



### 如东县人民医院 肿瘤科

如东县人民医院肿瘤诊治中心成立于1997年,是南通市临床重点专科,是集肿瘤放射、化疗、介入和物理治疗于一体的肿瘤综合诊治单元。该中心遵循肿瘤综合治疗原则、坚持恶性肿瘤局部治疗与全身治疗、分期分类治疗、多学科协同治疗、整体化与个体化治疗、中西医结合治疗并举,可开展术前新辅助化疗、术后辅助化疗、晚期肿瘤姑息化疗、腔内灌注化疗和各种支持治疗;能在CT、B超引导下对肝、肺、腹腔等部位肿块以及淋巴结实施穿刺活检术,正常开展EGFR突变、Her-2表达以及化疗药物敏感基因检测;在肿瘤原发灶、转移灶的普通/适形放射治疗、同步放化疗、肝癌TACE介入术、支架植入术、肿瘤靶向治疗、DC-CIK细胞免疫治疗等方面积累了丰富的临床经验。每年收治肿瘤患者2000多人次,坚持为不同肿瘤患者制定个体化的治疗方案和完善的康复计划。

咨询电话:84118826 84118836 联系人:徐然 桑九高

### 县中医院 专家主治:心血管病

县中医院特邀全国著名心血管专家、享受国务院特殊津贴、上海市同济大学附属闸北医院钱惟成教授来院亲诊。钱惟成教授曾任如东县人民医院院长,其医术精湛,医德高尚,在如东地区享有盛名。本次来县中医院亲诊,为如东地区心血管患者带来福音。欢迎广大心血管病患者来院就诊。

就诊时间:23日(全天)——24日(上午) 就诊地点:县中医院门诊二楼 咨询预约电话:18912411131

### 县第四人民医院 皮肤专科激光美容

县第四人民医院皮肤专业激光美容科拥有超脉冲CO2激光治疗仪、强脉冲光皮肤治疗仪、调Q激光治疗仪等数台先进的激光美容仪器,是我县激光设备齐全、技术力量雄厚的激光美容专科,具有丰富临床经验和系统皮肤专业理论的副主任医师常年坐诊。

正常开展项目: 1.激光祛除各种疣、痣、汗管瘤、睑黄瘤、软纤维瘤等皮肤良性赘生物; 2.激光祛除纹身、太田痣、雀斑、外伤性色素、老人斑等皮肤色素性疾病; 3.治疗多毛症; 4.光子嫩肤。

电话:84190309 地址:如东县第四人民医院东三楼

### 丰利医院 专家主治:心血管病

丰利医院特邀全国著名心血管专家、享受国务院特殊津贴、上海市同济大学附属医院钱惟成教授来院亲诊。钱惟成教授长期从事内科心血管临床及医学教学工作,医学理论扎实,临床经验丰富。秉承认真诊治每一例病人的宗旨,在如东地区享有盛名(曾任如东县人民医院院长)。欢迎广大心血管病患者来院就诊。

就诊时间:7月24日(下午)、25日(全天) 就诊地点:丰利医院门诊楼 咨询预约电话:80861739 84581049

# 每天坚持步行好处多



俗话说,人老腿先老。由于人体2/3的肌肉集中在下半身,所以六十多岁的人可以有年轻人七成的握力和臂力,但下半身力量却只剩下四成。据科学家们的研究证明发现,温和地健步行走,具有神奇的抗衰老功效。 据报道,一周步行三小时以上,可以降低35%~40%的罹患心血管疾病风险。美国《自然》杂志也有报道称,60岁以上的人,一周三天,每次步行45分钟以上,可以预防老年痴呆。一周步行7小时以上,可以降低20%的乳腺癌罹患率,对II型糖尿病有50%的疗效。步行的好处多

多,首先可增加肺活量、降低嗜烟者对吸烟的渴望。对背部而言,可加强背肌力量,且对背部伤害较小。同时,对腿脚来说,行走相当于对骨骼进行力量训练,能明显增强腿脚骨骼和肌肉力量。 每天步行极大有益身心健康 1.步行能增强心脏功能,使心脏跳动慢而有力。 2.步行能增强血管弹性,减少血管破裂的可能性。 3.步行能减少人体腹部脂肪的积聚,保持人体的形体美。 4.步行能减少血栓的形成,减少

心肌梗塞的可能性。 5.步行可减少甘油三酯和胆固醇在动脉壁上的沉积,也能减少血糖转化成甘油三酯的机会。 6.步行能减少激素的产生,过多的肾上腺素的产生,过多的肾上腺素会引起动脉血管疾病。 7.步行能增强肌肉力量,强健腿足、筋骨,并能使关节灵活,促进人体血液循环和新陈代谢。 8.定时坚持步行,会消除心脏缺血性症状或降低血压。使人体消除疲劳,精神愉快,缓解心慌心悸。 9.步行可以保护环境,消除废气污染,对强健身体,提高身体免疫力,减少疾病,延年益寿也有积极的推动作用。 10.步行可以增强消化腺的分泌功能,促进胃肠有规律地蠕动,增加食欲,对于防治高血压、糖尿病、肥胖症、习惯性便秘等症都有良好的作用。 11.步行是一种静中有动、动中有静的健身方式,可以缓解神经肌肉紧张。据专家测定,当烦躁、焦虑的情绪涌向心头时,以轻快的步伐散步15分钟左右,即可缓解紧张,稳定情绪。 12.在户外新鲜空气中步行,大脑思维活动变得清晰、灵活,可有效消除脑力疲劳,提高学习和工作效率。据有关专家测试,每周步行三次,每次一小时,连续坚持4个月者与不喜欢运动的人相比,前者反应敏捷,视觉与记忆力均占优势。

# 七个习惯有损膝关节健康

很多人被骨关节炎所扰,四处寻医问药。其实,我们可能每天都在做着有损关节或加重关节炎的事。 1.不爱活动。疼痛还要坚持锻炼,这似乎有悖常理,但专家建议,患者还是要坚持有规律的运动。专家说:“膝关节喜欢运动,患者的问题是找到适合他们的最佳锻炼形式。”专家建议患者骑自行车、游泳,同时也可以参加力量训练,有助于肌肉保护膝关节。 2.错误锻炼。患有膝骨关节炎,最好不要做深蹲动作。专家说:“加重这种疾病的锻炼动作包括深蹲、箭步蹲和其他任何对膝关节造成冲击力的运动。”此外,专家认为,有些骨关节炎患者太活跃了,喜欢跑步的人需要减量,而喜欢做其他活跃活动(如园艺劳动)的患者应当把活动分散到一整天内来做,而不要一整天都做一件事。

3.好吃肥胖。专家通过对老年骨关节炎患者的身体移动性和体重数据进行分析后发现,体重越沉,关节的负担就越重,疼痛也就愈发严重。 4.独来独往。骨关节炎患者通常知道健康的生活方式(如运动和保持体重)有益于改善病情,但真正实施起来却有困难。加弗博士及其同事发表在《风湿病学杂志》上的一项研究成果显示:与其他同病相怜的患者见面,分享他们所遇到的相似挑战,有助于改变不良生活习惯,增加运动量和采用更健康的生活方式。 5.不吃果蔬。发表在《疼痛研究与管理》杂志上的一项研究发现,吃了更多果蔬的患者其骨关节炎的疼痛程度较轻。此外,吃得健康和保持身体处于活跃状态也有助于他们减重。医学专家说:“在通常情况下,骨关节炎患者需要

减重,得多吃新鲜蔬果和瘦肉,少吃加工食品。” 6.忽视抑郁。发表在2015年3月《骨关节炎护理与研究杂志》上的一项研究结果显示,抑郁症、睡眠问题和骨关节炎疼痛是相互关联的。专家认为,伴随着抑郁症状的焦虑、压力和担心会在最大程度上降低患者应对疾病的能力。所以,如果骨关节炎患者认为自己有抑郁症了,一定要及时寻求治疗。 7.缺乏维D。中等水平的维生素D缺乏与疼痛程度增加之间存在着相关性。它表明服用含有维生素D的营养补充品有助于减轻骨关节炎疼痛。专家建议,患者要确保饮食中含有足量的维生素D和钙。医生会通过血检测定病人体内的维生素D含量,提出适当的建议。

# 女性缺钙的危害

现在很多的女性朋友们都觉得补钙好像对于女性不是什么重要的事,她们总感觉只有一些老人或者孩子才会补钙,其实这种说法是完全错误的,补钙不分年龄,只要平时膳食钙摄入量不足,就必须补钙。 那么女性缺钙会有什么危害呢?钙质对人体有这非常重要的作用,小儿缺钙会影响发育,而女人缺钙经常会有如肠道问题、色斑痤疮、牙齿松动、四肢无力、经常抽筋、麻木、关节疼、风湿疼、头晕,严重时还会有过度贫血引起发生,休克的现象。 平常生活中可以通过饮食和运动来预防缺钙: 1.通过饮食补钙 日常膳食中多选择含钙丰富的食物:牛奶和奶制品、豆制品、鱼、蛋类、绿叶蔬菜、坚果、芝麻、海带、紫菜、虾皮、坚果等等。 牛奶含有丰富的蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质、钙质等,是人体很好的营养来源,很容易被人体吸收和利用,是膳食中难得的优良钙质来源。一般来说,成年人每天最好要保证250毫升左右即一瓶(袋)牛奶一天,争取喝400—500毫升牛奶。

2.加强身体锻炼 根据自己的健康状况和身体素质,选择易行又有实效的锻炼项目。因为运动能促进骨骼的代谢、骨质的沉积。注意多进行户外活动,因为“晒太阳”能使维生素D3增多,更有效地促进钙成分的吸收。



# 如何预防胃肠疾病?

如今,患有胃肠疾病的人是越来越多了。专家表示,很多时候无明显疾病原因的腹胀往往是胃肠功能低下的信号。如果经常出现了消化不良,或感到胃胀胃堵,应当选用一些药物,及时调理。一般来说,日常生活中有5类人,应当更加注意自己的肠胃。 五类人群需警惕注意肠胃疾病 第一类:上班族 上班族工作繁忙,精神压力大,平时运动量少,进食不规律,这都可能会引起植物神经的功能性紊乱,胃及十二指肠壁的平滑肌和血管就会痉挛、收缩,使胃肠组织供血不足,营养供应发生障碍,这时胃及十二指肠黏膜的抵抗力减弱,反酸、饱胀、嗝气等不适的感觉就会出现,如果长时间得不到有效的调整,就有可能形成胃溃疡、胃炎等一系列的疾病。 第二类:酒桌族

对于不少人来说,终日辗转于酒桌上忙于应酬已成了必不可少的生活内容。研究表明:酒精可使食管黏膜受刺激而充血、水肿,形成食管炎;更会破坏胃黏膜的保护层,刺激胃酸分泌、胃蛋白酶增加,引起胃黏膜充血、水肿和糜烂,引起急、慢性胃炎和消化性溃疡,出现烧心、胃痛、胃酸、胃胀、呕吐、食欲差等症状。因此,常饮酒者要当心自己的肠胃。 第三类:开车族 随着汽车的普及,开车族日益壮大。开车时,血液被供应到紧张的肌肉和大脑里,流到肠胃的血液不多,长时间驾车的人经常吃过饭就开始开车,时常处于这种状态,极易出现肠胃消化不良,出现胃痛、胃胀、嗝气等症状。出租车司机、长途运输的司机及其他专业驾驶员是这种情况的高危人群,平时应当多注意自己

的肠胃功能。 第四类:出差族 因为工作的关系,不少人成了“空中飞人”。经常出差,不断面对舟车劳顿,适应不同的环境,调整作息习惯,比其他人更易出现肠胃的健康危机。此外,经常出差外地还存在水土不服、饮食不得当等健康隐患,导致肠胃常会出现不适症状。 第五类:银发族 上了年纪的人由于肠胃功能的减弱,稍不注意就容易出现胀、堵、闷的情况。随着年龄的增长,老年人消化腺分泌功能降低、胃肠蠕动减弱、消化功能减退,餐后食物长时间不能消化,在胃中停留的时间过长,容易造成消化不良、胃内饱胀。胃内饱胀会使横膈的活动受阻,引起呼吸困难,增加心脏负担,严重的甚至可能出现心绞痛之类的症状。

保养牢记三原则: 一、防:首先注意胃部保暖,及时增添衣物;其次避免吃生冷食物,防止肠胃受凉不适。 二、养:肠胃病,“三分治,七分养”,对于有肠胃病史的人更要注意养护肠胃。比如,早餐喝小米粥,就特别养胃;晚餐,注意适当减少豆类、糯米等不易消化的食物的摄入,减轻肠胃负担。 三、治:一旦肠胃“急”病要早治疗,最好选择中成药而非西药“调养”兼治疗,否则长期的消化不良、腹泻等会使肠胃向慢性胃炎和慢性肠炎等转变。 身边常备一些太极藿香正气液类纯中药调养肠胃,对肠胃进行全方位修复,腹胀、腹泻、消化不良的肠胃不适症状就很快解决了。而且它药性温和,不含酒精,安全并且副作用小,老人小孩皆可放心使用。

## 如东名医

### 钱惟成

(如东县中医院、丰利医院特邀专家)



主任医师 教授 全国著名心血管专家 享受国务院特殊津贴 男,上海市闸北区中心医院内科主任医师,同济大学医学院及苏州医学院教授。心血管学科带头人,擅长心力衰竭、心律失常、冠心病、高血压的诊治及人工心脏起搏器安装术、无创心电图生理检查术。1959年毕业于上海第一医学院医疗系本科,他所领导的心血管学科为闸北区重点发展学科。获国家政府特殊津贴及国务院颁发的证书。长期从事内科心血管临床及医学教学工作,医学理论扎实,临床经验丰富。曾发表学术论文多篇,编写《内儿科学》,主编《老年心血管内科学》等专著。宗旨:认真诊治每一例病人。

### 孙小飞(普外科)

(如东县人民医院)



1998年8月从事普外科诊疗工作。擅长于普通外科疾病诊治。 专家门诊:星期二 联系电话: 13706270100

### 金群(内科)

(如东县中医院)



金群,内科主任中医师,1983年8月毕业于南京中医药大学(现南京中医药大学)中医系中医专业,分配如东县中医院工作至今,现任医务科科长。从医30年来,先后在江苏省中医院内科、通医附院消化科进修学习,对内科疑难杂症的诊治颇有心得,尤其擅长对脾胃系统、肝胆系统疾病的中医、中西医结合诊治。2006年被省中医药学会、中西医结合学会评为第三届江苏省优秀青年中医师(中西医结合)工作者,2007年被评为如东县首届优秀青年中医药工作者,2011年被评为第三批南通市中医师。

### 周俊成(皮肤科)

(如东县第四人民医院)



院长,主任中医师,中共党员,南通市“医德诚信标兵”,肛肠专业委员会委员,县政协委员,县优秀青年中医工作者,肛肠科学带头人。1991年毕业于南京中医药大学,1991年至2007年如东县中医院从事肛肠专业工作,1997年起任中医院肛肠科主任,1997年赴上海进修,师从全国肛肠泰斗柏连松教授,得其真传。2007年调至如东县第四人民医院工作。多次参加国家级学习班及学术交流,参与省级科研两项,发表国家级论文数十篇,在《中国肛肠病杂志》作“肛肠疾病术后换药时间的探讨”专题讲座。二十多年来,经周俊成院长医治的病人数万例,手术病人多达六千多例,无一例医疗差错,患者慕名而来,满意而归。