

新民健康静脉曲张科普大讲堂50个名额征集中

9月25、26、27日特邀韩国著名血管外科专家与您面对面宣教

◆ 吴瑞莲

16年前,金昌洙教授从胸外科转型,在韩国创办了亚洲第一家静脉曲张专科医院,目前已发展到11家连锁医院的规模。在过去的十多年里,静脉曲张的防治工作在韩国迅速发展,至今已与世界水平相当。“现在中国的静脉曲张治疗水平很像十多年前的韩国,处于发展中状态,离世界先进水平尚有差距,而且部分患者对于疾病的认识不足,错过了黄金治疗时机。”儒雅的金昌洙道出了目前国内静脉曲张防治的主要问题所在。

中国静脉曲张患者就诊率低

“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。”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;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,但仍会复发,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。

下肢沉重、酸胀、麻木需警惕静脉曲张

如何尽早发现静脉曲张?金炳均教授介

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。

金炳均提醒,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。

静脉曲张“青睐”长期站立人群

正常情况下,腿部的血液向心脏方向流动,如果有静脉曲张疾病的话则会血液倒流,在小腿部位淤积。静脉曲张属于周围血管疾病中的一种,大部分患者是因为位于大腿部位的大隐静脉血液逆流,引起小腿血管凸出,还有部分是由于小隐静脉病变,形成在皮肤表面肉眼可见的蚯蚓状屈曲成团的静脉血管。

那么哪些人更容易受静脉曲张的“侵袭”呢?金昌洙表示,静脉曲张“重女轻男”,而美发师、护士、教师、空姐、营业员、交警、厨师等需要长期站立的人群,更易患上静脉曲张。另外,怀孕也会引发静脉曲张。

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。

十招教你远离静脉曲张

金炳均教授介绍,针对静脉曲张高危人群,包括有遗传倾向的人群,可以从学习以下十个方面入手,来达到预防静脉曲张的目的:

1. 预防静脉曲张需要保持正常体重。
2. 养成每日运动腿部一小时的习惯,走路是最好的方式。
3. 常做脚抬高、放下运动,避免久站久坐。
4. 避免提超过约10公斤之重物。
5. 每晚睡时,将腿垫高约6英寸,并保持最舒适之姿势即可。
6. 穿太紧身的衣服会增加腹压,引起静脉曲张恶化。过长时间站立或跷二郎腿也会妨碍静脉循环。
7. 在炎热的地方小腿肚肌肉长时间不运动时,会导致腿部静脉扩张,特别是桑拿房,不利于腿部健康。
8. 多穿系带的鞋子,可以减少脚或脚腕的浮肿和不适感。
9. 长时间坐着时,每小时做10-15次扭转脚踝、上下抬脚踝的运动。
10. 少吃盐、多摄取高纤维的食物,预防便秘。

讲座信息

国庆节前夕,新民健康特邀请韩国著名血管外科专家金昌洙教授、金炳均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。
时间:9月25、26、27日(本周日、下周一、周二)

【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疗院教授;韩国胸部外科学会血管研究会常任理事;韩国静脉学会常务理事前会长。



金炳均 教授
上海市涉外注册医师;沪外医批字(2015)第058号;韩国庆尚大学医科大学硕士;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。

小孩腺样体肥大必须要做手术吗?

新民健康特邀耳鼻喉科专家为你宣教答疑 ◆ 苏云

小孩腺样体肥大,这个病必须要做手术吗?耳鼻喉科专家认为,手术虽然立竿见影,却需要小孩做全身麻醉,这个风险比成人要大,还是慎重为好。其实,在小孩腺样体肥大的患者中,大部分都是先保守治疗,除非打鼾严重已经引起腺样体病变,或长时间打鼾经保守治疗一段时间也无效的,才考虑手术治疗。

■ 小孩腺样体肥大拖不得,越拖危害越多

耳鼻喉科专家指出,腺样体又叫“咽扁桃体”或者“增殖体”,起着呼吸道防线的作用。但当它肥大超过一定程度时,容易导致很多问题。常见的是影响鼻腔通气,引发鼻塞和鼻窦炎症腺样体肥大堵塞了鼻腔后部,影响通气。此外,因为引流不通畅诱发鼻窦炎,主要表现为脓鼻涕,而且容易反复发作。另外,压迫咽鼓管,诱发中耳炎,还会危害听力,除此之外,容易影响儿童的身高、体重和智力等。

■ 了解小孩腺样体肥大,懂得如何正确防治

有的人认为,小孩腺样体10岁以后会自动萎缩,无需治疗。这种想法也是不正确的,正常人的腺样体10岁以后自己萎缩,但已经增生肥大的,它是不会正常萎缩的,而且也不能等它自己萎缩,等待只会给孩子带来不可预料的后果。那么,患上腺样体肥大怎么治疗呢?西医会用抗感染消炎的药物,或手术解决。中医则多采用多方辨证论证的保守治疗。总之,患上小孩腺样体肥大要积极地道正规医院,结合专家的建议,采用相应的治疗方案,争取早发现早日治疗早日康复。

耳鼻喉科专家建议预防小孩腺样体肥大应从以下5方面做起:

- 1.家长要适当控制小孩的饮食,避免常吃冷热不均的食物。尽量减少辛辣油腻高热量食物的摄入;
- 2.适当的多喝水,多排尿,促进新陈代谢;
- 3.养成良好的卫生习惯,注意营养均衡,加强体育锻炼,提高自身免疫力;
- 4.家长应注意避免儿童暴露于霉菌滋生

【特邀专家】

加娜尔
耳鼻喉科主任。从事耳鼻喉疾病的临床工作多年,诊疗技术操作娴熟全面,理论知识扎实深厚,对鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、小儿腺样体肥大、新症、耳鸣耳聋等有丰富的临床诊疗经验。先后在国家、省级医学杂志发表论文10余篇,曾获得省部级科技成果等各类学术奖等荣誉奖励。

王金明
主任医师。从事耳鼻喉科临床工作30余年,积累了丰富的临床经验,尤其擅长中西医结合治疗过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻甲肥大、声带息肉、小儿腺样体肥大等疑难病症。多次参加国内国际耳鼻咽喉学术会议及耳鼻咽喉医师培训班,在相关医学杂志期刊发表学术论文20余篇。



的环境下;

- 5.预防感冒,如小儿有长期感冒,咳嗽,听力下降时,要尽早就医院耳鼻喉科检查是否有腺样体肥大。

活动信息

耳鼻咽喉科专家指出,小孩腺样体肥大,家长千万不要盲目治疗,应由医生选择恰当的疗法,少受痛苦,且少花冤枉钱。为此,新民健康特邀治疗小孩腺样体肥大的专家为你面对面宣教答疑,凡有需求的读者可以拨打新民健康热线**021-52921348**,也可发送短信“腺样体肥大+姓名+联系方式”至**13636588970**。报名截止时间:9月27日15:00止。

别让牙周病烂光牙齿危害全身

上海港华医院口腔科忻勤劳主任谈牙周病防治 ◆ 叶雪菲

刷牙经常牙龈出血,口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”,却不知道这极有可能是“危险信号”。上海港华医院口腔科忻勤劳主任指出,口腔疾病更容易被大家忽视,而在你掉以轻心的时候,被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

忻主任介绍,牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍,全身不适,最终导致牙齿脱落,或者被迫拔牙,正所谓:“齲齿只会坏掉一颗牙,而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计,35岁以上人群,80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害,更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能,牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、慢性肺炎、肾炎等多种疾病。

牙周病必须接受系统治疗

忻主任指出,很多牙周病患者有这样的误区,以为使用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实,这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段,并不能对牙周病起到根本性的治疗,某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病,必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

忻勤劳主任提醒广大患者,牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的

【专家介绍】



忻勤劳
中华口腔医学会会员、第四军医大学口腔修复系讲师,从事临床二十余年,擅长各类美容牙的临床修复、牙周病防治、种植牙和高难度局部及全口义齿的修复治疗。

症状并非持续发作,而是静止期和加重期交替出现,加上早期症状并不十分明显,因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实,牙周疾病可以通过生活细节自行察觉:刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹);牙龈红肿易出血,牙面有牙石;牙齿有不同程度的松动、咬物无力、牙根暴露;有口臭,轻压牙龈有脓溢出;部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。此外,平时日常生活中,除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯外,更应定期为牙齿做“体检”,并每半年去医院洗一次牙,除掉牙结石,预防牙周疾病的发生。