

炎炎夏日勿贪凉,小心招来这些疼痛

连番阴雨之后,蒸煮模式开启。光着膀子,吹着空调,吃着西瓜,再来瓶啤酒配上小龙虾,光想想都觉得是一种享受。然而,东南大学附属中大医院的专家们提醒,气温虽高可不能贪凉,稍不注意,赛神仙的“享受”就可能招来疼痛!

空调一时爽,吹完眼泪淌

“命是空调给的,痛也是空调给的!”长时间呆在空调房,特别是将温度设置偏低、身体靠近空调出风口或长期位于空调出风口附近,很容易导致全身多个部位的疼痛,比如头痛、颈椎痛、肩膀膝盖等关节痛、腰腿痛等。短时间的一过性疼痛,可以通过热敷、贴贴膏药缓解。若是经常如此,可能会发展为慢性的肩周炎、膝关节炎等。

中大医院疼痛科主任孙岩军提醒,对于原本就有颈椎间盘突出以及有关节炎的患者来说,受凉后会诱发并加重疾病的发作,导致疼痛反复发生,并进行性加重。专家建议,空调温度要适当,切记不可过分贪凉。在空调房里尽量不穿一字肩、露脐装等服装,注意头颈部的保暖。

夏季人体这个部位易“受伤”

在林林总总的“夏季病”中,耳鼻喉科的中耳炎很不起眼,因开始时并没有明显不适,许多人往往不以为然。然而随着症状加重出现耳朵淌水甚至影响听力才引起重视。夏季哪些人容易患中耳炎?怎样防护? 记者采访了江苏省中医院耳鼻喉科主任医师李乐。

今年18岁的小张,前几天在家人的陪伴下从老家盐城来到江苏省中医院耳鼻喉科看病,“趁着没有开学,好好把耳朵看看”。原来,初中时每逢夏天,小张喜欢和同学到村子附近池塘游泳,由于没有人教,算是“自学成才”的他虽然泳姿不漂亮,但总算学会了几下。开始游完泳后,自己感觉耳朵进水了,但也没当回事,只是自己用棉签掏掏水,久而久之发现耳朵经常淌黄水,虽然在当地医院看过,用过各种药,但始终没有断根。最近由于耳疾,影响到听力,眼看就要上大学了,家人催促抓紧时间看病。

“该病人是因为当时患上中耳炎没有及时诊治拖成慢性中耳炎,经常流脓或渗水,耳朵始终潮湿,要治疗,否则时间长了影响听力。”耳鼻喉科李乐主任医师分析说。根据患者症状,李乐医生对病人进行中医辨证论治,给予内服中药,同时外用省中医院内制剂黄柏滴耳液,目前症状明显改善,耳朵终于不流水了。

黄小姐两年前因中耳炎进行了乳突根治术,之后感觉耳朵始终潮潮的,还经常有渗液流出,不得已,只好常用棉球塞住耳朵。曾多次在当地医院诊治,疗效甚微,后经人推荐来到省中医院耳鼻喉科。李乐主任医师运用中药调治和外滴院内制剂“黄柏滴耳液”,治疗一段时间,症状明显缓解。

据介绍,夏季正是每年中耳炎高发

沐浴后一定要用干毛巾把头发擦干,头发未干前最好不要吹空调、电风扇,待头发吹干后再入睡。

爱喝饮料不喝水,小心结石折磨你

一到夏天,爱喝啤酒、喝饮料不爱喝水的年轻人更加多了,那就要小心尿结石了。中大医院副院长、泌尿外科主任陈明主任医师介绍,因为天热体表出汗多,如果喝水少,缺少尿液冲刷,泌尿系统的自洁能力变差了。虽然饮料里也是以水为基本原料,但是会添加不等量的糖、酸、乳以及各种氨基酸、维生素、无机盐等成分。经化学分析,大多数尿路结石都是含钙结石,其成分多为草酸和尿酸,而当摄入大量高糖、高蛋白、高脂肪后,就会在体内生成较多的草酸和尿酸,常吃富含草酸盐的蔬菜也同样如此,可促使结石的形成。另外,憋尿、熬夜、补充过多维C等可能会引发尿路结石。

吃个冰西瓜,头痛缠上我

冰镇西瓜会引发头痛? 孙岩军主任

解释说,这主要是由于冰冷食物进口时,会给口腔粘膜造成刺激,这就可能使得面部和面部的肌肉、血管收缩,神经产生放射性的疼痛。在高温季节,在室外头部易出汗,这时血管是扩张的,如果猛吃冷饮、空调冷风直吹头部时骤然遇冷,可能引起面部及颅内血管异常痉挛,导致头痛、眩晕或黑蒙等症状。此时应立即停止吃冰淇淋,并进行热敷按压等处理,若无缓解,应立即就医。

另外,夏季还有一种专属的头痛,叫做疰夏性头痛。气温突然升高的初夏和气温超过37℃的酷暑,常常头痛发作,并伴有食欲不振、低热和全身乏力,进入秋季后竟然不治而愈。主要是由于植物神经功能紊乱引起的,好发于老年人及体弱的人群。

啤酒加龙虾,痛风找上家

没有龙虾和啤酒的夏天,是没有灵魂的,但不要贪多哦。孙岩军主任介绍,如果有尿酸高,或既往有痛风病史,不建议这样搭配食用。小龙虾和啤酒均含有较多的嘌呤,嘌呤代谢后产生尿酸,过多

孕妇突发阑尾炎穿孔 多科医生保母子平安

26岁的朱女士怀孕32周,突发阑尾炎脓肿穿孔,急送南京医科大学第二附属医院,多科室医生协助,十几位医生合力抢救,终得母子平安。近日,康复后的朱女士带着宝宝出院回家了。

入院前一天,朱女士由于在饭店食用了海鲜,出现了恶心呕吐的症状,就诊医院诊断为“急性肠胃炎”,输液和抗炎治疗后,症状稍见好转。第二天早上的时候,又开始出现呕吐,腹痛和发烧,体温达到了39.4℃。家里人担心是不是先兆早产,赶紧带她来到南京医科大学第二附属医院就诊。急诊室里的妇科和外科医生紧急会诊,进行相关检查。急诊血常规显示有炎症,B超显示,孕妇阑尾肿胀,周围有液体,随即以“急性阑尾炎和先兆早产”收入院。

完成相关的检查后,经过产科、麻醉科、普外科和新生儿科的紧急会诊,大家一致决定,立即急诊剖腹探查,分娩胎儿,切除阑尾,否则将会影响两条生命。在和家属充分的沟通后,朱女士在多个科室医护人员的配合下,被送进了手术室。在麻醉科的保护下,切开腹部,见盆腔有脓液,是阑尾炎化脓穿孔了。吸尽脓液,取出胎儿,新生儿科医生接过胎儿进行抢救。随后,普外科副主任医师杨晓俊上台,发现在盲肠局部坏死,中央穿孔,随即行盲肠穿孔修补和阑尾切除以及末端回肠造口术。吸尽脓液,清洗腹腔,切除了化脓的阑

尾。手术顺利,王女士脱离生命危险,母子平安。

南医大二附院产科主任郑江丽说:“阑尾炎一般会有腹部转移痛,但孕早期合并阑尾炎穿孔,症状其实不典型。朱女士因为有不洁饮食的消化道症状入院的,当时可能就是阑尾炎。怀孕后身体内分泌会出现变化,肠蠕动变慢,容易得各种消化道疾病。而且因为子宫变大,把阑尾推开,阑尾发炎后,不容易刺激腹膜,症状不太典型。比如起先腹部不太痛,也不会有转移痛,特别容易误诊。”

郑主任也提醒,孕期起居饮食一定要规律,别大吃大喝或者熬夜。另外因为阑尾在回肠末端,很容易被西瓜子、粪便等堵住发炎。孕妇一旦有任何不适,及时就医,以免贻误治疗。

张国强



孕妇家属送锦旗

尾。手术顺利,王女士脱离生命危险,母子平安。

南医大二附院产科主任郑江丽说:“阑尾炎一般会有腹部转移痛,但孕早期合并阑尾炎穿孔,症状其实不典型。朱女士因为有不洁饮食的消化道症状入院的,当时可能就是阑尾炎。怀孕后身体内分泌会出现变化,肠蠕动变慢,容易得各种消化道疾病。而且因为子宫变大,把阑尾推开,阑尾发炎后,不容易刺激腹膜,症状不太典型。比如起先腹部不太痛,也不会有转移痛,特别容易误诊。”

郑主任也提醒,孕期起居饮食一定要规律,别大吃大喝或者熬夜。另外因为阑尾在回肠末端,很容易被西瓜子、粪便等堵住发炎。孕妇一旦有任何不适,及时就医,以免贻误治疗。

张国强

畅快母乳,试试中医这五个“催乳穴”

今年的8月1日-7日是第29个世界母乳喂养周,主题为“支持母乳喂养,守护健康地球”。很多新科妈妈由于乳汁分泌较少甚至分泌不出来而放弃母乳喂养,南京市中西医结合医院妇产科林翠萍护士长介绍说,除了乳房按摩促进乳汁排出之外,针对性的中医穴位按摩也有助于催奶。林翠萍护士长为大家介绍5个穴位:

1.膻中

位置:在胸部,当前正中线上,平第4肋间隙,两乳头连线的中点。取穴:仰卧,女子于胸骨中线平第4肋间隙处定取。

功能:膻中为心包络经气聚集之处,是任脉、足太阳、足少阴、手太阳、手少阳经的交会穴,又是宗气聚会之处,能理气活血通络,宽胸理气,该穴具有调理人身气机之功能,可用于一切气机不畅之病变,具有宽胸理气、通络催乳的作用,经乳部,可调畅乳部气血。

按摩方法:用一手拇指或中指螺纹面着力,定在膻中穴上,其余四指轻扶体表或握空拳,腕关节轻轻摆动,或小幅度环旋转动,使着力部分带动该处的皮下组织作反复不间断地、有节律的轻柔缓和的回旋揉动。

2.乳根

位置:人体的胸部乳头直下,乳房根部,当第5肋间隙,距前正中线4寸。

功能:乳根穴是治疗产后缺乳的要穴,按摩该穴有助于通经活络,行气解郁,疏通局部气血,促进乳汁分泌。

按摩方法:覆掌于乳房,大拇指在乳

房上,其余四指在乳房下,用中指和无名指的指腹稍微用力按揉这个穴位,每天早晚各揉按1次,每次约3~5分钟。

3.少泽

位置:在小指末节尺侧(外侧),距指甲角0.1寸。

功能:少泽为手太阳小肠经之穴,《黄帝内经》中记载小肠经是“主液所生病”,“液”包括乳汁、白带、精液及现代医学所称的腺液等。所以,凡与“液”有关的疾病,都可以从小肠经来寻找解决办法。刺激这个穴位,可以使经脉里的水流动起来,乳汁也就顺势而出了。按摩这个穴位能够调整局部气血运行,疏通局部经气,加上少泽穴的清润之性,两者共同作用可以加强温经通乳之效。

按摩方法:以手指指尖或指腹向下按压,并做圈状按摩。用力适中,以局部有酸胀感和轻度温热感为度,一天2次。

4、足三里

位置:在小腿外侧,犊鼻下3寸,犊鼻与解溪连线上。或者站立弯腰,同侧手虎口围住髌骨上缘,其余4指向下,中指指尖处。

功能:根据中医“脾胃为气血生化之源,乳汁为气血所化生”的理论,足三里穴作为足阳明胃经的主要穴位之一,有

连吃一周小龙虾后,他住进PICU

专家提醒:警惕暴饮暴食后胰腺“罢工”

随着复工复产,各种聚会聚餐也多了起来,不少市民开启了“报复性吃喝”模式。近日,记者了解到,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)胰腺中心的急性胰腺炎患者明显增多,当中的不少人都住进了PICU(胰腺重症监护室)。

现年39岁的陈先生是一名派出所辅警,家住江苏兴化。工作之余,陈先生喜欢约上三五好友一起吃龙虾、喝啤酒。5月11日,在连吃了一周小龙虾后,陈先生突然感到腹部剧烈疼痛,前往当地医院就诊时,腹部已胀大得像一个西瓜。当地医院诊断为急性重症胰腺炎,12日,由于病情严重,急送省人医就诊。

“在路上就不行了,眼睛都往上翻了。”据陈先生妻子刘女士说,到达急诊抢救室时,患者除了心脏还在跳外,其他的生命体征如呼吸、血压等都快监测不到了。省人医胰腺中心重症监护病区主任李强在急诊紧急会诊后,立刻将陈先生转入胰腺中心重症监护室,迅速为其进行床边B超引导下穿刺引流,引流出上十毫升的酱油样坏死液体,缓解了腹胀。在进行机械通气、连续肾脏替代疗法20多天后,患者各项生命体征才逐渐平稳。

李强表示,重症胰腺炎死亡率高达1/2-1/3,发作时极为迅猛,大量胰液会迅速腐蚀组织和器官,使得腹压增大而影响到肺部和肾脏。“因此前两周被称为第一个炎症风暴阶段,这一阶段经常要在监护病房通过呼吸机支持与连续肾脏替代疗法维持患者生命体征平稳”,李强说,而胰液腐蚀后的组织和器官会不会引发感染,则是更严峻的问题。“如果继发感染了,就要考虑穿刺、内镜、甚至开放手术,将腐烂的组织清扫出来。”因此,重症胰腺炎病程普遍很长,治疗手段也相对复杂,患者完全恢复需要短则两三个月长则超过半年的时间。

“随着生活水平的提高,高脂血症这一诱因已上升至胰腺炎致病因素第二位,而且目前患者呈年轻化趋势。”李强介绍,3月以来,他所在病区已陆续收治了20余名重症胰腺炎患者,最年轻的仅30岁出头。

李强主任医师提醒,患有高脂血症、胆囊结石、经常大量饮酒的人群是急性胰腺炎的高危人群,而暴饮暴食、大量进食油腻食物、大量饮酒、过度疲劳是导致胰腺炎发作的主要诱因。因此,在疫情平稳城市复工之际,市民还是要注意饮食节律,合理锻炼,切勿暴饮暴食、胡吃海喝,尤其是不能一次性吃大量高蛋白高脂食物,警惕各类消化系统疾病尤其是胰腺炎的发生。

何雨田

小孩胖有福? 13岁的明明得了脂肪肝

13岁的孩子几个月体重增长近20斤,还查出了脂肪肝……南京市第二医院疑难和重症肝病科主任医师熊清芳介绍,目前肝病疾病谱已由原先的病毒性肝炎转为非感染性肝病居多,如脂肪肝、药物性肝损伤等。专家提醒,脂肪肝如果不加干预,可能进展为肝纤维化、肝硬化等严重疾病。

今年5月,13岁的明明因鼻梁骨受伤骨折被爸妈带到当地医院就诊,检查发现肝功能谷丙转氨酶异常升高,当地医院降酶治疗后肝功能指标较前下降,出院后继续口服药物,但复查发现指标再次升高了。明明的爸妈着急了,这么大的孩子有肝病可怎么办好。

经推荐,6月底明明爸妈带着他来到南京市第二医院,熊清芳主任接待了他们一家。熊主任看着胖胖的明明仔细地询问发病前的情况:除了明明小时候有过“肾炎”病史外,今年因为疫情,明明基本都待在家里,吃得多动少,近几个月体重增加了近20斤。熊主任告诉他们小孩是脂肪肝可能性很大,经过系列检查,也证明明明肝功能异常的原因就是脂肪肝。

熊主任介绍,正常人肝脏内都含有少量脂肪,如甘油三酯、磷脂、糖脂和胆固醇等,当肝脏内脂肪转运失去平衡,就会在肝脏内积聚,形成脂肪肝。脂肪量超过5%为轻度脂肪肝,超过33%为中度脂肪肝,超过67%为重度脂肪肝。

脂肪肝分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。酒精是肝脏的第一杀手,长期大量饮酒,会逐渐形成脂肪肝。而非酒精性脂肪肝的主要原因是肥胖。

专家提醒,肥胖不加以控制的话,常有这样的规律:脂肪肝→脂肪性肝炎→肝纤维化→肝硬化→肝癌。明明的脂肪肝程度比较重,同时还有少量的纤维增生,长此以往肝硬化难以避免,当务之急是控制体重加以保肝治疗。熊主任为明明制定了饮食、运动、保肝的周密计划,明明要跟“膘”做斗争了!

熊主任提醒,脂肪肝主要是早发现早干预,早期脂肪肝,可以通过减重、调整饮食结构和积极锻炼实现逆转。如果不如干预,可能进展为肝纤维化、肝硬化等严重疾病。所以脂肪肝不是什么“良性病”,一定要早发现、早干预,不能把肥胖不当回事儿!

周慧 魏林玲

助于促进乳汁生成和分泌。

按摩方法:用拇指指面着力于足三里穴位之上,垂直用力,向下按压,按而揉之。其余四指握拳或张开,作支撑作用,以协同用力。让刺激充分达到肌肉组织的深层,产生酸、麻、胀等感觉,持续数秒后,渐渐放松,如此反复操作数次即可。

5.期门

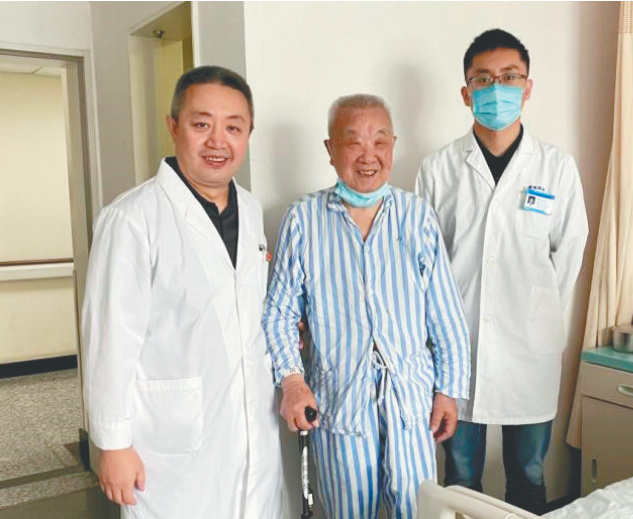
位置:位于胸部,当乳头直下,第6肋间隙,前正中线旁开4寸。

功能:期门穴为足太阳、足厥阴、阴维三经之会。属肝经,为肝之募穴。该穴有化瘀解郁、通乳之功效,可治疗乳痛、胸胁胀满疼痛等。

按摩方法:按摩时取坐位或仰卧位,中指指腹按于期门穴,顺时针方向按揉2~3分钟,用力适中,以局部有酸胀感和轻度温热感为度。

专家提醒,第一次按摩请在妇产科中医师或者护理专家指导下进行。

杨璞



康复出院前,陈老特意和医护团队合影留念,脸上充满了笑容。

近日,南京大学医学院附属鼓楼医院为一位98岁抗战老兵成功实施经尿道膀胱结石碎石术和前列腺电切术,将14颗膀胱结石分别击碎取出,解除了老人的病痛之苦。

98岁的陈老先生一生充满传奇色彩,他于1943年正式加入中国共产党,先后担任江苏横山县曹村镇地下党支部书记、新四军第四纵队司务长、胶东地区党委警卫连连长、第二野战军司令部参谋,参加过孟良崮战役、淮海战役等大型战役,出生入死从无惧色。然而随着年龄增长,陈老先生也和其他老年男性一样发生了前列腺增生,出现排尿困难等症状,因年事已高,老先生多年来一直采取保守治疗。但近三个月来,他感觉疼痛明显加重,难以忍受。经检查

发现,由于长期排尿困难,残余尿量过多,膀胱内长满了结石,拇指头大小的结石竟有14颗之多!

解决老人痛苦的最好方法就是尽快手术取出结石。老先生和家属辗转多家医院,均因其已近百岁高龄,手术和麻醉风险巨大,只能选择保守治疗。

痛苦难忍的老先生慕名找到鼓楼医院泌尿外科郭宏莺主任。郭主任告诉老先生,手术本身难度并不太大,主要困难在于老先生高龄所带来的麻醉和围手术风险。但郭主任表示:“老先生您当年为了国家出生入死没有退却,现在在您的痛苦面前,我们也没有退却的理由。我们一定尽力解决您的病痛!”

作为承担急难危重患者救治的三甲甲等医院,鼓楼医院针对高龄高危病人有着完善的术前准备机制。老人入院后,泌尿外科和麻醉手术科通力合作,进行了全面细致的麻醉评估和术前准备。7月16日,郭宏莺主任带领纪长威副主任医师等团队成员和麻醉手术科团队一起为老人实施了手术。术中发现,由于长期排尿不畅,老人的膀胱被憋出了一个“小窝”,专业上称为膀胱憩室。圆溜溜的结石就躲在这些小窝里面,既难找又难碎,手术团队细心地将老人的结石一颗颗击碎取出,随后进行了前列腺电切手术,整个手术持续近三个小时,所幸老人在手术期间一直生命体征平稳,心肺反应良好。

术后,经泌尿外科专科护理团队的精心护理,陈老先生康复顺利。术后第四天,老先生的膀胱造瘘管和导尿管均已拔除,之前困扰老人的疼痛均已消失。

柳辉艳