

# 莫让关节疾病纠缠住健康的脚步

## 新民健康送出关节外科专家咨询号

◆ 解雯雯

【专家介绍】



刘杰

副主任医师。上海市创伤学会关节镜学组委员、中国中西医结合脊柱微创学组委员、亚太人工关节置换学会(APAS)会员。曾任中国医科大学、扬州医科大学骨科临床副教授。擅长:保守治疗关节疼痛;关节镜微创手术治疗关节损伤;人工关节置换治疗晚期关节炎;矫形治疗发育性关节畸形等关节的常见、疑难疾病的诊治。

疼痛,受到世界卫生组织重视。关节疼痛,更让患者生活能力和生活质量明显下降。为此,新民健康特别邀请上海市伤学会关节镜学组委员刘杰主任为广大读者解答有关关节疾病问题,活动将送出200个专家免费号。读者如有需求,可拨打骨科咨询热线021-62890413,也可发送短信“骨科关节+姓名+联系方式”至152 2115 8362。报名截止时间:即日起至4月1日12:00止。

专家指出,当关节疼痛、肿胀、肌肉萎缩、僵硬、疼痛性弹响、绞锁

等症时,需要得到重视。经早期详细诊断和正规治疗,保守方法或微创方法,都能够得到比较好的治疗效果,不一定需要开刀。如果有“能拖就拖,能忍就忍”的心态,往往会错过黄金治疗期,拖延成难治的慢性疼痛。关节疾病主要有以下几种:

1. 膝关节疼痛:外伤造成的骨折、交叉韧带损伤、半月板损伤等;中老年退变性半月板损伤、软骨损伤、骨刺形成等;痛风、类风湿等炎性疼痛多伴有关节肿胀、皮温增高;也有其他部位的病变牵涉到膝关节

的,比如腰突症、股骨头坏死等。

2. 肩关节疼痛:外伤后骨折、肩袖损伤;肩周炎、肩峰撞击症、筋膜炎等常见的慢性疼痛;颈椎病、心脏病、胆石症等的疼痛有时会放射到肩部,引起肩部疼痛。

3. 髋关节疼痛:骨折、脱位、先天性髋关节发育不良、髋关节撞击综合征、股骨头缺血性坏死、强直性脊柱炎等。

4. 腕、踝关节疼痛:骨折、韧带拉伤。与旧伤、老伤后的康复不良、运动过度等因素有关。也有痛风、类风湿的炎性疼痛。

5. 颈椎、腰椎两侧的小关节突关节的退变,造成颈、腰部的慢性疼痛。

### 活动信息

新民健康特别邀请上海市伤学会关节镜学组委员刘杰主任为广大读者解答有关关节疾病问题,此次活动将送出200个专家免费号。读者如有需求,可拨打电话021-62890413报名预约,也可发送短信“骨科关节+姓名+联系方式”至152 2115 8362进行报名。报名截止时间:即日起至4月1日12:00止。

# 湿疹迁延不愈,“凉血除湿”是治疗原则

## 新民健康送出50个皮肤科专家咨询号 ◆ 解雯雯

湿疹反复,令人头疼。患有湿疹十几年的患者也不在少数,特别是到了季节交替之际,皮肤顽疾开始越来越严重。为此,新民健康特邀王岩主任及洪淑珍主任医师为读者答疑解惑,即日起将送出两位专家的免费咨询号。专家表示,对于一些慢性顽固性湿疹有其特点,内外结合,双管齐下才能有效治疗。

为此,新民健康送出50个中医皮肤科主任王岩医师的咨询号,有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线021-58389895或编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发至18049972669报名。

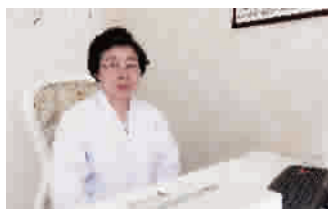
王先生今年66岁,患有湿疹已有10年,刚开始在左腿根部出现了一粒小红点,时而发痒,没过多久,渐渐发展至成块,血红的湿疹遍布全身。痒痒难耐时,总想抓刨不停,恨不得把患处挖走方可甘心。一直以来,由于治疗方法不当,总是没有什么效果。对此,专家表示,“血热”“湿热”是发生湿疹的主要原因。故此“凉血除湿”的治疗原则应当一以贯之。也就是说,对于一些慢性顽固性的湿疹、神经性皮炎或结节性痒疹,切不可用润燥之品一拥而上,这势必造成病情的反复,应以清热凉血除湿为主。

此外,对于一些顽固性痒疹的患者,还可用内外治相结合的方法。由于湿疹病位在皮肤,因此外治法成为湿疹的一个重要治疗手段。以中医整体观念辩证论为指导,配合中药熏蒸治疗,就是利用皮肤的这一生理特性,使药物通过皮肤表层吸收、角质层渗透和真皮转运进入血液循环而发挥药理效应。中药熏蒸集中了中药药疗、热疗、汽疗、中药离子渗透治疗法等,融热度、湿度、药物浓度于一体,因病施治,药物对症。因此,从临床上治疗这类皮肤顽疾可选择性结合中药熏蒸治疗或穴位药物蛋白埋植,更能有效地发挥药物的治疗作用。内外结合,从而使邪从外解,正由内安。

【专家介绍】



王岩 中医皮肤科主任,出身于中医世家,三代行医,中医学硕士。擅长对中医理论治疗各种顽固型皮肤疾病及口腔溃疡、白塞氏病的诊治,尤其擅长治疗湿疹、荨麻疹等会引起皮肤痒痒情况的疾病,摆脱了传统治疗上的“万人一方”的弊端。再者,擅长将皮肤诊疗领域内的多种皮肤顽疾建议以仪器与药物相结合的治疗方式,内外并施,标本兼治。



洪淑珍 主任医师,从事皮肤病临床30多年,早年毕业于中国医科大学,曾分别在中国医科大学第一附属医院、中国医科大学第二附属医院进修。曾多次应邀参加国内外学术会议。曾撰写过多篇论文在国内的刊物上发表。擅长治疗湿疹、荨麻疹、皮炎、痤疮、银屑病、白癜风等顽固性皮肤病,坚持以整体观念、标本兼顾、心理疏导综合疗法诊治各种皮肤病。

# 颈腰椎病可以不开刀吗?

## 新民健康特邀中医整脊专家免费咨询 ◆ 解雯雯

颈椎病、腰椎病、椎间盘突出、腰椎滑脱、椎管狭窄等骨科疑难病,可以不开刀治疗吗?为什么传统的推拿、牵引、药物等保守治疗,只能暂时止痛和缓解症状,临床却总反复发作?

据全国中医骨伤名师韦以宗教授弟子、中华中医药学会整脊分会委员顾膺主任介绍,颈腰椎病大多和脊柱力学结构失衡导致的“椎曲紊乱”有关,“椎曲”是人体脊椎的正常生理弯曲,它保证了人体的自由活动,目前大量的颈腰椎疾病久治不愈,关键就在于没有恢复人体正常的“椎曲”。

事实上,“椎曲”的病理改变极为复杂,普通牵引、推拿、正骨等只能暂时缓解症状,而中医整脊医学则创新性地采用了“理筋、调曲、练功”的系统治疗方案,通过独特的理筋松解、四

维调曲、调椎复位、内外用药、功能锻炼等整体治疗,可改善与恢复人体的正常“椎曲”,帮助脊柱骨关节复位:“对位、对线、对轴”,改善或恢复脊柱生物力学动态平衡,真正从源头上解决问题,具有疗效确切、不开刀、少复发等明显优势。

新民健康近期特邀全国中医骨伤名师韦以宗教授弟子顾膺、中华中医药学会整脊分会常委韦春德、世界中医骨科联合会副主席高腾、中华中医药学会整脊分会委员单力国等多位中医整脊专家,为颈腰椎病患者提供面对面免费咨询。凡颈椎病、腰椎病、椎间盘突出、腰椎滑脱、椎管狭窄等患者,可拨打新民健康工作室热线021-62821457、58996881提前报名,或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至13651856456报名。

# 咯痰喘息 气促胸闷 呼吸困难 坐卧不宁

# 哮喘 忽冷忽热易高发

由冬入春,天气忽冷忽热,忽晴忽雨,很多哮喘患者又开始气喘、胸闷,坐卧不宁。有的频繁跑医院,有的依靠止喘药解一时的痛苦。为何季节变换,冷热不均就会使哮喘高发呢?哮喘又应该如何正确防治才能得到真正的控制呢?这些问题如果不搞清楚,哮喘患者只能陷入反复发作的恶性循环。

### 发作根源是“正气不足”

从冬天到春天,不仅气候忽冷忽热,早晚温差也很大,自然界中的“阴气”和“阳气”开始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、肾三脏受虚损,功能失调,往往无法适应剧烈的气候变化,不具备足够的抗病能力,极易受到“湿气”、“寒邪”及病毒的侵袭。专家指出,哮喘患者必须从根源解决“正气不足”和“脏腑失调”的问题,才能避免在季节变换时频频发作。

### 治哮喘不能求“一时”

对于哮喘的防治,很多患者往往只就“一时止喘”,盲目依靠止咳止喘药,或过度依赖激素。结果却发现药量不断增加,治疗效果却反而下降,发病次数也越来越频繁。其实,长期使用止喘药会产生副

药,不仅不能减轻症状,药物的副作用还会使血压升高,心跳加快,对于老年患者而言,尤其危险。而激素的过量使用则会给青少年患者带来影响生长发育的严重副作用。

祖国医学指出,哮喘发作的根源是患者体质虚寒,导致肺、脾、肾三脏受虚损,无法抵御外界“邪气”的侵入,从而形成痰湿胶结不去。早春的风寒和阴雨使得空气中往往带有大量细菌和病毒,形成“外邪”对人体造成“夹攻”,成为哮喘发作的重要诱因。

### 从脏腑入手改善体质

对哮喘的防治,须有“长效管理”的正确观念。首先,遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则。在急性发作期,患者应及时对症治疗,迅速缓解痛苦。而在缓解期,患者无需坚持治疗,结合祖国医学的“治本”理念和现代医学优势,从补肺、润脾、健脾入手改善人体素质,调节免疫功能,大大减少哮喘的复发。因此,哮喘病人都应选择正规医院以及有一定临床经验的医生制订长效的“个性化”治疗方案,这是从根本上控制哮喘复发的关键保证。同时,在早春时节,哮喘患者外出时应适当增添衣物,切勿过早换上冬装。在雾霾天应尽量减少外出,并保持室内空气流通,如需外出,应佩戴口罩。文/孙薇薇

# 口腔溃疡口臭应及时治疗

口腔溃疡俗称“口舌生疮”,中医认为:反复发作的口舌生疮,有时由长期思虑过度、熬夜、烟酒肥腻等引起胃火炽盛,气郁化火,造成阴虚津亏,即身体内的阴液亏虚,上不能滋润口咽,下不能濡润肠胃。虚火上炎于口腔容易发生口腔溃疡烂痛,牙龈咽喉肿痛,口臭口干等;积热郁结于胃肠则胃灼烧心、肠燥便秘,消化代谢紊乱。

医学研究表明咽干口燥,唾液减少会降低口腔黏膜的抵抗力,减弱对口腔牙龈细菌的抑制,容易发生口腔溃疡,牙龈炎(牙周炎)等。欲除口舌之痛,必先滋补阴液,使唾液等阴液充盈,同时清除虚火郁热,行气解郁,贵州万顺堂药业依据苗族千年古方,精选鲜品金银石斛等12味药材,制成纯中药制剂“养阴口香合剂”,独有滋阴生津、清胃泻火,行气消积一管齐下。按疗程坚持服用,有效治疗反复发作的口腔溃疡、口臭、牙龈肿痛、肠燥便秘、胃痛烧心,对身体多

病患者阴虚火旺引起的口腔糜烂也有疗效。“养阴口香合剂”液体能充分接触患处,建议患者服用时可在口中含服3-5分钟,然后缓缓咽下。

4天一疗程,一般1-2疗程,重症加量,延长疗程。



全市各大药房有售 电话:62041665

# 上海港华医院 呼吸内科

医院地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62940057