

秋季养生,随“燥”而吃

专家提醒,贴秋膘要因人因地因时而异

目前已经进入了立秋节气,这是秋季的第一个节气。虽然立秋并不代表酷热天气立即就此结束,但是炎热的天气确实已经逐渐走向尾声,时节向着“秋意渐起”行进。南京多家医院的权威专家,也给出许多养生好建议。

通讯员 张明 王娟 杨璞
现代快报+记者 梅书华 刘峻



资料图片

义诊现场

名中医为市民开出立秋养生“处方”

8月8日,南京市中医院举行了弘扬中医药文化暨“立秋”节气健康义诊活动,发放降暑茶、保健香囊,提供耳穴压豆、中医体质辨识等特色服务,进行八段锦现场教学……一号难求的省市名中医现场为患者答疑解惑,还给大家开出了立秋养生“处方”,各个科室专家的桌前都被围得水泄不通。义诊现场,大咖组团为市民提供疾病咨询、问诊和健康康复指导,金小晶、孔薇、徐蕾、赵薇4位省市名中医为患者仔细问诊。家住秦淮区秦虹小

区的王阿姨患风湿病多年,从医院的公众微信号上看到当天有徐蕾主任的义诊,赶紧抢了一个名额,当天她带着自己多年来的检查单前来“寻医问药”。王阿姨表示,专家号一号难求,义诊不但免了挂号费,徐主任还看得特别仔细。

立秋节气如何养生也是许多人关注的热点,江苏省名中医、南京市中医院肾内科主任中医师孔薇介绍,秋季的特点是“燥”,入秋后,热燥逐渐转为温燥、凉燥。天气还有一些热时,是温燥,可以吃一些

清热滋润的食物,比如绿豆、百合;再凉一些便是凉燥,就要吃一些偏温的食物。

孔薇表示,夏季消耗多,出汗也多,有的人会消瘦,想贴秋膘,但是现在生活水平高了,不建议摄入太多脂肪,避免高脂血症、高尿酸血症等。江苏省名中医、南京市中医院脾胃病科主任金小晶提醒,立秋过后最好少吃西瓜,因为暑气消退,寒气凝结,不能吃生冷食物。此外,甜、酸的食物也要少吃,容易引起胃食管反流等疾病。

身体锻炼

老年人慢性疼痛,试试做操“增肌”

记者在现场看到,除了4位名医大家,医院的肾内科、疼痛科、心血管病科、治未病中心(运动促进健康中心)、运动医学科、运动康复中心、肿瘤科、风湿科、中医护理门诊、药学部也派出资深专家为民众免费诊疗,直接服务群众200余人。

疼痛科副主任医师陈羿接诊了不少患有慢性疼痛的老年人。77岁

的王阿姨近来总是腰疼,陈羿问诊后开了一副运动处方。“您试试在床上做做小燕飞的动作,再靠墙蹲一蹲,锻炼腰腹肌的力量,缓解椎间盘突出对神经的刺激,减少疼痛。”

陈羿介绍,其实,许多中老年人的慢性疼痛是因为关节退变老化导致,需要加强功能锻炼,增加肌肉力量,才能保护好关节。日常

可以选择做操来锻炼,比如太极拳、八段锦、五禽戏,还能减少关节磨损,进一步预防骨质疏松。

他提醒,现在的年轻人也普遍缺乏锻炼,再加上久坐、久站、熬夜等不良习惯,三四十岁便腰酸腿痛。他建议,可以试试平板支撑、深蹲、力量抗阻训练,提高肌肉含量,减缓关节的退变。

精神养生

悲秋容易有,需要综合治疗

秋季阳气渐收,阴气生长,立秋过后气温逐渐由升温转成降温,气候早晚凉爽,但人极易倦怠、乏力,以及抑郁、焦虑等。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,秋季贵在养阴防燥,除了饮食和适当锻炼,还要重视精神养生,即保持内心宁静,情绪乐观,舒畅胸怀,抛开一切烦恼,避免悲伤情绪,也就是人们常说的“悲秋”。

南京鼓楼医院中医科主任中医师徐天舒介绍,近日门诊接诊了一名患者小吕(化姓),33岁,近3周发

作性心慌胸闷,伴有血压升高,最高达到200/100mmhg。两周来因为症状重,常常感觉自己“要挂了”,先后两次被送到医院急诊。经过南京鼓楼医院心身疾病多学科联合门诊的检查、诊断和治疗,小吕近一周已没那么难受了,未再发作为心慌胸闷,睡眠状况也有所改善。

心身疾病是指心理社会因素在发病、发展过程中起重要作用的躯体器质性疾病,例如原发性高血压、溃疡病、神经性呕吐、偏头痛等。数据显示,心身疾病的发病率国外调

查人群中为10%~60%,国内的门诊与住院调查,为1/3左右。对于这类患者,治疗宜心、身同治。鼓楼医院心身疾病中西医结合多学科联合门诊对于急性发病而躯体症状严重的病人,以躯体对症治疗为主,辅之以心理治疗。例如对于小吕的高血压,降压治疗是早期治疗重点,同时治疗团队也对她的焦虑发作和恐惧反应给予了心理指导和必要的药物治疗。中医药和针灸在小吕这两周的治疗中也起到了减轻症状、减少药物副作用的效果。

饮食保健

三类人立秋“贴秋膘”悠着点

我国民间有“贴秋膘”的习俗。但是专家指出,立秋“贴秋膘”要因人因地因时而异,否则不但起不到保健的作用反而有害健康。

南京市名中医、南京市中西医结合医院治未病科夏公旭副主任中医师介绍说,经过一个漫长酷暑的煎熬,人体内的蛋白质、微量元素及脂肪等营养耗损不少。适当地“贴秋膘”有益于恢复体力,但是若贴补过分,相对运动不足,消耗的热量过低,则易导致肥胖。立秋后的饮食应科学选择适宜秋季吃的蔬菜,如豆芽、菠菜、胡萝卜、芹菜、小白菜、莴笋等。

夏公旭介绍说,“贴秋膘”最早传于北方,这与北方的气候有关。而江南立秋后,天气不会马上转凉,暑湿还比较重。这时人的脾胃功能仍然不是很好,这时“贴秋膘”会加重脾胃的负担,导致湿热积聚在胃肠中,反而容易诱发感冒、便秘、发热,所以在早秋进补得不偿失。

夏公旭提醒以下三类人,“贴秋膘”要特别注意食材的选择和“贴秋膘”的技巧。

1.脾虚患者。脾虚的人常常表现为食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力、时有腹泻、面色萎黄,进补前不妨适度吃点健脾和胃的食

物,以促进脾胃功能的恢复,如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等。食粥能和胃、补脾、润燥,因此,若用上述食物煮粥食用,疗效更佳。

2.胃火旺盛者。平素嗜食辛辣、油腻之品的朋友,日久易化热生火,积热于肠胃,表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等。进补前一定要注意清胃中之火。适量摄入苦瓜、黄瓜、冬瓜等,待胃火退后再进补。

3.老年人及儿童。由于消化能力较弱,胃中常有积滞宿食,表现为食欲不振或食后腹胀。因此,在进补前应注重消食和胃,不妨适量吃点山楂等消食、健脾的食物。

人机结合双线监管 医疗废物“尽收眼底”

针头、棉签、纱布……你注意过医院里的医疗废物吗?为了避免二次传染和环境污染,它们又是如何“消失”的?打好污染防治攻坚战,卫生监督执法不可缺位,南京市玄武区卫生监督所作为其中的一分子,建立起医疗废物收集转运处置体系,并进行了信息化管理,将医疗废物“尽收眼底”。近日,现代快报记者跟随该所的卫生监督员,走进医疗机构,揭秘“互联网+智慧卫监”系统平台的“超能力”。

通讯员 孙蔚琪 现代快报+记者 梅书华



王嘉玮在进行医疗废物日常检查 受访者供图

医疗废物危害大,处置“雷区”需监管

医疗卫生机构在医疗、预防、保健以及其他相关活动中会产生具有直接或者间接感染性、毒性以及其他危害性的废物。这些医疗废物倘若处理不当,必将引起二次传染和环境污染。“转运时,没有按照正确的路径运送,可能会造成院内感染的扩散,存储不当,比如消毒不到位,存储点位于公共区域,或者靠近食品区域,一旦废物漏液、气溶胶外溢,都会造成环境污染,甚至危害到人群健康……”玄武区卫生监督所副所长王嘉玮详细列举了医疗废物的处置“雷区”。

为了消除这些隐患,该所开展了双线监管模式。在线上,可以清晰地看到辖区内医疗废物的所有信息,包括每一家医疗机构各个科室每天产生的医疗废物,详细到重量、收运人、转运时间等。监督员的手机上,还可以实时查看医疗废弃物暂存地的状况,确保医疗废物及时转运,储存得当,避免乱堆乱放。

线下的日常监管工作,可以帮助医疗机构及时纠正容易忽略的问题。“利器盒要及时关闭,以防里面用过的针头掉出来造成污染”“医疗废物存储地点的紫外线消毒时长要登记,否则超过时限消毒就是无效的”“夏季高温高湿,存储地一定要做好防鼠防虫工作,避免造成感染扩散”……每一次检查,监督员都要扫清线上难以监管的死角。

小诊所转运难,监督同步解难题

在这套“互联网+智慧卫监”系统的背后,是玄武区卫生监督所团队长线监管所积累的经验与措施。玄武区是南京市的主城区,总面积75.46平方公里,人口53.7万人,玄武区卫生监督所履行着对全区经营性公共场所、医疗机构、放射诊疗、生活饮用水、学校卫生等1300余家各类单位的卫生监督职能。医疗废物的监管,是一个重要区块。为了从源头上解决医疗废物的污染风险,玄武区卫生监督所开始了人员上门的长线监管。

在监管的过程中,问题也陆续浮出水面。玄武区内有不少小诊所,常常出现医疗废物不及时转运的情况,经过了解,发现是因为门诊量不高,诊疗范围也小,所以产生的医疗废物非常少,医疗废物清理转运公司的工作人员来转运时,发现其废物量常常达不到基础转运量5kg,来的次数便越来越少。王嘉玮左思右想,又查看了相关的条例文件,借鉴了其他家的做法,决定将小诊所的医疗废物“聚少成多”,先统一运到邻近的社区卫生服务中心,再一起进行转运,避免了医疗废物堆积超过48小时,导致产生污染风险。

王嘉玮回忆,2019年以前,辖区内约有150家医疗机构,除了组织医疗废物专项检查,卫生监督员在上门处理投诉等事项时,也会一并开展医疗废物检查,但是每家医疗机构一年只能监管覆盖2~3次。

开发监控+溯源系统,带动医疗机构积极性

上门监督检查常常局限于人力和时间,而医疗废物每天都在产生,医疗机构稍有不慎和懈怠,便可能造成不可挽回的污染。玄武区卫生监督所不断落实卫生监督事业高质量发展理念,通过学习先进工作经验,制定并完善了玄武区“互联网+智慧卫监”方案和措施,开发了医疗机构远程在线监控系统和医疗废物在线溯源系统,通过线上监管,将医疗废物“尽收眼底”。

玄武区卫生监督所为全区123家重点监管医疗机构重点区域,安装了智能化监控设备,可以通过180个高清智能探头,对辖区内医疗机构进行实时监控和对话,其中,便包括了医疗废弃物暂存地。

医疗废物的转运从科室开始到转运车结束,玄武区卫生监督所利用医疗废物溯源监管平台,让医疗废弃物留痕可追。目前该项目对全区29家医疗废弃物月产量在100公斤左右的单位以及15家小微诊所医废处理情况进行实时监控。“3年来,监管的模式,不仅提高了我们的监管效率,也培养了医疗机构对于医疗废物转运这件事的积极性和规范性。”王嘉玮说。