



县人民医院

### 肿瘤科

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治疗科室。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:徐燃 桑九高

县中医院

### 特异免疫治疗过敏性鼻炎

过敏性鼻炎是一种常见的鼻部过敏性疾病。我国过敏性鼻炎的发病率为6.32%。过敏性鼻炎又称作“变应性鼻炎”,是受外界环境因素如尘螨、花粉等刺激而导致免疫系统的失衡,引发鼻痒、鼻塞、流清水样涕和打喷嚏等症状,严重影响人们的学习、工作和生活。如果不及时治疗,大约30%的过敏性鼻炎会逐渐发展为支气管哮喘。过敏性鼻炎是哮喘发生的一个重要危险因素。

县中医院采用皮肤点刺测试可以准确查找过敏原(皮肤点刺测试:将少量不同的过敏原刺入皮肤表层,如患者对某种过敏原有反应,就会暂时性出现红肿块,随后会慢慢消失,最后根据过敏原反应峰的大小,便可知道过敏原及其严重程度。测试前必须停止抗过敏药3天以免影响结果)。

找到过敏原后采用标准化特异性免疫治疗(脱敏治疗),特异性免疫治疗和疫苗的作用机制相似,它是提取过敏原中的致敏蛋白,以小剂量注射给患者,后一步一步增加剂量,直到一个患者可以耐受的最佳程度。在治疗过程中,患者的机体逐渐适应注射体内的致敏蛋白,当再次遇到这种致敏物质时,身体就不会再产生过敏反应。

特异免疫治疗在北京、上海等大医院被运用多年,并有成熟的理论证明它对变应性鼻炎和哮喘有明显甚至治愈的疗效,是世界卫生组织唯一认可的改变过敏机制的病因治疗。

咨询电话:0513-84119651  
地址:县中医院门诊三楼耳鼻喉科2室

### 专治各类骨科疑难杂症

——丰利医院特邀汤成华教授亲诊

丰利医院特邀全国著名骨科专家、享受国务院特殊津贴、上海市同济大学附属闸北医院主任医师汤成华来院就诊,汤成华教授从事骨科治疗三十余年,擅长四肢创伤骨科、骨肿瘤、老年骨科、断肢再植等。汤教授医术精湛、医德高尚、享有盛名。本次来丰利医院亲诊,为如东骨科患者带来福音。欢迎广大骨科患者来院就诊。

就诊时间:8月13日、14日、15日  
就诊地点:丰利医院楼东侧  
咨询预约电话:80861739、84581049

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科专业理论的副主任医师长年坐诊。

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

# 护好脾胃是养生之道的关键



养生之道什么才是关键所在呢?专家认为,养生之道,护好脾胃是关键。

#### 养生之道,保护脾胃是关键

健康与护理脾胃有什么关系?从中医上来说,脾胃有三大生理功能,首先是受纳运化功能,脾胃是气血生化之源,相当于西医的新陈代谢。脾胃的第二个生理功能是升清降浊,是气血运动形式;第三个功能是通调水道。专家指出,脾胃为全身气血生化之源,和其他的脏器密切相关,脾胃有问题,全身上下都会受影响,所以养生护脾胃非常关键。

脾脏失调人体有何表现?专家介绍,脾脏失调表现出来就是腹满作胀或脘腹痛、食少、便溏、黄疸、身重乏力、肢冷、脱肛及内脏下垂,还有便血、崩漏、紫癜;而胃部失调主要是胃气虚、胃阴虚、胃寒、胃热等,表现出来的是胃纳不佳、饮食无味、脘腹胀满、隐痛、嗝气、恶心、呕吐、呃逆,不思饮食等。

#### 饮食、运动、情志与脾胃息息相关

暴饮暴食,无所节制;恣食肥甘厚腻;情绪不稳,忧思焦虑;缺少运动都会损伤脾胃。因此,保护脾胃要从饮食、运动、情志等方面着手。

#### 饮食:

三餐有时、清淡饮食、季节进补、食宜熟软、寒温得宜。专家表示,清淡饮食并非只吃素,也可以吃鸡肉、鱼肉,建议采取清淡的做法,即以蒸煮为主,少炒少油少炸。也可以根据季节进行食补来调理脾胃。冬季可吃一些羊肉滋补身体;夏季则要注意防止湿热带病导致胃肠损伤,而秋季干燥,可以食用温润的食品调理身体。

#### 运动:

可以根据四季规律来调整自己的作息时间,在春季,晚睡早起,出汗要随时擦干,晨练以太阳出来为宜,不宜过早过快的减衣,防止受凉。夏季要晚睡早起,补充水分,运动要适度,留下足够的时间静养,不要烦躁生气,不要过分的贪凉饮用冷饮。

秋季是早睡早起,天气渐冷,运动时添加衣服,运动后多喝开水,吃新鲜的水果、蔬菜,多吃纤维比较多的水果,偏碱性的水果,像苹果和番茄。冬季适宜早睡晚起,等太阳升起的时候再运动,不宜户外运动,运动时要防寒。

#### 情志:

中医讲七情,情志养生是指喜不过旺,怒不过激,思不过虑,恐不过惧,惊不过神的正常情绪状态。在养生方面一要是养气;做到不生闷气,不生怨气,不泄阳气,不泄精气。二是要养性;做到淡泊名利,舒畅情志;安分守己,知足常乐;不计得失,乐观向上;心存善意,乐于助人。

## 维生素C不宜服用过多

不久前,著名的《科学》杂志上发表了来自美国 WeillCornell 医学院的一项动物研究结果。研究显示,高剂量维生素C(8克/公斤体重)可以选择性地杀死某些变异的直肠癌肿瘤细胞。那是不是每天吃很多维生素C片,或者吃很多橙子、柠檬就可以防癌了?

编辑在仔细阅读全文后,才知道文章用的维生素C是给动物腹腔注射的。维生素C作为静脉使用的药物在临床上非常常见。维生素C缺不得,从坏血病到炎症反应和肿瘤,维生素C缺乏始终与一系列疾病有关。维生素C与人体胶原蛋白的合成密切相关,也难怪满大街的护肤品都打着维生素C的旗号。

#### 在体内作用多

维生素C有两种形式,一种是氧化的维生素C(脱氢抗坏血酸),另一种是还原形式的L-抗坏血酸。在过去的研究中发现,L-抗坏血酸可以保护铁和铜不被氧化,对体内各种酶起到保护作用。同时,它还可以调节巨噬细胞、淋巴细胞、单核细胞的功能,对于

免疫系统维护起到一定的作用。

两次诺贝尔奖得主 Linus Pauling 特别推崇维生素C对于肿瘤的预防和作用,他认为人体普遍缺乏维生素C。但是每天口服维生素C的剂量超过250毫克时,血清内的维生素C水平就会达到一个平台,即使摄入量再大,组织和细胞内维生素C的含量也很难再进一步提高。而把维生素C作为药物剂量使用,通过静脉的方式,则可以大大增加组织和细胞内的维生素C浓度,从而达到治疗效果。

维生素C还可以参与骨小梁的形成,对于骨骼健康有益;参与血管重塑,维持血管细胞的完整性;预防阿尔茨海默病;作为因紫外线照射引起的皮肤癌的治疗药物;改善应激、疲劳、心情,提高青少年的学业表现。

#### 如何正确补充?

维生素C是水溶性维生素,这意味着它在我们体内的储存很有限,需要不定期补充。老百姓最耳熟能详的方法就是多吃新鲜水果和蔬菜,年轻

人更愿意选择使用维生素C泡腾片的营养剂补充方式。我国2013年居民膳食营养素参考摄入量的最大允许上限为每天补充2000毫克。

为了避免维生素C的损失,也需要注意生活中的一些小细节。比如,不要将蔬菜切好了泡在水里,这样会增加维生素C的流失。还有就是蔬菜要用时再切,急火快炒,切不可用小火慢慢煮熟。

#### 并非多多益善

维生素C在小肠吸收,因此,肠道的慢性炎症、短肠综合症、肠道萎等疾病会使得维生素C的吸收率降低。吸收率除了受到摄入量的影响外,也会因感染、药物等因素影响而降低。

尽管前面说了维生素C的种种好处,但是也并非多多益善。维生素C长期服用过多,会引起胃酸分泌过多,也容易形成肾结石。如果长期服用高剂量后突然停用,还会出现维生素C相对不足的表现,比如牙龈出血等。

## 秋季饮食应以滋阴润肺为宜



立秋又称交秋,虽然一时暑气难消,还有“秋老虎”的余威,但总的趋势是天气逐渐凉爽。由于全国各地气候不同,秋季开始时间也不一致。气候学上以每5天的日平均气温稳定下降到22℃以下的始日作为秋季开始,这种划分方法比较符合

各地实际。

《管子》中记载:“秋者阴气始下,故万物收。”在秋季养生中,《素问·四气调神大论》指出:“夫四时阴阳者,万物之根本也,所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门,逆其根则伐其本,坏其真矣。”此

乃古人对四时调摄之宗旨,告诫人们,顺应四时养生要知道春生夏长秋收冬藏的自然规律。

由于立秋是由热转凉的交接节气,是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,同时也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期,因此秋季养生,以养收为原则。

一、精神调养:要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,同时还应收敛神气,以适应秋天容平之气。

二、起居调养:立秋后宜“早卧早起,与鸡俱兴”。早卧以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展。着衣不宜太多,否则会影响机体对气候转冷的适应能力,易受凉感冒。

三、饮食调养:秋季燥气当令,易伤津液,故饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说:“秋气燥,宜食麻以润其燥,寒宜饮。”可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。

四、运动调养:秋季是运动锻炼的大好时机,每人可视情况选择,如太极拳、瑜伽、游泳、拉筋、快走、慢跑、爬楼梯、滑旱冰、跳绳、踢毽子、打羽毛球等。

## 如东名医

### 汤成华

(县中医院、丰利医院特邀坐诊专家)



主任医师 教授  
全国著名骨科专家、享受国务院特殊津贴  
男,上海市闸北区中心医院主任医师、教授,擅长骨质疏松、创伤骨科、骨关节疾病的诊治。医学著作获得过国际

“超人杯”奖,全国骨科著作一等奖。主编出版专著四部,国内外专业杂志发表论文50余篇。从事骨科治疗三十余年,在骨科及显微外科领域造诣颇深。

### 周丽华

(县中医院)



主任医师  
1974年7月从事烧伤科诊疗工作。  
擅长于烧伤外科诊治。  
专家门诊:星期三  
联系电话:18260531896

### 许姚

(县中医院)



许姚,男,副主任医师,口腔科科主任,毕业于南京医科大学口腔医学院。从事口腔临床工作多年,先后在江苏省口腔医院,上海交通大学医学院附属第九人民医院进修学习。对口腔

疾病的诊断与治疗有着较丰富的经验,在牙槽外科、牙体牙髓牙周、口腔修复等方面有着较深的造诣。目前已完成千余例儿童青少年以及成人牙列不齐的正畸矫治,并率先在县内开展口腔种植技术。

### 张瑾

(县第四人民医院)



男、皮肤科副主任医师,毕业于南通大学医疗系,大学学历,曾任如东县皮肤病防治所所长、书记,南通市医学会皮肤科分会委员等成员。是如东县在江苏省第一个“基本消灭麻风病”达标验收工作的主要主持人之一。在经过三十多年的临床一线实践及通过在南通大学附属医院皮肤科等多家医院学习深造。对皮肤科的“皮炎、湿疹、癣、带状疱疹、斑秃、淋病”等常见皮肤性病以及“银屑病、红皮病、带状疱疹后遗神经痛、梅毒、尖锐湿疣”等一些疑难皮肤病的诊断治疗上积累了丰富的临床经验。曾在国家及省市多家杂志发表学术文章。多年来,曾多次被省、市、县政府表彰奖励。