

频繁玩手机,当心儿童情绪失调

江苏省第二中医院大型义诊,儿科、骨科等一批重量级专家服务患者

秋天到了,孩子为什么老爱咳嗽?胸闷心悸究竟是不是冠心病?心脏早搏会不会导致猝死?近日,江苏省第二中医院临床各科室举办大型院内义诊,围绕这些患者关注度较高的问题,医生们在给予诊断的同时,还为就诊患者给予详细的科普宣教和指导。而该院儿科、呼吸科、针灸科、骨科和脑病科一批重量级专家现身义诊现场,更是获得患者广泛赞誉。



过敏咳嗽患儿扎堆儿科

记者在现场看到,骨科、儿科、呼吸科以及心内科排队就诊的患者较多,且基本上是有备而来,江苏省第二中医院骨科丁洪伟主任介绍,秋冬季节温差大,人体受凉后,肌肉痉挛容易诱发颈椎病、腰椎病和关节疼痛,前来就诊的患者80%是颈肩腰腿痛急性发作,疼得无法忍受,还有一部分人前来咨询腰椎间盘突出出的微创治疗方法。

儿科施益农主任诊室门口的小桌上排满了病历本,记者发现,孩子们生病主要和季节相关,过敏性鼻炎、哮喘、打喷嚏、鼻塞鼻痒、夜间有痰鸣音的孩子占了一半以上,此外,刚刚开学造成的各种不适应也成为孩子们来看病的原因。一个3年级男孩患抽动秽语综合征,家长反映孩子平时习惯性眨眼、耸鼻、扭肩,施益农主任为其中药调理,提醒家长重视不当的压力会导致孩子心理情绪调节失调,而频繁接触手机游戏、手机视频的孩子,还应当心这些对视觉头脑的刺激,产生神经系统的情绪失调和紧张。

对于哮喘患儿,施益农主任告诉记者,单纯挂水治疗没有效果,必须在调整体质之后进行抗过敏治疗,达到中医的辨证施治,以及疏风散寒、解痉止咳的目的。“秋季过敏物质多,容易咳嗽的孩子注意避免吃鱼虾蟹,少吃大蒜头、青红椒、洋葱和韭菜等辛辣蔬菜,零食不要吃坚果、薯片和饼干等辛热偏干燥食物,建议多吃性质温润平和的西红柿、青菜、花菜、芹菜等蔬菜,水果可多吃火龙果、梨子、哈密瓜和香蕉,能起到润肺润肠的效果。”施益农主任说。

中老年人要注意心律失常

“心律失常和冠心病是最常见的两大心血管病,发病年龄集中在50-70岁”,江苏省第二中医院心内科主任医师陈守宏教授对记者说,他看了8个病人,其中5个心律失常,3个冠心病待查。心律失常的病人通常有心悸心慌胸闷症状,而冠心病患者则有胸闷胸痛病史,且部分病人有三高、有吸烟史,并有动脉硬化危险因素,需要进一步诊断治疗,除了动态心电图、心脏B超

外,静脉造影以及冠状动脉造影,都是确诊的科学方法或金标准。在心内科门诊,还经常能遇到来看早搏的病人,陈守宏教授认为,心脏早搏分房性早搏和室性早搏两种,房性早搏相对良性居多,而室性早搏则要区分究竟是良性还是潜在的恶性心律失常,尤其要警惕恶性心律失常。

记者获悉,除临床各科室当天上午免挂号费外,江苏省第二中医院还为患者减免了血常规生化检查以及部分治疗等费用。该院医务处主任邵华介绍,医院通常不会在周末安排重量级专家坐诊,江苏省第二中医院以惠民便民为宗旨,此次最吸引人眼球的是一些重量级专家,譬如号源比较紧张的儿科施益农主任、消化科专家孙志广院长、呼吸科朱益敏主任,以及脑病科的盛蕾主任等,均在义诊时集体亮相门诊,为患者提供医疗服务。据了解,江苏省第二中医院今年预计组织类似大型义诊4次,为了关爱健康回馈社会,医院临床科室年初至今已走进社区义诊近20次。

通讯员 朱振富 现代快报记者 金宁

多事之秋,谨防不典型哮喘发作

江苏省中医院呼吸科主任医师史锁芳教授

眼下正值秋令时节,早晚气候凉爽,一天中温差较大,在这种冷热交替、燥凉混杂的季节里哮喘特别容易发作,尤其是不典型哮喘,如:①“咳嗽变异性哮喘”CVA,这类患者通常表现为咳嗽,一般不出现哮喘症状,所以容易误认为“支气管炎”;②以胸闷为主要表现的哮喘,这类患者也不出现典型的哮喘症状,常常以胸部憋闷为苦,也容易误认为心、食道、胃等病变。此外,还有三类特殊类型哮喘,譬如“夜间哮喘”“伴有过敏性鼻炎的哮喘”以及“运动性哮喘”。江苏省中医院开设哮喘专病门诊以来,已为700余例哮喘患者进行了系统中医诊治,据统计其中伴有鼻炎的哮喘220例,占31%;夜间哮喘180例,占26%;咳嗽变异性哮喘占14.3%;胸闷为主要表现的哮喘50例,占7.1%;运动性哮喘40例,占5.7%。

临近中秋,一方面雨水稀少,空气干燥,且有许多枯草粉尘及过敏物质飘浮在空气中;另一方面,天地间阳气日退,阴寒渐盛,气温逐渐由凉变冷。西医治疗多从抗炎、抗过敏、平喘治疗,激素类药物是其首选。但因惧怕这类药物的副作用,患者多求治于中医。中医遵辨证论治、天人相应、整体全程防治结合的方法治疗,独具优势,不仅能够良好地控制本病发作,还有扶正固本强体预防作用。一般,发作期可以对证分型论治,待病情缓解,即可运用扶正

固本防喘膏方调养巩固预防之。如患者表现为鼻塞、咽痒、眼痒、喷嚏、流涕、哮喘喘息伴鼻炎的“风痰哮”,可运用益气祛风化痰通窍法就能获得良好效果;如果表现为怕冷、流涕、咳吐白色稀痰、哮喘鸣响的“寒哮”患者,可多用温肺散寒化饮的方法治疗也能获得良好效果;如果属于“咳嗽变异性哮喘”,可用祛风宣肺缓肝止咳法治疗;如属胸闷为主的哮喘,可以采用开泄通阳宣痹的方法治疗;如果是夜间哮喘,可运用疏利厥阴、调和阴阳的方法治疗多能获效;如果属于运动性哮喘,可以采用补益肺肾、纳气平喘的方法治疗。

哮喘缓解期预防西医主要是推荐长期吸入激素,这种疗法对部分患者有效,长期运用易产生咽喉炎及真菌感染等,预防本病发作还是补益调节类中药较为理想。据长期的临床实践证实:哮喘控制后立即采用益气温阳、补益肺肾(配合祛风化痰)类中药调理,剂型可以是汤剂,也可以选择膏剂,通过一个季度的调理大多数的哮喘患者可以预防来年的反复发作。如果肺气虚为主者(表现怕风、怕冷、易于出汗、易于受凉感冒等),可以在中医师指导下据症辨证选用玉屏散、桂枝汤、参苏饮等为料煎汤口服,也可以此方为料如法制成补肺防喘膏服用;如果肾气虚为主者(动则气喘、气短吁吁、腰背发凉、腰腿酸软等),可以在中医师指导下据症辨证选用七味都

气丸、参蛤散、人参胡桃汤等为料煎汤口服,也可以此方为料如法制成补肺防喘膏服用;如果表现肺肾两虚者,则可以上方复合加减运用;针对目前晚秋初冬燥气夹寒的气候特点,哮喘患者可以在中医师指导下选用沙参六君汤、补肺阿胶汤、麻黄附子细辛汤、金水六君煎等为方剂,或予以煎汤口服,或予以熬膏服用,对增进免疫预防哮喘发作也有积极作用。

易于在秋冬发作的人群,需注意起居和饮食禁忌及调理。首先要密切关注气候的变化,随时增添衣被。其次,在饮食上要尽量避免进食海鱼、虾、蟹、秋茄等食物,以防过敏哮喘。另外,中医辨证属寒性哮喘者,不宜多食性偏凉的食物,如生梨、柿子、菠菜、毛笋等;热性哮喘则应少食辛辣刺激之品。另外,应少吃胀气及难以消化的食物,如豆类、马铃薯、地瓜等,避免腹胀压迫胸腔而加重呼吸困难。

食疗上,如偏于气虚的,可多吃一些健脾益气的食物,如米粥、山药、莲子、鹌鹑蛋、鸡肉、鹌鹑肉、牛肉、瘦猪肉、大枣、栗子等。偏于气阴不足的,可多吃一些益气养阴的食物,如胡萝卜、豆芽、豆腐、莲藕、荸荠、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋、鸭肉等。也可结合体质及症状表现自作一些药膳调理。体育锻炼方式可以选择练习呼吸操和太极拳为宜,哮喘患者不宜进行过于激烈的运动。

拔牙为何会出现晕厥呢?

有许多看牙患者都很疑惑,拔牙为何会出现晕厥现象呢?突然出现头晕、心慌、胸闷、出冷汗、面色苍白,继而意识丧失倒地,经医护人员紧急救治后病人清醒,意识恢复。这种情况在医学上被称为晕厥。

南京市口腔医院暨南京大学医学院附属口腔医院口腔急诊科主任黄兰柱介绍,晕厥是由于神经反射引起的一时性脑组织缺血、缺氧所致的短暂性意识丧失,不能保持正常姿势而倒地,但能迅速自动恢复的临床综合征,很少有后遗症。拔牙并发晕厥有多种诱因,第一类是精神心理因素,例如,惊恐、焦虑、情绪压力等。另外还包括突然的、令人始料未及的疼痛和看见血、针头或拔牙器械等。第二类是非精神心理因素,包括端坐位或站位姿势,这种体位使血液在外

周聚集,导致脑血流量降至临界水平(保持意识清醒状态)以下;也包括由于节食或少餐引起的大脑血糖供应低于临界水平;还包括虚脱、体质差以及热、潮湿拥挤的环境等。

黄主任提醒,碰到此类情况,千万莫惊慌。有经验的医生,应立即停止口腔治疗,迅速放平坐椅,使病人躺平呈仰卧位并将双腿稍微抬起,松开衣领,保持呼吸道通畅,用氨水或芳香胺类呼吸刺激剂放在患者的鼻孔下刺激呼吸,同时给予氧气吸入;如明确引起晕厥的原因(例如低血糖者)应对症处理,静脉注射高渗葡萄糖等。正确的处理,通常都可“转危为安”。当然,重要的还是要防患于未然。关键是病员术前做好心理准备,消除紧张情绪,同时避免在空腹时进行拔牙。 周炳荣 史张丹

第四届“关注效果 平安植发”终身保障计划启动

2015年9月20日,由世界毛发外科修复协会(ISHRS)、香港植发协会(HKHRS)联合全国知名植发连锁机构新生植发共同主办的“国际(ISHRS)毛发移植2015 TDDP项目推进工程暨第四届‘关注效果 平安植发’终身保障计划活动”在南京正式拉开帷幕!平安养老保险股份有限公司江苏分公司将再次作为活动保障提供方,为本次活动提供植发手术意外伤害保障。这是继2012年连续三届“关注效果 平安植发”签约植发活动后,在全国范围内再次拉开的“植发效果与安全保卫战”!

新生植发专利技术“新生TD-DP植发体系”自2011年正式推广实施以来,植发效果引起国内外植发领域的广泛关注及数万发友的热切好评和追捧。数据统计,TD-DP植发体系已累计实施毛发种植手术数万例,无一失败。2015年7月29日,TDDP植发体系也已被香港植发协会(HKHRS)正式纳入“国际重点推广植发技术”。

新生植发自2001年成立至今,专注毛发种植行业14年,成功

为国内外10余万脱发发友实施植发手术。本届“关注效果 平安植发”活动也是继2012年首届活动后,新生植发与中国平安的第三次成功合作。活动中,新生植发凭借连续三年合作中的“千份保单 零赔付”的出色成绩,被平安养老保险股份有限公司江苏分公司授予“连续三年零赔付优质客户”殊荣,这也是新生植发诚信植发史上再次获得的一项耀眼殊荣。

新生植发张春杰院长表示,作为医生,作为中国植发机构的一员,新生植发将始终坚持以“为发友打造最好的植发效果”为努力目标,创新植发技术,提升和完善专业的植发服务。

本届“关注效果 平安植发”活动现场,影视武打明星周仲也以新生植发术后发友的身份火热登场。

活动主办方表示,本届“关注效果 平安植发”活动于9月20日正式启动。其间,新生植发各项植发技术也将推出不同程度的优惠。所有存在脱发、眉毛睫毛缺陷等问题的发友均可报名参与。地址:南京市鼓楼区新门口18号。

秋天,让皮肤迅速白回来!

江苏省中医院医学美容中心副主任中医师张世中博士

一天中护肤最好的时间是在夜间,一月中护肤最好的时间是在你的排卵期,那么一年中护肤最好的时间是什么时候呢?没错,就是现在,收获的季节,金色的秋天!那么该如何做呢?

1.保湿非常重要。水对皮肤是最根本的增湿剂,它能延缓皮肤起皱。最简单的补水方法是大量喝水,选用保湿护肤品,还有定期做补水护理。

2.美白正当时。对于夏天被晒

伤的肌肤,现在是最好的美白抢救时机,要展开为期30-45天的密集美白。

简易小面膜——蜂蜜蛋白膜:新鲜鸡蛋一枚,蜂蜜一小汤匙,将两者搅和均匀,临睡前用干净软刷子将此膜涂刷在面部,其间可进行按摩,刺激皮肤细胞,促进血液循环。待一段时间风干后,用清水洗净,每周两次为宜。这种面膜还可以用水稀释后搓手,冬季可防治皲裂。

特别提醒

从今年8月开始,乐活健康族的“张博说美丽”栏目与各位求美者见面了。每周,她就美丽的方方面面与你实话实说。本期张博士与大家分享了秋季护肤的方法。想了解详情,请扫描加入乐活健康族,查看精彩内容。

