友”:糖尿病误区知多少

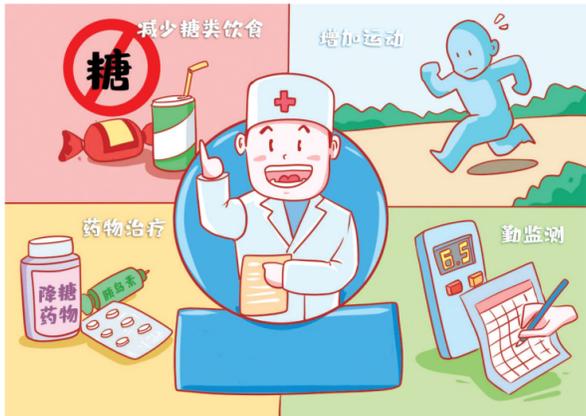
“血糖高无症状,可以不吃药吗?”“无糖食品”可以随意吃?”“糖尿病人不能喝粥?”“得了糖尿病就不能再吃甜食和水果了?”……本周一(11月14日)是“联合国糖尿病日”,今年的主题是“教育保护明天”。

说起糖尿病,相信大家对此并不陌生,然而,对于这种慢性病,不少老友仍对其存在着各种各样的错误认识。为此,记者特邀晋江市医院内分泌科李美蓉医生为大家开展一期关于糖尿病的误区科普健康课堂。



医生简介

李美蓉 晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌科医生、副主任医师。泉州市医学会内分泌学分会委员、泉州市医学会糖尿病学分会委员。擅长:糖尿病、甲状腺疾病、肥胖、骨质疏松症、痛风及女性内分泌、儿童生长发育等疾病诊治。



误区一 糖吃多了才会得糖尿病

门诊中,很多患者对糖尿病不熟悉,开口问的第一句常常是,“医生,我是糖吃多了才得糖尿病的吗?”

“糖尿病与吃糖并无直接关系,多吃糖未必得糖尿病,少吃糖未必不得。糖尿病的发病与遗传因素、饮食不当、缺乏运动、肥胖、吸烟、酗酒等诸多因素有关。”李美蓉表示,“甜食属于高能量食物,吃多了容易长胖,导致糖代谢紊乱;然而,不爱吃糖但大鱼大肉,脂肪摄入多的人,一样会造成肥胖,进而引起糖尿病。”

李美蓉建议:糖尿病是一种终身代谢性疾病,是现代疾病中的第二杀手,它对人体的危害仅次于癌症,严重损害人类的健康。目前全世界有十分之一的成年人患有糖尿病,估计有5.37亿人。从全球来看,中国是糖尿病第一大国。值得一提的是,如果胰岛功能好,摄入再多糖也可有效利用。反之,若因多种原因导致胰岛功能异常,就算你少吃甚至不吃糖,也可能会有糖尿病。所以,若不想得糖尿病,只少吃糖肯定是不够的。科学饮食、坚持体育锻炼、保持适宜体重,都有助于预防糖尿病。

误区二 血糖正常就可万事大吉

“目前,我国的糖尿病知晓率只有36.5%,也就是说10名患者里,只有不到4人确诊了糖尿病。”李美蓉坦言,一方面,大家没有定期筛查;另一方面,体检测的是空腹血糖,很多情况糖尿病仅出现于餐后血糖高,从而导致漏诊率高。

李美蓉建议:糖尿病前期者、年龄≥40岁、超重或肥胖、缺乏体力活动者,一级亲属有糖尿病史、分娩过巨大儿或有妊娠糖尿病病史的女性、有多囊卵巢综合征、黑棘皮病患者以及血压、血脂异常者、有心血管疾病史、高血压患者及使用激素类药物者等,需进行糖尿病筛查,即空腹血糖+葡萄糖耐量试验(OGTT)。

误区三 得了糖尿病就不能再吃甜食水果

“医生,我是不是再也不能吃水果、蛋糕了!”在门诊中,常有新患者这样绝望地咨询医生。

“肯定不是。糖尿病患者合理控制总热量和均衡营养前提下,没有任何一种食物是绝对禁忌的。在血糖控制良好的情况下,只要合理控制好总量,这些还是能适度吃的。但切记千万不要吃多,可作为加餐,放在两次正餐之间食用。可优选升糖指数较低(GI<55)的水果,如苹果、梨、樱桃、草莓、哈密瓜、桃等。”

李美蓉建议,糖尿病是慢性疾病,也属于常说的“老年病”,年龄越大发病率越高。作为我国重点管理的慢性病,在当前的医疗技术下,虽然尚不能彻底治愈糖尿病,但可以通过各种途径控制血糖,避免引起糖尿病并发症。在治疗方面,患者可能需要终生用药,或根据血糖情况,遵医嘱动态调整治疗方案。在日常管理方面,糖友们需要掌握相关的健康知识,通过饮食调整、糖尿病病情监测、糖尿病并发症的自我监护、心理状态的自我调节等方式来控制血糖也非常重要。