

中医专家讲周围血管病防护

教您如何用中药泡脚,还有小礼品赠送

7月12日(星期四)上午9:00,本报“健康大讲堂”到石家庄市中医院东院区(石市建华北大街138号)。本期讲座内容:周围血管病的防护——腿脚发凉怕冷、抽筋、沉重怎么办?主讲专家:石家庄市中医院东院区脉管科主任李军。

讲座地点:石家庄市中医院东院区6楼会议室(一楼收费处对面乘坐2号梯至5楼,然后步行楼梯至6楼会议室)。市内乘坐57、73、110、观光1路公交车至市中医院东院区下车;或乘地铁1号线到北

宋站换乘公交。

李军,医学硕士,中西医结合副主任医师,副教授,硕士研究生导师。中国医师协会中西医结合分会委员,河北省中医药学会周围血管病委员会常委,河北省中西医结合学会周围血管病分会委员,河北省第四批名老中医学术继承人。

李军主任从事周围血管病专业多年,擅长糖尿病溃疡、下肢动脉硬化闭塞症、深浅静脉炎、静脉性溃疡、下肢静脉曲张、血管炎等周围血管疾病及各种伤口不愈、晚期肿瘤、骨关

节病的中西医结合诊治。

人体最容易衰老的是血管。一般来说,人的血管年龄受到生理年龄的制约,即人年轻血管也年轻,人衰老血管也老化。但也不完全如此,不同的营养结构、生活习惯对血管的健康影响迥然不同。科学的养生方式可以延缓血管衰老;反之,则可加速血管老化。血管老化的直接后果就是遭遇健康的“头号杀手”——心脑血管疾病,因此大家都应该重视血管的保健。本次讲座,李军主任将为大家详细讲解如

何进行周围血管病的防护、怎样选择合适的鞋,并教大家如何用中药泡脚。

听课的读者均可获赠小礼品,您还可以携带以往病历资料和检查结果,讲座结束后向专家现场咨询相关问题。

咨询电话:0311-68068900、68068899

健康大讲堂

燕赵老年报倾情推出

本期主讲:石家庄市中医院东院区

几种原因可致牙龈萎缩



炎症性牙龈萎缩。这种萎缩最常见,主要是因为牙周炎导致牙周组织遭到破坏,牙槽骨吸收以后,附着在牙槽骨上的牙龈也就随着向牙根方向萎缩。

机械性牙龈萎缩。主要是由于牙刷不符合标准、刷牙方法不正确(如横刷法)、不良修复体等机械摩擦或压迫牙龈,造成牙龈和牙槽骨萎缩。多发生于上颌牙或个别牙。

废用性牙龈萎缩。主要由于牙齿没有了咀嚼功能,牙周组织缺乏必要的功能刺激,长期处于废用状态,使牙龈、牙槽骨吸收。此种牙龈萎缩就如同一个人长期卧床,不行走活动,肌肉就会发生萎缩。

老年性牙龈萎缩。只发生于老人,是由于年龄增长而引起的,是一种生理现象,是人类随着年龄增长,各个器官功能减退在牙齿系统的表现。此种萎缩是大部分或全口牙齿的牙龈和牙槽骨发生萎缩。

早发性牙龈萎缩。和老年性牙龈萎缩一样,但多发于青年人。也就是说年轻人出现老年人牙龈萎缩的表现,所以称为早发性牙龈萎缩。最新调查发现,年轻人过早出现牙龈萎缩,是由于饮食(食物中含激素、添加剂等)或生活环境污染因素影响,以及药物而导致的。华清/文

坚持轻度锻炼可对抗早期痴呆

加拿大不列颠哥伦比亚大学一项最新研究发现,坚持轻度锻炼就能帮助老年人抵御早期痴呆。

研究人员招募了70名平均年龄74岁的老年人开展为期6个月的临床试验,这些老人均患有轻度血管性认知障碍,表现为记忆力减退、思考能力下降等。他们被分成两组,一组每周步行三次,每次一小时,另一组健康饮食,每月接收关于血管性认知障碍的知识。

结果显示,临床试验刚结束时,“锻炼组”思考能力的得分平均比“不锻炼组”高出1.7分,而试验结束6个月后,两组人的各项评测得分均没有差异。此外,试验结束时,“锻炼组”的血压状况和行走能力均好于“不锻炼组”。这种改善虽然微小,却与服用治疗血管性认知障碍药物的效果类似。而高血压被认为是导致血管性认知障碍的重要因素之一。乔颖/文

有以下症状可能已患膝关节炎

关节疼痛及压痛。初期为轻度或中度间断性隐痛,休息时好转,活动后加重,疼痛常与天气变化有关。晚期可出现持续性疼痛或夜间痛。关节局部有压痛,在伴有有关节肿胀时尤为明显。

关节僵硬。早晨起床时关节僵硬、有发紧感,也称为晨僵,活动后可缓解。关节僵硬在气压或空气湿度增加时加重,持续时间一般较短,常为几分钟至几十分钟,很少超过30分钟。

关节肿大。部分膝关节因骨赘形成或关节积液会造成关节肿大。

骨摩擦音。由于关节软骨破坏、关节面不平,关节活动时出现骨摩擦音,多见于膝关节。

关节无力、出现活动障碍。关节疼痛、活动度下降、肌肉萎缩、软组织挛缩可引起关节无力,行走时腿软或关节绞锁,不能完全伸直或出现活动障碍。

很多生活细节会损伤膝关节,生活中应注意:

频繁上下楼、爬山:上下楼、爬山会使膝关节髌骨关节压力大增,压力几乎是体重的7倍。

太极拳:标准的太极拳需要蹲马步完成,所以会和上下楼一样增加膝关节髌骨关节的压力,如果喜欢这项运动,可以偷工减料:站立状态下进行上半身运动。

跳绳等蹦跳动作:少做跳绳及踢毽子等蹦跳动作多的运动,胖人尤其要禁止,因为蹦跳动作会对膝关节造成较大的冲击力,加重膝关节的压力,加速软骨磨损。

体重:体重一定要控制在正常范围内,膝关节承受100公斤的重量和承受50公斤的重量相比,磨损退变的速度是呈数量级增长的。

鞋子:一定要舒适。弹性较好的鞋子可以减轻膝关节受到的冲击力,从而保护膝关节。

劳逸结合:膝关节就像机器,不用会腐蚀,用得过度会磨损。因此要避免久坐、久站,且要找到一项科学的运动坚持下去,如游泳、骑自行车,即让肌肉关节得到有效锻炼,又不至于损坏膝关节。

徐依然/文

甲状腺、乳腺结节后再发能不开刀吗

省中医院邀北京专家来石,进行消融手术会诊

每至年中,就进入了单位体检高峰,针对越来越多的人在体检中查出甲状腺结节、乳腺结节,河北省中医院外一科主任徐志峰教授介绍说,所谓的“结节”不是某个具体的病,它是对器官内异常组织团块的一种描述。首先明确这是一种“病态”,一旦发现,要足够重视,及时就诊,不能因为疾病初期不疼不痒而错过最佳治疗时机。

如何判断结节是否需要治疗

徐志峰主任介绍说,在腺体外科就诊的患者里,甲状腺结节和乳腺结节占了绝大部分,这些患者往往已就诊于多家医院,因为得到了不同的解释而疑惑重重,有的医院说必须要开刀治疗,有的说不需要开刀,定期复查就可以了,弄得患者一头雾水,莫衷一是。到底这些“结节”需不需要治疗呢?如果需要治疗又如何治疗呢?徐志峰主任介绍说,遇到“结节”,首先要定性,一般通

过超声就能看出个大概,通过观察结节的边界、血流、钙化、纵横比等特点就能看出个八九不离十,看不清楚的还可以通过活检病理诊断。对于恶性结节开放手术是必须的,也就是说要尽快开刀。但是我们发现的“结节”中大部分是良性的,那么如何处理这些良性结节呢?那些特别巨大的、有压迫症状的、胸骨后的、继发甲亢的,必须处理掉,这个是有专家共识的;对于那些“不疼不痒的”结节咋办呢?很多人认为暂时不需要治疗,认为为了这些良性结节在脖子上开个大刀口不值得,不需要。徐志峰主任认为其中很多“结节”还是处理掉好,因为从理论上讲,这些结节会越来越长、越长越大,等到长到非处理不可的时候再做,不如早点做掉好,这也是患者的需求,不属于过度治疗。

治疗甲状腺乳腺结节还有别的方法吗

徐志峰主任介绍,原来治

疗甲状腺、乳腺结节,多采用开放式手术。因创伤大、疤痕明显,不能根治,使“结节”患者望“刀”却步。河北省中医院引入的“RFA 超导消融术”治疗甲状腺、乳腺结节等,操作更精确,治疗更彻底,且治疗过的部位不再复发,具有创口微小,术后不留疤,不损伤正常腺体的特点。一改过去“一刀切,一道疤”的治疗方法,为“结节”患者提供了一种超微创的选择。现已经治疗数百例患者,反映很好。

据了解,7月13日、14日(本周五、周六),河北省中医院特邀北京协和医学院肿瘤医院介入科副主任周翔教授、北京煤炭总医院王洪玲教授,到院开展结节消融术手术。患者在此期间可享免临床诊察费、免专家挂号费和免超声筛查费优惠。彩超筛查由那桂平主任亲自检查。同时,省中医院外一科有20个免费筛查名额(需提前预约)。消融预约热线:0311-89815833。

九成疾病和不良情绪有关

美国亚特兰大疾病控制中心研究发现,90%的疾病都和负面情绪有关。生气后身体会有所变化:

1.心脏血流增加一倍。生气时心脏血流比平时增加一倍。生气时心脏的收缩力加强,心跳加速,大量的血液涌向心脏,心脏则需要加倍工作,这时就会出现心律不齐、心肌缺血、胸闷、心慌甚至诱发心绞痛和心肌梗塞。

2.肝脏比平时大了一圈。生气后,最先伤的就是肝脏。所谓“气大伤肝”,如果经常生气,就会出现肝病,甚至是肝硬化。有研究显示,生气时肝脏要比平时大了一圈。而在中医看来,“怒伤肝”,生气导致肝气郁结、肝胆不和,很多人生完气后都会出现“两肋疼痛和肝区疼痛”。

3.生气时肺泡不断扩张。很多人在最生气时肺部会疼,这是因为生气也会伤肺。人在情绪冲动时,呼吸就会变得急促,甚至会出现过度换气的现象。这时肺泡就会不停扩张,没有时间收缩,所以很多人肺部会疼。

4.生气时肠胃功能紊乱。你生气时,胃也会生气。这是因为胃部血流量减少,供血不足,胃肠蠕动困难,引发胃肠“消极怠工”。生气还会引起交感神经兴奋,导致胃肠血流量降低,蠕动减速,食欲不振,引起肠胃功能紊乱、胃溃疡等。

5.生气后乳房出现肿块。很多女人生气后乳房会出现肿块,这是由于情志内伤导致肝郁痰凝造成的。另外,生气导致的气血瘀滞、肝脾失调,也是导致乳房肿块发



生的重要原因。

6.生气时甲状腺变甲亢。生气会令内分泌系统紊乱,使甲状腺分泌的激素过多。甲状腺是身体中参与新陈代谢的重要器官,当你感觉到热血沸腾的时候就是甲状腺受到刺激了,久之就会引发甲亢。

7.生气皮肤会长色斑。医学人员分析,当人生气时血液大量涌向脸部,这时的血液中氧气少、毒素增多,而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的深部炎症等皮肤问题。据《邵逸夫医院》