

皮炎湿疹老复发 查清过敏原 脱敏防反复

专家团面对面宣教支招,有效脱敏科普知识交流活动

◆ 叶雪菲

4月是皮炎、湿疹、荨麻疹的高发期,每年老复发,难以根治。新民健康携手相关机构于本周推出皮炎、湿疹、荨麻疹主题宣教活动,特邀具有临床诊疗实力的皮肤病专家现场为读者面对面宣教支招,对备受关注的春季过敏性高发皮肤病疑惑困扰进行专业解答(名额仅限80人,报名截止至2016年4月27日周三12:00)。

报名方式
拨打新民健康报名热线:021-62890413(周一至周五9:00-17:00)
也可发送短信“专家姓名+本人姓名+联系方式”至13501966606(仅接收短信)



孟卫



皮肤病临床诊疗40余年,打破传统治疗上“万人一方”的弊端,倡导“内外并施、标本兼治”的特色诊疗理念。

刘汝强



中医治疗皮肤病临床工作近30年,擅长运用传统中医学、药理学、经络学结合西方现代医学治疗各类皮肤病。

姚维儒



副主任医师、中华医学会会员、皮肤病临床诊疗工作40余年,融贯中西,勇于突破传统模式开拓皮肤病诊疗新思路。

郭玉凤



中医治疗皮肤病临床工作近30年,擅长运用传统中医学、药理学、经络学结合西方现代医学治疗各类皮肤病。

隋巧玲



出身中医世家,从事皮肤病中医临床诊疗工作30余年,临床运用中西医结合治疗各种顽固性皮肤病备受青睐。

如何摆脱颈肩腰腿痛、颈椎病、腰突

新民健康特邀石氏伤科专家为读者面对面宣教支招

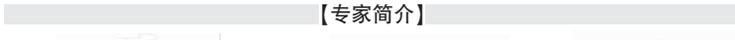
◆ 叶雪菲

近年来,由各类颈腰椎病、骨关节炎、风湿病、肩周炎、腰椎滑脱、椎管狭窄等引起的颈肩腰腿痛长年折磨着不少中老年朋友。新民健康特邀国家非物质文化遗产“石氏伤科”流派传人专家团队进行现场宣教支招。

报名方式(以下方式任选其一):
1. 拨打新民健康报名热线:021-52921500。
2. 编辑短信“专家名称+姓名+联系方式”发送至15802147945。

温馨提示:本次活动将送出50个免费宣教名额,先到先得。
颈肩腰腿痛 要止痛更要治本
石氏伤科认为,人的脊柱会随着年龄的增加而逐渐退化,寒气湿邪乘虚而入,使相应部位的筋受伤了,骨头的稳定性下降移位,就会引发炎症性反应而疼痛。也就是说“筋伤为先,骨伤为主”导致的筋骨失衡引发了颈肩腰腿痛。如果只是简单地使用手法、牵引或药物止痛,外邪依然藏于骨髓深处,疼痛就会反反复复。

筋骨同调 百年石氏伤科有妙招
脊柱就像是船帆的桅杆,而肌肉、韧带就像是风帆和缆绳。如果风帆和缆绳遭到破坏,桅杆也会失去稳定和平衡。石氏伤科理论坚持“辨证求本,筋骨同调,内外并重,气血兼顾”,理筋、正骨、通络层层递进,系统完整的治疗,真正从源头上解决筋骨失衡的问题。只要医患配合、正确系统治疗,大多数颈肩腰腿痛是可以非手术诊治和预防复发的。



石关桐
石氏伤科第四代传人、曙光医院原骨科主任、主任医师,从事中医临床40余年。



王谦
从事中医临床20年,师从全国名老中医、石氏伤科第四代传人施杞教授。



黄洪
从事中医临床15年,师从石关桐教授。

丢一颗 少三颗 警惕缺失牙连累邻牙

——缺失牙齿危害多,尽快处理是关键

◆ 叶雪菲

随着年龄的逐渐增大,很多人的牙齿或多或少地出现了缺失,其中有一些人,出于怕麻烦,或觉得用另一侧牙也能咀嚼食物,一直拖着。口腔专家指出:这样不好,因为缺牙不仅仅是影响进食,还会连累身体其他器官的健康!新民健康特邀沪上知名口腔专家免费为缺牙的市民做口腔讲座。

牙齿缺失危害多
缺牙由于面部失去支撑,面部下陷,看上去显得十分苍老。牙齿缺失还会引发或加重心脏病、胃病、糖尿病等疾病,危害全身健康。牙齿缺失也会增加老年痴呆症的几率。所以一定不能大意!

缺一颗少三颗,警惕缺牙马太效应
口腔专家提醒:很多人忽视了缺失的危害,牙齿缺失后不去管它,双侧邻牙便会向空隙处倾斜,对牙由于没有咬合力,也会伸长,这些最终都会导致牙齿脱落,以1:3的比例危害全口牙齿健康。

若想老当益壮,安享天伦之乐,一口好牙



江中明 第二军医大学获博士学位,原上海医院副主任医师、副教授;发表学术论文20余篇,主持国家自然科学基金1项,主持上海市自然科学基金1项。



齿很重要!
活动时间:4月20日—4月26日
活动内容:
1. 专家免费健康讲座支招
2. 专家面对面牙健康建议
报名方式
预约电话:021-52921343
编辑短信“爱牙+姓名+联系方式”发送至:18930224117

春季小心老慢支杀个“回马枪”

“新民健康周周讲”教你如何正确应对

◆ 叶雪菲

由新民晚报社、上海市卫生计生委、上海市体育局共同主办“新民健康大讲堂·新民健康周周讲”,下周开讲春季呼吸道疾病的防范。5月3日是世界哮喘日,春季正是呼吸道疾病的高发期。很多人都认为老慢支、慢阻肺等疾病易在冬季发作,其实春季更易反复发作。下周四(4月28日)第四期“小心老慢支杀‘回马枪’”专题科普讲座将请来“大牌专家”为居民解答热点问题,并向居民传授正确

的防治方法。此外,现场还有专家提供面对面咨询,为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务,感兴趣的居民快来报名参加吧!
因专家“粉丝”较多,现场参加活动需提前电话报名预约,名额有限。扫一扫微信也能参加报名,感兴趣的读者可添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员服务电话021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。

本版活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考

春天,别让哮喘缠上你

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈春季哮喘防治

◆ 蔡骏

春暖花开,支气管炎、哮喘也进入了高发阶段。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任指出,此时哮喘患者发作往往痛苦不堪、咳嗽不止、呼吸不畅、全身大汗淋漓、无法平卧,甚至休克,而且哮喘病情经常反复、缠绵不休。目前大多数患者在治疗过程中存在认识上的误区,认为哮喘无法“去根”,因此在急性发作时仅仅依靠应急药物,不重视缓解期的预防和治疗,不仅痛苦程度和经济负担不断增加,而且还要承受药物的副作用,病情却日趋严重。

哮喘发作有征兆

孙主任介绍,通常哮喘急性发作之前,身体都会出现一定的反应,最常见的就是胸闷、咳嗽、打喷嚏、流清鼻涕、鼻痒、流泪,甚至乏力、少语、情绪低沉等。有些女性会有“月经期哮喘”,也就是在月经来潮前5~7天哮喘会突然发作。而有很多患者会对冷暖空气“过敏”,冷暖风一吹就会诱发哮喘复发。哮喘患者如不引起足够重视,自行盲目服滋补强身药,或吃止咳化痰药,不仅不能减轻症状,反而会因此延误和加重病情,影响就业和工作,严重者会发生猝死。所以,一旦出现哮喘类症状应及时就医。

发作根源是“正气不足”

孙主任表示,春季来临,自然界中的“阴气”和“阳气”进入一个转换的阶段,且多有阴雨、雾霾、灰尘以及导致过敏的花粉等不利因素出现。而哮喘患者往往体虚气弱,中医称为“正气不足”,导致肺、脾、肾三脏受损虚弱,功能失调,往往无法适应这样的气候变化,不具备足够的抗病能力,极易受到感冒风寒或淋雨践露以及病毒的侵袭。中医指出,哮喘患者必须从根源解决“正气不足”和“脏腑失调”的问题,才能避免频频发作。



孙傲丽
中华医学会呼吸病学会会员、亚太地区呼吸病学会会员。长期从事哮喘、慢性支气管炎、肺气肿等呼吸道疾病的学术研究、诊断和处理。

哮喘缓解期也要坚持治疗

孙傲丽主任强调,目前国际医学界公认哮喘是“三大必须终身用药疾病之一”,尤其在缓解期时坚持用药对控制哮喘发作意义重大:中医理论认为,哮喘是一种正虚邪实的病证,在急性发作阶段,患者往往气促喘鸣,而喉间痰鸣正是邪实为主的实证,此时因宣肺化痰、降逆平喘,及时有效治疗。而在哮喘缓解期,则可从补肾、润脾、健脾入手改善病人体质,调节免疫功能,大大减少哮喘的复发。因此,病人在就医时制定长效方案,这是从根本上控制哮喘的重要保证。此外,哮喘患者应在冷热交替的季节注意保暖,并适度锻炼,增强体质,提高免疫功能也是预防哮喘的重要环节。