

全市征集50名静脉曲张患者

新民健康特邀韩国著名血管外科专家 7 月 10 日、11 日与您面对面宣教 ◆ 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柄均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，复发会使血管造成黏连，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。金柄均对此指出，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？金柄均教授介绍，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。

金柄均提醒，如果感到下肢沉重、容易疲劳、痒、抽筋、浮肿、胀痛等症状，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？金柄均教授解释说，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。由于静脉曲张不是血管堵塞引起的，而是由于血管扩张引起的，所以随着天气变暖，会有病情加重的感觉，但这一时期同时也是治疗的好时期。

—— 讲座信息 ——

新民健康特邀韩国著名血管外科专家金柄均教授来沪作静脉曲张专题讲座。

【特邀专家简介】



金柄均 教授
韩国庆尚大学医学院医科毕业
韩国庆尚大学医科大学院硕士结业
韩国胸部外科学会正式会员
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

凡成功报名者还有机会获得免费交流名额，共 50 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。暑假期间，凡教师报名的另有额外惊喜。

时间：7 月 10 日、7 月 11 日（周日、下周一）

提醒：今年梅雨季时间长，绝经女性走路小心勿滑倒

问题：随着梅雨季来临，因地面潮湿而跌倒就诊的老人多了起来。小区里 62 岁的王阿姨，洗澡后正准备走出浴室，结果因地面返潮，脚下一滑跌倒了，医院诊断髌骨骨折，王阿姨卧床不起。为什么一个滑倒就会导致骨折？该如何减少骨折的风险呢？

专家解答：
章振林 上海交通大学附属第六人民医院骨质疏松和骨科教授，兼任上海市医学会骨质疏松专科分会主任委员、中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会候任主任委员

每年六月，南方梅雨季，因路滑跌倒骨折的老年人明显增加，其中，

绝经后女性较为常见。根据气象局统计，今年全国梅雨季节虽开始晚，但雨量较往年多，持续时间也更长。梅雨季节，不但路面积雨变得湿漉漉的，室内地面也很潮湿，尤其是浴室，因跌倒而致骨折的几率大大提升。

王阿姨 62 岁、已绝经，仅仅跌倒就骨折，经医院诊断是骨质疏松引起的脆性骨折。数据显示，绝经妇女是骨质疏松经常“找麻烦”的对象，50 岁以上人群中，女性骨质疏松的发生率是男性的 1.4 倍。雌激素与骨代谢有着密切关系，保护促进骨质的生成，维持着骨骼新陈代

去根雷霸！有什么福音？



谢的平衡，绝经后的女性体内雌激素水平大幅度下降，原有平衡被打破，骨生成的速度远不及骨吸收的速度，从而导致骨密度降低，骨质变

得酥脆，发生骨折概率大大增加。

一定要骨折住院了才知道“元凶”是骨质疏松？当然不是。如果绝经后女性有体重轻、近年来又感觉自己身高变矮、驼背、腰背疼痛等就要引起注意了，这些可能就是骨质疏松的症状。

因此，中老年行列的人群，特别是更年期后的女性，每年应进行一次骨密度检查，如果确诊骨质疏松，就要在正规医院积极进行药物治疗，仅靠补钙是起不到治疗效果的。2011 年版《原发性骨质疏松症诊疗指南》推荐同时服用抗骨质疏松药物和维生素 D。阿仑膦酸钠维 D₃ 片

中的阿仑膦酸钠可减缓骨质流失的速度，同时维生素 D₃ 摄入可以促进钙的吸收，帮助骨质形成，双管齐下，有效强健骨骼“基石”。

—— 小贴士 ——

梅雨季节，中老年人如何防摔倒

1. 浴室常通风、瓷砖地板上放置防滑垫、在墙壁安装扶手
2. 老年人出门带拐杖或长柄雨伞作为支撑
3. 在家穿具有防滑功能的拖鞋
4. 出门买东西尽量使用小拖车、不要拎东西等，以免走路失去平衡而滑倒

哮喘：冬病夏治事半功倍

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈哮喘夏季防治 ◆ 叶雪菲

盛夏时节，哮喘“冬病夏治”又掀起了高潮。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任指出，这是由于哮喘是典型的“冬病”，入夏后随着自然界和人体阳气上升，病情进入“缓解期”。中医在千年实践中总结的“冬病夏治”的方法，即是充分利用夏季“阳盛阴衰”的自然规律，为人体培养足以对抗秋冬“阴邪”的“正气”，有效控制哮喘在秋冬的反复发作，让患者摆脱食不知味、睡不安寝的痛苦。因此对于患者而言，“夏治”哮喘的确有事半功倍之效。

【专家介绍】



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。

的阳气，驱风祛寒，调整人体的阴阳平衡，修复因虚寒受损的脏腑，并同时对秋冬储备足够的抗寒抗病能力，使哮喘患者在秋冬季“正气内存”，不易为寒邪所侵，不再受哮喘复发之苦。

“冬病夏治”解决病根

孙主任强调，不少患者冬天发作就跑医院，夏天缓解就掉以轻心，这是哮喘反复发作根本原因。目前国际医学界公认哮喘是“三大必须终生用药疾病之一”，因此，除了早发现早治疗，夏季缓解期的坚持治疗尤为重要。中医对于哮喘的“冬病夏治”秉承的便是“急则治其标，缓则治其本”的原则，指出在夏季哮喘缓解期，从补肾、润肺、健脾入手，结合祖国医学哮喘“治本”原则和现代医学优势，改善病人体质，调节免疫功能，针对的是哮喘秋冬复发的“根源”。只有哮喘患者在缓解期坚持对“病根”的长效防治，才能真正起到防复发的作用，这是从根本上控制哮喘的重要保证。

“缓解”不等于病好了

孙主任指出，中医将哮喘俗称为“寒痹症”，已有长达千年的防治经验。哮喘患者往往体质虚寒，中医叫阳气不足，也就是自身热量（能量）不够，产热不足，寒从内生。这种内在的寒气极易使肺、脾、肾三脏受损虚弱，导致“痰饮伏于内，胶结不去”。每到冬天，阳气不足的哮喘患者还极易受外界寒邪侵扰，“内外夹攻”，使“宿痰”为内邪引动，脏腑为外邪侵入，就会引起反复发作。而到了夏季，由于气温升高，导致哮喘复发的病因“寒邪”减少，哮喘症状便会“减轻”或者“消失”。其实这并不代表“病好了”，只是处于病情的缓解期，病根并未真正祛除。

利用夏天补阳扶正

孙主任介绍，哮喘的“冬病夏治”充分体现了祖国医学“天人合一”、预防为主防治理念，即将季节及气候特点和人体自身特点相结合，将两者优势最大化。夏季是一年中气温最高、阳气最盛的季节，这时人的经络相对通达，气血也较充沛。顺应这一“阳盛阴衰”的有利时机，加上中医“补阳”的推动作用，就能最大限度地给虚寒体质的哮喘患者补充足够

上海夕阳红口腔门诊创办人施国良告诉您——

老年人应如何选择合适的口腔保健服务？



夕阳红创始人 施国良先生

祖籍宁波的施国良先生是上海夕阳红口腔门诊的创办人。年轻时，外公外婆的悉心照料和陪伴，在他的心里播下了善良和爱的种子。在他的记忆深处，总是浮现出晚年外公外婆老泪纵横的牙齿ache他们所造成的种种困扰。然而要解决这个问题却非易事。

为此，施先生特意依据老人所需，依托自己 20 多年的丰富口腔保健管理经验，创办了专为老人的口腔门诊，只为向老人们的幸福晚年，贡献一份自己的力量，让更多老年人拥有最美的夕阳，更多的口福。

随着年龄增长，很多老人的牙齿都开始一颗颗地掉落，伴随多病缠身的写照……而因种种原因掉落、缺失，老齿变脆、功能缺损的牙齿都会直接影响，限制老人对食物、营养的消化与吸收。从而为老人人群身体健康带来诸多的负面影响。

缺牙后，这个嚼不动，那个不能吃，不但食物的选择非常有限，而且还会导致发音、交流时口齿不清。而老齿和等的多种问题，长期困扰着缺牙的老人们，以致于很多人想早日解决这些问题，但却一桩心事。

深受缺牙困扰的老年人普遍缺乏口腔保健知识，加之其本身有较为特殊的机体生理、治疗需求、心理需求等，因此要选择真正适合老人、能满足老人基本口腔保健的服务，建议可参照以下几个原则。

1. **服务好：**因身体条件所限，老人的口腔保健要比普通人更为复杂，需要考虑到很多问题更多，需真正因人而异，处处为老人着想的服务才是解决口腔问题的基本保障。
2. **诚信：**老人们花了钱就希望能切实解决问题——事前充分沟通，不夸海口，不以利益为导向，切忌不适当的消费项目，过程认真对待，有疑问及时解答，有问题及时解决，事无巨细，诚信至上，让人放心又舒心，才是老人们真正需要的。
3. **满意：**老人普遍存在骨质疏松症，牙槽骨骨量减少，固位难度大。牙龈萎缩，局部微循环不佳等问题，因此解决牙齿酸痛的位置体和牙根之间的适配，往往更为复杂，少则需 1-2 次，多则需几次不厌其烦地精心调整，才能解决所有不适感，找出真正适合的角度与位置，让老人感到实实在在地满意。
4. **放心：**老人的口腔保健与生活质量、身体健康密切相关，因此，接受牙齿修复、补牙等口腔保健服务，必须谨慎行事，一定要到正规的、正规的地方去，切不可图方便、图便宜，随意、随性地接受没有保障的服务。

（文：石亦华）