

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

医疗在线



热线:82888000

三伏天 冬病夏治疗法多

伏天是冬病夏治的好时机。今天是初伏第一天，“三伏”是一年中阳气最旺盛的时节，根据中医“天人相应”的理论，人体的阳气在“三伏”也达到最高峰，此时人体阳气最旺，气血充盈，经络通畅，此时若以阳克寒，驱散患者体内的阴寒之气，对防治疾病能起到事半功倍的作用。海慈医疗集团本部9个科室、西院区7个科室都将开展冬病夏治诊疗服务，各科室特色疗法多样，防治兼备，简便廉验。记者就市民关心的，如何利用冬病夏治来养生治未病、三伏贴疗法有什么注意事项等问题进行了采访。

新增疗法 “对症下药”预防疾病

海慈医疗集团本部治未病科主任、西院区治未病科学科负责人戴淑青主任介绍，今年在“新冠中医康复门诊”基础上针对患者新增贴敷药物剂型和三伏针，因人而异，辨证取穴，同时增加脐灸、督灸等三伏灸和冬病夏治养生膏方，使患者体验更舒适。

外治疗法还有耳穴压豆、拔罐、皮内针等，市民可以根据自己的身体情况选择不同的疗法：其中，脐灸对于消化系统疾病、宫寒等妇科疾病都比较适合。

对于阳虚引起的肥胖，夏天是减肥的好时机，比较常用的有穴位埋线、拔罐、针刺、内服中药等。对于过敏体质、阳虚体质、血瘀体质，可利用三伏天这个好时机，通过中医传统疗法改善体质，预防疾病以保健康。

简单判断 是否需要穴位贴敷

市民如何判断是否需要到医院进行穴位贴敷呢？戴淑青主任介绍，自己在家里就可以简单判断，并介绍了几个小方法：打开冰箱在冷藏室取物时，感觉明显怕冷，甚至关节刺痛；存在反复感冒且恢复慢的情况；一年四季都比周围的人怕冷；经常拉肚子；一些女性朋友手脚冰冷；对寒冷空气敏感；小朋友存在经常起夜、遗尿的情

况。如果你有以上问题，那么，就可以进行穴位贴敷。

治未病科有许多冬病夏治的特色疗法，最传统的治疗方法有穴位贴敷、艾灸、中药封包等。穴位贴敷包括三伏贴、调经贴、健脾贴、敛汗贴、安神贴、涌泉贴等；三伏灸包括脐灸、督灸、温针灸、艾条灸等；香囊包括驱蚊、防感、安神、祛湿、醒脑开窍等；中药封包包括止咳平喘、活血化瘀、调经止痛等。

治未病科的三伏贴针对的疾病种类也较多，如呼吸系统疾病：支气管哮喘、反复上呼吸道感染、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性咳嗽、咽炎、扁桃体炎等；消化系统疾病：慢性胃肠炎、慢性腹泻、消化不良、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃肠功能紊乱等；运动系统疾病：风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、颈椎病、肩周炎、腰椎病、老寒腿等。还有妇科疾病，以及老人、儿童等特殊人群存在的免疫力低下、体质虚弱、容易过敏等情况。

西院区治未病科多年来根据患者的病情选择不同的治疗方法，创新采用如督脉灸、特色养生灸、中药熏蒸、三伏针、平衡火罐、推拿整复、刺络放血、穴位埋线、耳穴压豆、皮内针等灵活多样的中医疗法，达到祛风散寒、疏经活络、扶正固本的功效。

特别提醒

三伏贴也有这些禁忌症

专家建议，三伏贴不是人人皆宜，

局部皮肤有创伤、溃疡、感染或有较严重的皮肤病者，应禁止贴敷。颜面五官部位、关节、心脏及大血管附近，慎用贴敷，不宜用刺激性太强的药物，避免发泡遗留瘢痕，影响容貌或活动功能。孕妇、准备受孕的女性禁止贴敷。

如果想要去医院贴三伏贴，还应注意以下事项，提前做好准备。包括穿宽松、柔软、透气、便于操作的衣服；贴敷当天不要喝冷饮、避免长时间在空调房间，不要食用辛辣、油腻的食物；忌过量运动，以免汗出过多，导致固定药物的胶布脱落。

敷药取下后6小时可以洗澡，但不要搓背，淋浴后用毛巾轻轻吸干穴位上的水；第一次贴的时间不必太长，最好别把皮肤贴出水泡，以免影响第二、第三伏的治疗，第三伏贴敷时间可以适当延长，因为可以有较长的修复时间，有时候皮肤起泡效果更好；局部出现灼热感时要提前取下，以免起泡。起泡后，不必惊慌，轻者自行处理，用消毒过的针头挑破后，再用干净的棉球吸干渗出液；重者及时到医院处理。千万不要抓挠，也不要随便涂抹一些药物，避免对局部的再次损害。

三伏贴时间表

初伏：2023年7月11日至2023年7月20日，共10天；

中伏：2023年7月21日至2023年7月30日，共10天；

中伏加强：2023年7月31日至2023年8月9日，共10天；

末伏：2023年8月10日至2023年8月19日，共10天。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 范晓萍



特色科室

并非“天才病”，它比抑郁症更可怕！

从抑郁走向了另一个极端。

“发病时，就像是天堂和地狱的循环。要么很亢奋，几天感觉不到疲惫，要么抑郁，这种状态令我很疲惫和痛苦。”在专家的耐心引导下，小星袒露了心声。

个性化治疗控制病情

北京大学人民医院青岛医院精神卫生科接诊专家认真倾听着小星和家人的倾诉，像跟朋友聊天一样，几个人不知不觉聊了近一个小时“家常”。最终，结合相关检查和专业心理访谈，在进行相关鉴别诊断后，医生诊断小星为双相情感障碍，并将她收入院。

何为双相情感障碍？简单来说，时而狂躁，时而抑郁，双重折磨。精神卫生科专家介绍，双相情感障碍，也称为躁郁症，它既包含躁狂或轻躁狂发作的周期，又包含抑郁发作的周期。

患者处于轻躁狂状态时，思维敏捷性高，工作效率和创造性会被极大激发。有资料显示，梵高和丘吉尔都曾患有此病，因此双相情感障碍也被不少人

称为“天才病”。但专家提醒，这种病并非真是“天才病”，绝大多数患者并无过人天赋，这是一种高复发、高致残、高自杀率的精神疾病，需要引起重视。

精神卫生科为小星制定了一系列药物治疗、物理治疗、心理治疗等个体化治疗方案，经过规范治疗，明显看到她各项症状好转，已经顺利出院。

双相情感障碍常被误诊

专家指出，双相情感障碍多开始于青少年晚期，贯穿于成年期，有一半的双相情感障碍患者好发于25岁以前。双相障碍首次发作通常是抑郁发作，常被误诊为抑郁症，一旦被误诊为抑郁症，治疗就容易走入误区：单用抗抑郁药物，易诱发病人的躁狂，甚至进入快速“循环”状态，使治疗更棘手。目前，双相情感障碍还不能被完全治愈，但它是可控的。正因如此，持续地接受治疗才显得尤为重要。双相情感障碍属于慢性病，而且会复发，因此维持治疗很重要。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 刘裕



人生禁不住反复“大起大落”，时而高时而低、悲喜剧烈交替……会是什么体验？在精神科诊室，除了较为熟知的抑郁症，还有一种精神疾病叫双相情感障碍，多开始于青少年晚期，家长一定要警惕。

情绪就像坐上“过山车”

近日，18岁的女孩小星在奶奶陪同下走入北京大学人民医院青岛医院（青岛妇儿医院城阳区）精神卫生科诊室，讲述了一段持续几年的病史：小星几年前因家庭变故情绪出现了变化，时常心情低落、哭泣、感觉委屈，学习成绩下降，但家人认为是青春期正常现象，没有重视。两年后，孩子好像

市北推动医养结合发展 满足健康养老需求

围绕提升老年人幸福感、获得感、安全感，青岛市市北区积极推进医养结合工作高质量发展，不断满足老年人健康养老服务需求。市北区有各级各类医疗机构890所，其中二级以上医疗机构37家，开设老年人医疗绿色通道53家。市北区户籍老年人口27.4万人，其中65岁以上老年人18万人，占老年人口总数的65.69%。有197家机构开展医养结合工作，其中医养结合机构38家、居家社区养老服务机构22家、居家社区养老服务站137家。

青岛福山老年公寓发挥医养康优势，配套建设了具有二级专科医院资质的福山康复医院，利用医院资源优势为公寓提供医疗保障和康复保健服务。城运颐养健康中心市北院项目创办综合医疗服务，以高标准综合颐养健康机构为核心，打造居家、社区、机构以及医院相融合的智慧颐养健康服务生态。青岛内分泌糖尿病医院“医养结合项目”作为获省发改委唯一立项并资助的项目，依托医院诊断中心、康复中心、整合医学平台、慢病管理平台，实现了养老中心、家庭、社区与高等级医疗机构的专业指导关联。通过参与构建多元化医疗、养老体系让老人真正实现“院前、院中、院后”系统化的康养治疗。

市北区大力发展医养结合健康产业，按照“以基本养老服务为基础，以医疗、康复为辅助，以护理保险为保障”的工作思路，形成了“医中有养、养中有医、康养结合”三种医养结合类型，实现辖区医、养、康、护、防一条龙服务。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

青岛市市立医院 五年科技量值创新高

7月6日，2022年度中国医院/中国医学院校科技量值发布，青岛市市立医院再次登上全国百强榜，位列山东省第4位。护理学、重症医学、急诊医学、口腔医学、神经病学、心血管病学、泌尿外科学、骨外科学、麻醉学、精神病学、烧伤外科学、肾脏病学12个学科跻身2022年度全国医院科技量值百强。其中护理学、重症医学、急诊医学、口腔医学、神经病学5个学科位列山东省前3位，重症医学、急诊医学、神经病学3个学科位居青岛市第1位。在五年总科技量值排名中，市立医院2018年至2022年总量值全国排名79位，较2017年至2021年提升14个位次，提示医院科技量值连续稳步提升。

中国医院科技量值是中国医学科学院以科技政策为导向，从科技产出、学术影响和科技条件三个维度构建的多元长效分类评价体系，衡量医疗机构科技发展水平，代表医疗机构的科技综合实力水平，是医院科技综合实力水平和可持续发展能力的体现。2022年市立医院正式成为康复大学直属附属医院，承担“公立医院改革与高质量发展示范项目”，制定了医院高质量发展三年提升行动方案，在机制创新、科教融合、科研立项、平台建设、科研成果产出和转化方面取得新的突破，全面提高医院整体综合服务能力和服务水平。

观海新闻/青岛早报记者 杨健