

68岁医生开出“零处方” 一个动作教你赶走颈椎病

我在社区

在南京市红十字医院,很多病人喜欢找普外科副主任医师吴国魁看病。近日,有一位患者打电话给南京12345政务服务热线,表扬吴主任开了9毛8分钱的药治好了他的病。从医30多年来,吴国魁一直用真心关爱着病人。“我看病的原则是能口服不打针,能打针不挂水。”吴国魁坦言。

通讯员 张宇 支晓莉 现代快报/ZAKER南京记者 安莹



吴国魁为患者检查病情 医院供图

68岁医生开“一元药”,病人拨打热线表扬

“喂,是12345吗?我想表扬一位给我看病的68岁老医生。”拨打12345政务服务热线的是一位中年男子。他在电话里说,前些日子,自己突然感到肚子很疼,开始想忍一忍,可是到了下午,实在是疼得没有办法,于是就打车到了南京市红十字医院就诊。

到了医院后,接诊医生吴国魁详细询问了病情后,让这名男子躺在诊疗床上,按压了肚子。

检查过后,吴国魁判断病人是胃痉挛,给他开了一瓶胃舒安,合计9毛8分钱。见到医生只给开了一瓶不到一块钱的药,既没有拍片子,也没有查血,这名男子急了:“医生,我肚子疼成这样,这瓶药能治好吗?不需要再进一步检查?”

“放心吧,没问题的,你只是胃不舒服,不要做太多的检查。”吴国魁说。这名男子听了之后,

将信将疑地离开了。不过,他还是遵照医嘱,按时吃了吴医生给他开的药。一天之后,肚子就不疼了,效果明显。

为何只给病人开不到一块钱的药?吴国魁也解释,当时在给病人做体格检查时,发现他没有明显的肌紧张和反跳压痛,再根据他说的病情判断是“胃痉挛”,确定病情后也就没有再让他做进一步的检查。

“零处方”,一个动作教你赶走颈椎病

在采访中,现代快报记者也发现,平时来找吴国魁看病的大多数是熟人或者老患者。在给患者看病时,吴国魁也坦言,自己并没有刻意追求便宜,而是对症下药。有时候需要用贵药好药,有时候甚至根本不需要开处方,一切都遵循着“能用药不打针,能打针不挂水”的原则。

比如门诊上遇到颈椎病患者,坐下来就会说自己头晕、手麻、恶心等,如果是年轻一点的患者,而且还是个低头族,那么吴国魁可能什么检查也不会做,更不会开药,他会教给他们一个缓解颈椎疼痛

的动作。“把手掌搓热,用手掐住脖子的后面,进行对抗动作,手掌的热度能够穿透你的皮肤,达到缓解不舒服的效果。”教完动作之后,吴国魁还会继续叮嘱,颈椎要注意保暖,夏天的时候空调不要对着吹;觉得不舒服了,淋浴的时候用热水对着颈椎浇上一会儿……

吴国魁告诉现代快报记者,很多白领颈椎不舒服,还不能称之为颈椎病,而是颈肩肌筋膜炎,这时候用药其实际效果是不明显的,而这么一个简单的动作能够帮你赶走颈椎病。

链接

一年接诊 惠民两万多人

现代快报记者了解到,2016年,南京市红十字医院共接诊惠民患者24281人次,收治住院12962人次,减免费用604.17万元。2016年3月,市、区两级政协及政府相关部门的领导来院实地调研考察慈善惠民工作,5月,民政部救助司及全国人大代表等来院进行了现场会商和调研,社会各界对医院在慈善惠民、大病救助等方面的工作给予高度肯定。7月,启动高血压患者门诊医疗救助工程,秦淮区内低保户中高血压患者门诊治疗得到救助。



在这里,现代快报将和权威医院合作,由医生来当主角,提供给你最权威的医药资讯,有用还有趣。我们还给每个健康大咖录制了一个短视频,如果你觉得看文字太麻烦,可以通过这个短视频,来了解有用的信息。

孕期的五大饮食误区,一定要避开

孕妇补钙,吃虾皮比骨头汤更好

“有的医生让我多喝豆浆,有的医生又让我少喝,我该怎么办?”“孕期是不是要多吃白肉少吃红肉?”“一吃米饭就吐,可以用别的食物替代吗?”孕期的饮食营养,不仅会影响到母亲,也会影响到胎儿的正常发育,以及出生后婴幼儿的体质和智力。因此,科学地调配孕期饮食营养,避开饮食误区十分重要。《健康大咖秀》邀请了南京医科大学第二附属医院妇产科科护士长、主任护师褚志平解读孕妇应该怎么吃。避免这些饮食误区,孕妇就可以安然度过孕期。

现代快报/ZAKER南京记者 夏露



扫码观看褚志平为你讲解孩子出生过程

误区1 孕期一定要多喝豆浆? 专家说:看情况

豆腐干、豆腐、豆浆等豆制品含有人体所需的丰富和高质量的植物蛋白,在豆腐制作过程中也有钙质的进入,有利于钙质的补充。另外,豆制品中含有的雌激素会减少肠道蠕动,让宝宝在子宫里不受外界的干扰。因此,有不少孕妇每天都会大量地喝豆浆。

褚志平说,正常孕妇的羊水指数(AFI)一般在8~18cm范围

内,如果检查中发现少于这个量,就要经常喝豆浆,通常是每天1~2杯左右。但是,豆浆是一把双刃剑,里面含有的雌激素会减少孕妇的肠蠕动,很容易导致孕妇便秘,尤其是在怀孕六个月以后的孕晚期,甚至会引发痔疮等病症。这个时候要抓住主要矛盾,如果出现便秘还可以通过多吃蔬菜,促进肠蠕动。

误区2 多吃白肉少吃红肉? 专家说:容易导致铁元素的流失

不少孕妇认为,相比起猪、牛、羊等红肉,鱼虾等低脂肪、高蛋白的白肉更利于吸收,更有营养。褚志平说,通常红肉里有大量的铁元

素,而孕晚期时宝宝需要储藏一定量铁元素,有利于宝宝智力的发育。因此,红肉和白肉都要吃,但每样每天不要超过2两。

误区3 一吃米饭就吐,用保健品来替代? 专家说:影响宝宝智力发育

怀孕初期,孕吐可能会在一定程度上影响准妈妈的胃口,尤其有些妈妈一吃米饭就容易吐。因此,准妈妈们选择用保健品代替日常饮食。褚志平说,要尽量食补,从食物里摄取微量元素,少吃保健品和药类,不要擅自进补。不吃米饭也是错误的。米饭中碳水化合物是补充能量

的主要途径,用蛋白质和脂肪来代替,在代谢过程中就会产生一定量的酮体,酮体会影响胎儿的发育,尤其是影响脑部的发育。

因此,每天都要吃米饭,可以在里面掺加一些粗粮,早上1两,中午、晚上各2两。等进入孕中期,孕吐反应就会消失。

误区4

每天多吃水果? 专家说:小心血糖高

蔬菜和水果含有多种维生素,对于孕妇来说非常重要,但是要注意控制量。专家说,蔬菜每天至少8两,但是水果要控制在每天8两以下。水果中的含糖量比较高,而且不少水果,比如葡萄、西瓜等含有的是单糖,很容易被肠道吸收引起血糖增高,所以水果要吃多个品种,不要只盯着一种自己喜欢的水果吃,比如每天吃2~3片梨,小半个苹果,半截香蕉,3~5颗草莓就行了。

误区5

补钙就要喝骨头汤? 专家说:小心宝宝过大

为了在孕期多补充钙质,有的孕妇会猛喝骨头汤。事实上,喝骨头汤补钙的效果并不理想,多喝了还会营养过剩,导致腹中宝宝过大,骨头中的钙不容易溶解在汤中,也不容易被肠胃吸收,骨头汤也可能因为油腻而引起孕妇不适。相对而言,孕妇可以适当喝一些有机牛奶,吃虾皮,多晒太阳补充钙质。