2020年8月18日
本版编辑/徐 嵋 版面编辑/晓 强 校对/郁春红
广告专题部电话:025-83279186

江苏工人报

三伏天里,你“冬病夏治”了吗?

俗话说:“烈日三伏下,冬病夏治忙。”今夏“入伏”后,江苏省人民医院来接受“冬病夏治”的患者也明显增多。所谓“冬病夏治”,就是利用夏季的气候条件,辨证施治,以预防疾病复发或减轻其症状。记者获悉,江苏省人民医院中医科与针灸科均已连续多年开展“冬病夏治”活动,并积累了一定的经验。

顺时养生:三伏补阳,事半功倍

“冬病”主要指某些好发于冬季,或在冬季加重的病变,如支气管哮喘、反复发作的呼吸道感染、慢阻肺、过敏性鼻炎等过敏性疾病、风湿骨病、冻疮及属于中医脾胃虚寒类的胃肠道疾病和属于“宫寒”的妇科疾病。

江苏省人民医院中医科主任魏睦新教授介绍,三伏补阳,治疗“冬病”,往往能取得事半功倍的效果。三伏天是一年中最热的时节,也是人体阳气最旺的时候,这个时候更容易驱散体内的寒邪。“冬病夏治”就是践行了顺时养生的理念,其基本思想就是一方面利用夏季气温高,机体阳气充沛的有利时机,对阳虚者用补虚助阳药,或内寒凝重者用温里祛寒药,调整人体的阴阳平衡,使一些宿疾得以恢复;另一方面为秋冬储备阳气,阳气充足则冬季不易被严寒所伤。

内治服中药,外治主推穴位贴敷

67岁的张女士患有过敏性哮喘已十年有余,每逢冬天,尤其是天气转换的时候,经常在夜里咳嗽、咯吐白稀痰,并有憋气、气短的症状,且平日里经常感到胃寒乏力,手脚冰凉。十年间,张女士辗转求医,但病情始终没有得到改善。日前,张女士听闻江苏省人民医院中医科可以针对哮喘辨证治疗,便前来问诊。经诊断,魏睦新教授表示张女士的情况为哮证,也就是脾肺阳虚证,应根据情况适当予以益气补肺、健脾温阳的中药治疗,并建议配合局部肺经、胃经、督脉等穴位进行“三伏贴”。综合治疗后,张女士的病情很快就有了好转,哮喘发作的频率明显下降。

据了解,目前江苏省人民医院中医科主要采用“中药内服”,即“三伏补”的方法进行“冬病夏治”,同时,针灸科每年三伏期间也同步开展穴位贴敷、艾灸、拔罐、针刺和刮痧等外治方法,治疗的对象主要是患有慢性支气管炎,哮喘,过敏性鼻炎、反复上呼吸道感染及脾胃虚寒的胃肠道疾病的患者。

省人医针灸科主任张朝晖介绍,“三伏贴”属于穴位贴敷法,是一种广泛运用的无创痛穴位疗法,主要适用于一些患有呼吸系统疾病、运动关节系统疾病、消化系统疾病的寒性宿疾患者以及亚健康体质人群。患者只需在夏至后开始贴敷,每10天贴敷一次,每年贴敷3到4次,3年为一个疗程。据悉,江苏省人民医院针灸科的“三伏贴”穴位贴敷治疗工作已开展了近20年,积累了丰富的经验。

冬病夏治:辨证施治,治养结合

无论是中药内服,还是穴位贴敷,都讲究辨证施治,必须根据患者的具体情况来展开治疗。目前,江苏省人民医院中医科与针灸科均以传统中医个体化治疗方案为指导,为每位就诊人提供内外兼顾的个性化的组套。专家提醒,“冬病夏治”适用于患有宿疾、阳虚的患者,阴虚阳亢、“火热”、患有急性疾病、重疾以及皮肤过敏或有破损和疥疮等患者都不宜使用。

此外,“冬病夏治”需要治养结合才能达到最佳效果。接受“冬病夏治”的患者即使在三伏天,饮食和生活上也要有所克制,可以配合药膳食疗,常食生姜、茯苓、山药等,禁食生冷,少食肥甘厚味,慎食海鲜。不要长时间待在空调房里,保持充足的睡眠和乐观的心情,辅以适当的体育锻炼。 **周宁人 陆瑶 冯小可 朱蕊**

后疫情时代 应激性心理疾病不容忽视

频繁洗手、消毒衣物、不敢出门……新冠肺炎疫情防控进入常态化的“后疫情时代”,但有的人却出现了“心”病!近日,在由东南大学附属中大医院主办的第五届东方心身医学论坛暨第七届国际心身医学前沿论坛上,中华医学会心身医学分会候任主任委员、江苏省医学会精神医学分会候任主任委员、江苏省医师协会心身专业委员会主任委员、中大医院心理精神科主任袁勇贵主任医师指出,疫情应激性心理疾病不容忽视,有民众存在恐慌、焦虑等应激情绪反应,严重者产生“心碎综合征”。

40多岁的王女士是一家单位的仓库管理员,平日里很注重个人卫生,自疫情发生以来,王女士变得更加“爱干净”了:只要接触了外界环境就要洗手、要求丈夫和孩子回家后要立刻洗澡并将衣物消毒干净、不敢外出甚至连正常上班都感到不安……疫情形势好转,而王女士的情况却没有好转,近期还发生持续失眠、消瘦症状,严重影响了自己和家人的正常生活工作。王女士的丈夫感到十分困惑:明明生活在低风险地区,妻子为何还如此担心,是哪里出了问题?

带着困惑,王女士丈夫带着妻子来到了中大医院心理精神科求医问诊。袁勇贵主任医师通过问诊发现,王女士是对疫情产生的应激情绪,进而产生广泛性焦虑,是一种“心”病,需立即收入院进行治疗。在中大医院心理精神科的治疗下,半个多月,王女士身体恢复并康复出院。

作为国内著名的心身医学专家,袁勇贵主任介绍,自今年疫情暴发以来,到如今疫情防控进入常态化阶段,心理精神科门诊仍然持续接诊因疫情产生的应激性心理疾病患者,其中有抑郁、焦虑、恐惧表现的心理障碍患者较多。

在第五届东方心身医学论坛现场,中华医学会心身医学分会主任委员吴爱勤教授发表了题为《疫情应激相关心身疾病识别和心身干预》主题演讲,对这种心理疾病作出了解读:在新冠肺炎疫情暴发之后,很多人心理都产生了一种应激,这种应激会使人产生心理压力,导致发生生理反应、心理反应、行为反应等。一线医务工作者、新冠肺炎患者及家属、疫情防控的保障人员等都是疫情应激心理疾病的易感人群。

吴爱勤教授介绍,应激反应与机体的免疫功能和免疫系统的稳定性密切相关,若持续处在应激状态不能进行动态调整,则可能导致免疫系统功能损害、稳定性变差。

值得关注的是,由于前期缺少认知,往往这些患者不容易认识到自己已经患有了心理疾病,身边的人也很难往这方面去考虑,因此会导致心身多处出现疾病。

据近期美国一研究表示,在新冠肺炎疫情期间,罹患应激性心肌病(又称“心碎综合征”)的患者显著增多。袁勇贵主任介绍说,严重的心理压力削弱免疫系统功能,压力状态下分泌的应激激素,促进身体的能量应用,增加心血管活动,其结果使得心脏负担加重,血管痉挛缺血、炎症水肿,进而会导致应激性心肌病,这就是常说的“心碎综合征”。严重的心理社会压力致心碎综合征,是猝死最潜在的危险因素。

专家建议,后疫情时期,不要对疫情过分关注和解读,学会接纳是远离应激性心理情绪的“小妙招”。做一些和当前情绪相反的事情如:运动、听音乐、游戏等;学会将不好的想法放一边;善于控制和调节情绪,及时消解、克服它,从而最大限度地减轻不良情绪的刺激和伤害。

袁勇贵主任特别提醒说,心身疾病可能会造成比身体疾病更严重的后果。一旦发现自己或身边的亲人朋友出现明显的疫情应激情绪反应,影响到正常生活、工作、休息,症状持续出现3天及以上者,应当及早到医院心理精神专科进行筛查治疗,避免出现更严重的心理及生理性疾病。 **蔡逸秋 程守勤**

高温天,做对几件事,能够防中暑

连日的高温,南京不少医院收治了多例中暑病人,未来几天,南京气温还将持续走高。“高温、雷雨多发,潮湿闷热,人体出汗多,耗气伤阴,体质虚的人容易中暑,一定要做好预防。”江苏省中医院消化科周晓虹主任医师说。那么这种高温天里应该怎样做才能防中暑?

夏季要“养心”

中医有“心通于夏气”之说,夏主火,内应于心,高温酷热,人们很容易心烦气躁,血液循环加快,心脏负担加重,特别是有基础性疾病如高血压、冠心病、糖尿病及有其它慢性疾病体质比较虚弱,严重者会造成心肌缺血、血压升高,所谓“暑易伤气耗阴”“暑易入心”。根据中医天人相应的理论,夏要养心,高温天气格外要注意养护心阴,保持愉快情绪,有高血压等基础疾病要坚持服药,避免情绪波动,保持心静,静则生阴,阴阳协调,做到“心静自然凉”。

饮食重在“清”

高温人体出汗多,容易出现全身乏力、食欲不振、精神萎靡等症状,因而要注意调节饮食,加强营养做到“三清”。

一清:食物要“清洁”

高温天气食物容易变质,吃了不干净的食物会引起呕吐腹泻、胃肠功能紊乱,以致人体抵抗力下降,极易发生中暑。因此,高温天气食物一定要新鲜,开启过的饮料、食品等要密封、冷藏,变质过期的食品不能吃。

二清:多食“清热”之品

暑热难当,及时补水的同时要注意清热祛火,多吃些西瓜、苦瓜、丝瓜、绿豆等清火食物,以解暑降温。

三清:多食“清补”食品

可以多食些清淡、易消化的食物,避免伤及胃肠功能,如山药、莲藕、百合均是清补佳品,绿豆清暑,薏米祛湿。

注意防暑降温

高温天气暑气大,暑气伤人先伤于心,中医有“中暑者,中气虚而受于暑也”,暑湿之气乘虚而入,使人心气亏耗,导致中暑发生,因而要注意室内降温,一定要避免在烈日下暴晒,注意劳逸结合,多喝温开水。除此之外,可服用一些清热解暑、芳香化湿中药,可起到预防中暑的作用。如省中医院院内制剂银花清暑合剂,因口感偏甜,糖尿病病人慎用。

合理运动,劳逸结合

适当运动锻炼,可以提高人体自身免疫力,抵御各种疾病的侵袭。高温天气,不可剧烈运动,最好选择清晨和傍晚进行室外运动,如散步、打太极拳、八段锦、游泳等,还可以选择闭目养神静坐,每次20分钟,调整呼吸,摒弃杂念。

生活起居要规律,不能熬夜,保证充足的睡眠,中午要养成午睡的习惯,一般以半小时左右为宜。

穴位贴敷,防病治病

依据中医“天人相应”“春夏养阳”理论,利用阳气最盛的伏天,通过对经络、腧穴刺激,令阳气渗入穴位及经络,使经络的气血直达病处,标本兼治,起到调和气血,平衡阴阳,扶正祛邪,防治疾病,康复保健的作用。 **冯瑶**

天热也要警惕慢阻肺

连日的高温酷暑,最近南京市第二医院呼吸与危重症医学科收治了不少慢阻肺急性加重的患者。该院呼吸与危重症医学科副主任医师孙思庆提醒广大慢阻肺病友:高温天,也要警惕慢阻肺。

慢阻肺,即慢性阻塞性肺疾病,其特征是持续存在的呼吸系统症状和气流受限,就是老百姓经常说的“老慢支和肺气肿”,它和心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病被世界卫生组织并称为“四大慢病”。

王大爷患慢阻肺好几年了,以前天气转凉容易发病,基本上每年冬天都因为病情加重而住院治疗,而一般随着气温的上升,他也会觉得气喘会减轻一点,用药有时也不那么规范了。最近南京持续高温天气,王大爷在家也觉得很热,把空调温度打得比较低,没想到受凉了,晚上气喘也加重了。到医院就诊,医生考虑到他的慢阻肺急性加重,因此需要住院治疗。

孙思庆主任提醒广大慢阻肺病友:夏季也不是慢阻肺的安全季节,也要注意加强自我管理,才能顺利度过漫漫炎夏。

1、预防中暑

有研究表明,当气温在29摄氏度以上时,每增加一摄氏度,慢阻肺患者的加重率就会增加7.2%,可能与机体长期暴露在高温环境下所致的体温调节反应进而影响呼吸系统相关。因此高温天气时慢阻肺病友应尽量少外出,少曝晒,经常擦洗身体,保持皮肤清洁,以利于排汗、散热、降温。

2、正确使用空调

空调温度一般控制在26° C左右,室内外温差不超过7° C,空调出风口不要直接对着人吹,身体上有汗要及时擦干。不应频繁进出温差较大的房间,否则容易诱发急性加重。定期适当开窗通风,保持室内空气清新,定期清洗空调。

3、坚持用药和及时就诊

慢阻肺病友需要坚持使用维持治疗药物,不能因为症状减轻或者加重而随意加减药物。如咳嗽、咳痰或呼吸困难症状加重,一定要及时就诊。

4、合理饮食和多饮水

饮食强调高蛋白、易消化、低碳水化合物。宜多进食瘦肉,鸡蛋,牛奶等食物;少食多餐,并且适量增加水果摄入。每天的饮水量应保持在1500~2000毫升左右,有利于补充水分,还有利于痰液的排出。

5、适当的运动康复

可根据自己的病情选择呼吸操、太极拳、登梯、踏车、游泳、慢走等不同的运动方式,强度以不感到劳累为宜。

6、远离香烟避免烟雾刺激

烟草和空气污染是导致慢阻肺的罪魁祸首,慢阻肺病友一定要远离。 **张诗蕴**

64岁老妇腹大如怀双胞胎 原来长了50斤重的肿瘤

安徽芜湖的高老太今年64岁了,2017年在镇上医院体检的时候,B超发现有盆腔包块,当时医院建议她到芜湖的大医院进行手术治疗。但手术前,她因为害怕居然直接从医院跑回家了,从此再不去医院。

高老太的肚子一天比一天大,2019年夏天腹围一下增加了20多公分,而脸、四肢都瘦了,体重也比原来减轻了。由于肚子太大了,高老太晚上无法平躺睡觉,腹胀让她无法进行正常的饮食,还伴有喘憋的症状。家人一番咨询后,带着她来到南京医科大学第二附属医院找到了妇科专家应小燕主任。

应小燕主任见到高老太的第一印象是她的肚子比足月的双胞胎孕妇还要大,巨大的肿块顶着她无法正坐,只能斜躺,由于喘憋无法连续说话,腹壁的皮肤也被撑得紧绷绷的。B超检查显示在腹腔和盆腔内有一个巨大实液混合性包块,边界不清。应主任认为,目前最好的办法就是切除包块,否则将有生命危险,随即高老太被安排进妇科病房进行手术治疗。

应小燕主任亲自为高老太做了手术,在长达4个小时的手术中,整整切除的巨大肿瘤达到了50斤重,当时手术室的医护人员都惊呆了,大家都说着如此大的肿瘤第一次见到。手术过后的高老太肚子完全瘪了下来。

应小燕主任说,像高老太这样的巨型肿瘤实属罕见。建议女性朋友有身体异样及时到医院就医,以免贻误治疗。 **张国强**

“折刀女孩”鼓医变形记

宿迁女孩小玉(化名)患强直性脊柱炎10余年,上半身逐渐弯曲折叠,弓向大腿,髋关节也日益僵硬,双腿严重屈曲挛缩,行走时“只见地,不见天”,睡觉时也只能侧蜷,俗称“折刀人”。近日,南京大学医学院附属鼓楼医院骨科团队成功为小玉实施脊柱截骨矫形手术和髋关节置换手术等4次手术,终于使其重新挺直腰杆,抬头见天。

小玉今年23岁,小时候的她天真活泼,与常人无异,但13岁时,却经常早晨起床时感到腰骶部酸痛,起初家人没太在意,但两三年后病情逐渐加重,被诊断为强直性脊柱炎。一直未接受规范治疗,小玉的病情不断恶化,脊柱越来越僵,背也越来越驼,不仅直立行走困难,而且无法平视、平躺,吃饭、上厕所都需人照料。家人四处求医,被告知疾病已发展到晚期,手术矫治难度极大,风险极高,一家人一度陷入绝望之中。

今年4月,小玉的父亲经过多方咨询,得知鼓楼医院骨科在强直性脊柱炎后凸畸形合并髋关节僵直方面的诊疗经验非常丰富,慕名前来就诊。该院骨科主任、国际著名脊柱畸形诊疗专家邱勇教授在仔细询问病史、查体、审读实验室及影像学检查后,确诊为强直性脊柱炎晚期、重度脊柱后凸畸形合并双髋关节强直,是临床上罕见的“折刀人”,建议患者接受手术治疗。

入院时,小玉躯干与下肢贴近呈“折刀状” **史本龙** 摄

术后小玉扶助行器下地直立行走 **史本龙** 摄

小玉入院后,邱勇教授首先组织了脊柱外科、关节外科、麻醉手术科、呼吸内科、心血管内科、临床输血科、营养科、重症医学科、护理多个学科专家进行会诊,评估风险,讨论确定麻醉、手术及其它各项围术期管理方案。

综合近年来的最新文献研究成果以及临床经验,结合患者的病情和营养状况极差、体质虚弱等基础条件,邱勇教授团队决定首先进行脊柱截骨矫形手术,再行髋关节置换手术,而且脊柱矫形手术和髋关节置换手术分别分两次完成,以最大限度地减少手术创伤应激,利于患者术后快速康复。

小玉矫形手术中的体位摆放和麻醉也极具挑战。对于“折刀人”,常规的俯卧位是难以做到的,且术中容易导致脊髓损伤。经与麻醉科主任马正良教授反复沟通讨论,最终决定采用侧卧位进行后凸畸形矫治手术。然而,侧卧位行脊柱截骨矫形的手术难度也极高,国内外临床应用极少。该体位下手术视野明显受限,操作不便,尤其是下方显露及置钉困难,对术者的技巧、经验与耐心都是严峻的挑战与考验。

5月12日与6月1日,脊柱外科邱勇教授、朱泽章教授、刘臻副教授等脊柱外科团队分两期对小玉先后实施了“脊柱后路L3经椎弓根椎体截骨+腰骶椎融合术”与“脊柱后路T12经椎弓根椎体截骨+胸腰椎融合术”。6月15日与7月17日,关节外科翁文杰教授、王渭君副教授及其关节外科团队对小玉分别实施了“左全髋人工关节置换+左大腿内收肌松解术”与“右全髋人工关节置换术”。由于充分的术前准备,团队的通力协作,四次手术均取得成功!

术后的小玉后凸畸形改善显著,身高明显增加,双髋关节各向活动度也极大改善,可实现平躺、坐起与直立等动作,经医护人员的细心照顾及康复锻炼后,小玉在第四次手术后3天即可扶助行器下地站立。经过一周下肢肌力的锻炼,小玉已经可以扶助行器下床行走活动。

“我没敢想小玉能有一天挺胸抬头,活动自如,接近正常人那样生活。感谢邱教授、翁教授、朱教授和所有医护人员,感谢鼓楼医院,感谢所有帮助过我们的人,没有你们就没有小玉的今天!”小玉的父亲激动地望着脱胎换骨一般的女儿,脸上洋溢着久违的笑容,如释重负。小玉也笑了,是焕发新生自信的笑,是心怀敬意和感激的笑,是让每一位医护人员欣慰的笑。 **孙明辉 柳辉艳**

遇上黄疸,母乳喂养要不要停?

对于很多宝妈们来说,宝宝出现母乳性黄疸时,总会很纠结:母乳喂养到底要不要停?

南京市中西医结合医院妇产科主管护师、江苏省母婴专科护士董莉介绍说,约60%的新生儿可以出现不同程度的黄疸。母乳性黄疸多见于初产妇,一般指母乳喂养的婴儿在生后4–7天出现的黄疸,2–4周达高峰,持续3–4周,第二月逐渐消退,少数可延至10周退尽。婴儿一般情况好,无溶血或贫血表现。黄疸期间若停止母乳喂养3–4天,黄疸明显减轻,胆红素下降≥50%,如果继续母乳喂养,黄疸不一定再出现,即使出现也不会达到原来程度。

一些产妇因新生儿有黄疸,担心产生脑部损伤而贸然放弃母乳喂养,董莉表示,这样做得不偿失。一般来说,母乳性黄疸不会对孩子产生负面影响,大多数母乳性黄疸持续3周–3个月,继续母乳喂养一般情况良好、吃喝拉撒睡好、生长发育正常,无需特殊处理。

董莉提醒,以下8种情况不宜进行母乳喂养。

1、怀疑或明确诊断为遗传代谢病,如半乳糖血症。

2、母亲患有活动性结核病、HIV病毒感染。

3、母亲正在接受同位素放疗。

4、母亲正在接受抗代谢药物及其他化疗药物治疗,或接受其他的可通过乳汁分泌的药物治疗,直至完全清除。

5、母亲吸毒、酗酒期间停止母乳,直至完全清除。

6、母亲乳房单纯性疱疹病毒感染,另一侧无感染乳房可继续喂养。

7、患有严重疾病应停止哺乳,如慢性肾炎、恶性肿瘤、精神病、癫痫或心功能不全等。

8、肝炎急性传染期不宜母乳喂养。母亲大小三阳肝功能正常、宝宝进行主动和被动免疫后可以母乳喂养。 **杨璞**

减肥减到“姨妈”出走? 可能选错了方法!

小张今年24岁,“微胖界”的她两个月前下决心减肥,通过规律地运动加节食,她成功减重20斤,但同时小张的“大姨妈”也没了,她赶紧来到医院寻求医生的帮助。

南京市妇幼保健院内分泌科副主任医师陈捷介绍,门诊经常会碰到年轻的女孩因为月经不规律前来就诊,而这其中有一部分是因为减肥节食引起的。

陈主任介绍,许多女生为了追求快速减肥,服用减肥药、泻药,或者节食减肥。胆固醇作为合成性激素的原料,当低于一定水平时,就会导致雌激素和孕激素的供给跟不上,加重月经紊乱。一般来说,体脂率低于17%更容易出现闭经现象,当其达到体重的22%时,才可以维持规律的月经。因此,节食可能会引起月经稀发,甚至是闭经。

还有一种情况,有的女性饮食比较规律,但也出现月经紊乱,这可能和运动强度过大有关。长时间高强度运动,会导致下丘脑的功能低下,进一步导致了卵巢功能紊乱、出现性激素合成和分泌减少而发生继发性闭经。运动量过大的程度是因人而异的。

月经失调和闭经对女性来说可不是小事,极有可能引起生殖器发育异常、不孕不育,甚至糖脂代谢紊乱、骨质疏松,影响女性一生。

陈主任建议,对于这类下丘脑闭经应该尽早进行干预治疗,诊疗的延误甚至可能造成不可逆的后果。通过生活方式和习惯的调整、适当激素补充治疗是可以恢复下丘脑和卵巢功能的,越早调整,效果越好。

专家表示,减肥一定要科学,可通过营养师的指导,在保证营养均衡的前提下,合理控制饮食。同时适当锻炼,保持良好的作息,不要熬夜。每周减重本人体重基数的1%是比较健康的范围。 **丁煜轩**