

记住五个关键词 春季最后一个节气这样养生

4月19日迎来谷雨节气,也是春季的最后一个节气。这也意味着谷雨过后,即将迎来夏季。谷雨节气如何养生?南京市中西医结合医院专家为大家总结了五个关键词。

通讯员 杨璞 现代快报/现代+记者 刘峻

保暖:早晚温差大,春捂仍有必要

俗话说“清明断雪,谷雨断霜”,谷雨过后,寒潮天气基本结束,但雨水、大风天气经常交替出现。南京市中西医结合医院肺病科(呼吸内科)副主任方小谦提醒,谷雨前后,虽然气温有所回升,但是这个时候天气多变,早晚温差较大,过早减衣容易被寒气所伤,出现感冒。所以,春捂依然有必要,特别是早晚和春游的时候,多备一件衣服,按照实际温度增减衣物,谨防感冒。

护肤:带好“装备”防过敏

古时有“走谷雨”的风俗,谷雨这天到郊外走走,寓意与自然相融合,强身健体。但是对于过敏体质的人,谷雨前后花粉、柳絮和法桐毛毛较多,要防皮肤过敏。

南京市中西医结合医院皮肤科副主任中医师孙捷提醒,有过敏史的人尽量少去杨柳树、法桐树繁茂的地方。另外,一般上午10时至下午4时是飞絮的高发时段,过敏体质的人尽量避开这个时间段

外出。外出时做好防护,戴上口罩、太阳镜和帽子,必要时戴上丝巾。如果皮肤瘙痒、红斑、丘疹等症状严重,应及时到皮肤科就诊。

祛湿:按摩食疗防湿邪

古谚有云“雨生百谷”,一般来说,谷雨之后气温升高,雨量增多。

南京市中西医结合医院脾胃病科主任孙刚介绍,谷雨前后空气中的湿度逐渐加大,潮湿的环境容易让湿邪侵入人体,造成胃口不佳、身体困重不爽、头重如裹、关节肌肉酸痛等症状。保健养生方面可以试试穴位按摩和食疗药膳。

按揉曲池清热利湿。屈肘时,肘弯横纹尽头处就是曲池穴。用拇指或中指指端按揉此穴,每次1~3分钟,每日1~2次,可以起到清热利湿、增强脾功能的作用。

薏仁冬瓜汤健脾祛湿。薏米味甘性微寒,具有健脾补肺、清热利湿的作用。冬瓜味甘性凉,能润肺生津、清胃热、利小便、消除水肿。两者搭配,不但健脾祛湿,还有助于美容养颜。

品茶:养心除烦防抑郁

谷雨茶是谷雨时节采制的春

茶,有较好的利尿除湿功效,所以谷雨时节如果连续遇到阴雨的天气,不妨喝些谷雨茶来保健养生。

雨水多的时节容易让人心情抑郁,喝些谷雨茶也有好处。作为绿茶中的优质茶品,有助缓解抑郁症状。

谷雨茶虽好,饮用也必须适量,切忌贪多贪浓。南京市中西医结合医院脾胃病科主任孙刚提醒,空腹时忌喝茶,饭前、饭后不宜立即饮茶,不宜用茶水服药。另外,酒后不宜喝浓茶,无助于解酒,只会伤肾损心。

吃笋:春天菜王,美味营养

谷雨节气前后,被誉为“素食第一品”的竹笋纷纷破土而出。春笋被誉为“春天菜王”,它以脆嫩甘鲜、爽口清新、味道鲜美、食之不腻等特色而受到人们青睐。南京市中西医结合医院肛肠科主任王元钊介绍说,竹笋是低糖、低脂肪、高纤维食物,有促进肠道蠕动、帮助消化之效,但是竹笋因含粗纤维和草酸钙较多,有消化系统疾病及肾结石等疾病的患者应慎食或忌食。

体检查出肺部小结节,就是肺癌吗?

恶性肿瘤是威胁我国居民生命健康的重大慢性疾病之一,在所有恶性肿瘤中,肺癌的发病率和死亡率均位居首位。国家癌症中心发布的“2022年中国恶性肿瘤疾病负担情况”相关数据显示,全国肺癌发病人数为106.06万例,占全部新发癌症病例的22%,远高于其他癌症发病率。同时,在所有癌症中,肺癌死亡率也高居榜首,是排名第二的肝癌死亡率的2倍多。“肺癌I期早期阶段,五年生存率为80%左右,IV期晚期阶段五年生存率不足10%,通过CT筛查发现的早期肺癌五年生存率可达99%。”南京大学医学院附属泰康仙林鼓楼医院呼吸内科主任张新表示,早筛查、早诊断、早治疗,是提高肺癌生存率的关键。

通讯员 唐晓 现代快报/现代+记者 刘峻

肺癌早期症状有哪些?

肺癌,全称原发性支气管肺癌,是原发于支气管黏膜或肺组织的最常见的肺部原发性恶性肿瘤。虽然早期肺癌没有特异性临床表现,但若出现以下临床表现时要警惕肺癌可能,及时重视并就医。

(1)长期咳嗽

咳嗽是早期肺癌最常见的症状,常是阵发性呛咳,或呈高音调的阻塞性咳嗽。如果患者咳嗽持续三周以上,必须及时就医。

(2)反复发热

出现发热,需先排查发热原因,如果发热反反复复,或者肺炎吸收延迟,要警惕癌症阻塞引起的肺炎。

(3)哮鸣音

肿瘤堵塞部分支气管腔,呼吸时自己感觉到胸部发出类似吹口哨的声音。

(4)咯血

痰内间断或持续带血,量可多可少,色或鲜明或深暗。

哪些人需要肺癌早筛

年龄≥40岁,并且具有以下任一情况的,都属于肺癌高危人群:

- 1.长期主动吸烟,吸烟指数(每天吸烟支数×吸烟年数)≥400。
- 2.有长期二手烟接触史或长期

油烟接触史。

3.家族成员中有患过肺癌者。

4.有慢性肺部疾病患者,如慢性阻塞性肺疾病、肺结核、肺纤维化。

5.长期遭受外界环境污染及室内小环境污染者(如煤烟、装潢材料中的放射性物质等)。

6.职业接触致癌物者。肺癌的职业性致癌物有石棉、氡、镍、铬、砷化物、二氯甲醚、铬化合物、镍化合物、煤烟、焦油及石油中的多环芳烃等。

肺部小结节=肺癌?

什么是肺部小结节?肺内直径≤3厘米的病灶称为结节,肺结节中直径≤5毫米者为微小结节,直径为5~10毫米者为小结节。

肺部小结节分为良性与恶性——

良性结节:肺炎、肺结核痊愈后留下的纤维化组织或硬结、肺内淋巴结,炎性假瘤、结核球等;良性肿瘤,如错构瘤、软骨瘤等。

恶性结节:肺癌、转移瘤等,肺结节按实性成分比例(C/T)分为纯磨玻璃结节、混合磨玻璃结节(部分实性)、实性结节。

在恶性概率上,混合磨玻璃结节>磨玻璃结节>实性结节,但恶性程度则是实性结节>混合磨玻璃结节>磨玻璃结节。

发现肺部结节怎么办?

高分辨率CT的应用使得检出肺结节的人越来越多,但大多数肺结节都是良性的,只有约15%的肺结节需密切观察或及时处理。张新介绍说,患者如果是非专业人士,可能导致“判断”失误,耽误病情或者给自己带来恐慌,所以患者应避免自行查询、对照资料判断结节性质,而是要咨询专业医师,医生会根据结节的位置、大小、形态、个数,尤其根据密度(CT值)、实性成分的比例(C/T)及是否有新生血管、胸膜牵拉等征象,来判断结节的性质,同时也能疏导患者的焦虑及恐慌情绪,并给予科学和合理的指导及处理。此外建议肺癌高危人群需定期进行肺癌筛查,早发现、合理选择治疗。

专家名片

张新

泰康仙林鼓楼医院呼吸内科主任,泰康仙林鼓楼医院呼吸内科行政主任、主任医师。擅长肺癌的鉴别诊断与精准治疗,肺结节的诊断,肺部阴影的处理,经支气管镜对各种肺部疾病的诊断与介入治疗。

门诊时间:周一全天(特需专家)、周三全天(普通专家)

孩子脊柱侧弯怎么办?

江苏省中医院推拿科开设专病门诊助康复

青少年本应姿态挺拔,站立如松,如果出现高低肩,怎么都站不直,家长们就要当心了,孩子可能出现脊柱侧弯。根据我国2020年第七次全国人口普查主要数据,我国0~14岁儿童青少年人口总数约为2.5亿,占中国总人口数的17.95%,脊柱侧弯患病率2.4%,部分地区高达3.73%。脊柱侧弯目前已成为影响我国青少年健康仅次于肥胖与近视的第三大“杀手”。

通讯员 孙茜
现代快报/现代+记者 刘峻

江苏省中医院推拿科副主任中医师程宏亮介绍,脊柱侧弯是一种习惯叫法,这种疾病真正的名称叫脊柱侧凸,一字之差,含义区别很大。脊柱侧弯是一种体态不良,而脊柱侧凸是一种脊柱和躯干的三维畸形。好发于10~16岁的青少年,女性多见,病因尚不明确,医学上称之为青少年特发性脊柱侧凸。

脊柱侧弯为什么在青少年中呈多发态势?程宏亮表示,此病发病机制尚不明确,可能和遗传因素、激素水平、神经肌肉失调、脊柱脊髓异步生长等假说有关。近年来,高强度的学习压力、错误的写字阅读姿势、运动量不足等原因都有可能引发脊柱侧弯。

脊柱侧弯进展到中重度时,会带来一系列问题,如心肺功能

损害、消化系统疾病、心理疾患等。因此,建立家长和孩子的正确认知、坚持正规系统的诊治,才是首要任务。这不仅可以阻止侧凸进展,还可以矫正姿势、改善美观、缓解疼痛。

如何判断孩子是否存在脊柱侧弯?程宏亮说,在日常生活中可采用前屈试验进行自我检测。具体方法如下:受检者背向检查者暴露脊背,双臂伸直、交叉握拳,逐渐弯腰至90°左右,双手置于双膝间。检查者眼睛应与受检者背部在同一高度,观察脊柱两侧是否高低不平。如果出现背部任何部位的不等高则为阳性,应怀疑存在脊柱侧弯,如果肩膀和腰部出现一侧鼓起或凹陷,或走路时明显向一侧倾斜,也需及时到医院评估诊治。

脊柱侧弯根据不同类型和严重程度,采取个性化治疗。对于轻度患者,只需改变不良姿势,调整体态;对于中度患者,需要采取物理治疗,包括推拿治疗、特定性运动疗法、支具治疗等非手术治疗;对于重度及极重度的脊柱侧弯,可能需要手术治疗。

推拿作为绿色、无创疗法,可以松解肌肉紧张,改善局部微循环,促进筋骨平衡,再配合特定性运动疗法,起到三维自我矫正、改变不良姿势的作用。为方便青少年就诊,江苏省中医院推拿科每周六下午开设脊柱侧弯专病门诊。

骨质疏松吃钙片就行了?

专家提醒:这些补钙原则要注意

补钙是个老生常谈的话题,但你有没有想过这些问题:骨质疏松就是身体缺钙吗?怎么补钙?吃钙片就行了吗?那又为何要补维生素D呢……南京市妇幼保健院妇科内分泌科主任陈捷介绍,其实,骨质疏松不仅仅是“身体缺钙”,不同人群预防骨质疏松,方法也不一样。

通讯员 王凝嫣
现代快报/现代+记者 梅书华

陈捷介绍,骨质疏松症是一种以骨量低,骨组织微结构破坏,导致脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松的症状表现为腰背疼痛频繁,久坐久坐、弯腰时疼痛加剧,驼背甚至身长缩短,易发生骨折。

骨质疏松不仅仅是“身体缺钙”,因为除了钙以外,骨骼中还有约1/3是以胶原蛋白为主的有机物。骨骼是在多种激素参与下不断更新代谢的,当代谢出了问题会出现“骨流失”,就好像一个水龙头漏水。因此,骨质疏松的原因是比较复杂的,参与的因素很多,身体缺钙只是一个方面。

钙是骨骼的基石,成人99%的钙都储存在骨骼和牙齿里,骨骼是人体钙的“仓库”,其余1%的钙存在血液和细胞外液内,维持人体多种生理功能。补钙是预防骨质疏松最基础的治疗之

一,但是补钙并不是盲目地吃钙片就可以的,有一些补钙原则需要大家注意。

1.优先考虑食补

对于还未出现骨质疏松的健康人群来说,食物是钙最好的来源,大家宜多吃富含钙的食物,如奶制品、绿色蔬菜、坚果、海产品、燕麦等。

2.选择合适的钙片

建议在专科医生指导下选择适合自己的钙片,常见的钙剂有碳酸钙、柠檬酸钙、乳钙、氨基酸螯合钙等,针对不同人群的不同情况医生会推荐不同类型的钙片。

3.注意服用时间

宜晚饭后或随餐服用钙剂,钙在胃酸的环境下吸收分解率高,而夜间是甲状旁腺素水平较高的时候,骨骼易缺钙,因此晚饭后服用钙剂较合适。

此外,陈捷建议绝经后女性,尤其早发绝经的女性,在专业医生指导下,适当补充雌(孕)激素能预防骨质疏松,降低骨折风险,可缓解绝经相关症状。

另外,需要提醒的是,在缺乏维生素D的情况下,人体对钙的吸收率一般在10%~15%,而在维生素D充足的情况下,钙在人体的吸收率可提高3~4倍。所以,补钙的同时要补维生素D,维生素D可直接促进肠道对钙的吸收、促进骨骼的矿化、增加肌肉的力量,预防跌倒,减少骨折的发生。