

# 秋分前后气温波动大,中医“通心”谨防心血管疾病

叶雪菲

年中最热的三伏天谢幕后,秋分即将到来,秋分是一年中最热、最频繁的时候。老人们常说,“早上凉飕飕,中午热死牛”!秋分过后,昼夜温差逐渐拉大是大趋势。这也就容易导致血压波动,心血管疾病爆发!那么,心血管疾病患者该如何安然度过秋分呢?不妨来听听中医心血管专家的建议。

## 夏秋交替是心血管爆发期

不少人认为,夏天气温高容易突发心血管疾病。也有人认为,冬天寒冷刺激更容易出现心血管问题。其实,夏秋交替的时间才是心血管疾病的爆发期!知名中医

心血管名家王丽华主任介绍,人体本不怕炎热,更不惧严寒,就怕“一冷一热”这么一折腾,就容易出现中风、心悸、甚至猝死。因此,夏秋季节,心血管疾病患者要注意做好保暖工作,避免冷热交替侵袭。

## 中医综合疗法(辨证论治) 多管齐下防治心血管疾病

心血管疾病是多方因素共同作用的结果,因为治疗时也应多管齐下。首先,心血管疾病的防治,需要控制其致病的危险因素,如控制血压、血糖、血脂等。可以通过调节情绪和饮食作息等方法来加以控制,避免心血管疾病的突发。其次,心血管疾病的根源,是心血管阻塞问题,因此治疗也因以“通心”为主。此类人群可通过中医辨证论治,结合中药、针灸等中医疗治方法等,疏通血管。上述两方面可同时开展,以达到身心双治的目的。

## 专家现场面对面 把脉心血管疾病健康

值此夏秋交替之际,新民健康送出系列健康养生福利,特邀中医心血管专家面对面宣教答疑,通过中医辨证、饮食及生活方式的指导,对于心血管疾病患者给予专业的个性化指导。本次活动仅限30个名额,先到先得。报名方式:拨打新民健康报名热线 021-62890413 报名编辑短信:“心血管疾病+姓名+联系方式”发送至:15601885345



### 专家介绍

#### 王丽华

原三甲医院中医科主任。从事心血管临床研究与实践三十余年,擅长采用中医辨证治疗冠心病、动脉硬化、心律失常、心肌炎、高血压、高血脂、心肌病、雷诺氏等心血管慢性顽固性疾病等症有独到的治疗经验。

# 告别耳鸣耳聋,个性化应对是关键 迎中秋 30个耳鼻咽喉科专家科普答疑名额正在报名中

雪冰

“中秋节”又称“团圆节”,是中国传统节日之一,在这个节日里,家家户户都会阖家团圆、共度美好时光。每年这个季节,有些人常会碰到这样的情况:由于上火、噪音、年龄等原因,刚开始出现两只耳朵嗡嗡声、有虫虫叫声、摩托声或钟声,这时如果不及时治疗,很容易出现听力下降,沟通障碍,直至耳聋,医学上称之为“耳中风”。

## 耳鸣与耳聋不可忽视

耳鸣和耳聋可以单独发生,也可以同时伴随。当然有听力障碍的情况下耳鸣的病人,也有听力障碍的情况下耳鸣的患者。但多数情况下,两者同时伴生的情况比较多。

耳鸣是常见病、多发病。一般分为两类:一个是主观性耳鸣,另一个是客观性耳鸣。主观性耳鸣声音只有自己听到,客观性耳

鸣声音不仅自己能够听到,别人也可以听到。主观性耳鸣多数都是因为内耳毛细胞或者神经的病变所引起的,但是确切的机制到现在还不太清楚。所以,在治疗上带来很大的困难。但是,原因是很多的,比如突发性耳聋、听神经瘤的病因、药物中毒性耳聋、老年性耳聋都可以引起耳鸣,这种耳鸣我们叫神经性耳鸣。

## 个性化治应对才会达到预期效果

从临床上来说,在耳鸣的治疗中,心理治疗占有很重要的地位,医生会分析耳鸣患者的心理健康状况,评价与之相关的影响因素,并会对有不同程度心理障碍表现的耳鸣患者给予不同的治疗方法。

对过分忧虑的患者,医生应给予关心安慰,告知耳鸣的发展规律与防治措施,使其知

晓耳鸣是个复杂的症状,病因不同,治疗亦不同,有的能治好(如部分血管性耳鸣与肌源性耳鸣可手术治疗)。有的治疗有一定难度(如感觉系统病变引起的耳鸣),但并不是没有办法,只是耳鸣的疗程较长,要有足够的信心配合治疗。应尽可能地消除患者过分忧虑的心理障碍,使其心情舒畅,树立战胜耳鸣的信心,积极配合各项治疗措施。对烦躁及情绪波动的患者,通过及时缓解与消除患者心理障碍,以减轻患者对病症的烦躁,并配合个性化治疗方案,才会达到预期效果。

除此之外,还要养成良好的生活习惯,远离噪音环境,避免情绪的大起大落,保证充足的睡眠时间,清淡而多样化的饮食,坚持适量的健身运动,戒烟烟酒,和谐有序。只有这样才能远离耳部疾病的困扰。

### 活动信息

中秋节是一个符号,其中包蕴了多重含义,过中秋节,是一个咀嚼、享受意义的过程;中秋节又为我们提供了一个集中交流的机会,家人、亲友、朋友相聚,其乐融融。为回报耳鸣、耳聋读者的厚爱,在这个节日里,新民健康赠送30个耳鼻咽喉科专家尚玉山等医生与你面对面科普答疑名额,凡报名成功的读者,有机会获得咨询名额,患者如有需要,可致电新民健康报名咨询热线:021-52921348,或发送短信“耳鸣耳聋+姓名+联系方式”至13636588970报名。

(报名截止时间:9月25日17:00时)

### 特邀专家

#### 尚玉山



耳鼻喉科主任、副主任医师。从事耳鸣耳聋临床治疗与科研工作20余年,诊疗技术操作娴熟全面,理论知识扎实深厚,有着丰富的临床诊疗经验。擅长中西医结合的生物电刺激神经激活疗法治疗耳鸣、耳聋、中耳炎、外耳道炎、内耳眩晕、鼓膜穿孔等耳鼻咽喉科常见病、疑难病。

# 小腿肚“抽筋”就是下肢静脉曲张吗?

高媛

随着年龄增长,身体部分器官开始退化,腿部抽筋现象经常发生在中老年人身上,且被误认为是“缺钙”,以为补钙能缓解症状。其实不然,上海中医药大学附属上海市中西医结合医院微创外科主任金旭文表示,单纯的小腿抽筋很有可能是静脉回流不畅所致,长期积累则有可能诱发下肢静脉曲张。

那么,为什么下肢静脉曲张患者会觉得小腿肚抽筋呢?金主任介绍,因为形成下肢静脉曲张的主要原因是人在久站久坐的情况下,下肢静脉血液回流的压力增大,致使静脉压力升高造成的。所以下肢静脉曲张会使血液长期滞留在下肢,足靴处皮肤发生营养不良,导致局部神经和皮肤的萎缩。患者就会开

始出现麻木和疼痛感,稍稍运动或晚上睡觉时很容易引起腿抽筋。

同时,金主任强调,因为下肢静脉曲张早期的症状并不明显,只是小腿上的毛细血管扩张,长时间站立后小腿有酸胀感,容易出现小腿抽筋。当长期出现小腿抽筋的现象,那就很有可能是下肢静脉曲张,此时患者一定要尽早去医院进行检查,及时地采取措施。

此外,金主任建议,有下肢静脉曲张的人,平时可多进行下肢按摩,有利于缓解静脉曲张。通过自我按摩,促进下肢血液循环,改善下肢静脉功能,利于静脉曲张的恢复。同时配合压腿锻炼,可以进一步改善下肢静脉回流功能。

本版块活动为公益活动,不向参加者推荐医疗服务或者其他商品,相关信息仅供参考。

# 爱牙日口腔义诊 口腔健康——全身更健康

叶雪菲

是什么?尝尽了人间美味、经历了酸甜苦辣、磨历了千万食品,为健康做出牺牲。当然是我们的牙齿!牙齿缺失的痛苦并非人人都能想象,看着自己的喜欢吃的美食却不能大快朵颐,戴上假牙又不能痛快咀嚼,吃进去的食物难以消化,生活质量和身体健康因为小小的牙齿而降低,这并不是我们想要看到的情况。

9月20日是第30个**全国爱牙日**,为了切实贯彻落实“**口腔健康,全身健康**”的宗旨,加强市民口腔健康及其保健意识。经批准,华驰口腔及多名牙科专家举行口腔义诊活动。活动期间本着“便民惠民”的原则,特别开通多项绿色通道。届时专家会针对每个人的实际情况逐一给出义诊方案。机会难得,请有需要的提前电话报名!

爱心提示:本次义诊名额有限,需提前电话预约,并保留报纸凭证。

□义诊预约电话:6053 8498

□义诊报名短信:编辑短信“晚报+姓名+联系方式”发送至:189 3022 4117

### ■义诊专家介绍



**江中明**  
原三甲医院颌面外科主任  
第二军医大学获博士学位  
中华口腔医学会会员  
发表学术论文30余篇  
擅长种植牙,处理各种牙列缺失



**战根芳**  
中华口腔医学会会员 口腔专家  
擅长全口义齿疑难处理  
固定义齿修复  
工作经验丰富,有耐心,责任心

□义诊时间:9月21、28日

□地址:黄浦区西藏南路758号金开利广场4楼(近建国新路口)

黄卫登字(2018)第001116号 黄卫登字(2018)第001117号

# “预防老年慢性病,守护脑健康”论坛峰会 ——三位权威专家同台思辩

阿尔茨海默病(又称认知症,AD)是全世界十大常见的致死性疾病之一,它不仅夺命,而且患者将经历数年甚至数十年毫无尊严的苟延残喘,并让家人饱受折磨。

世界闻名的里根总统、撒切尔夫人都抵挡不过它的锋芒,被剥夺记忆与幸福的生活。如果人们依旧低估AD的破坏性,那么按照现状发展,七年后将会有2000万多的AD患者。如此惊人的数据意味着阿尔茨海默病的防治已经迫在眉睫!

伴随世界阿尔茨海默病日来临之际,健诺思医学研究院有限公司将于9月21日13点30分在中国科学院上海有机化学研究所君谋楼一楼报告厅举办“预防老年慢性病,守护脑健康”的论坛峰会。

本次论坛峰会将邀请到国家一级编剧赵明老师,他将在现场谈及社会该如何应对AD以及相关的宏观看法。

何琼尔博士作为世界神经学会会员、伦敦大学神经药理学博士将在现场权威解析个性化应对方案如何逆转认知,活出尊严。

上海中医药大学博士导师何裕民教授将分享其多年对老年慢性疾病的独到见解与诊治方法,以及运用中医学思维改变对AD的看法,实现优雅地度过健康晚年。

报名热线:021-63578888

021-63255625、18117481792 报名

主办方:健诺思医学研究院有限公司

活动地址:上海市徐汇区零陵路345号君谋楼一楼报告厅

# 康乐宝关爱男性健康

## 喜迎中秋大赠送 仅此七天

值此中秋到来之际,为了答谢中老年男性朋友十多年对康乐宝的支持与信任,特推出迎中秋大型优惠活动,同时推出全新生产工艺康乐宝片剂,生产工艺康乐宝浓缩提取含量高,易吸收,不伤肠胃。

**优惠内容:**活动期间购买康乐宝可享受买7赠7,买5赠3,买3送1的优惠(赠品为同品)电话订购者再多送198元人体润滑剂一瓶,优惠仅限电话订购,优惠仅此一周。**订购热线:5169753**

康乐宝上市多年以来,以其优良的品质及实体专卖店销售的售后保障,一直深受上海中老年朋友的青睐,用过的朋友都知道产品的质量。

康乐宝采用黄精、枸杞、黄秋葵、蛹虫草、龙眼肉、玛咖粉、山药等20多种成分,经合理的营养配比,先进设备提取浓缩加工而成,充分保持了产品的营养性、适合四季长期服用,康乐宝是安全的男性营养品,中老年男性朋友可以放心服用。