

新民健康举办骨伤顽疾专场咨询活动

颈肩腰腿痛复发 未必非得“挨一刀”

“石氏伤科”传人坐镇 专为晚报读者预留 100 个免费咨询名额

◆ 叶雪菲

“多年膝关节疼痛，一直当成风湿病，直到这次参加专家咨询，才知道搞错了！”上周，黄浦区67岁的张爹爹被石氏伤科专家确诊为膝关节病。如何安全有效地治疗颈腰椎病？新民健康特邀“石氏伤科”专家宣教团为读者进行咨询答疑。

拨打新民健康报名热线：
021-52921500
或编辑短信“骨科+姓名+联系方式”发送至15802147945 预约咨询。

颈肩腰腿疼 四成治疗“不对路”

据石关桐主任介绍，前来咨询的市民中，很多颈肩腰腿痛患者处理“不对路”：一是对颈

肩腰腿痛缺乏正确的认识，不疼不痛就不治了等等。二是担心手术后遗症宁愿拖着，自行贴膏药、按摩或是推拿，疾病进一步恶化，最终出现高位截瘫、大小便失禁、失聪、失明等。

内外兼顾 调治骨伤顽疾事半功倍

石氏伤科专家指出，多数颈、肩、腰腿痛是由于筋骨失衡引起的。当人体肾气亏虚元气不足，骨骼、脊椎组织抵抗力下降，易受到外邪侵袭，导致经络、筋骨、脊椎的闭塞、病变；病症迁延反复、久治不愈。石氏伤科理论认为“筋骨同调，肾骨同治，内外并重”，理筋、正骨、通络层层递进，能达到事半功倍的效果。

石氏伤科专家团



石关桐 曙光医院原骨科主任，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

秋季是治疗牛皮癣的黄金期

◆ 叶雪菲

立秋之后，昼夜温差加大，寒气加重，一些体质较差的牛皮癣患者免疫力下降，牛皮癣容易复发，不仅有损患者形象，还严重影响患者生活、学习、婚恋、社交等。秋季虽是牛皮癣高发期，也是治疗的黄金期之一，这个时候积极治疗既省时又省力，不仅能将牛皮癣扼杀在萌芽状态，还能减轻经济负担。

洪淑珍介绍，银屑病是一种皮肤的免疫介导炎症性疾病，发生和进展都归因于异常免疫反应，虽然被称为“牛皮癣”，但却并不具传染性。“我曾接触过很多银屑病人，因为介意这个病情的外在表现形式，就病急乱投医。”洪淑珍说，目前，银屑病的治疗主要为药物治疗、物理治疗、生物制剂治疗、心理治疗及传统中医治疗。经过科学合理的治疗，大部

分患者的病情能得到有效控制，但由于目前尚无根治性药物，且银屑病受遗传因素及环境因素的共同影响，易反复发作。“患者一定要谨遵医嘱，切勿盲目相信治疗皮肤病的小广告，否则病情非但不能好转，还会加重。”

秋季是治疗牛皮癣的黄金期，中医认为人体阳气“生于春、长于夏，收于秋、藏于冬”，经过盛夏“养阳”，秋季银屑病患者抗寒邪能力较强，加上这个时候的银屑病病症还不严重，治疗起来能起到事半功倍之效果。如能通过明确诊断，充分考虑疾病的发展、变化、个体的差异，积极正确治疗原发病灶，科学用药，对症治疗，往往能事半功倍。

对此，洪淑珍医生表示想要早日告别牛皮癣，除了抓住秋季治疗的天时有利因素外，

还要到正规医院配合医生进行专业的规范治疗，对症下药，避免千人一方，由专业医生根据其类型、分期、症状、病因等实际情况制订科学规范的个性化诊疗方案。通过中医辨证施治，对症治疗，疏通经络，调和气血，活血化瘀，调节人体脏腑功能，扶正固本，增强机体免疫力，方能事半功倍，达到标本兼治抗复发的目的。

活动信息

新民健康特邀经验丰富的皮肤病专家为你讲座答疑解惑，并提供与专家交流机会。可以通过以下方式报名：拨打新民健康咨询热线：**52921706** 或编辑短信“湿疹+姓名+联系方式”发送至 **18621303635**

【医生简介】



洪淑珍
主任医师，从事中医皮肤病的临床诊疗科研工作近40年，擅长以中西医结合的方法治疗湿疹、荨麻疹、皮炎、痤疮、鱼鳞病等皮肤病。经验丰富，拥有独特的中西医结合整体观念。

“这个中秋，我得让牙也团圆团圆”

佳节将至，爱牙大礼包免费领，更能参与大牌种植专家面对面宣教

◆ 叶雪菲

缺牙，绝不仅仅是“面子”问题

“缺牙不处理，吃饭成问题”，上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员、原九院种植专家王申指出，除了引发消化系统疾病，长期缺牙还有以下三大罪状：

1. 损害剩余牙齿。长期缺牙，邻牙慢慢形成“牙歪歪”甚至“牙松松”，加速邻牙脱落。
2. 影响“面子”问题。长期缺牙会使牙槽骨逐渐萎缩、吸收，造成面部肌肉松弛，嘴唇塌陷，口角下垂，使人看起来老了至少10岁。
3. 造成记忆力减退。患者咀嚼减少，对脑部有益刺激变少，影响大脑生理机能，导致记忆力差，容易忘事儿。

更稳固、耐用，才能拥有健康

对于长期受困于固位差、咀嚼力低下的中老年人来说，新引入的缺牙处理方式可以使单颗缺牙、多颗缺牙、半口无牙、甚至全口无牙的患者摆脱缺牙的痛苦。

由于拥有稳定性、美观性和便捷性等诸多优点，先进的缺牙处理方法受到广大缺牙患者关注。它使得中老年人在选择缺牙处理方法时，不用再担心咬合不稳定、清洁繁琐、好牙被磨损等诸多问题，更能保护邻牙和牙槽骨，让中老年人吃得更舒心与安全。

讲座信息

【专家简介】



王申
交大医学院口腔医学硕士
2003至2013年任职九院口腔种植科国际口腔种植学会(ITI)会员
中华口腔种植专业委员会会员
瑞士straumann种植培训讲师
上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员
专注于微创、即刻种植，牙齿松动治疗

报名方式

报名热线：021-62476396
或编辑短信“牙齿+姓名+联系方式”发送至 18121287952



扫二维码报名
获精美礼品

哮喘为何立秋后易复发

上海港华医院呼吸科孙傲丽主任谈秋季哮喘防治

◆ 叶雪菲

秋季，白天炎热，夜晚凉爽，昼夜温差加大，哮喘进入高发期。上海港华医院呼吸科孙傲丽主任介绍，若不及时治疗极易反复发作，并给秋冬季的病情加重埋下隐患。究其原因，首先是人体和自然界开始进入了“阴盛阳衰”的阶段，同时患者本身阳气不足，一旦外界寒气侵入，哮喘便会复发。

阴邪寒气内外夹攻

祖国医学针对哮喘有着千年防治经验，孙傲丽主任指出，哮喘的根源是患者体质虚寒，中医叫阳气不足，从而致肺、脾、肾三脏受损虚弱，功能失调，导致“痰湿伏于内，胶结不去”。因此，每逢炎热的夏季，人体和自然界的阳气最盛之时，哮喘会处于缓解期，不易复发。但是，很多哮喘患者在酷暑季节长时间使用空调，寒气逐渐集聚在人体中。立秋过后，人体和自然界开始“阴长阳消”，外界的“阴邪”与集聚在人体中的寒气内外夹攻，哮喘就会急性发作。因此，秋季对哮喘的防治是哮喘在秋冬不复发的重要保证。

哮喘防治别入误区

很多哮喘患者对防治哮喘存在误区。对此，孙傲丽主任特别提醒，第一，缓解当作“病好了”。不少患者症状缓解时，就以为病“好了”，不再需要治疗。殊不知，治疗哮喘关键要持之以恒，如果在急性发作时用药，在缓解期停药，长此以往，哮喘不仅不能得到控制，还容易并发肺源性心脏病、慢性阻塞性肺病。第二，激素最有效。很多患者认为只要靠激素药剂就能控制哮喘发作。其实，长期过量依赖激素不仅不利于真正控制哮喘，还会出现耐药性及诸多副作用。尤其使儿童患者出现肥胖、阻碍生长发育的骨关节并发症等较为严重的副作用。第三，追求“一次见效”。有的患者一次治疗有了效果，就以为“治好了”，而有的患

【专家简介】



孙傲丽
中华医学会呼吸病学协会会员。长期从事呼吸道疾病专业的学术研究和临床治疗，擅长对哮喘、急性慢性支气管炎、肺气肿、肺心病和慢性阻塞性肺疾病的诊断和处理。

者一次治疗不见效就以为“治不好”，都不再坚持。其实，解决哮喘复发必须要治根本本，每位患者的体质不同，但都必须在正确辨证后坚持长效治疗。

坚持长效治疗

孙傲丽主任介绍，想要控制哮喘不复发，尤需患者和医生的配合。首先，秉承防患于未然的原则，积极预防，坚持从根本上改善体质。同时，明确哮喘的防治是一个长期的过程，无论是急性发作期还是缓解期，都应遵医嘱坚持治疗，“治治停停”或者“急于求成”都对控制哮喘发作极为不利。按照自身实际情况进行个性化防止，才能达到理想的效果。此外，患者在日常生活中要保持室内清洁及空气流通，不要养宠物（尤其是猫），避开二手烟。每周用50℃以上的热水清洗枕巾、枕套、床单一次，并在阳光中曝晒。