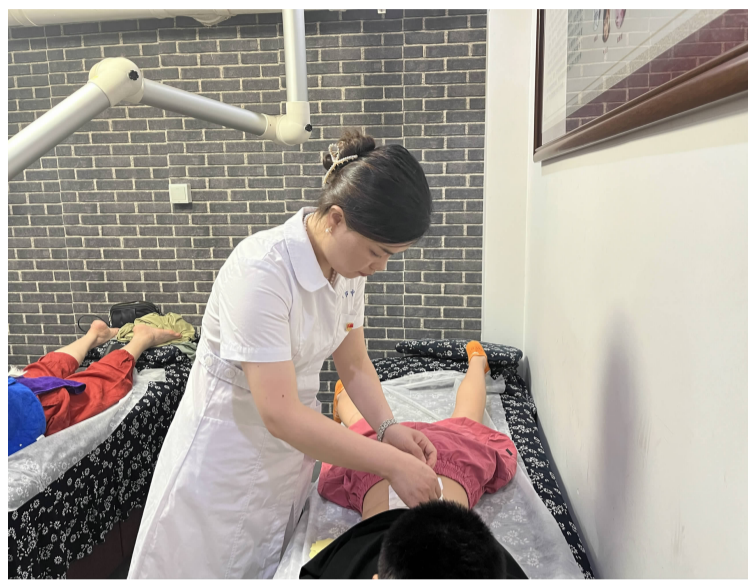


“三伏贴”火热开贴 市中医院排起长队

专家提醒：“三伏贴”需在专业医师指导下贴敷

□记者 岑瑜 通讯员 石冰沁 文/摄



又到了许多市民热衷的“冬病夏治”黄金时间。记者从市中医院治未病中心了解到，前来贴敷“三伏贴”的市民排起长队。眼下，年轻人的养生观念越来越强，贴敷大军里多了不少年轻人。

用手指触摸到穴位，随后进行消毒，将“三伏贴”敷在皮肤表面，轻轻按压确保贴合，一次贴敷就完成了。7月15日上午10时许，记者到市中医院治未病中心，许多市民选择在这里进行贴敷“三伏贴”。“下一贴10天后再过来就行，注意今天不要做剧烈运动，也尽量避免空调房里冷风直吹。”护士叮嘱刚刚贴敷完的市民颜先生。今年31岁的颜先生一到冬天就腰酸背痛，还会过敏性咳嗽，从去年起来到市中医院进行“冬病夏治”，“去年调理过后，发现腰酸背痛的情况有所减轻，过敏性咳嗽也有好转，今年我就又来调理了。”

记者从市中医院治未病中心了解到，这几年来，入伏后有很多市民前来“冬病夏治”，以中老年人居多，有的一大早就到医院等候。

“我们发现越来越多的年轻人成为‘三伏贴’的拥护者。”医生表示，“三伏贴”适合大多数人群，尤其对体质虚弱的老年人、小孩，以及体虚易感的成年人效果较好；对呼吸系统、消化系统、妇科、儿科、骨科、亚健康等的调理，都具有一定优势，疗效确切。

医生提醒，贴“三伏贴”当日，不要吃冰冷食物，也不要游泳，以避免皮肤遇凉后毛孔收

缩，影响药物吸收，以及寒邪经贴敷创面侵入体内，导致疾病加重。当日洗澡水温也不宜过高；3天之内尽量不要吃海鲜、香菇、鸡肉等“发物”；同时减少油腻、辛辣食物的摄入，以免使沉积在体内的寒气凝滞，影响效果；原本在服药的慢性病患者在“冬病夏治”期间不要盲目减药、停药。此外，贴“三伏贴”后，有些人会出现烦躁情绪、睡不好，属正常现象，一般三五天内这些症状会自动消失。

因为工作原因错过入伏第一天贴敷怎么办？市中医院治未病中心医护人员表示，贴敷不必局限在初伏、中伏、末伏当天，“只要在三伏天内，保证每10天贴敷一次即可。”据了解，今年“冬病夏治”时间为5个时间段，分别为伏前7月5日~7月14日，初伏7月15日~7月24日，中伏7月25日~8月4日，加强伏8月5日~8月13日，末伏8月14日~8月23日。

市中医院治未病中心医护人员强调，不建议市民在非专业医疗机构进行贴敷。首先，“三伏贴”成分配比很重要，而非专业医疗机构提供的“三伏贴”良莠不齐，造成疗效差异；另外，贴“三伏贴”选穴很重要，进行贴敷的人员需要经过专业知识积累和技能培训，才能准确贴敷穴位。同理，自行制作或网购“三伏贴”的行为也不可取。

此外，感冒发烧者、恶性肿瘤患者、强过敏体质者、肺结核活动期患者、孕妇、3岁以下儿童以及阴虚火旺者，不宜进行“冬病夏治”。

延伸阅读

这些疾病适合“冬病夏治”

呼吸系统疾病：慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、反复感冒等。

风湿免疫性疾病：关节疼痛及肢体麻木、肩周炎、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等。

消化系统疾病：慢性胃炎、胃溃疡、慢性肠炎、消化不良等。

耳鼻喉科疾病：过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎等。

儿科疾病：哮喘、咳嗽、支气管炎、体虚易感冒、脾胃虚弱等。

慢性皮肤病：荨麻疹、冻疮、硬皮病等。

妇科疾病：慢性盆腔炎、痛经、经行泄泻、不孕症等。

骨关节疾病：腰突症、腰肌劳损、颈椎病、颈肩综合征、膝关节炎、网球肘等。

其他：阳虚型体质人群、亚健康人群。

5岁男孩“丁丁”太小不见长 医生检查出是隐匿性阴茎

□记者 岑瑜

5岁男孩小泽(化名)身高1.3米，相比同龄孩子又高又壮，但他的“丁丁”小很多，5年时间未见明显增长。近日，市妇女儿童医院小儿外科为小泽实施了手术。医生介绍，小泽患的是隐匿性阴茎。

小泽呱呱坠地时，父母就发现儿子的“丁丁”特别短小，且还伴有包皮狭小的情况，虽然孩子每次排尿时“丁丁”略增大，但排尿后就又恢复原貌。

一开始，父母认为孩子小，可能长大后情况会好转。5年时间，小泽长得又高又壮，但他的“丁丁”一直没有明显见长。由于排尿功能不受影响，父母一直没敢让儿子接受手术。眼看小泽就要上幼儿园大班了，父母担心“丁丁”问题影响到孩子身心健康，就利用暑假把他带到医院就诊。经检查，医生发现小泽的“丁丁”不但比同龄孩子短小，且海绵体发育也比较差，远远低于标准，最终诊断为隐匿性阴茎。

“隐匿型阴茎是阴茎体缩藏在体内，是一种阴茎体发育正常而显露异常的疾病，在青少年阴茎畸形中的发病率仅次于包茎和包皮过长。”市妇女儿童医院小儿外科副主任医师吴其肯介绍，其

主因是阴茎肉膜发育不良，肉膜短缩、增厚，限制阴茎伸出。

经过手术，小泽的“丁丁”恢复了正常，顺利出院。

采访中，吴其肯告诉记者，隐匿性阴茎确实常被误诊成包皮过长，因为它们的外观症状很相似，前者是因为阴茎内缩导致包皮看起来偏长，后者是包皮真的过长，“隐匿性阴茎患儿，阴茎体缩藏于体内，凸出外面的只有尖尖的小包皮。如果用手将阴茎皮肤向内挤压，阴茎体就会显露出来，手稍放开，阴茎体便回缩。有隐匿性阴茎问题的孩子阴茎外观看上去非常短小，有时站立情况下‘丁丁’就如同消失了一样。”

吴其肯提醒家长，如果不确定自己的孩子是隐匿性阴茎还是包皮过长，一定不能只简单做个包皮环切手术。若对孩子的生殖器有疑问，家长要及时进行专业咨询，做到早发现、早检查、早治疗，以免错过最佳治疗时机。隐匿性阴茎治疗比较复杂，需要就诊后由医生决定治疗方案。“由于生殖器官比较隐秘，较容易被父母忽视，导致很多隐匿性阴茎的孩子没被及时发现。也有部分家长虽察觉到孩子‘丁丁’短小，但认为以后还会发育，没再理会，就错过了最佳治疗时机。”

孩子发生牙外伤 家长该怎么办？

儿童牙外伤是指牙齿受到紧急创伤，特别是打击或撞击而造成损伤的情况，是造成儿童牙齿缺损或缺失的第二大口腔疾病，仅次于龋病。

孩子正处在生长发育过程中，心智发育尚不成熟，危险意识淡薄，协调能力不足，又活泼好动，在运动或玩耍时容易发生碰撞、跌倒而导致牙齿外伤。

乳牙发生外伤多表现为牙齿位置的改变，恒牙发生外伤多表现为牙齿折断。据2020年国际牙外伤学会的临床指南报道，25%的学龄儿童有过牙外伤史。

乳牙发生外伤可能会直接损伤下方的恒牙胚，影响继承恒牙的发育和正常萌出，出现恒牙发育畸形、萌出方向改变等。儿童发生牙外伤的牙齿多见学龄期孩子的年轻恒牙，一旦发生外伤，对儿童的咀嚼功能、咬合关系、美观及生长发育都会产生不良影响。因此，积极预防牙外伤非常重要。家长应该在日常生活中，帮助儿童尽量避免牙外伤的发生。

1.参加体育活动和游戏时，要穿戴好装备，防止跌倒、摔跤，降

低牙齿受伤的风险。

2.日常生活中，尽量不要追逐打闹，尤其是在楼梯、走廊等地方，乘坐交通工具时，应当系好安全带。

如果发生牙外伤，即使没有明显的疼痛，也应当尽早到医院进行检查，由口腔医生来判断受伤牙齿的具体情况。如果外伤导致牙齿折断，可以保留折断的牙片，流水冲洗干净后浸泡在清水中，并尽快让口腔医生进行处理。

如果是新萌出的年轻恒牙完全脱出，牙齿复位到牙槽窝的时间及脱位牙齿的保存方式对外伤牙的预后非常重要，应尽快找到脱落的牙齿，用手捏住牙齿的牙冠部分用流动水冲洗掉牙齿表面脏东西。不要用手去触碰牙根，将清洁的外伤牙尽量放回牙槽窝。

如果因为疼痛或创伤不能即刻放回原位，可将脱出牙浸泡在新鲜的冷牛奶或者生理盐水中。尽快就医，越早再植、复位和固定，外伤脱出牙的预后越好。

(舟山市口腔医院 供稿)

牙医大讲堂