

颈肩腰腿痛、皮肤病反复发作怎么办

拨打 021-52921 500 领取中医专家宣教名额

◆ 叶雪菲

【专家推荐】

万春发

上海市中医医院原皮肤科副主任医师,师从“顾氏外科”第三代传人沈楚翹,从事临床近40年,擅长治疗湿疹、皮炎、瘙痒症、荨麻疹、牛皮癣、皮肤过敏等。

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 100 个免费宣教名额,先到先得。

三者并重,而不是简单地使用手法、牵引或药物止痛。

石氏伤科介绍

石氏伤科是享誉上海的一大中医骨伤科流派,被列入国家非物质文化遗产名录。石氏吸取中医各科精华,形成了以特色理论、诊治、手法、用药等为一体的学术体系。

【专家推荐】

石关桐:曙光医院原骨伤科主任、石氏伤科第四代传人

黄洪:“石氏伤科”再传弟子,师从石关桐教授

王谦:从事中医临床近20年,师从石氏伤科第四代传人、全国名老中医施杞教授

湿疹、荨麻疹、皮肤过敏、瘙痒

顾氏外科: 内外兼施 预防复发

春季是皮肤病的高发期。皮炎、湿疹、荨麻疹、皮肤过敏等问题让不少人抓狂不已。顾氏外科理论认为,皮肤病与体内脏腑功能密切相关,应根据发病季节和病史、体质、症状等辨证方法,内外兼施,防止复发。

顾氏外科介绍

国家非物质文化遗产“顾氏外科”至今已有百余年历史,率先将皮肤病分为18大类、153个病种,并对每个专病建立了详尽的诊疗方法。

静脉曲张不可小视 韩国专家与您面对面

迎三八本周日全市征集 30 名静脉曲张患者交流

◆ 蔡骏

【特邀专家简介】



金昌洙 教授

韩国国立庆尚大学医院胸外科主治医师,韩国成均馆大学医科大学江北三星医疗院教授,韩国胸外科学会血管研究会常务理事,韩国静脉学会常务理事、前会长

下肢沉重、酸胀、麻木是静脉曲张早期最明显的症状。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。如果感到下肢沉重、容易疲劳、瘙痒、抽筋、浮肿、胀疼等,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。

静脉曲张主要是因为下肢静脉血管瓣膜损坏所引起的,是外科最常见的四大疾病之一,专家指出,其主要特点是血管突出皮肤表面,像蚯蚓一样,弯弯曲曲,疙疙瘩瘩。下肢静脉曲张早期是没有任何症状,所以很容易被忽视,不当回事,一般经历10多年的病程后,随着静脉血液的倒流和淤血的情况加重,会逐步造成下肢水肿、小腿皮肤颜色变黑(色素沉着)、淤积性皮炎、静脉血栓疼痛,甚至溃疡。过去对静脉曲张的认识,往往停留在长期站立导致静脉压力升高而出现静脉曲张。

一旦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。静脉曲张不是血管堵塞引起的,而是血管扩张引起的。

要正确判断静脉曲张的发病程度,需对患者进行不同体位的检查,全面、准确地找到患病的根源静脉位置并标记;最后还要定期复查,若发现问题及时处理,确保静脉曲张不再复发。

讲座信息

“迎三八”,新民健康特邀请韩国著名血管外科专家金昌洙教授来沪做静脉曲张专题讲座。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:本周日3月6日

个性化健康管理产品 引领消费时尚

◆ 唐若雯

“健康的也是时尚的”。在倡导健康管理消费时尚的同时,个性化健康管理产品如雨后春笋般陆续登场。以药明康德集团旗下医明康德发布的康码为例,它将为用户个性化生命之书、移动互联个性化信息服务及个性化穿戴式设备等。通过移动互联APP,配合多形态智能可穿戴设备,其将帮助客户随时随地掌控健康动态,乐享健康生活。其功能还包括通过当前最先进的全基因组测序及其解读,让受试者获得一份权威的健康报告——生命之书,让用户全面掌握身体密码。

如今,个性化健康管理产品的特点是,拥有配套的APP,以移动互联网为载体,让用户能够随时随地掌握健康动态。在电子基

因报告板块,产品将为用户提供基于全基因组测序解读用户疾病风险并终身更新的服务,能够做到一次测序,终身解读;同时,以贴身的方式跟踪推送个性化健康管理信息服务,还能够基于个体健康等,提供和推荐专业咨询及专业可穿戴式设备,真正成为用户健康的贴身伴侣。

2016年,“中国版精准医疗”启动在即。个性化健康管理是大健康产业的关键组成部分,个性化健康管理产品的发布意味着产业在个性化健康管理及精准化预防等领域全新升级。同时,提倡以更精准、更时尚的方式管理疾病风险,倡导健康时尚消费理念,将促进人们对时尚的全新解读。

春寒料峭 哮喘易高发

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈早春哮喘防治

◆ 蔡骏

【专家简介】



孙傲丽

中华医学会呼吸病学会会员。长期从事呼吸疾病专业的学术研究和临床治疗,擅长对哮喘、急性慢性支气管炎、肺气肿、肺心病和慢性阻塞性肺疾病的诊断和处理。

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。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任介绍,为何季节变换,冷热不均就会使哮喘高发?哮喘又应该如何正确防治才能得到真正的控制?这些问题如果不搞清楚,而只依靠频繁跑医院或者止喘药解一时的痛苦,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”

孙傲丽主任指出,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、肾三脏受损虚弱,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。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。孙主任特别提醒,长期使用止喘药会产生耐药,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、肾三脏受损虚弱,无法抵御外界“邪气”的侵入,从而形成痰湿胶结不去。早春的雾霾和阴雨使得空气中往往会带有大量细菌和病毒,形成“外邪”对

上海夕阳红口腔门诊创办人施国良提醒您 老人补牙,残牙、残根不宜盲目拔除

施国良先生祖籍宁波,上海老知青,从事口腔保健管理工作近30年,一直专注于老年人口腔健康和缺牙修复。即日起,施国良先生将向读者介绍口腔健康相关知识及案例,望读者能以此为参考,重视口腔健康,及时、正确地解决口腔健康问题,真正提升晚年生活的品质。

如今,老年人越来越重视牙齿健康,对口腔保健服务的需求与日俱增,但因缺少相应的口腔保健意识,许多人都误认为老人所剩无几的“残牙”、“残根”已无实用价值,在补牙或安装全口假牙时反而碍事,全部拔掉最好。

实际上,这些看似其貌不扬的残牙、残根不宜一拔了之,处理、维护得当,它们仍可发挥无可替代的重要作用。

因残牙、残根的牙体硬组织广泛破坏,但牙周膜组织依然存在,牙周膜是连接牙齿和牙槽的主要结缔组织,它不仅能缓冲牙齿的压力,还能将其转变成牵引力,均匀地分布到牙槽骨表面等。老残牙、老残根经完善的维护下可以保存牙槽本体感觉器,延缓牙槽骨的吸收速度。

特别值得一提的是——在选择活动义齿时,保留残牙、残根。既可作为天然的义齿支撑点,又可避免补牙过程中的物理创伤,减少拔牙的恐惧感。(文:石亦华)

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

孙傲丽主任强调,对哮喘的防治,须有“长效管理”的正确观念。首先,秉承防患于未然的原则,积极预防,坚持从根本上改善体质。在不发或少发阶段,从补肾、润肺、健脾入手,将中医哮喘“治本”和现代医学优势有效结合,改善病人身体机能,调节免疫功能。按照病人实际情况制订长效的“个性化”治疗方案,在急性发作期,则及时对症处理,迅速缓解痛苦。“标本兼顾”地实施防治,才能对哮喘真正起到防复发的作用。此外,早春时节,哮喘患者外出时切勿过早换上冬装,应适当保暖。在室内保持空气流通,如需外出,应佩戴口罩。