

新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 21 期 | 2014 年 7 月 30 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xjmj@xmwb.com.cn

“低头族”整天吹空调最易招致颈椎病

◆ 贺天宝 吴瑞莲

夏季高温整天吹空调竟成了白领、学生人群“杀手”,近日申城各大医院里遭受颈腰椎疼痛折磨的病人频频“报到”。颈腰椎病人群已明显从办公人群向学生人群蔓延,其中,驾车族、电脑族、学生族是高发人群。而这些“低头族”整天吹空调最易发病。为方便上班族就诊,本周起,上海曲阳医院疼痛科率先开出夏令白领脊柱健康疼痛夜门诊。同时开办暑期脊柱健康系列讲座,辅导白领科学预防颈腰椎病。

学生白领“青睐”夏令夜门诊

上海首家疼痛专科医院曲阳医院副院长、上海市优势专科疼痛科领衔专家娄强主任介绍,现在颈肩痛发病呈现出低龄化、病情重、人群多三个特点。尤其是低龄化,以前被认为是老年病的颈肩痛现在成了白领的高发病。据调查,超八成白领患有颈肩痛,IT、银行、新闻出版、广告设计、出租车、服装缝纫等行业尤为集中。而夏季同冬季一样,是颈腰椎病的发作高峰期。长时间待在空调环境下,冷风频吹,很多“歪脖”“弓腰”就此产生。近期患有“着凉”受损,颈椎、肩、腰椎等处疼痛,四肢僵硬迈不开步,弓腰紧缩疼痛发作等的病例较平时增加了两成。

据了解,曲阳医院疼痛科夜门诊时间为每天下午 18:00-20:00,专门针对吹了一天空调的办公室疼痛高发人群由专家接诊。同时提供脊柱健康评估及保养方面科普知识。不少患者表示,这为工作繁忙的白领看病提供了很多便利,不用等到周末和日间很多人挤门诊,还可以获得脊柱健康的保养知识。

吹空调披上小纱巾保护颈部

职业族出现颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、下肢乏力、行走困难、头晕、恶心、呕吐等症时,就说明颈腰椎已经出现了问题,这时就需要进行及时的保养,否则会进一步加重症状,直到形成疾病。上班族们坐得时间长了,需要适当活动下身体,保证坐了 2 小时至少做操等活动 10 分钟。娄强建议,夏季衣服很多是无领或低领,这对保护颈椎很不利,不妨随身带条干毛巾或小纱巾,工作时围在脖子上,防风保暖护颈

椎。患颈肩痛使人感到不舒服、难受时,许多人往往都会选择忍忍就过去了。娄强强调,白领们一旦发觉颈肩不适,夜晚疼痛、早起僵硬等,不要轻视,应及时就医。

此外,娄强提醒,有时人们并不了解自己的身体,出现轻微症状时,许多人会忽视身体的警告,错过了最佳的纠正时间。为此娄强团队提出脊柱保养“4S”理念,人体脊柱要像汽车保养那样预防在先、定时保养。他们推出的脊柱全身健康评估为了解自身的骨骼关节情况提供了科学、专业的医疗检查,由专业的医师进行评估后,针对每个人的情况打造出“私人订制”式治疗方案,并按照病人症状的严重程度分为一级、二级、三级三种保养计划,旨在让每个人都能找到适合自己脊柱健康的预防保健。

为了让更多的脊柱保养健康知识普及到“低头族”高危人群,娄强透露,疼痛科已组建优脊健康教育讲师专家团队,进入企事业单位举办脊柱健康讲座,提供脊柱保养健康科普知识,同时教学“公健操”及颈肩操。通过脊柱全身健康评估,指出职业白领存在的脊椎隐患,让更多人知道年轻时就需要保养脊柱,由此做到颈腰腿好,才能健康不老。

活动信息

8 月起每个周日,新民健康工作室联合优脊健康教育讲师专家团队,共同开展“颈肩腰腿痛防治系列讲座”。

首场定于 8 月 3 日周日下午 2 时在名都城俱乐部(古羊路 1129 号)举办,主题为

“颈椎病如何找上你?”届时还将进行现场咨询、公健操教学等。报名每周限额 40 名。可直接拨打新民健康工作室热线 021-64061580(时间:周一至周五 10:00-17:00)报名参与。

银屑病、湿疹、荨麻疹、冻疮,夏至以后是治疗好时机

新民健康送出皮肤科免费咨询号

◆ 解雯雯

夏至以后一段时间正是治疗皮肤病的好时机,如银屑病、湿疹、荨麻疹、冻疮、神经性皮炎、结节性痒疹这些严重影响健康而又反复发作难以治愈的顽疾,这种方法就是中医学说中的“冬病夏治”。为此,即日起,新民健康推出“免费送咨询号”活动,此次推出的是娄移学副主任医师和王岩医生的咨询号。(报名方式见下方)

冬病夏治是中医学“天人合一”的整体观和“未病先防”的疾病预防的具体运用。常用的方法包括穴位贴敷、针刺、穴位药物蛋白线埋植、药物口服等。现代研究发现,药物贴敷后可使局部血管扩张,促进血液循环,改善周围组织营养。药物透过表皮细胞间隙并经皮肤本身的吸收作用,使之进入人体血液循环而发挥明显的药理效应。另外,穴位药物蛋白线埋植后持久的针刺效应和药物蛋白线的缓慢吸

收作用通过神经反射激发机体的免疫调节作用,使其产生抗体,提高免疫功能,增强体质。通过在夏季自然界阳气最旺盛的时间对人体进行药物或非药物方法、“益气温养”、“散寒通络”,从而达到防治冬季易发疾病的目的。同时这些方法,利用夏季气温高,机体阳气充沛的有利时机,可以很好的调整人体阴阳平衡,使一些宿疾得以恢复。

中医理论中“肺合皮毛”的论述,对皮肤疾患施用“冬病夏治”方法,夏季处理冬季加重的皮肤病,可以事半功倍。因为夏天人的汗腺,皮脂腺组织处于开放状态,有利于药物的循经络渗透、吸收、传导,使得中药贴敷,外洗等能发挥较好的作用。此外,皮肤病的药物大多是通过皮肤渗入外用,加之夏至后特殊的时机内服药物,内外结合使邪从外解,正由内安。



娄移学

副主任医师,临床经验丰富,在国家权威学术期刊发表论文 20 余篇,从事皮肤科

治疗诊断工作 30 余年。擅长运用中西医结合治疗湿疹、荨麻疹、牛皮癣、白癜风、鱼鳞病、痤疮、手足癣、脱发等各类皮肤疾病。不断开拓自身医学领域知识,对一些疑难病症采用辨病与辨证相结合,在治疗用药上拥有独特的中西医整体观念。

新民健康此次推出的是娄移学副主任医师和王岩医生的咨询号。有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线 021-58627268 或手机



王岩

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

溃瘍、白塞氏病的诊治,尤其擅长治疗湿疹、荨麻疹等会引起皮肤瘙痒情况的疾病,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。

活动信息

热线 13818050045(周一至周五 10:00-17:00)或编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发至 18049972669 报名。活动时间为 7 月 30 日-8 月 5 日。

健康圈

■ 大暑天,为方便患者炎热天就医出行,东方医院南院为患者解决最后一公里问题开通了“就医便民车”。便民车从上午 7 点半到 10 点半,下午 12 点半到 3 点半,每半个小时一班,途经上南路华夏西路站(6 号线上海站 1 号口),上南路华夏西路站(中林),三林站,华夏西路上南路站(6 号线华夏西路站 2 号口)4 个站点,现已开始运行。

■ 7 月,浦东卫监所开展了“蓝盾九号”打非专项行动,共查处浦东新区天花庵村等“城中村”地区非法行医场所 84 户次,查实并取缔 34 户,行政处罚立案 25 件。有力打击了非法行医者的嚣张气焰,并有效遏制了无证行医的反复回潮。

■ 7 月 31 日下午 1:30-5:00,同济大学附属第十人民医院皮肤科银屑病患者俱乐部在 1 号楼外科大楼 15 楼会议室举办关于银屑病(俗称“牛皮癣”)诊治的科普患教活动,由皮肤科史玉玲主任医师主讲。

■ 8 月 1 日上午 8:00-11:30,上海市医学会风湿病学分会在长征医院门诊大厅举行风湿免疫性疾病科普咨询活动,病种包括强直性脊柱炎、红斑狼疮、类风湿关节炎等。

■ 复旦大学附属肿瘤医院日前在上海中康医院发展中心的支持下,携手挂号网(全国就医指导平台)通过移动互联网与智能手机终端的结合,推出“把医院装进口袋里”的微医院概念服务。“微医院”APP 目前包含预约挂号、智能分诊、院外候诊、取报告单、医院导航、健康资讯六大功能,为广大患者简化就医流程,创造更高效、便捷的医疗服务环境。

■ 默克集团执行董事会日前在本市宣布,一个月后其在南通投资新建的制药厂将举办开工典礼。从 2017 年起,南通制药厂将成为默克集团全球第二大制药厂。作为一家在制药与化工领域以创新和高科技产品闻名的全球领先企业,默克集团进一步加强中国在其新兴市场增长战略中的重要支柱地位。

■ 8 月 2 日上午 9:00,上海交通大学医学院附属第九人民医院将在 1 号楼 8 楼学术报告厅由骨科王友教授带来“运动与膝关节炎”科普讲座。

■ 8 月 4 日下午 1:30,上海交通大学附属第六人民医院将在门诊 15 楼宣教室由临床营养科主管营养师曹芸带来“脂肪肝患者的营养治疗”科普讲座。

■ 8 月 5 日下午 2:00,上海同济大学附属同济医院将在圣骊澳门苑(澳门路 58 弄)11 号老年活动室由感染科副主任医师卢崧霞带来“夏季饮食安全”科普讲座。

■ 8 月 5 日下午 2:00,浦东新区公利医院在门诊健康俱乐部由心血管内科副主任医师陆纪德带来“高血脂症的治疗”科普讲座。