

■ 预防为主 ■

眼睛:关灯玩手机

不少人晚上熬夜玩手机,尤其喜欢在睡前关着灯的情况下玩手机,这样做最明显的是伤害眼睛。

过度的近距离用眼以及黑暗中看手机,容易引起眼压增高,而长时间的高眼压可造成视神经损害,导致闭角型青光眼。

卵巢:经常性熬夜

卵巢早衰患者越来越年轻化,这和长期熬夜有很大关系。人体所需的各种激素在夜间分泌最为旺盛,晚10时至11时,是身体分泌生长激素的高峰

流感后咳嗽不愈怎么办

流感后仍咳嗽的原因主要有两个:一是炎症尚未痊愈,风寒或风热邪气残留在体内,导致咳嗽持续不止;二是病后身体的正气不足,呼吸道黏膜未完全修复,受刺激而敏感咳嗽。如果持续咳嗽不止,该如何缓解?

如果咳嗽症状比较轻微,只是偶尔咳几声,可以选择川贝雪梨糖水、银耳雪梨羹、百合银耳粥、山药瘦肉汤等药膳调理,坚持泡脚,多喝温水,外出时佩戴口罩,以减少呼吸道刺激。

若是频繁咳嗽、久咳不愈,建议就医进一步检查,以明确是否有感冒后继发下呼吸道感染、咳嗽变异性哮喘等疾病。

据《老年文汇报》

■ 医院动态 ■

本报记者 祁鹏飞

冠心病已成为我国中老年人群发病率及死亡率最高的疾病之一。虽然随着医疗技术的发展,冠心病及急性心梗患者可以通过口服药物、支架介入等方法进行有效治疗,但是临床上仍有相当部分的冠心病患者在常规用药或支架术后,胸闷、胸痛等相关临床症状并没有得到有效缓解,且病变不断发展,甚至导致心功能下降、心衰等更严重的病变发生。针对冠心病的防治,国内外心血管病领域知名专家日前齐聚“以岭论坛——第六届河北省中西医结合心血管病大会”进行深入交流探讨。

据介绍,“以岭论坛——河北省中西医结合心血管病大会”是中西医领域专家学者交流和协作的重要平台。在本次大会上,中国工程院院士吴以岭,享受国务院特殊津贴专家、博士生导师、岐黄学者贾振华教授,以及北京阜外医院杨跃

这些习惯让器官很受伤

期,这有利于身体功能,包括卵巢功能的恢复。长期熬夜,会造成卵巢早衰。

现有的医学手段很难治愈卵巢早衰,但是能够通过健康的生活习惯、增强锻炼、避免生殖毒性物质的接触来预防卵巢早衰。

耳朵:长时间戴耳机

不少人喜欢戴上耳机听歌、刷短视频,然而这个习惯对听力的伤害可能是不可逆的。

长时间暴露在高音量的环境中,可能会使耳蜗中的毛细胞过度劳累而受损,而毛细胞是不可再生的,大量毛细胞被破坏就会造成不可逆的听

力损伤。

降低听力损伤风险最好的办法是少戴耳机甚至不戴耳机。如果真的需要佩戴耳机,可以参考“60-60-60原则”,即音量不要超过最大音量的60%、连续戴耳机时间不要超过60分钟、外界声音最好不要超过60分贝。

膝关节:经常下蹲

蹲着择菜、洗衣、擦地是最熟悉不过的习惯,但这很危险。平躺时膝盖的负重为零,站起来和平地走路时的负重是体重的1~2倍,跑步时是4倍,而蹲着是8倍。老年人和肥胖人群要少做下蹲动作。

关节承受的压力过大会造成不可逆的软骨损伤。而且软骨细胞是不可再生的,就是说,所有的磨损和破坏都是不可逆的。

腰椎:窝在沙发上

窝在沙发或床上看电视、玩手机对骨头很煎熬。半卧位时腰椎缺乏足够支撑,原有弧度被迫改变向前弯曲,椎间盘所受重力增大,久之会导致腰椎间盘受损、脊柱侧弯等。

腰椎病其实是不可逆的,哪怕是手术也不排除再复发的可能。腰椎病患者要避免久坐久站弯腰负重的习惯,同时加强腰背肌肉锻炼。

据《健康时报》

■ 专家提醒 ■

腰痛可能是骨盆惹的祸

环不畅,引发疼痛。骶髂关节病变、髋关节活动度降低、骨盆位置改变等骨盆常见病均可引起腰痛。久坐、习惯性跷二郎腿、背单肩包、足内翻、走路外八、高龄均是骨盆病变的高危因素。

建议通过以下方式预防骨盆病变,进而可以预防腰痛:

保持良好的姿势。坐姿、站姿和行走姿势要正确,避免长时间保持同一姿势,定期活动以减轻骶髂关节、骨盆和髋关节的压力。

加强核心肌肉。核心肌肉包括腹部、背部和盆底肌群等,它们对于保持骨盆和脊柱的稳定性起着重要作用。平板支撑、五点支撑肩桥、蚌式开合都是较好的核心肌肉训练方法,有利于提高骨盆和髋关节的支撑



能力,减少病变的风险。

控制体重。肥胖会增加骶髂关节、骨盆和髋关节的负荷,增加骨盆病变风险。保持适当的体重可减轻关节压力,降低相关问题发生的可能性。

避免长时间保持同一姿势,包括久坐和久站。如果需要长时间参与某种活动,应定期休息、活动身体,并采取正确的坐姿和站姿。

天津中医药大学第一附属医院推拿科主任医师 谭涛

改善微循环 通络治疗冠心病

“以岭论坛”聚焦微血管病变,脉络学说指导冠心病治疗难题

进教授、山东大学齐鲁医院卜培丽教授等分别从络病理理论系构建及其转化应用、络学说营卫理论指导心血管事件链干预研究、通心络的临床应用研究等不同角度,对冠心病的防治进展进行了交流和探讨。其中,河北以岭医院心血管病科对冠心病开展的创新性研究得到了较多关注。

对于冠心病治疗难题,河北以岭医院心血管病科以络学说为指导,系统研究冠心病、心绞痛的病理演变规律,从全新的视角制定治法与有效组方,形成了独特的治疗优势。

以络学说为指导 通络改善微循环

心脏的供血除了大的冠状动脉要保证基本通畅,还需分布在心肌的各种数量众多的微小血管结构与功能正常无损。因此,在治疗冠心病时,除了要开通大血管,也必须关注微小血管病变。以络病理理论中的络学说为指导进行微血管病变

机制研究,则能够更全面深刻地阐明血管病变由外至内和由内至外的发病规律。基于此,河北以岭医院心血管病科以中医络学说为指导,提出“络气虚滞、脉络瘀阻、绌急而痛”的病机新观点,确立“益气活血、搜风解痉”治法,总结出“搜剔疏通”用药规律,经系统临床观察显示可以非常有效地保护高血糖、高血压、糖尿病引起的血管内皮损伤,明显缓解血管痉挛,抑制动脉粥样硬化,稳定易损斑块,减少急性心梗介入后的心肌无复流。

针对冠心病的中医药通络辨证治疗,不仅可降脂抗凝、抑制血栓形成,改善血液粘稠凝聚状态作用,而且还能显著改善血管内皮功能、稳定粥样硬化斑块、缓解血管痉挛,防止梗塞再发,特别是对心脏大血管疏通后微血管病变的防治有独特作用,可显著保护心肌梗死后再灌注微血管的完整性,促进梗死区缺血心肌组织微血管再生。

临床研发一体化

提供有效药物治疗方案

在络学说指导下,河北以岭医院心血管病科经过不断的临床实践和治则总结,研制出中成药通心络胶囊,有效应用于冠心病等心脑血管病的治疗。由北京阜外医院杨跃进教授牵头,全国124家医院参与的随机、双盲、安慰剂对照通心络治疗ST段抬高型心肌梗死3797例临床循证研究结果显示,通心络显著降低30天主要不良心脑血管事件风险36%,降低心血管死亡风险30%;研究一年时,通心络持续降低不良心脑血管事件发生风险36%,降低心血管死亡风险27%,降低1年再次心梗风险74%,为改善急性心肌梗死远期预后提供有效治疗药物。该研究论文在全球四大顶级医学期刊之一的《美国医学会杂志》(JAMA)刊出,并获评2023年度中医药十大学术进展、中国十大医学研究、中国心血管病学领域十大亮点,成为百年来中医药走向国际

的里程碑式突破。

既往研究还表明,通心络具有血液、血管、缺血组织的三重保护作用。“通心络干预颈动脉斑块”的1212例临床研究显示,通心络可以稳定易损斑块,减少“心血管事件”发生率。

作为国家区域中医心血管病诊疗中心、国家中医临床重点专科,河北以岭医院心血管病科始终坚持中西医结合的发展方向与诊疗特色,吸取中医、西医、中西医结合等多学科人才建立高层次医疗队伍,一方面购置具有国际先进水平的大型仪器设备,构建现代化的心血管病诊断与介入治疗平台,创建了国家标准胸痛中心、房颤中心、心衰中心;另一方面则深入挖掘中医学两千年防治心血管疾病理论总结与用药经验,形成了以中医络学说指导心血管重大疾病治疗的科室优势特色,走出了一条依托中医学理论创新,推动心血管病中西医结合精品科室建设与发展的成功之路。

■ 专家释疑 ■

“溃疡”长时间不好或是“苔藓”

张女士嘴里长“溃疡”三个多月不见好,平时有点痛,舔起来有粗糙感,于是来到医院就诊。检查发现,张女士两边腮帮有大面积网状白纹,左颊还有散在的针尖大小糜烂面。结合病史及其他辅助检查,医生诊断,困扰张女士的“口腔溃疡”是口腔扁平苔藓。

口腔扁平苔藓是一种自身免疫相关性慢性黏膜炎症,可累及皮肤、黏膜、甲及毛发,一般不具有传染性,各年龄段均可发病,多见于中年女性。

有些患者会把口腔扁平苔藓当做是口腔溃疡,因为两者症状相似不易分辨,所以可能错过最佳治疗时间。

口腔扁平苔藓对生活的影响明显。患者会感觉到口腔黏膜粗糙、木涩感、烧灼感、口干,偶有虫爬、痒感,遇辛辣、热、酸、咸味食物刺激时,病损局部敏感、灼痛。患者皮肤和黏膜可能单独或同时发病。口腔扁平苔藓病程缓慢,一般不能自愈,长期糜烂有癌变可能,被列入口腔黏膜潜在恶性疾患的范畴。但总体来说,口腔扁平苔藓预后较好,建议定期复查,每3个月到6个月至少复诊一次。

预防口腔扁平苔藓等口腔黏膜疾病,建议养成良好的生活习惯,注意口腔健康,多吃新鲜瓜果,保证充足睡眠,少熬夜,保持心情舒畅,锻炼身体提高身体免疫力,积极治疗系统性疾病。

浙大二院口腔内科 王佳