

“三伏”天，警惕颈肩腰腿痛复发

把握治疗黄金期，新民健康特邀石氏伤科专家团为您一对一宣教支招！

今日起，一年中最热的“三伏天”正式开启。为了摆脱炎热，很多人空调猛吹、凉水洗澡，殊不知此时寒邪正悄悄侵袭着肌肉、关节，导致颈肩腰腿痛屡发或加重。

上海石氏伤科第四代传人骨科主任医师石关桐主任指出，无论天气如何，有过颈肩腰腿痛病史的市民都需要注意相关部位和关节的恒温保护，其中颈肩、腰部、膝关节尤为重要。如果不小心让这些部位着了凉，就容易出现肌肉僵硬、痉挛、疼痛、活动障碍等症状，如果没有得到及时治疗，原有的疼痛病症将会进一步加重。

虽然颈腰椎病夏季高发，但此时也是治疗的上佳时机。颈、腰椎病、骨关节炎等多为寒症，夏季是一年中阳气最旺

盛的季节，人体的阳气亦随之愈升愈旺，体内凝寒之气处于容易化解的状态。这时利用中医方法，阳虚者予以助阳，内寒凝重者予以温里祛寒，可缓解颈腰椎病在冬季发作时的症状和病情，从而促进其康复。

同时，由于夏季天气炎热，人体腠理开泄，在此季节再结合“冬病夏治”，能很好地调节人体脏腑功能，行气活血，改善体质，祛除风、寒、湿、邪，达到治疗目的，有助于彻底清除病根。

为了让更多颈腰椎病患者摆脱颈腰椎病的困扰，新民健康特邀百年国家非物质文化遗产、上海石氏伤科专家团为您一对一宣教支招，限额 50 位，额满为止。

■报名方式

报名热线:021-52921500

或发送短信“骨科+姓名+联系电话”至15802153840

■针对患者

颈腰椎病、肩周炎、骨关节炎、风湿、类风湿骨病、坐骨神经痛等骨科病困扰的读者



◆石关桐 “石氏伤科”第四代传人、主任医师、曙光医院原骨科主任,从事中医临床 40 余年。



◆王 谦师从全国名老中医、石氏伤科传人施杞教授,从事中医临床 20 年。擅长综合治疗各类颈椎病、骨关节炎。



◆黄 洪师从石关桐教授，从事中医临床工作 15 年。擅长治疗腰椎间盘突出症、肩周炎、骨性关节炎、胸椎小关节紊乱症、腱鞘炎等。

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。被评为国家和上海市重点专科，及首批“国家非物质文化遗产”。

金昌洙：静脉曲张别不当回事

征集静脉曲张患者7月17、18日与韩国专家面对面

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。在这十多年里，静脉曲张的防治工作在韩国迅速发展，到如今已处于世界先进水平。“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。正因为如此，我来到中国，希望让更多患者受益于先进的技术。”儒雅的金昌洙道出了他来华的理想。

静脉曲张:认识静脉曲张

金昌洙教授:静脉曲张是慢性疾病，在经过较长的无症状期后，可以出现血栓、出血、皮肤发黑、溃疡等并发症，患者常感到疼痛并影响行走。如不及时治疗，血栓可能向上或通过交通静脉蔓延到深静脉，造成深静脉血栓，有肺栓塞危及生命的风险。

静脉曲张:早检查，早治疗

金昌洙教授:下肢沉重、酸胀、麻木是静脉曲张早期明显的症状。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。如果感到下肢沉重、容易疲劳、痒、抽筋、浮肿、胀痛等症状，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:如何确保曲张不复发

金昌洙教授:造成静脉曲张治疗后又复

发的原因很简单，就是没有做根除治疗，没有去除病根。主要有两个原因:一、由于静脉曲张常常出现在小腿部位，而造成这个疾病的根源大部分在位于大腿部位的大隐静脉，要治愈就必须去除大腿部位有问题的血管。由于大隐静脉只有用血管超声波才能清楚地显示，如果仅在小腿部位手术或注射治标不治本;二、因为小隐静脉位置深，病变不易被发现，加上常规手术体位难以够及，如果超声检查不能贯穿手术全程的话，很容易被遗漏，做不到彻底清除，从而导致复发。

静脉曲张:专家有提醒

金昌洙教授特别提醒，一旦静脉曲张发展到了静脉血栓性炎、水肿、色素沉着、淤积性皮炎或溃疡阶段时，手术效果就大

打折扣，尤其在消除皮肤色素沉着、水肿和炎症方面。因此，为了避免上述并发症，最好还是在并发症出现之前，早期治疗解决静脉曲张。

【特邀专家简介】

金昌洙 教授

上海市涉外注册医师：沪卫外医批字(2017)第 104 号;韩国国立庆尚大学医院胸外科主治医生，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。



讲座信息

新民健康特邀请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 30 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:7 月 17、18 日(下周一、周二)

要想身体好 一口好牙很重要

口腔义诊火热报名中

经相关部门批准，华驰口腔及多名牙科专家联合举行“想要身体好，一口好牙很重要”大型口腔义诊活动。活动期间将有多名口腔专家免费为市民进行细致的口腔检查，并为牙健康支招答疑，为有牙齿缺失，嵌塞食物、活动牙烤瓷牙使用不适，需要种植牙的居民提供专业的口腔服务。

牙齿缺失怎么办？

有人认为，牙齿缺失是自然规律;还有的人觉得自己年龄大了，没必要花时间和金钱处理缺失牙，所以就一直将就着。直到牙齿越掉越多，影响到了生活才意识到问题的严重性。现代人的寿命在逐渐增长，牙齿的使用年限也越来越长，要想提高生活质量，就得保持牙龄和寿命一样长。

本次义诊名额有限，需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

原长海医院颌面外科副主任
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 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
擅长全口义齿疑难处理
固定义齿修复
有近 30 年的口腔工作经验
有耐心、责任心

多吃蔬果可降低肿瘤复发风险

肿瘤患者的饮食不同于普通人，他们对营养的需求也不一样。在炎热的夏季，多吃蔬果是否会降低肿瘤复发的风险?对此，上海中医药大学附属上海市中西医结合医院肿瘤科医师杨蕴表示，富含蔬菜、水果的膳食结构能降低肿瘤复发率，提高生存率。

杨蕴介绍，蔬果中的膳食纤维可降低血脂水平，预防心脑血管疾病，改善肠道功能，降低癌症复发风险。乳腺癌患者宜多食用富含膳食纤维的食物，如豆类、蔬菜、全谷类食物、坚果和水果等。蔬菜、水果种类繁多，虽然目前还未法证实某些蔬菜、水果中的哪些成分具有保护作用，所以肿瘤患者应尽量多吃水果、蔬菜，尽量增加品种。《中国居民膳食指南》建议:“增加蔬菜和水果

的摄入种类和数量，推荐我国成年人每天吃蔬菜 300-500 克、水果 200-400 克，深色蔬菜最好约占一半，并注意增加薯类的摄入。”

此外，低脂饮食也可降低早期肿瘤患者的复发风险。杨蕴强调，特别是雌、孕激素受体阴性的患者。对于乳腺癌患者来说，脂肪摄入增加带来的热量增多，会增加超重和肥胖的风险，从而增加乳腺癌复发以及罹患其他癌症的风险。她解释，不饱和脂肪酸(n-3 脂肪酸和单不饱和脂肪酸)降低癌症风险的证据有限。反式脂肪广泛存在于人造奶油、烘焙食品和零食点心中，其与癌症的关系目前还没有足够证据，但过量摄入会增加心脑血管疾病风险，应尽量避免摄入。

皮肤病久治难愈 抓住 4 要素是关键

凡是得了皮炎、湿疹、银屑病等皮肤病的病人都有一个共同的感受：好好坏坏，反反复复太缠人了。皮肤病专家洪淑珍主任医师说，湿疹是慢性、复发性、过敏性皮肤病。它是因体内存在一些湿毒和湿热而导致体表症状的一种瘙痒症。由于遗传过敏体质与其复杂的内、外因素而诱发致病。可剧烈瘙痒、频繁发作，常使病人烦躁而加重病情。

怎样才能更有效地治疗和防范湿疹的身体侵害?洪淑珍主任医师指出，阻断湿疹发病的四要素很关键。

耐心才能见效果

根据病情发展阶段湿疹分为急性、亚急性和慢性三种。不同类型治疗方法完全不同，且根据皮肤症状变化需要调整用药，所以湿疹的治疗，不是一次就可以。湿疹的治疗需要遵循个体化，并不能因为皮肤是外在器官，随意外抹药物。外用药物的种类、浓度以及基质的类型，对皮肤的愈合存在直接的关联，切不可图一时疗效擅自外购药物。医生和患者要共同耐心、细致地寻找诱发因素，阻断病因可以收到满意的效果。

日常保健很重要

恰当的日常保健可以加快湿疹的痊愈，对皮肤屏障的恢复、防止复发至关重要。湿疹患者应减少洗浴，避免化学物质的刺激;应遵循医嘱外用药物，按照季节调整外用药物剂型;应按人体不同皮肤部位选择外用药物;保护好皮肤脂膜的屏障功能。

阻断诱发因素防复发

湿疹是以遗传易感体质为基础，各种复杂的诱因致病，精神压力，饮食，药物可作为发病诱因。当人体长期处于不良环境中，如接触污染源等，可导致机体免疫功能失调、

紊乱，造成对环境的不耐受，引发过敏反应。所以，建议过敏体质的患者，应注意观察环境因素对湿疹的影响。

中医调理防复发

怎样防止皮炎、湿疹、银屑病等皮肤病反复，患者要少用激素药物，其见效虽然很快，但往往副作用大，长期使用很容易导致患者皮肤萎缩变薄、触痛、毛细血管扩张、真菌感染，激素依赖性皮炎等后果。皮肤病患者可采用调养并举、内外兼修。通过传统中医方法，一方面可改善患者瘙痒、肿痛、脱皮、红肿、皮肤溃烂等症状，并改善皮肤血液循环和新陈代谢，使皮肤滋润，恢复如新;另一方面通过中医整体调理患者脏腑功能，可增强患者免疫力 and 身体抵抗力，预防复发。



【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，拥有独特的中西医整体观念。

活动信息

新民健康特邀经验丰富的皮肤病专家为你宣教答疑解惑，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