

伏天养生忙,拔罐和艾灸怎么选?



医馨e益

□本报通讯员 二宜

“冬病夏治”是中医里的一个特色疗法。简单来说,就是针对冬天容易犯的病,或是冬天症状变得更严重的病,在夏天病情比较轻的时候,就着手进行调理和补养,从而减缓病情发作,乃至控制病情。

南京医科大学第三附属医院(常州二院)康复科主治医师常城介绍,中医里常说“春夏养阳”,特别是在夏天最热的三伏天,此时阳气最旺盛,肺部的气血也特别通畅。在这个时间段内,身体内部和外部的环境都是阳气满满的,可以顺着这个趋势,把体内的寒气赶走,同时储存更多的阳气,调节身体的阴阳平衡。这样一来,不仅我们的免疫力会提高,那些因为寒气引起的疾病也会更容易康复。

“伏天养生忙”,夏天最受欢迎的当属艾灸和拔罐。怎么选?

“拔罐对疼痛、软组织损伤、风寒湿痹证,还有脏腑功能失调、经脉不通引起的各种病,效果都挺好的。”常城说,但有些人并不适合拔罐,特别是那



些有急性重病、慢性虚弱病、传染病、出血倾向、恶性肿瘤、疝气的人。还有过饥、过饱、疲劳时,也不建议拔罐。

常城解释,拔罐工具有不同,有火罐、抽气罐、水罐,但原理都一样——通过各种方法让罐子里面形成负压,贴在身上特定的穴位或者不舒服的地方,让那片皮肤充血、瘀血,产生一些好的刺激,帮助调节身体、防治疾病。因此,拔罐并不是直接把毒素从皮肤上“吸”出来,而是通过刺激身体,

让身体自己把废物排出去。所以,拔罐后的颜色跟中毒深浅没有关系,主要是跟拔罐的力度和时间有关。轻一点、时间短一点,皮肤就红一点;重一点、时间长一点,皮肤就紫一点。

“艾灸是用艾叶制成的艾条、艾柱,产生的艾热刺激人体穴位或特定部位,通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能,从而达到防病治病的目的。”常城介绍,艾叶有活血化瘀的作用,所以艾灸可以温通经

络、行气活血、祛寒逐湿、消痞散结、宣痹止痛等等。艾灸可以调理各种健康问题,比如感冒、关节疼痛、脾胃问题、免疫力低下等等。

常城说,艾灸不仅可以调动我们身体自己的力量,还能借用艾草的药性和灸火的热性来补充阳气。同时,它还能通过经络的传导作用,调节脏腑功能,维护体内阴阳平衡。与拔罐相比,艾灸还能补人体元气、调和阴阳之气。拔罐虽然能排邪气,但也会损耗阳气,所以只适合那些气血充盈、身体强壮的人。对于阳虚、气虚的人来说,艾灸就更合适了,因为它能扶正。

如果没法自行判断自己适合哪种三伏养生方法,可以寻求专业医生的指导,让医生根据体质制定个性化的治疗方案。

门诊信息

门诊时间:周一至周五全天,周六日上午

挂号科室:康复理疗科、针灸推拿科

门诊地点:常州二院阳湖院区北门三号住院楼一楼康复中心康医学科

从产前诊断到产前治疗

胎儿医学,用爱守护每个生命



青年医生说

□本报通讯员 妇幼宣

胎儿医学是一门新兴的学科,“将胎儿视为一个完整的人”是其核心理念。胎儿医学整合了传统产科学、儿科学、影像学、遗传学、发育学、外科学、伦理学等众多领域,关注所有可能影响胎儿的疾病以及对这些疾病的诊断和治疗。自2024年2月1日起,市妇保院·市一院钟院院区已正式开设胎儿医学门诊。

无畏挑战,仁心仁术显真情

近日,一位准妈妈由于超声四维发现胎儿肠管扩张来院就诊。由于问题比较棘手,当班医生叫来了殷黎忠会诊,了解详细病史后,殷黎忠召开多学科会诊,就单纯肠管扩张胎儿在出生后是否需要手术,手术成功率及预后情况等进行了讨论,最终建议患者先做羊水穿刺,排除胎儿染色体和基因的问题,再结合超声,在心脏、

大脑等重要器官都正常的情况下,建议还是留下这个孩子。

最终患者听取建议,同时检测了羊水CMA和WES,结果都正常。最后患者顺利分娩,新生儿确诊为肠管闭锁,做了简单的微创手术,术后恢复良好。“谢谢你,殷主任,幸好遇到了你,我才有信心把这个孩子生下来!”短短两句话完美诠释了患者从紧张焦虑到完全信任一位医生的过程。

高超医术,精准治疗获好评

怀孕6个多月的王女士由丈夫推进胎儿医学门诊,她肚子大的像要生了还伴有严重腹胀,夜间无法入睡等情况。殷黎忠对患者进行查体,发现孕妇整个子宫都是囊性感,没有胎儿肢体的触觉,可听见胎心很遥远,结合超声考虑羊水过多。“孕妇羊水过多,如果不及进行羊水减量处理,会产生心功能衰竭,持续严重甚至影响腹中胎儿,情况危殆。”在与孕妇本人和家属反复沟通,告知其风险后,收治入院。

经过充分的术前准备,王女士被送入手术室。在宫缩抑制剂维持、心电监测、B超监测下,殷黎忠团队谨慎寻找穿刺点,在超声引导下进行羊水穿刺引流术。当缓慢放出2000毫升羊水后,孕妇腹胀、胸闷等症状得到了极大的缓解,殷黎忠继续予以抑制宫缩保胎治疗,三天后顺利出院。后期,王女

士按期产检即可。

真诚服务,暖流温润患者心

“殷主任,这是我的NT4.9毫米,是不是这个胎儿有畸形啊?我前一次怀孕早期没有好好产检,在孕5个月的时候发现了严重的心脏畸形,才进行了引产,这一次我能不能早点确诊,听说你可以做绒毛穿刺,但是好像穿刺又有流产风险,我都不知道怎么选择了……”面对孕妇有条理的讲述着她的故事,殷黎忠始终谨记“关爱,是医生给患者的第一张处方”,他利用专业知识仔细地给孕妇分析并画示意图演示绒毛穿刺过程,孕妇听不懂的地方就再换一种方法解释,一遍一遍最

终打消了孕妇的焦虑。

“听到您的讲解我安心多了,专业的事情就是要交给您这样专业的医生做!”孕妇夸赞道。殷黎忠对他的岗位有着清醒的认识和深沉的爱,他知道,产前诊断、胎儿医学的医生不能像产科医生那样听到婴儿出生后的第一声啼哭,但却为那美妙的音符注入健康的元素;虽不能像病房医生那样看到产妇幸福的笑容,但却为那幸福时刻的到来奠定了坚实的基础。

在胎儿医学岗位上,殷黎忠不敢有半点疏忽和懈怠,用自己的真诚、挚爱、精工、仁术关注着每一位准妈妈,他把保障母婴健康的责任稳稳地扛在肩上,为提升全市出生人口素质作出了积极的贡献。



专家介绍

殷黎忠 常州市妇幼保健·常州一院钟院院区产科副主任医师,硕士研究生;擅长遗传咨询、产前诊断及胎儿医学,胎儿发育异常、胎儿水肿、胎儿生长受限、胎儿溶血性疾病、胎儿心律失常、双胞胎的特殊并发症的诊治;熟练掌握产科常见病、多发病,如妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病、早产、胎儿阴道分娩异常情况的处理;常州市医学会遗传学分会委员。

胎儿医学专家门诊:周一上午

男子手指长出“鸽蛋石”

武进中医医院骨伤科成功切除

来到武进中医医院骨伤一科就诊。

经骨伤一科主任、副主任医师徐鹏查体,右手中指明显肿胀畸形,有多发痛风性结节,表面可见直径约1cm破溃口,可见石灰渣样物渗出。同时,左腕、左手也有大小2厘米×2厘米×1厘米—5厘米×5厘米×3厘米不等的多发痛风石肿块,皮肤无破溃,各关节活动稍受限,肢体末梢血运及感觉正常。张先生的双手关节、皮下均可见多处痛风石,大的痛风石已像拳头那么大,且结石已经侵犯了足部肌腱与骨质,部分压迫到了神经和血管,如果不及时处理,会造成压迫处相应肢体障碍,甚至可能造成肢体坏死。因此,徐鹏建议手术治疗,将痛风石切除。手术非常成功,术后一周,张先生康复出院。

骨伤一科主任徐鹏介绍,痛风石是痛风发病过程中没有得到及时有效的治疗所导致的。由于嘌呤代谢障碍产生尿酸过多,尿酸盐以细小针状结晶沉积于软组织,产生慢性炎症及异物反应导致纤维组织增生形成结节。周围被上皮细胞、巨核细胞所包围,有时还有分叶核细胞的浸润,形成异物结节。

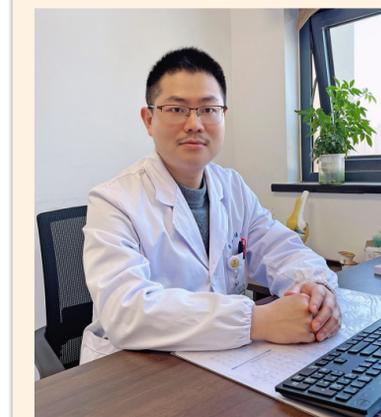
痛风石最常见于耳轮,可能与耳轮处血液偏酸有关。亦多见于足趾的第一跖趾关节、指、腕、肘及膝关节等

处,少数患者可出现在鼻软骨、舌、声带、眼睑、主动脉、心瓣膜和心肌。在关节附近的骨骼中侵入骨质,形成骨骼畸形,或使骨质遭受损毁。这种痛风石也可在关节附近的滑囊膜、腱鞘与软骨内发现。痛风石大小不一,小的如芝麻,大的如鸡蛋。触诊有砂砾感,偶尔透过皮肤可以看见黄色的晶体。痛风石逐渐增大后,其外表皮肤可能变薄溃破,形成瘻管,排出白色

粉笔屑样的尿酸盐结晶物,经久不愈。

专家提醒,日常生活中,要减少食用高嘌呤食物、高脂类食物,如肉类、野味、海鲜等;戒烟限酒;多运动,加强锻炼,排出人体多余脂肪。一旦出现关节红、肿、热、痛症状应及时就诊,确诊为痛风后应按医嘱用药,以控制代谢产物生成,更重要的是控制啤酒、海鲜、动物内脏、豆制品等高嘌呤食物的摄入,减少痛风病的发病几率。

专家介绍



徐鹏 骨伤科副主任、副主任医师,现任常州市医学会骨科分会青年委员,江苏省第八批援疆医疗队成员。他先后获得“优秀援疆干部”“武进区五一劳动奖章获得者”等荣誉称号;曾先后在无锡手外科医院、上海六院进修;发表省级以上学术论文5篇,参加完成多项医院新技术项目和市、区及科研项目并获奖。他擅长复杂骨折的诊治、断指(肢)再植、肢体软组织缺损的显微外科修复,熟练掌握髌、膝关节置换,翻修技术及关节镜技术。

专家门诊时间:周四下午

市一院接连举办大内科临床诊疗思维大赛、大外科腹腔镜基础技能大赛

以赛促学,助力青年医师不断成长



本报讯(陈荣春 李社莹)7月以来,市一院接连举办第二届大内科临床诊疗思维大赛决赛、首届大外科腹腔镜基础技能大赛决赛,通过比赛进一步提升医务人员的临床学习热情和专业技能,助力更多优秀青年在医学道路上不断前行、勇于担当,为医院高质量发展贡献力量。

7月11日,市一院第二届大内科临床诊疗思维大赛决赛在学术报告厅举行。比赛吸引来自全院各内科的众多青年医师参与,不少科室还通过科内的初选确定参赛选手。经过两轮预赛的激烈角逐,9名选手进入决赛。选手们围绕各自科室的专业特点,筛选出临床工作中的复杂疑难病例,选题新颖且各具特色,现场讲解深入浅出、思路清晰,形象生动地阐述了诊疗思路,通过抽丝剥茧,透过层层迷雾,终见疾病真相。

现场,针对评委和观众的实时互动提问,选手们展现出丰富的知识储备和扎实的临床基本功,沉着冷静、见解独到的分析获得与会人员的一致好评。评委对选手们的精彩发挥表示肯定,并从病例选择的代表性、诊疗过程的规范性、选手们的精神风貌和解决临床实际问题的能力等方面作详细指导。

经过激烈的角逐和专家评委的严格评审,风湿免疫科蒋婉岚获得一等奖,内分泌代谢科朱婧、神经内科金

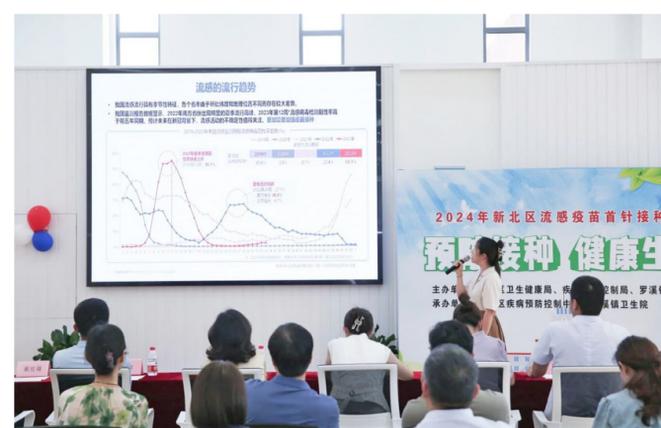
菁、消化内科苏敏获得二等奖,心血管内科王惠、肿瘤放射治疗科宋星、全科医学科钱唯韵、肾内科张梦雨、血液科沈洋灵获得三等奖。

7月17日,市一院首届大外科腹腔镜基础技能大赛决赛举行。经过前期的初赛,来自全院7个外科的14名青年医师入围决赛。决赛共设置三个环节,涵盖了腹腔镜基础技能的各个方面,包括夹持传递、精细剪裁、缝合打结等。比赛竞争激烈,综合考验选手们的理论基础、操作技巧等能力。

经过激烈的角逐,胃肠外科赵挺威、甲状腺小儿外科洪礼钊和吴皖肖分别获得各比赛模块的单项奖第一名;甲状腺小儿外科洪礼钊获得全能一等奖,甲状腺小儿外科吴皖肖、胃肠外科李强、心胸外科张友浦、妇科季林娟、胃肠外科赵挺威获得全能二等奖,泌尿外科潘绎绎、妇科史丽娟、泌尿外科赵方正、心胸外科隗策、肝胆胰外科祖广晨、胸外科孟超凡、肝胆胰外科钱利远、胸外科王昱盛获得全能三等奖;甲状腺小儿外科获得最佳科室团体奖。

比赛期间还为入围比赛的七大外科的带教老师泌尿外科庄乾锋、胃肠外科孙晔、肝胆胰外科陈卫波、甲状腺小儿外科刘胜勇、妇科高红艳、胸外科王军、心胸外科王志刚等颁发带教证书,以表彰他们在培训过程中的辛勤付出。

新北区2024年流感疫苗正式开打



本报讯(赵霄煜 李薇 汤晓璐)7月15日下午,新北区举行罗溪镇卫生院新公共卫生大楼预防接种门诊揭牌仪式。同时,2024年新北区流感疫苗接种工作正式启动。

门诊上,前来的市民在医护人员的指引下有序排队,按照流程进行接种。现场还开展了流感知识宣教科普活动,针对流感防治的热点问题进行了详细解答,增强了群众的流感防治意识。据悉,新预防接种门诊内预防接种登记区、候诊区、接种区、留观区、综合服务区、儿童休闲活动区、儿童保健区等,各功能场室合理分区设置,配备数字化管

理系统,设置2个咨询问诊窗口、2个登记窗口、7个接种单元,最多可接纳每日240人次的接种需求。

新北区卫健局党委委员、副局长、疾控局局长蔡青表示,免疫规划政策的实施,在预防和控制传染病的发生、保障人民群众的身心健康与生命安全方面,发挥了无可替代的重要作用。当前呼吸道传染病总体呈低水平、波浪式流行态势,但在今年冬季和明年春季仍可能面临流感等急性呼吸道传染病交叉或共同流行风险。为此,新北区高度重视并切实推进重点人群流感疫苗接种工作,为他们的健康保驾护航。



武中苑风采

□本报通讯员 曹艳 潘英

随着人们生活水平的提高,我国痛风发病率逐年增加。但很多人不以为意,痛风起初往往只是一个关节受累,若不及时治疗、不注意饮食,久而久之,“小痛”变成“大痛”,从一个关节疼痛会逐渐波及到手指、脚趾、手腕、脚踝等全身各个关节,进而周围的软组织和骨质也遭到不同程度的破坏,引起功能障碍,慢慢地形成了结石一样的痛风石。一个月前,50岁的张先生因右手中指长出的鹅蛋般大小的痛风石破溃不愈,在武进中医医院骨伤一科,通过手术治疗后康复出院。

家住雪堰镇的张先生,15年前就出现关节肿痛,开始以为是风湿,便没在意,平时饮食啤酒、海鲜也不忌口。随着病情加重,张先生的双手、脚趾等关节出现白色粉末状的石头,而且越长越大,尤其是右手中指关节处的痛风石有鸽蛋般大小。一个月前,张先生的右手中指关节处疼痛难忍,痛风石破溃,石灰渣样物渗出,周围红肿。在外院进行伤口换药,消炎止痛等对症治疗后,伤口未见明显好转,遂