

春困、秋乏、夏打盹！现代人的疲劳感似乎与日俱增。尤其是在经历多种病毒侵袭后，许多患者会长时间受到慢性疲劳的困扰，这种疲劳感短期似乎难以消退。从中医的角度来看，这种疲劳感背后蕴含着深层的健康失衡原因。邪气（即病毒）侵袭、脏腑功能失调、气血不足、情志不畅以及患者的不良生活习惯都是造成感染后疲劳的重要因素。小暑到来，南京市中医院中医杂病门诊对慢性疲劳患者给出了解乏生脉饮、中药穴位敷贴、情志调理等多种解决方案。

通讯员 张明 现代快报/现代+记者 梅书华

## 一杯药茶+中药贴敷 解决夏季疲劳状况

### 一、解乏生脉饮

方子由生晒参、麦冬、红景天、黄精、龙眼肉、枸杞子等多种药物组成。

功效：益气养阴、生津止渴、养心生脉、抗疲解乏。

适应证候：气阴两虚证。神疲乏力、精神不振、四肢倦怠、语声低微、气短懒言、咽干口渴、脉细弱无力等。

人参为君，具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺之功效，《神农本草经》载人参“主补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸、久服轻身健体”等。

麦冬甘寒，养阴清热、润肺生津；红景天甘平，功擅益气活血、益智养心；五味子酸温，敛肺止汗、酸甘生津；三者为臣药，以增人参益气、生津之功。

黄精补气养阴、健脾润肺，枸杞子

滋补肝肾、益精明目，桑葚补血滋阴、生津止渴，龙眼肉益气补血、安神定志，以协君臣药气阴并补之药力。诸药合用，益气养阴、生津止渴、养心生脉之效尤佳。

本方以传统经典名方生脉散为基础，加数味药食两用之品而成。现代药理显示人参、麦冬、红景天均有提高耐缺氧能力、抗微循环障碍、抗休克等作用；黄精、五味子、桑葚、枸杞子、龙眼肉则有显著抗疲劳、抗衰老，加快新陈代谢、提高免疫能力等药理作用。

#### 开具方式

门诊开具：可至中医杂病门诊（时令养生）或其他相关科室开方。交完费用后，前往中草药房取药茶。

互联网开具：扫码进入南京市中医院互联网医院小程序，点击“便捷开药茶”开取。

### 二、中药穴位贴敷

中药穴位贴敷治疗通过药物作用于特定的穴位，以达到缓解疲劳、调和气血、调理脏腑的目的。

方药：肉桂、细辛、白芷、刺五加、川芎、黄芪等。

穴位：神阙、气海、脾俞、足三里等。

功效：益气温阳、提神醒脑，主治慢性疲劳综合征患者白天头蒙、困倦、疲乏等症状。

### 三、情志调理

慢性疲劳导致的身体不适和认知问题可能对患者的心理健康产生负面影响。休息与活动平衡、适度锻炼和营养调整等，配合中医五音疗法等情志调理，可帮助慢性疲劳患者应对困境，改善心理健康，恢复体力和克服疲劳。

## 又惊又险 男子左前臂筋脉 几乎离断

医生用超细针线缝合  
3小时，成功修复血管和神经

很多人在武侠影视剧中看到过“筋脉尽断”的镜头，但在现实生活中，这种伤情远比剧中要严重得多，甚至会危及生命。6月20日中午，一名左前臂严重受伤的青年男子被送至南京市中西医结合医院创伤中心急救。

通讯员 杨璞  
现代快报/现代+记者 张宇

## 被机器切割，男子左前臂筋脉几乎离断

“这名男子在工作时不慎被机器切割到左前臂，导致血管、神经、肌腱几乎全被切断并暴露在外，软组织污染严重，被送至我们创伤中心时由于失血过多，已经出现了面色苍白、表情淡漠等失血性休克症状，情况十分危急！”南京市中西医结合医院创伤中心黄振超医生介绍，“如不及时救治，可能会落下严重的残疾，还会因为失血过多危及生命。”

患者在医院急诊科抢救室接受应急处理的同时，医院创伤中心第一时间启动了应急预案，开放了绿色通道。南京市中西医结合医院骨科手外伤诊疗专家石文祥副主任医师参加会诊后，创伤中心立即协调检验科、放射科、麻醉科、手术室做好急诊手术准备，将患者创面重新加压包扎的同时，护理团队迅速开通静脉通道、扩容等抗休克治疗同步跟进，迅速完善术前化验以及摄片等必要检查，积极备血，以最快的速度完成术前准备。

## 缝合3小时，医生用了比头发丝还细的针线

手术开始的时候，经过严密的创口探查，医生发现这名男子的伤情严重程度超出预期，左前臂的血管、神经和肌腱几乎完全离断。

石文祥带领黄振超和王慎两位青年业务骨干，抓紧时间为患者清除了伤口内大量的污染物，大大降低了感染的风险，然后开始逐一寻找肌腱、血管、神经断端。

“这是整个手术中最关键的一步，患者失血严重，导致组织缺血发白，给辨认工作带来了很大挑战，如果不能将血管、神经、肌腱准确对接上，患者以后会有严重残疾！”石文祥带领团队仔细清理确认断端后，逐一修复了离断的组织。

在吻合血管及神经时，由于组织细小柔软，为减少普通针线所导致的损伤，医生们使用了比一般头发丝还细的针线，几乎无损地修复了血管及神经。手术中，相关科室团结协作，给手术最终顺利完成提供了有力保障。

经过3个多小时的紧张手术，患者被转入病房接受后续治疗。截至记者发稿时，患者相关功能恢复良好，各项生命体征平稳。

## 约5个成年女性中就有1个患病

## 这种“社交癌”要重视

现代快报讯(通讯员 顾晓霞 刘敏 记者 梅书华)一声大笑，却带来漏尿的尴尬，这种情景很多女性都遭遇过。据介绍，中国成年女性压力性尿失禁的患病率高达18.9%，在50—59岁年龄段患病率最高，大约为28%。东南大学附属中大医院副院长、妇产科主任医师沈杨教授提醒，压力性尿失禁要引起重视，早诊断早治疗。

压力性尿失禁是一种常见疾病，主要症状表现为在咳嗽、喷嚏、大笑等腹压增加时不由自主溢尿。成年女性是高发区，这主要与女性的妊娠、分娩、衰老、雌

激素水平下降、肥胖、便秘和引起腹压增高的慢性疾病以及盆腔手术史等因素有关。

专家介绍，压力性尿失禁分轻度、中度、重度三个级别。轻度：一般活动及夜间无尿失禁，腹压增加时偶发尿失禁，无须佩戴尿垫；中度：腹压增加及起立活动时，有频繁的尿失禁，需要佩戴尿垫；重度：起立活动或卧位体位变化时即有尿失禁，严重影响患者的生活及社交活动。

压力性尿失禁如何治疗？专家介绍，主要分为非手术治疗和手术治疗。非手术治疗主要包括生活方式干预、膀胱训练、

盆底肌锻炼、生物反馈、电刺激治疗、治疗便秘等慢性腹压增高的疾病以及药物治疗。尿失禁患者要注意减轻体重，特别是对于BMI>30kg/m<sup>2</sup>者，戒烟、减少饮用含咖啡因的饮料、减少液体摄入、养成良好的生活习惯、避免强体力劳动、避免或减少腹压增加的动作等。此外，还要注意改变排尿习惯，调节膀胱功能，有意识延长排尿间隔，使患者学会通过抑制尿急而延迟排尿。在非手术治疗中，凯格尔运动少不了，可加强薄弱的盆底肌肉的力量和协调性。目前强调持续3个月的肌肉锻炼可以明显

改善盆底功能，特别是轻中度压力性尿失禁。

专家强调，非手术治疗具有并发症少、风险小的优点，不仅可以减轻症状，而且可以长期巩固治疗效果。但对于非手术治疗效果不佳或依从性不好，重度压力性尿失禁或合并有明显的盆腔脏器脱垂，需行盆底修复的患者可选择手术治疗。

专家提醒，尿失禁发生时，不要过度紧张，但需要引起重视。建议到正规医院专科，通过健康咨询、专业评估，精准分析引起尿失禁的原因、分类、分级，根据不同原因以及性质进行相应治疗。

## 梅雨季，这种妇科炎症高发

## 四类人群要特别当心

梅雨季节，不仅让人感觉闷热难耐，还容易滋生各种细菌和霉菌，让妇科炎症有了滋生的“温床”，尤其是霉菌性阴道炎。那么，在这个季节里该如何应对霉菌性阴道炎？哪些人群又要特别注意呢？现代快报记者采访了南京市妇幼保健院妇科副主任医师徐璞。

通讯员 王凝嫣 现代快报/现代+记者 梅书华

## 为什么梅雨季霉菌性阴道炎高发

女性阴道内环境由多种微生物菌群组成，其中乳杆菌是阴道“益生菌”，它可分泌多种抗菌生物因子抑制或杀灭致病微生物，在阴道黏膜表面形成一层保护性菌膜，防止其他微生物入侵和繁殖。当阴道内菌群被打乱时，乳杆菌减少，其他微生物菌群大量繁殖，就会引发各种阴道炎。

徐璞介绍，霉菌性阴道炎是

由假丝酵母菌引起的常见妇科炎症，假丝酵母菌喜潮湿、温暖的环境，梅雨季节正适合假丝酵母菌大量繁殖，打破阴道内菌群平衡，引起霉菌性阴道炎。

## 四类人群要特别注意霉菌性阴道炎

1.大量服用抗菌素的人  
阴道内正常的微生态环境，包括95%的乳杆菌和5%的各类过路菌和条件致病菌。服用抗菌素会导致一部分菌死亡，容易

打破维持阴道的微生态平衡，使各类其他致病菌数量增多。

#### 2.有洁癖的人群

有的女性非常注重清洁，例如一天洗多次澡、使用有消毒作用或有药效作用的洁阴洗剂、长期戴护垫等，经常使用洗剂会影响女性私处的自洁功能，长期使用护垫会使潮湿分泌物无法挥发，更利于霉菌滋生。

#### 3.糖尿病患者

糖尿病患者因血糖过高，糖原无法有效转化，导致阴道内糖原增加，会诱发霉菌性阴道炎。

#### 4.孕妇及免疫力低下者

妊娠期体内性激素水平较平时明显升高，会使阴道上皮细胞内糖原含量增加，进而增加阴道酸度，形成有利于霉菌生长的环境；同时，妊娠可使细胞的免疫力下降，使得霉菌容易致病。