

“小暑接大暑,热得无处躲。”7月22日,大暑节气正式登场,而今年大暑节气这天,又恰巧是“三伏天”里的“中伏”第一天。据了解,今年的中伏共计20天,直到8月11日才出中伏。7月22日至8月6日为大暑,刚好都在中伏内。

大暑巧遇中伏

我市医学专家谈避暑和养生



大竹县为乡村医生上法律课

本报讯 日前,大竹县卫生和计划生育监督执法大队组织开展的“乡村医生法律法规培训会”在大竹县喜悦来酒店会议室圆满落幕。此轮培训自2017年5月2日起,持续两个多月,共培训50余场,培训乡村医生和乡镇卫生院从业人员1400余人次。

本轮培训结合2016年日常监督检查情况和环保督察工作要求,重点针对乡村医生的执业行为、传染病防控管理、医疗废物处置管理等方面进行了详细讲解。此外,还邀请了法律专家对医疗执业、医疗争议中的法律问题进行了授课。

通过培训,进一步增强了乡村医生的依法执业意识,规范了执业行为,为构建和谐就医环境提供了有力保证。

(本报记者 罗天志)



大竹县卫生计生监督执法大队医政执法人员授课



受邀老师结合多年的法律工作经验讲授

大暑是夏季的最后一个节气,也是一年中最热的时段。“值此时节,公众要注意避暑,养生宜去湿健脾。”昨日,达州市中心医院急诊科的医护人员和我市名老中医在接受记者采访时,提醒市民注意。



医生说“法”

防中暑

“近期我们时常接到中暑的患者,特别是某单位在一次演练时,一下子有5个人中暑,好在都不是很严重。”达州市中心医院急诊科护理组长张琼告诉记者,进入大暑和中伏后,天气将更加炎热,市民们一定要注意防暑降温。

“大家都知道被太阳暴晒容易中暑,其实还有三件事,也容易让人中暑。”张琼说,一个是多吃冷食容易中暑,短时间内摄入过多冷食、冷饮,消化系统会受到影响,人体因局部温度很快下降而调节失衡,继而影响全身各系统功能的正常发挥,容易导致中暑发生。另外,室内外温差过大也容易中暑,从过于凉爽的房间一下进入烈日炎炎的室外,人体体温调节中枢会“失灵”,极易中暑。所以,室内外的温差最好不要太大,空调温度设定在26-27左右为宜,最好与室外的温差在5-10之间。还有就是,喝水不足导致中暑。中暑的一个重要原因,就是人在高温环境下出汗多,喝水少。建议大家每天保证1500毫升至1700毫升的饮水量,喝水时不建议过多、过猛,每次喝水不要超过200毫升,如果觉得乏力,也可以喝点淡盐水和绿豆汤。

发现有可能中暑后怎么办?张琼表示,中暑通常分为热痉挛、热衰竭、热射病三期,可按顺序发生,也可同时存在。重症中暑即热射病,心脏、肺、肾、大脑等全身器官都将受损,对大脑的损伤最难恢复,是一种致命性疾病。

发现自己或他人有前兆中暑和轻症中暑表现时,首先要做的是迅速撤离引起中暑的高温环境,选择阴凉通风的地方休息;并多饮用一些含盐分的清凉饮料。还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等,或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果出现血压降低、虚脱时应立即平卧,及时上医院

静脉滴注盐水。对于重症中暑者除了立即把中暑者从高温环境中转移至阴凉通风处外,还应该迅速将其送至医院,同时采取综合措施进行救治。

巧养生

持续高温天气且较为闷热,对人体的生理和心理会带来种种不利影响。万盛大药房、万盛中医馆特聘名老中医徐德伟提醒,此时节要特别注意养生,多喝白开水,衣服搭配要得当,少饮酒,少抽烟,少熬夜,每天午后最好有半小时的午睡。

“当大暑遇上中伏,养生须注意两件事:一是化气生津,二是化湿除烦。”徐德伟告诉记者,大暑节气往往酷热盛行,炎热天气容易消耗人体的气津,因此有“暑天无病三分虚”的说法。此时化气生津,可以养身防病。明代医家李时珍提出“粥与肠胃相得,最为饮食之妙”,意思是说喝粥能健脾益气、生发胃津以补虚损。大暑时节,宜食用荷叶绿豆粥、薏米百合粥、菊花粥等。

“另外,此时正是冬病夏治,贴敷‘三伏贴’的好时机。”徐德伟说,“三伏贴”是中医“冬病夏治”的一个重要方法。利用夏季气温高,机体阳气充沛,体表经络中气血旺盛的有利时机,通过温阳通络扶正祛邪等药物外用对特定穴位进行刺激,达到“阴平阳秘”自身平衡的正常生理状态,促进多种疾病的恢复。

据了解,“冬病夏治”是我国传统中医药的特色疗法,它是依据“春夏养阳”的原则,结合针灸、拔罐方法,在人体的穴位上进行药物贴敷,利用夏季气温高,肌体阳气充沛的有利时机,调整人体的阴阳平衡,使一些宿疾得以治疗。目前,冬病夏治三伏贴临床主要用于呼吸系统疾病、疼痛性疾病、消化系统疾病、儿科疾病、妇科疾病等。

(本报记者 罗天志)

主编 唐荣
责任编辑 张全普
编辑 罗天志

官方微信 dzwbwx
官方微博 dazhouxinwen

报料热线:2367777