

南京市中医院“冬病夏治”开始预约啦!

夏天种下小“太阳”，冬春少发病

“冬病夏治”现在越来越被大家所推崇,从立夏开始,“三伏贴”治疗开启预备模式。近日,现代快报记者了解到,南京市中医院多个科室的“冬病夏治”已经可以预约。专家提醒,每个人体质不一样,所以选取的方法、用药及穴位会有差异,建议大家一定要遵从医嘱。

通讯员 莫禹凡 张明
现代快报+ZAKER南京记者 任红娟 刘峻



药饼灸 医院供图

种下小“太阳”，以防冬春季发病

冬病夏治的作用机理是在“三伏”之时(三伏是自然界阳气最旺盛之时),天气炎热,人体腠理开泄,此时采用辛温香燥之药物在穴位上贴敷,药物易由皮肤进入穴位经络,通过经络气血的运行作用到达有关脏腑,借以调整机体功能,增强抗病能力,旨在使“正气存内,邪不可干”以防冬春季发病。

专家表示,这里的“冬病”是指那些好发于气温降低时的虚寒性疾病,但不一定局限于冬季,由于机体素来阳气不足,又值外界气候阴盛阳衰,以致正气不能祛邪于外,或重感阴寒之邪,造成一些慢性疾病如慢性咳嗽、哮喘、喘症、慢性泄泻、关节冷痛、怕冷、体虚易感等反复发作或加重。

冬病夏治方法多,可适合不同患者

督灸:又称长蛇灸。是铺灸的一种,是在督脉上施以隔姜的艾灸疗法。选择督脉,是因为其为一身“阳气之海”。而生姜辛温,归肺、脾、胃经。在督灸中一起敷料作用,避免艾灸直接接触皮肤;二则有升发宣散,调和营卫,祛寒发表,通经活络的作用。督灸与一般艾灸相比其施灸面广,艾柱大,火力足,温通力强,非一般灸法所及,所以补充阳气效果好。

固元灸:以神阙穴,也就是我们所熟知的

肚脐为施灸中心,涉及任脉、足太阳肾经以及足阳明胃经,具有固本培元、和胃调补的作用。

药饼灸:将单味中药或加1~2味辅助中药研末制作而成的隔药饼灸,用艾炷灸或艾条灸放置于药饼上燃烧的一种间接灸的方法,常见的如隔附子饼灸等。适合于:冠心病、内脏下垂、痛经、关节炎、溃疡性结肠炎等患者。

平衡火罐:以阴阳学说为基础,以现代医学的神经反射为治疗途径,以自我修复,自我调节,自我完善为治疗核心;以不同的火罐手法为治疗手段的非药物的自然疗法。

热熨疗法:将导热药物加热后,在患者身上的特定部位来回移动或反复旋转推拿。其法操作简便,适应症广,对某些病有独特疗效。中医认为:人体若要健康无病,必须经络通畅、气血调和、阴阳平衡。而热熨通过温热刺激和药物协同效应,能畅通经络、调和气血、平衡阴阳,改变机体的病理状态。现代医学研究发现,热熨能使皮肤和皮下组织的细小血管扩大,从而改善局部的血液循环。

三伏贴:三伏天进行贴敷治疗最能刺激穴位,使药物更好地循经导入。三伏是人体阳气最为旺盛的时候,“天气通于肺”,此时肺的气血通畅趋于体表。“肺主皮毛”,此时行穴位贴敷,药物之力容易直达脏腑,从而升阳宣发,使得阳气充沛,达到畅通健体及治疗的作用。

这些人群不妨试试冬病夏治

呼吸系统疾病:如哮喘、慢性支气管炎、鼻炎、支气管哮喘、肺气肿等。

消化系统疾病:慢性胃肠疾病,经常性腹泻、腹胀不适。

泌尿生殖系统疾病:产后恶寒、月经不调、痛经、前列腺增生(夜尿频多)、尿失禁。

亚健康状态:特别适合于阳虚、阴寒内生、湿盛的体质。如失眠、肥胖、怕冷、眩晕等。亚健康群体定期做长蛇灸保健可以增强免疫力,补充阳气,扶正驱寒,使身体保持健康状态。

各类肌肉骨节疼痛病症:如免疫性疾病类风湿性关节炎、风湿性关节炎、强直性脊柱炎等。各种原因引起的颈肩腰腿痛如腰椎、胸椎、颈椎骨质增生和腰肌劳损等。

国内年龄最小的重度肾积水宝宝出生仅3天 成功接受手术

怀孕19周时发现胎儿有左侧肾盂积水,28岁的陈女士坚持要把孩子生下来,最后,她在南京医科大学附属明基医院顺利剖宫产下一男婴。6月1日,该院副院长吴宏飞为这个出生仅3天的肾积水宝宝成功进行手术。

通讯员 李娜
现代快报+ZAKER南京记者 梅书华

28岁的陈女士去年发现自己怀孕,这是她的第二个孩子了,但怀孕19周时陈女士查超声发现胎儿有左侧肾盂积水。随着孕期的增加,胎儿左肾积水逐步加重,左肾实质逐步变薄。期间,陈女士曾在南京多家医院咨询,有建议她终止妊娠的,也有建议她继续观察等待的,陈女士舍不得这个宝宝,最终决定把他生下来。

5月29日,陈女士在南京医科大学附属明基医院顺利剖宫产下一男婴,产后的B超提示宝宝“左肾体积增大,形态失常,实质回声变薄,集合系统重度分离,范围约81mm×50mm”,进一步的泌尿系MRI提示为左侧肾盂输尿管连接部梗阻造成了左肾重度积水。妇产科随即联系了吴宏飞。吴宏飞曾经成功为多名肾盂积水的新生儿做过手术,其中年龄最小的为出生后4天的肾积水患儿,术后患儿的恢复都很顺利。吴宏飞查看了陈女士的宝宝并读片后,建议尽早对患儿施行手术治疗。

该院立即召集泌尿外科、儿科、麻醉科、手术室等科室进行了多学科会诊,依据既往经验,进行早期手术一次性解决问题对患儿更利。于是,泌尿外科决定立即为其安排手术并制定了详细的手术方案。6月1日,在患儿出生仅3天,副院长何绚月实施麻醉,吴宏飞带领团队,给患儿施行了“左侧肾盂输尿管成形术”。

这项手术需要在患儿腰部切开3cm切口,患儿的输尿管又极度纤细,每一个手术步骤都要求高超的技术。手术近历时1个多小时,出血仅2ml,术后,患儿被送到新生儿监护室继续观察。术后患儿情况平稳,尿量正常,体重逐步攀升,术后第2天即拔除引流管。术后第4天,患儿母亲出院,在儿科副主任医师徐建华的指导下,尝试母婴同室,母亲陪护,指导母乳喂养及“袋鼠疗法”,让母子可以亲密接触。

吴宏飞介绍,先天性肾盂输尿管连接部梗阻是导致小儿肾积水最常见的原因,南京医科大学附属明基医院泌尿外科每年都会接诊此类患儿,本次出生3天患儿为国内年龄最小(文献记载)的重度肾积水宝宝。



吴宏飞正在查看患儿 医院供图

更年期不能“熬”，容易埋下一些隐患

专家:补雌激素有禁忌,要先检查

遇上更年期,本以为忍一忍就过去了,可55岁的刘阿姨却越忍越憔悴了。近日,整夜整夜失眠的她来到了南京市妇幼保健院妇科就诊。该院内分泌副主任医师陈捷告诉现代快报记者,百分之九十的更年期女性受更年期综合征困扰,但就医率不到百分之十,这样熬下去,很可能导致老年期在病痛中度过。她提醒,不是所有更年期女性都适合补雌激素,最好先去医院做个全面检查。

通讯员 杨晶
现代快报+ZAKER南京记者 梅书华

55岁的刘阿姨从老家赶来照顾怀孕的儿媳,但因为思想观念不同,再加上生活环境、生活习惯也有许多改变,刘阿姨总觉得自己没法适应,熬了两三个月后,刘阿姨经常莫名地感到心慌、胸闷,甚至出现潮热多汗,烦躁不安的情况,整宿整宿睡不着,眼看人越来越憔悴,这才在家人的劝说下来医院检查。“医生,我知道这是因为更年期,以为忍一忍就过去了,可没想到这么严重。”刘阿姨意识到身体状况,但还是选择了硬熬。

“女性的更年期一般在45~55岁,从卵巢功能开始减退,出现月经紊乱等症状到卵巢衰竭、绝经及绝经后期的一段时期。”陈捷介绍,在我国更年期女性数量已超过2亿,并以每年1千万递增,百分之九十以上受更年期综合征困扰,其中就医率不到百分之十,大多数人仍是采取“熬”的办法,听之任之。

更年期综合征表现多样且复杂,许多患者会去心血管科、皮肤科、骨科甚至心理门诊就诊,最好去更年期门诊配合治疗。陈捷建议,这段特殊时期由于卵巢功能衰竭,雌激素缺乏,垂体功能亢进,分泌出过多的促性腺激素,引起植物神经功能紊乱,从而出现一系列程度不同的症状,多表现为潮热、出汗、心悸、失眠、乏力、抑郁、情绪不稳定、

易激动、记忆力下降、骨关节疼痛等。

女性的一生会经历青春期、育龄期、围绝经期、老年期。其中,围绝经期就是俗称的更年期。一般女性会在45岁进入更年期早期,人生约有1/3时间在围绝经期和老年期度过,如果身体状况不佳又讳疾忌医,很可能为老年疾病如骨质疏松、冠心病等埋下隐患,整个老年期将几乎是在病痛中度过,生命健康和生活质量也会受到负面影响。陈捷提醒,不少女性会在更年期遇到工作、生活上的各种问题,有许多的烦恼和压力,这些容易导致更年期症状的发生和持续。因此,家人应多交流,多关注她们,适时获取医疗帮助,顺利度过更年期。

陈捷介绍,门诊中,很多更年期女性来咨询“补不补雌激素”的问题。其实,最正确的方法是到医院做个全面检查,在医生的指导下合理补充雌激素。更年期女性首先要把握雌激素补充治疗的窗口期,即女性绝经10年以内或60岁以前的时期,乳腺癌、子宫内膜癌等疾病是补充雌激素的禁忌症。因此,每个人都应该制订个性化的方案,而且随着年龄增加和用药后症状的改善情况、体检的结果等需要每年进行一次风险-利益的评估,从而指导和调整后续的用药方案和剂量。