

全市征集30名静脉曲张患者

新民健康特邀韩国著名血管外科专家10月16日及10月23日与您面对面交流 吴瑞莲

近年来，下肢静脉曲张的发病率逐渐升高。“相比韩国，中国静脉曲张的患者就诊率低，但就诊患者的病情严重程度更高。”韩国著名血管外科专家金炳钧教授对此现状感到很遗憾。“由于人们对下肢静脉曲张的认知度、危险因素及其危害性了解不足，往往到了疾病后期出现并发症才就诊，导致病情贻误；还有很多中国患者选择接受一些没有科学依据或不专业的治疗，病情虽然在短期内得到抑制，但因为不是除根治疗，不久就再次复发，复发会使血管造成粘连，增加后续治疗的难度。”

很多人认为静脉曲张不严重、不致命，可以不用治疗。金炳钧对此指出，这是个误区。虽然静脉曲张本身不是一种致命疾病，

但静脉曲张发展到后期会有并发症，严重的会危及生命。下肢静脉曲张在早期确实不痛不痒，但是随着病程的进展，后期会出现小腿皮肤变黑，甚至溃烂，破裂出血。据了解，曾有夜间睡眠时出血过多导致死亡的病例发生，还有少数情况下会形成血栓并蔓延，则有可能导致肺栓塞，危及生命。

如何尽早发现静脉曲张？金炳钧教授介绍，下肢沉重、酸胀、麻木是静脉曲张早期最明显的症状。他表示，提倡早期治疗是为了避免并发症的发生，提高患者生活质量。后期症状尤其是皮肤变色，晚期治疗的话，皮肤很难恢复到自然的肤色。近年来，下肢静脉曲张的发病率逐年升高，但却因症状不

够明显、对该病不够重视等原因，患者的及时就诊率、规范就诊率不及半数。

金炳钧提醒，如果感到下肢沉重、容易疲劳、瘙痒、抽筋、浮肿、胀疼等症状，且下午比上午更明显，长时间站立后和夜间更严重，即便没有明显突起的血管，出现上述症状都应该去医院接受早期检查。

如何界定自己是否患上了静脉曲张？金炳钧教授解释说，大隐静脉和小隐静脉血液倒流时间超过0.5秒，就可确诊为静脉曲张。此外，如果肉眼可以看到3毫米以上的血管凸出时，也可基本判断为静脉曲张。静脉曲张不是由血管堵塞引起的，而是由血管扩张引起的，现阶段也是治疗的好时期。

【特邀专家简介】

金炳钧 教授

上海市涉外注册
医师：沪外医批字
(2017)第103号；韩国
庆尚大学医科大学
硕士；韩国胸部外科
会正式会员；韩国外科
超声波研究会正式会员；韩国静脉学会正式
会员兼学术理事；釜山医生会法制理事。



交流信息

新民健康特邀韩国著名血管外科专家金炳钧教授来沪作静脉曲张专题交流。凡成功报名者还有机会获得免费交流名额，共30个。有需要的读者可拨打新民健康热线 021-52920871，或编辑短信“静脉曲张+姓名+联系方式”到 17717640571 报名。时间：10月16日(下周一)及10月23日(周一)

五步按摩法改善睡眠

叶雪菲

如今，失眠已成为现代社会中人们普遍具有的一种病症。轻则难以入眠、时睡时醒，重则彻夜不眠，严重干扰了正常的工作生活。上海中医药大学附属市中医院推拿科主任医师纪清表示，中医学将失眠归结于阴阳的失衡，通过头部经络穴位的按摩能够起到调节阴阳平衡、疏通气血经络，从而起到改善睡眠质量的目的。具体可如以下方法操作：

■开天门：两拇指紧贴于印堂穴，其余手指固定在头部的两侧。左拇指先自印堂穴垂直向上推移，经神庭穴推至上星穴，然后两拇指呈上下同时交替推摩。手法由缓至速、由轻至重，反复推摩约1分钟。

■点按重点穴位：首先点按百会穴，是以右手拇指指尖在百会穴点按，待局部产生重胀麻感后立即改用拇指腹旋摩，如此反复交替进行约1分钟。两拇指或中指分别

揉太阳约半分钟，而后按揉印堂、神庭、角孙、风池及安眠穴。

■指尖叩击：以指尖作锤，双手同时进行，从后向前、从左至右叩击整个头部，反复依次紧叩约1分钟。叩击时由腕部发力，甩力均匀，不可太重亦不可太轻，以有较强的振荡感而不觉得疼痛为度。

■十指梳理：以手指代替梳子，指尖着力于头皮，双手同时进行，从前额开始呈扇状向后推摩约1分钟。手法以揉为主，柔中带刚。

■抚摩放松：双手分别按摩头、面和脸颊约1分钟，再结束整个按摩过程。过程中，手法需保持轻柔。

想要取得较好的作用，头面部按摩治疗失眠可选择较为合适的时间，如在睡前推拿较为妥当，有助于安神助眠。

本版块活动为公益活动，不参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考。

拜博口腔大型义诊通知

知名种植大咖与您面对面 缺牙、松牙问题“一网打尽”

金秋十月，秋冬进补，亲朋聚餐，鲜香肥腻的大闸蟹、酥嫩流油的红烧肉……别人吃得津津有味，而你却只能眼睁睁地看？

满口老烂牙、咀嚼无力、牙龈红肿出血，面对七零八落的牙齿，你是不是经常暗自神伤？

10月14日，沪上老牌知名口腔机构——拜博昌仁口腔医院将为您进行面对面义诊活

动。现场将聚集多位沪上知名留美种植专家团、疑难种植技术总监以及深谙欧美种植技术的主任医师，为您免费全方位口腔检查，高质量复杂问题都可得到满意解答，提出个性化诊疗建议，并为需要种植牙的患者提供专业服务，电话报名可免费领取专业牙周护理套装一份。

(叶雪菲)

义诊时间：10月14日
义诊地址：黄浦区西藏中路18号港陆广场5楼（近人民广场）
义诊预约电话：021—63129753
义诊报名短信：编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”
发送至：13331917156



扫一扫，领取爱牙大礼包
黄卫登字(2017)第001239号

■部分特邀专家

熊靖宇

拜博口腔疑难种植诊疗执行总监
副主任医师
中华口腔医学会会员
美国骨整合协会(AO)会员
哈佛大学种植牙高级班学员

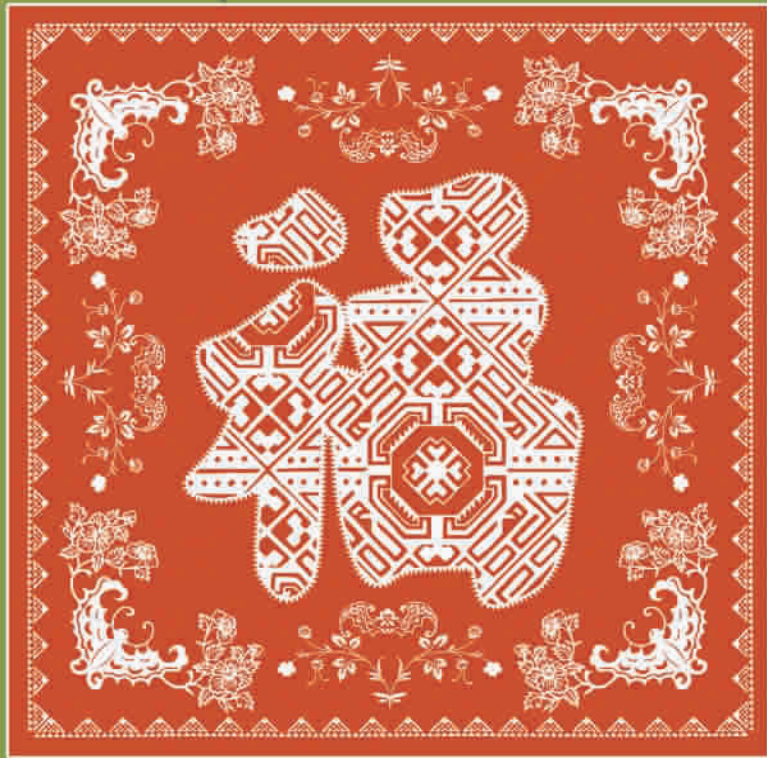
李娜

拜博口腔医疗种植总监
同济大学修复硕士
加州大学洛杉矶分校 GIDE 种植硕士
ICOI 国际种植牙医师协会会员
中华口腔医学会会员

图说
我们的
价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中华有福



贵州贵阳 黄仁丹蜡染

爱国是福

中宣部宣教局 中国文明网