

颈肩腰腿痛发作 要止痛更要治本

石氏伤科传人本周义诊,专为读者预留 50 个专家号,专家现场免费解读骨科检查报告并制订中医治疗方案

◆ 叶雪菲

活动信息

义诊主题:颈肩腰腿痛的中
医治疗
活动内容:1. 专家一对一
咨询(免挂号费、免专家费)
2. 现场解读检查报告并制
订个性化方案
活动时间:7月23日
报名电话:拨打热线 021-
31007825(工作日 8:00-20:00)
也可以编辑短信“姓名+联
系方式”发送至 15802147945

再过几天申城就要入伏了。不少颈腰椎病患者出现了疾病反复现象。空调和凉席等纳凉方式不当或是背后的罪魁祸首。那么,究竟如何才能彻底摆脱颈腰椎困扰呢?本周末,上海泰坤堂中医医院特邀“石氏伤科”专家团举办义诊活动,帮助患者排忧解难。

颈腰椎病盛夏马虎不得

石氏伤科专家指出,多数颈、肩、腰、腿痛其实是由于筋骨失衡引起的。夏天阳气旺盛,人体的阳气也最旺盛,此时治疗颈、腰椎疾病能够扶正助阳、疏通经络,可达到事半功

倍的治疗效果。石氏伤科坚持“筋骨同调,内外并重”,理筋、正骨、通络层层递进,从源头上解决筋骨失衡的问题;配合“肾骨同治”,达到疏通经络、流畅气血的目的。

带你走进“石氏伤科”

石氏伤科是沪上极具影响力的伤科流派之一,至今已传承 140 余年。石氏以“十三科一理以贯之”的中医理念运用于中医骨伤科,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。
义诊批文号:黄卫登字(2016)第 100309 号

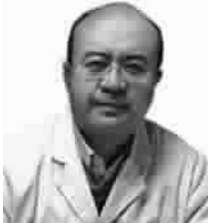
【石氏伤科专家义诊团】



石关桐
曙光医院原骨伤科主任,石氏伤科第四代传人



黄洪
师从石关桐教授,从事中医临床工作 15 年



王谦
师从全国名老中医施杞教授,临床工作 20 年

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 17 日、18 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昌洙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,导致病情延误;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。金昌洙对此指出,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?金昌洙教授介绍,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。

金昌洙提醒,如果感到下肢沉重、容易疲劳、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?金昌洙教授解释说,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。

【特邀专家简介】

金昌洙 教授

韩国国立庆尚大学医院胸部外科主治医生,韩国成均馆大学医科大学江北三星医院教授,韩国胸部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。



讲座信息

新民健康特邀韩国著名血管外科专家金昌洙教授来沪作静脉曲张专题讲座。凡成功报名者还有机会获得免费交流名额,共 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17日、7月18日(周日、下周一)

口腔义诊通告

关爱牙齿健康一生

◆ 叶雪菲

为关注民生,服务于广大群众,华驰口腔及多名牙科专家举行“健康口腔,修复失牙大型义诊活动。活动期间特别开通(免挂号费、免检查费、免费拍片)等多项绿色通道,向广大牙齿缺失、假牙佩戴不适、烤瓷牙使用不适、及牙痛病患者提供专业的口腔咨询服务。

为什么牙齿掉了要及时处理?

咀嚼是保持良好记忆的重要方法。如果牙齿掉了长期不处理,足以造成短期记忆力衰退。牙齿缺失后周围牙齿因为失去了支撑和依靠,会悄悄地倾斜。除此之外还会引起牙龈萎缩、牙齿松动、时间久了,牙齿会越掉越多。

人的一生共有两副牙,一副是乳牙,一副是恒牙,一颗牙一辈子,因此牙齿缺失后我们要及时处理。

【义诊专家简介】

江中明 原上海医院副主任,第二军医大学获博士学位。发表学术论文 20 余篇。擅长种植牙,处理各种牙列缺失。

周志英 原牙防所主治医师,中华口腔医学会会员。擅长中老年人全口义齿疑难处理,固定义齿修复。近 30 年的口腔工作经验和娴熟的技术赢得了高度赞誉。

爱心提示:本次义诊采用电话预约或短信报名的方法。义诊预约电话:021-6053 8498。义诊报名短信:编辑短信“晚报+姓名+联系方式”发送至 1893 0224 117。义诊时间:7月16日、23日。
地址:黄浦区西藏南路 758 号金开利广场 4 楼
黄宇备登字(2016)第 100271、100281 号



名医坐堂

读者提问:我三个月前患上皮肤病,就诊后,发现开的药里含有激素,激素药膏会不会对皮肤伤害更大?

上海市皮肤病医院皮肤科副主任医师周静回答:治疗皮炎湿疹的外用药物很多都含有激素,长期使用可以引起皮肤萎缩、色素沉着,继发感染的风险,也可以产生依赖性。但是对于严重的皮炎湿疹,不用药反而耽误治疗,使皮疹加重,造成皮肤渗出、感染,反复不愈,遗留色素沉着。激素外用是治疗中重度皮炎、湿疹的有效手段,是“双刃剑”。患者可以在医师的指导下使用,以保障安全性。

此外,湿疹是顽固性皮肤病,治疗上需要规范化,因此不建议患者自行选择药物,建议寻求专业的皮肤科医师的帮助。规范化的治疗包括针对瘙痒症状的治疗(抗组胺药物等)、局部治疗改善皮损(糖皮质激素等)和通过“保湿”来改善皮肤屏障功能。其中“保湿”尤其重要,简单说就是通过外用保湿霜。“湿疹”患者皮肤往往偏干,冬季或者老年患者可选用尿素脂、尿素霜等油膏类保湿剂,春秋季节或者年轻人可选用凡士林或者一些成分简单的医用保湿霜。生活细节上注意选择全棉宽松衣物、避免过度洗浴、避免辛辣刺激饮食等,还要调整心态,避免焦虑紧张情绪有助于病情改善。有些“民间偏方”,号称能“根治”湿疹,但其成分不明、安全性和疗效尚不确切,不少患者试用后皮损加重,引起接触性皮炎而就医的不在少数。在此提醒广大患者,偏方不可信,建议皮肤科门诊寻求正规治疗。

素等)和通过“保湿”来改善皮肤屏障功能。其中“保湿”尤其重要,简单说就是通过外用保湿霜。“湿疹”患者皮肤往往偏干,冬季或者老年患者可选用尿素脂、尿素霜等油膏类保湿剂,春秋季节或者年轻人可选用凡士林或者一些成分简单的医用保湿霜。生活细节上注意选择全棉宽松衣物、避免过度洗浴、避免辛辣刺激饮食等,还要调整心态,避免焦虑紧张情绪有助于病情改善。有些“民间偏方”,号称能“根治”湿疹,但其成分不明、安全性和疗效尚不确切,不少患者试用后皮损加重,引起接触性皮炎而就医的不在少数。在此提醒广大患者,偏方不可信,建议皮肤科门诊寻求正规治疗。

免费发放

申请条件:凡年满55

周岁以上者,可电话报名申

请登记,领取申请通过后,

可实名无条件免费领取

麦饭石炒锅一口。

本活动需实名制领

取,每人限领一份,重复

报名无效,参与过本平台

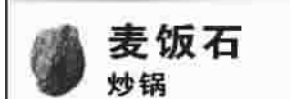
其他免费领取活动的不可

参与本次活动。

报名时间:8:30-17:00

上海民生和康投资管理有限公司

报名热线:400-728-1868



鱼油 = 鱼肝油?

儿童宜食用鱼肝油而非鱼油

◆ 叶雪菲

不少家长都认为,在宝宝小时候补充鱼油能帮助大脑发育,长大了更聪明。但很多人却区分不开鱼油和鱼肝油,以为鱼油就是鱼肝油。但其实,它们虽然只差一个字,却是两种不同的东西。上海市浦东新区浦南医院营养师程琪主管营养师指出,鱼油和鱼肝油所含营养不同,其对人体的保健功效也不同。儿童、孕妇及哺乳期妇女应禁用鱼油,婴幼儿可适当补充鱼肝油来促进生长发育。

程琪介绍,鱼油是提取海鱼体内全部油的一个统称,包括鱼体油、肝油和

脑油,多从热带和亚热带的鱼,特别是浅水或养殖鱼类中提取,ω-3 脂肪酸含量很少,属于保健食品一种。其成分与鱼肝油截然不同,含有多元不饱和脂肪酸,包括二十碳五烯酸(EPA)、二十二碳六烯酸(DHA),主要适用于三高、关节炎、痛风、哮喘等人群,对这些疾病的缓解有辅助作用。DHA 可透过血脑屏障,对神经传导有重要作用,是维持大脑功能不可缺少的物质,享有“脑黄金”的美称。但儿童、孕妇及哺乳期妇女禁用。

鱼肝油是从海鱼肝脏中提取的一

种脂肪油,寒带的鱼正是丰富的 ω-3 来源保证,所以,市面上销售的鱼肝油以鳕鱼肝油最引人注目,是鱼肝油中的极品,也是目前欧洲公认的最安全婴幼儿的鱼肝油。鳕鱼肝油富含维生素 A、维生素 D 和 ω-3 多元不饱和脂肪酸(含高纯度的天然 DHA)。维生素 A 能帮助维持正常视力,有保护上皮细胞完整性的功能,帮助机体组织的生长发育,对小儿呼吸道黏膜有保护作用,可以增强机体的免疫功能,缺少会得夜盲症和眼球干燥症。维生素 D 促使小肠黏膜对食物中的钙磷吸收,利于骨骼的生长。预防婴幼儿佝偻病最有效的方法就是补充维生素 A 和维生素 D,但程琪提醒,维生素 A、维生素 D 是脂溶性维生素,如果长期大剂量持续服用鱼肝油,体内蓄积过量会生成中毒的物质。