

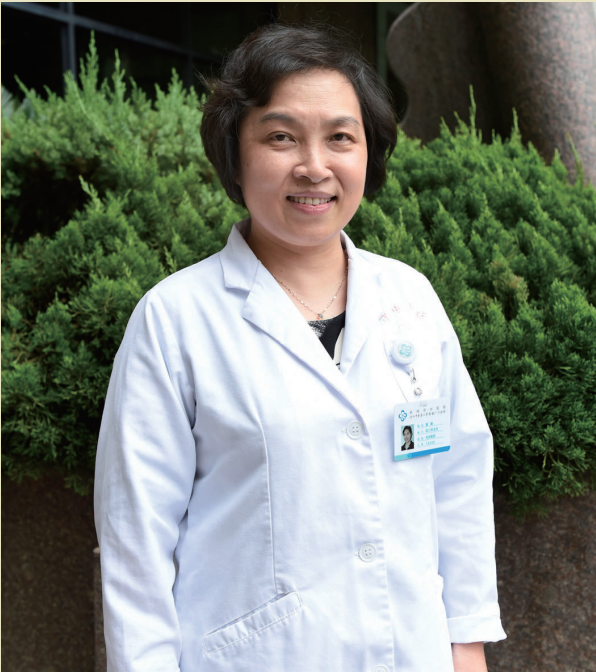
懂得食养补养药养 保持乐观心态病魔自然会远离

省级名中医章勤的妇科养生经

记者 柴悦颖 通讯员 徐尤佳 文 李忠 摄

“要说吃人参,我算是吃得比较多的,从32岁到现在52岁,我吃了整整20年的人参,其间从没间断。”说起吃人参,省级名中医、市中医院妇科主任章勤如数家珍,从一开始的一年5根参,到如今的每年1根,她总结出不少心得,夏天烧汤,也会随手放几段西洋参。更年期后阴虚,她还给自己加上了铁皮枫斗。

作为妇科名医,年轻时她身体不好,门诊中,章勤主任时常会将自己的养生理念灌输给每一位患者,懂得食养、补养、药养,保持乐观的情绪,病魔自然会远离。



养生道·养生大咖

章勤

主任医师,二级教授,杭州市中医院妇科主任,博士生导师,浙江省名中医。全国第二批名老中医药专家何少山学术经验继承人,何氏妇科流派第五代代表性传承人,全国第二批优秀中医临床人才,国家临床重点专科(中医妇科)负责人。

关注“养生道”一起来养生

中老年人眼前突然发黑警惕眼中风

本报讯(记者 柴悦颖 通讯员 张颖颖)说到中风,人们首先想到的就是常见的脑中风。杭州一位徐大伯,最近突然中风,和别人不同的是,他被确诊为眼中风。

左眼视力不明原因下降

徐大伯家住临安,前两天,他的左眼看东西突然模糊起来。“原本视力有4.8,一下子就降到4.1,严重影响了日常生活,我和家人都吓坏了。”徐大伯说,在当地医院接受了初步治疗,便赶到市一医院眼科看病。

经过检查,医生发现徐大伯左眼视网膜中央动脉阻塞,竟是患上了俗称的“眼中风”。经过对症治疗,徐大伯左眼视力恢复到了4.7。“我以为眼睛不行了,幸亏医生及时帮我治疗!”

眼睛也会中风?市一医院眼科李隸主任说,眼中风与脑中风类似,是一种形象的叫法,主要由于血管硬化、动脉痉挛,血管壁上的粥样硬化斑块脱落堵塞血管导致发病。

“眼中风多发生于老年人,他们多有高血压、动脉硬化、糖尿病等全身病。这种病发病凶猛,90分钟内为黄金急救时间,否则预后不良。”李隸主任说,眼中风主要表现为视力突然丧失,可仅存光感或无光感。到后期,眼底可萎缩苍白,视网膜动脉细如线状,压迫眼球无动脉搏动出现等。

中老年人眼前突然发黑要警惕

如何预防眼中风?李隸主任提醒,由于视网膜中央动脉阻塞与全身血栓性疾病密切相关,中老年人要注意饮食结构,多食用植物油、蔬菜、水果,不要摄入过多脂肪及油腻厚味之品,以防高血脂、高血压、动脉硬化。平时适度参加体育锻炼,如慢跑、散步、打太极拳,不要久蹲、久坐、久卧,以防血流滞缓而发生血管阻塞。此外,要保持乐观情绪,防止因情绪激动、精神创伤引起血管突发痉挛。

“中老年人如果出现眼前发黑,要引起高度警惕,及时到医院进行眼底及血液流变学检查。切不可掉以轻心,早期发现问题,及时采取措施,以免延误最佳的治疗时机。”李隸主任说,一旦患上眼中风,除了使用改善微循环和神经营养的药物以外,还需要内科同时治疗高血压、高血脂、动脉粥样硬化。后期保养也要从饮食、行为及生活环境等方面加以重视。

黄酒冲鸡蛋温通经血

姑娘儿到了青春期,当妈妈的都会特别关注,国家级名中医何嘉琳说过,她小时候来例假,吃过炖乌骨鸡。

“许多女性都有痛经的问题,精神紧张会导致经血不畅,反而更痛。小时候妈妈告诉我,姑娘儿来例假前的四五天,要吃性温的东西。”章勤说,很多妈妈们都会给女儿做红糖艾草炖鸡蛋吃。我外婆给我做的是黄酒冲蛋,“这两个食疗方都有温通的效果,对于痛经的女孩子尤其有用,一痛就赶紧吃。这么多年,我好像从没有过痛经的烦恼。”

看网络小说排遣不良情绪

“人生没有过不去的坎。”章勤主任时常把这句话挂在嘴边,门诊时她时常劝慰那些不孕不育的患者,“要正视疾病,保持乐观,家人会接纳得了不孕症的你,通过积极治疗怀孕肯定有希望的,但家人可能接受不了和一个怨妇长期共同生活。”

面对妇科疾病,章勤主任有很深刻的个人体会,女人要心大,性格开朗、心情舒畅,很多疾病也可以不药而愈。曾有位45岁的女患者,想生二胎,备孕2年未成,准备

人参一吃就是20年

现在已是三伏天,平时做饭时哪怕烧个番茄蛋花汤,章勤主任都会习惯性地往汤里丢入几段西洋参。她说,这叫食养和补养,全家人都能受益,自己80多岁的父母亲也这么吃,可以缓解虚火旺、手心出汗的症状。说起吃参,要追溯到20年前。

“我是从32岁那年开始吃人参的。当时生了一场大病后,气虚,阳气不足,吃铁皮枫斗就拉肚子,于是买了人参。”章勤主任说,头一年她就吃了5根人参,当时吃的是药店买的红参,大约一两百元一根,买回家煮水喝,一根吃上三四天。只要感觉疲劳了,就再吃一根。

大咖口述 晚睡是女性大忌

我的门诊中,来看不孕不育的人最多,这个比例在正常人群中高达10%到15%。有的人怎么都怀不上,有的人一怀上就流产。平时,月经不调或婚后3个月到半年没有怀孕,就应该有所警觉,及时到医院看病。

从孕前开始,夫妻双方就应该戒烟戒酒,尤其是女性,晚上11点前必须上床睡觉。晚上10点到12点,大脑褪黑素分泌最旺盛,这时不睡容易内分泌失调。

我的作息很规律,每晚10点左右上床睡觉,最晚不超

女孩在青春期也要懂得保护自己,尤其是上体育课时。章勤主任说,生理期的第二第三天可以慢跑,但要避免剧烈跑、跳,否则容易经血倒流,变生他证。

到了结婚生孩子的年纪,女性就进入了另一个阶段。

“我生孩子的时候正好是夏天,还是剖腹产,坐月子时恰好五六月份。”章勤主任自己是学医的,坐月子也就没有老底子的禁忌,“剖完24小时后我就下床了,自己上厕所。活动得早,恶露很快就没了,身体恢复很快。产后出汗多,我用温水擦浴,一周后就洗头洗澡了。”

做试管婴儿,因卵巢储备功能下降被不少医院婉拒,初诊时像祥林嫂般喋喋不休。章勤主任告诉她,虽然40岁以后卵子质量下降,但如今高龄女性生孩子的人也很多,要在战略上藐视它,战术上重视它。心情放松后,这位女患者在中药调理2个月,后,自然怀上了宝宝。

要说怎么自我排遣不良情绪?章勤主任说,她的方式很简单,平时空余时就看看网络小说,有穿越、玄幻等类型,与现实偏离得越远,越能放松心情。

随着体质慢慢好起来,章勤主任减少了吃参的频率,只在冬天吃一根红参,夏天吃一根野山参,这一吃就吃了10几年。如今52岁的章勤主任,每年只在冬天吃一根野山参,红参因为性热,吃了以后容易眼睛红,45岁以后她就停了。

“5年前开始,我进入了更年期,体质开始有了变化,变得阴虚,我开始吃铁皮枫斗,每天两包雷打不动。”章勤主任有一点挺自豪,平时她从不花时间保养,也不用什么护肤品,不过生活规律,很少吃生冷、辛辣等刺激性食物,这让她看起来比同龄人年轻许多。

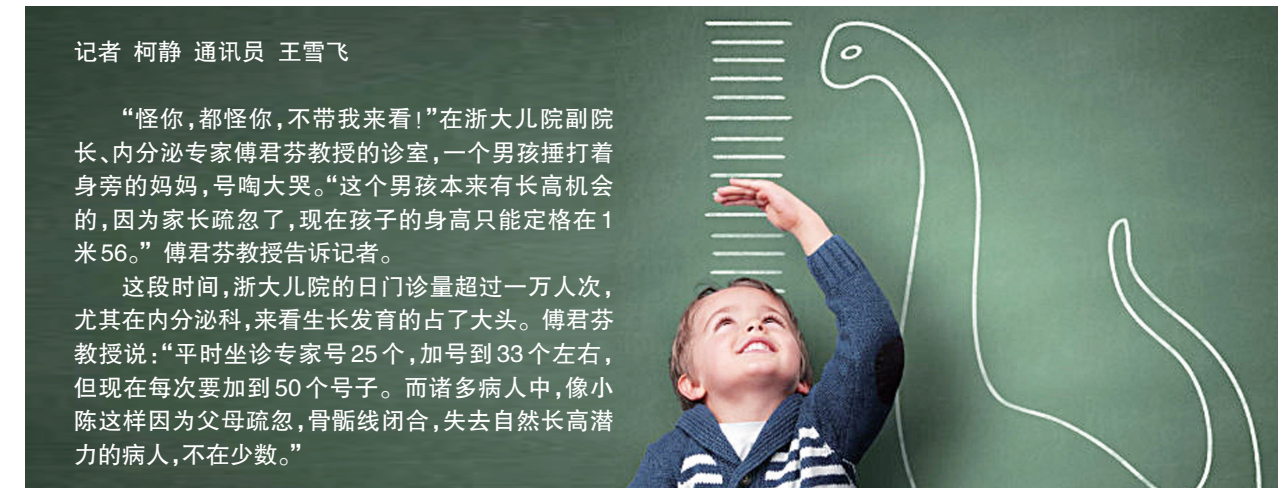
过11点,早上6点多起床。我们这一辈基本都不熬夜,体质不错,怀孕后很少会像现在的女性动不动就出血保胎。

如今患多卵巢综合征的姑娘也多,大部分和从小吃油炸食品、冷饮等有关。养生要主动,改善生活方式很重要,平时少去外面吃饭,自己在家食养、补养,加上医院的药养,体质才会好。

对于养生,我不太提倡大量运动,平时健康饮食就行。有子宫肌瘤的人少吃蜂王浆,有妇科炎症的人别吃辣,怀孕后要吃燕窝,也建议在3个月开始。

“养生道”栏目由浙江省医学学术交流管理中心和本报联合主办

暑期生长发育门诊量猛增 糊涂家长还真不少



记者 柯静 通讯员 王雪飞

“怪你,都怪你,不带来我看!”在浙大儿院副院长、内分泌专家傅君芬教授的诊室,一个男孩捶打着身旁的妈妈,号啕大哭。“这个男孩本来有长高机会的,因为家长疏忽了,现在孩子的身高只能定格在1米56。”傅君芬教授告诉记者。

这段时间,浙大儿院的日门诊量超过一万人次,尤其在内分泌科,来看生长发育的占了大头。傅君芬教授说:“平时坐诊专家号25个,加号到33个左右,但现在每次要加到50个号子。而诸多病人中,像小陈这样因为父母疏忽,骨骺线闭合,失去自然长高潜力的病人,不在少数。”

耽误两年半 身高就此定格

小陈,今年11岁半,在萧山读小学。因为是住校生,他一周只有双休日才能见到父母。

9岁不到,小陈发现自己和别的同学有点不一样。因为在学校上过性教育的课程,所以小陈每周回家求妈妈,“你就带我去看看医生吧!我最近蛋蛋(睾丸)又大了,而且长毛了……”

但忙着做生意的妈妈,却狠心拒绝了儿子。“有什么好去看的,谁不发育,不是挺正常的嘛!等我忙完这一阵子。”小陈妈妈一忙起来,就忘记这回事。这一耽搁就是一年半。等小陈妈妈回过神,发现儿子最近身高没有变化,这才引起重视,赶到浙大儿院内分泌科来就诊。

经过一系列检查,小陈被诊断为中枢性性早熟,身高已经定格,一切治疗都为时已晚。“这对母子是一路吵着进来的。儿子一直在怪妈妈,不帶他看。但一听孩子的声音,以及突出的喉结,其实已经是性早熟的典型症状。”傅君芬教授说。

“一般来说,11岁的男孩平均身高达到1米44,目前小陈的身高是1米56,还是属于高的,甚至达到12岁男孩的标准,但小陈的阴毛、睾丸就已经发育得和成年男性一样,而且已有遗精史,骨骺线基本完全闭合,也就意味着,身高就此定格,长到顶了。这是非常可惜的,毕竟才11岁半。”傅君芬教授补充道。

另外,傅君芬教授解释,中枢性性早熟是真性的性早熟,必须采取积极的干预措施。同时,60%——70%的男孩子患上中枢性性早熟,是因为存在器质性病变,比如长有肿瘤等。所以,傅君芬教授也给小陈做了详细的检查,万幸的是,小陈没有存在器质性病变。

孩子长不高 不一定是发育晚

“在门诊中,我们发现,不少本该长得高的孩子,却因为家长不重视,认为孩子个头矮,以后会长高而错过了最佳治疗机会。反而是家长自己个子不高,对于孩子的身高问题尤为关注,三个月一监测做得比较好。”傅君芬教授说。

傅君芬教授曾接诊一个14岁男孩。妈妈1米67,爸爸1米78,孩子小时候,个子偏矮,一直在进行监测。但爷爷奶奶认为这样做完全没有必要,告诉男孩爸爸:“你也是到高中才长个子,儿子也不用去看。”男孩爸爸一想也对,就放松了“警惕”。

等到了初二,孩子爸爸发现这段时间,儿子没有长个子,到医院来做检查,才发现,骨骼线已经完全闭合,身高定格在1米60。“男孩爸爸发育晚,属于体质性发育迟缓,这可能会有遗传,但对于孩子来说,必须经由专科医生判断,进行评估,千万不能想当然就这样认为。”傅君芬教授说。

傅君芬教授特别提醒:参照同龄人,如果孩子在班里总是坐在前三排,就要考虑身高问题,及时就医。

市三携手21家医院 成立皮肤病专科联盟

本报讯(记者 柴悦颖 通讯员 徐思鸣)日前,市三医院牵头组建成立浙江省皮肤病专科联盟,携手21家医院解决老百姓的“面子”问题。此次共建立义乌、上虞、富阳、永康四个市三医院诊疗分中心,这也是杭州市市级医院首次牵头成立省级专科联盟。

成立仪式现场,市三医院专家小组与贵州省岑巩县人民医院实时连线,演示今后联盟内的远程会诊模式。贵州患者朱女士,5年前开始出现全身瘙痒,搔抓后全身皮肤潮红,还伴有大量鳞屑,她曾就诊多家医院治疗,但仍反复发作。经过三院专家小组查看远程共享的检查结果后,确诊朱女士患的是寻常型银屑病,并对当地的诊疗方案进行了指导和调整。

据不完全统计,2017年1月至6月,市三医院皮肤科门诊量超过55万人次,绝大多数患者来自省内其他城市。市三医院党委书记、副院长吴佳丽说,专科联盟成立后,将逐步推进资源下沉和共享,实行标准化、统一化、规范化的管理模式,“医院将定期派专家到会员单位进行专科共建、临床带教、业务指导、教学查房等技术支援。还将畅通双向转诊渠道,建立重症、疑难患者转诊绿色通道,为患者提供一体化、便利化的疾病诊疗服务。”

我省心理咨询机构 有了3A标准

本报讯(记者 柯静 通讯员 胡伟萍)这几年,我国精神心理疾病发病率呈上升趋势,根据浙江省心理卫生协会对6000余人进行的调查显示:心理健康阳性筛查率占26.14%,幸福感偏低占据30.26%,睡眠存在问题的约占17.16%。心理健康需求的爆发式增势,急需行约行规的正确引导,促进心理健康服务规范发展。

日前,浙江省心理卫生协会第十二届学术年会暨第三届浙江省心理咨询师大会召开。记者从会上了解到,浙江在全国率先启动了心理咨询机构的“AAA”标准,浙江省心理卫生协会对全省570多家民营心理咨询机构,进行评估考核工作,结果现已出炉。由30多个教授、主任医师组成的专家团队,分为11小组进行实地考察和评估,通过16大类评定细则,涉及咨询师获奖情况、服务中的理论知识、模拟咨询等多项考核内容,最终12家心理咨询机构被评为首批浙江省“AAA”民营心理咨询机构,杭州有2家机构入选。

“技能继续教育不够,收费不规范,是此次心理咨询机构评估考核中最常见的问题,以催眠治疗这类服务为例,有的民营机构收费达到上千块一个小时,而公立医院收费仅为百元一个小时,差价较大。”浙江省心理卫生协会理事长赵国秋教授说。

邵逸夫医院这台手术 全球首例

本报讯(记者 柯静 通讯员 王家铃 周素琴)日前,邵逸夫医院院长蔡秀军教授,快步走进普外科手术室,和往常的手术不同,蔡秀军教授头戴一副MR智能眼镜,他和他的团队为一名69岁女性右肝癌病人实施腹腔镜右半肝切除术。

蔡秀军教授说:“肝脏内部管道错综复杂,变异多,手术时,医生需要在大脑中将不连续的CT、MRI影像学二维图片转换为三维的肝脏立体图像,术中很难实时准确还原肝脏解剖的真实结构。但这一次手术的新尝试,有望解决这个难题。”

记者看到,在手术中,通过MR智能眼镜这只“无形的手”,患者的肝脏结构被清晰投射到蔡秀军的眼前,并借助ICG分子荧光导航指引,要切除的病变肝脏呈现出绿色荧光,极大提高了手术效率和精准性。据了解,该腹腔镜肝脏手术的技术应用为全球首例。

中国医院发展大会 在杭举行

本报讯(记者 柯静)近日,中国医院发展大会在杭举行,发布了中国医疗机构最佳雇主评选、医院品牌传播百强榜等榜单。我省有两家医院——浙江大学医学院附属邵逸夫医院、浙江省人民医院相继上榜。