



周四来快报，体质调养中医帮你开良方

现场有名医也有好礼，不过名额有限，要预约快打96060

还有一周就要进入6月，天气会越来越热，伴随高温而来的各种夏日病也会接踵而至。如何安然度夏？夏季体质调养有何良方？朋友圈流传甚广的夏季养生方哪些不靠谱？如果你还在纠结这些问题，那周四一定要来快报。南京市中医院的专家将跟大家一起聊聊这些话题，并现场解答你的疑问。作为今年入夏后的健康第一讲，现场云南绿A还特别为活动提供了实用健康礼品。不过由于名额有限，市民最好提前拨打96060电话预约，留下您的到场人数。

现代快报记者 李鑫芳



中医体质调养怎么做，现场就来问专家

阴虚、阳虚、气虚、血虚……这些名词可能大家都不陌生。但至于它们究竟代表了一种怎样的健康状态，却很少有人能说清楚。其实中医体质学说与养生保健密切结合，了解自己的体质很必要。比如同样的食物，对于不同体质的人而言，作用就大不一样——生白萝卜对于痰湿体质有利湿作用，应多食用；而对于

气虚体质，它却是耗气的食物，尽量减少或不食用。通常，气虚体质容易引起反复感冒，痰湿体质容易引起高血压、糖尿病以及心脑血管疾病，阴虚体质容易导致便秘。这些通过中医个性化调理，能够得到有效的预防和缓解。如果你对自己的体质还不了解，或者希望改善体质进行调养，那周四不妨来现场直接跟专家交流。

夏季常做这些小事能帮你“养心”

炎夏往往是心血管疾病高发期，对于中老年人来说，如何在高温季节养护心脏尤为重要。通常，夏季要避免大汗淋漓，因为汗液过多流失，会导致人体内电解质紊乱，伤及体内阳气。但不运动也不利于心脏健康，怎么办？专家建议，不妨清晨起来在住所附近的林荫花间散步，这有助于体内阳气的升华，增强新陈代谢功能。而到了中午，短时的

午休很有必要，“闭目养神”其实也是在养心。到了晚上，花点时间梳梳“五经”。方法很简单，用手指当梳子，分别点按人头部中间的督脉，两旁的膀胱经、胆经。中医认为，头为“诸阳之首”，梳头“拿五经”可以刺激头部的穴位，防治失眠、眩晕、心悸、中风等。回家略作休息以后，梳3~5次，每次不少于3~5分钟，晚上睡前最好再梳3次。

多学科组队，让“肿瘤君”滚蛋

南京患者万先生至今已带癌生存了10个年头，虽然是位癌症患者，他却依然可以享受正常生活，享受儿孙含饴绕膝之乐。回想10年前，刚刚被确诊为肝癌、肝功能衰竭时，万先生和家人也曾万念俱灰，以为生命就此进入了倒计时。没想到的是，在南京鼓楼医院顺利接受了肝移植手术后，通过定期复查和规范治疗，竟平安度过了7年，给全家带来了莫大的信心。

然而，术后第7年，万先生的肝癌复发了，死神又一次向他伸出了魔爪。他再次来到鼓楼医院肝胆外科，找到为其做肝移植的团队，手术切除了肿瘤病灶，并转入肿瘤科积极接受放疗和化疗。在后续的漫长治疗中，万先生与肿瘤顽强搏斗，又先后切除了两次复发的肿瘤。迄今为止，他先后接受了3次手术，多次放化疗和支架放置，却依然带瘤生存。

万先生的经历常被身边的人称作奇迹，他总说自己非常幸运，遇到了江苏省消化系统疾病诊疗中心这个顶尖的多学科团队。该团队成立于2014年6月，由南京鼓楼医院普外科学科带头人丁义涛教授召集成立，鼓楼医院副院长、消化内科主任邹晓平教授，鼓

楼医院副院长、肿瘤内科主任刘宝瑞教授，普通外科主任管文贤教授，放射科主任朱斌教授等参与，汇集普外科、消化科（介入组）、肿瘤科（放疗科）、感染科、放射科、病理科、检验科、心理科等学科的专家团队，主要为肝衰竭、肝癌、胃癌以及胆道相关疾病的疑难患者进行共同会诊讨论，制订全面、个体化的诊疗方案，并形成个性化的诊疗团队。

从患者入院、手术到术后的系列康复治疗，均实时跟踪随访，并及时调整诊疗方案，让患者得到最合适的诊疗及服务，免去患者在多专科之间辗转求诊所带来的时间和精力消耗，也避免了单一学科专家诊疗可能存在的局限。从会诊门诊开设起，每周一下午，普外科副主任医师余德才都会在门诊对疑难病例进行筛选，准备一系列必要的检查结果和病历资料，与必要的科室沟通，在每周四下午组织多学科会诊。

目前，消化系统疾病疑难病例多学科讨论已运行近两年，每周初筛10余例患者，最终会诊讨论4~6例疑难病例，迄今已会诊讨论近400例肝胆胰胃肠疑难病例，约30%接受手术，30%接受化

疗或介入等手术，40%得到治愈转归，总体显著减少了患者的门诊就诊时间和住院时间，降低了患者的住院费用，并显著提高了医疗安全和患者满意度等。

普外科副主任医师余德才表示，疑难病例会诊门诊就是要改变传统的“病人围着医生转”的诊疗模式，取而代之的是“医生围着病人转”。这样可有效避免科室之间、医生之间信息互通不顺，以及检查滞后和重复问诊等弊端，从而大大缩短病人的就诊时间，提高诊疗效率。复杂疑难的患者经过初筛可进入多学科讨论，并得到更准确、更可靠、更及时的诊疗决策。会诊门诊开设两年来，已有三百余例极其复杂的重症患者和晚期肿瘤患者从中受益，其中有约一半的患者由于诊疗及时、方法得当，赢得了宝贵的手术机会，重新回归社会和家庭。

值得关注的是，该团队通力协作，针对丧失手术机会的肝门部胆管癌，采取辅助放疗联合肝移植的方法，已成功施行了8例，给部分传统意义上的“不治之症”患者带来了重生的希望。

通讯员 柳辉艳 王娟
现代快报记者 孙倩雯

医线快报



少女突发耳聋 高压氧挽救听力

3月的一天，20岁的小景像往常一样在工厂上班。中午休息时，她突然觉得耳朵冒出一阵很响的嗡嗡声，接着左耳就像被隔了一层板一样，一旁的工友和小景说话，她只能靠右耳听，一时间手足无措。

通讯员 顾颐菲 现代快报记者 孙倩雯

消防警报在耳边拉响才有微弱感觉

医生检查后表示，小景的情况可能是突发性耳聋，可能和她长期在工厂上班，机器声太嘈杂，以及经常熬夜、睡眠不足有关。之后，小景开始了药物治疗，挂水、打针，各种办法都用上了，听力还是没有明显好转。小景难以接受现实，更不想放弃治疗，家里人也四处求援。后来，他们联系到了南京医科大学第二附属医院高压氧科余学来医生。

一般来说，正常人能够听见的最小声音在25分贝以内，若是对90分贝以上的声

若是对90分贝以上的声

突聋首选高压氧+综合治疗

余医生表示，突发性耳聋可能与内耳血液循环障碍、病毒感染、变态反应等有关。目前很多医院没有配备高压氧设备，无法进行高压氧+综合治疗，因此大多仅采用药物治疗的方法。另一边，患者对高压氧治疗也是一无所知。

余医生给小景做了详细解释：高压氧治疗加药物治疗是突聋的首选治疗方法。高压氧

可迅速提高人体的氧分压、增加血氧含量、提高毛细血管血氧弥散距离；增加内耳淋巴液的氧分压，使螺旋器毛细胞和壶腹嵴、囊斑的毛细胞获得充足的氧气，改善其缺氧状态，增加有氧代谢，减少无氧酵解，加速毛细胞及耳蜗、前庭神经修复。同时，高压氧还可扩张基底动脉，改善迷路动脉的血供；改善内耳毛细血管内皮的通透性，减少渗出，缓解内耳缺氧而导致的水肿；降低血液黏稠度，改善内耳微循环；吞噬病原微生物和清除坏死细胞。

治疗第6天，奇迹发生了

抱着一线希望，小景打算尝试一下。做高压氧治疗之前，她还有些害怕，没想到第6天，在回家的路上，小景下意识地用左耳接听来电，竟然能听见声音了！

余学来医生表示，突发性耳聋要及时进行综合治疗，同时配合高压氧，效果会更好。高压氧治疗强调及时性、规范化、剂量足，并且针对患者的不同病情设置个体化治疗方案。临床研究证实，高压氧治疗突发性耳聋有显著疗效，统计资料表明，一周之内，单纯药物治疗显效率为40%左右，而高压氧加药物治疗显效率能达到80%左右。20次高压氧治疗做完后，小景的右耳听力完全恢复正常，左耳也有了明显改善：低频30分贝、中频70分贝、高频70分贝。也就是说，街上人说话，小景已经能听见了。目前，她仍在积极地继续治疗，期待听力还能有所提高。

南京市第二医院妇产科、普通外科及肿瘤科成省级临床重点专科

近日，经江苏省卫计委2016年8号文件通知确认，南京市第二医院妇产科、普通外科及肿瘤科等三个专科顺利通过评审，成为江苏省省级临床重点专科。

医院妇产科初建于1983年，成立之初，主要收治孕产合并病毒性肝炎、妊娠期肝内胆汁淤积症、妊娠期肝损害等患者，同时开展乙肝、艾滋病和梅毒等感染性疾病的母婴阻断研究。经过科内全体人员33年的努力，妇产科现已集妇科、产科于一体，开放床位99张，并率先成为国家妊娠乙肝防治示范基地。

医院普通外科创建于1984年，从传染病合并外科疾患的手术起步，32年来，相继开展了肝炎、肝硬化、门脉高压症、原发性肝细胞癌、肝门周围癌、肝门胆管癌、胆囊癌、肝内外胆管结石、食道癌、胃癌、胰腺癌、肝移植及甲状腺、乳腺等手术。目前共开

放床位90张，形成了以肝胆外科为特色的临床专科。

医院肿瘤科创建于1994年，近年来得到快速发展，拥有高层次人才梯队及高端设备，现有开放床位124张，致力于肝癌、肺癌、胃肠道肿瘤、乳腺癌、恶性淋巴瘤、头颈部肿瘤等多种恶性肿瘤的规范化、个体化的综合治疗。在肿瘤的化疗、分子靶向治疗、同步放化疗、适形调强放疗、微波射频微创治疗、热疗等方面处于领先水平。

据了解，2015年省级临床重点专科评审工作，经专家初审、现场测评、投诉处理、审查核实等层层考核。最终，南京市第二医院妇产科、普通外科及肿瘤科从众多强科中脱颖而出，加上2001年就被确认的传染科，南京市第二医院省级临床重点专科数在全省的同类型医院中名列前茅。

通讯员 程旭东 赵红
现代快报记者 孙倩雯