

九江方大石化医院的疼痛科 为患者缓解病痛送温暖

寒来暑往,不知不觉中季节变迁,九江方大石化医院疼痛科已经为患者服务一年有余了,治疗疼痛患者一万三千多人次,为许许多多的患者缓解病痛,送去温暖,带来舒适。

住在附近农村的李婆婆今年七十多岁了,年轻的时候长期弯腰劳作,经常腰痛,一直都是忍着。最近一年,她的腰痛越来越频繁,这两个月来更是让她痛不欲生。李婆婆说:“我站到痛,坐到也痛,躺到也痛,有时候晚上直接被痛醒。”伴随疼痛而来的烦躁情绪,极大的影响了她的生活。朋友介绍她来到九江方大石化医院疼痛科,医师无微不至的关怀和照顾让她很受感动,经过一个多月的治疗,她的腰痛明显缓解,晚上也能睡个好觉,李婆婆露出了舒心的笑容,非常感谢疼痛科的医师帮助她驱走了病痛。

像李婆婆这样的患者还有很多,感谢疼痛科的锦旗和匾额很多,医师拒收的红包也很多。在门诊二楼的走廊里,总是能见到络绎不绝的患者们在疼痛科门外等候,这些患者中,近的有九江石化总厂的员工和家属,新港与江洲的居民,最远的还有广东的患者慕名寻来,大家交口相传着疼痛科医师的精湛医术和可贵品德。

疼痛科的何医师不仅工作日开诊,他还经常迁就患者的时间,周末加班和推迟下班都是常事,大家问他为什么,他也只是淡淡一笑:“患者的疼痛等不得,我多加一会儿班没关系。”何医师真不愧为方大集团优秀员工、优秀复转军人!

疼痛已被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征。疼痛,真的没必要苦苦忍耐,忍耐只会让你付出更大的代价。如果你有疼痛的困扰,就来九江方大石化医院疼痛科吧。(张萍)

药食同源话“山楂”

山楂自古便是有名的“果子药”。中医认为,山楂性味酸甘,微温。归脾、胃、肝经。主治消食积,散瘀血,驱绦虫。治肉积,症瘕,痰饮,痞满,吞酸,泻痢,肠风,腰痛,疝气,产后儿枕痛,恶露不尽,小儿乳食停滞。消食健胃,行气散瘀。用于肉食积滞、胃脘胀满、泻痢腹痛、瘀血经闭、产后瘀阻、心腹刺痛、疝气疼痛、高血脂症。现代药理研究发现,山楂里含有山楂酸具有抗菌、抗炎、抗肿瘤、抗艾滋病病毒等作用。西班牙学者研究发现,细胞感染艾滋病的病毒,在丝氨酸蛋白酶作用下,会被释放出扩散到其他细胞,山楂酸则能抑制丝氨酸蛋白酶的活性。山楂中的类黄酮成分能抗御对人体有害的自由基,强化细胞膜,使受损细胞再生、保护肝脏、抗过敏、防血栓、调节免疫、抗炎、抑制癌肿、延缓人体衰老。山楂中的三萜类化合物,能扩张血管并增加血流量,防止心律不齐、降低血清胆固醇、抗炎等。

山楂虽好,但是也有一些人食用时需要注意。儿童、胃酸分泌过多者、病后体虚及患牙病者不宜食用。脾胃虚弱者不宜多食。儿童在牙齿发育的时候,大量吃山楂对牙齿健康不利,吃完之后要记得及时漱口刷牙,以防损害牙齿。孕妇刚怀孕的时候,难免会有呕吐等反应,常喜欢吃酸的东西,这时不要选择山楂,因为其有破血散瘀的作用,能刺激子宫收缩,易引发流产。

(据人民网-人民健康网)

寒冷易引发关节疼痛 保暖是首位

冷空气入侵,气温犹如坐过山车,忽上忽下。原本就患有骨关节疾病的中老年群体更难熬,冷风一吹,骨关节就隐隐作痛。近日,因气温骤降引发关节疼痛去医院就诊的患者明显增多。专家提醒,寒潮来袭,为避免关节受凉而引发疼痛,市民一定要做好保暖工作,同时中老年人群体应避免意外摔伤引起骨折。

寒潮来临前别让肩背受凉而引发疼痛

“在当前的气温环境下,很多人都会出现肩部、背部等部位疼痛的症状。”湖南省人民医院关节与运动医学科主任医师王靖表示,肌筋膜疼痛综合征是由不正确的身体姿势引起,加上寒冷天气的作用,就会引发肩背部明显疼痛,任何年龄段的成人都可发生,尤其是有不良姿

势习惯的人群,久坐伏案、运动姿势异常、肩关节负荷过重、关节过度运动等,都可以引起肩背肌肉、腰背肌肉劳损,进而在寒冷天气的诱因下,引发严重的肩背及腰背疼痛。

“针对这类疼痛,预防最关键的在于日常生活中养成良好的姿势、正确的运动

模式,在寒冷天气下要做好保暖工作,背部可穿着保暖的羽绒背心等以改善血液循环。”王靖认为,除此之外,应注重肩背肌肉协调性练习,肌肉放松、拉伸等;提重物时,注意双肩负重以平衡双肩受力,掌心朝前减少肩部肌肉的负荷;在取高处物品时,可先动身,再动肩。

加强平衡性训练可减少冬季跌倒损伤

“由于中老年人不少患有骨质疏松症,再加上冬季天气湿冷,地面湿滑,很容易摔倒引起骨折,普通的平地摔跤就可以引起中老年骨质疏松性骨折。”王靖介绍,常见的骨折部位为腕部、脊柱椎体、髌部等,尤其是髌部骨折,其危害性更大。寒冷冬季,中老年群体应警惕意外摔伤导致的骨质疏松性骨折。

“引起骨质疏松性骨折的主要原因有两个,一是骨质疏松的内因,二是跌倒等外力原因。”王靖介绍,对于这类疾病,除

了必要的治疗手段外,调整生活方式很有必要。中老年群体可多食用富含钙的牛奶,饮食注重低盐、适量补充蛋白;生活习惯上,避免吸烟、酗酒;慎用影响骨代谢药物,如糖皮质激素、抗凝剂、抗惊厥药等。同时,选择适当的运动方式,中老年群体可适当选择户外运动,进行肌力锻炼和康复治疗,根据膝关节情况适当步行,每天5000步至10000步,也可骑自行车,或练习太极拳,增加肌力、增强平衡能力,减少跌倒;还可使用预防跌倒的髌保护垫,防

止在寒冷天气下意外摔倒引起骨折。

平衡性训练可提高关节稳定性,防止跌倒,减少跌倒的相关性损伤,身体健康的人可以尝试。最简单的训练方法是:单足站立在一个比较稳固的椅子上,用单足站立,尽量保持平衡,维持这个动作10秒,重复10次至15次,换一条腿再重复该动作。下肢肌肉力量练习可采取静蹲,肩胛、背、腰靠墙,手臂自然下垂,小腿与地面垂直,膝微弯,屈曲角度选用膝关节无疼痛的位置。

膝关节疼痛患者可通过局部保暖改善疼痛

“因为天气变冷引发膝关节疼痛就医的人数明显增多,在总体就诊人数中约占60%。”王靖介绍,受凉后出现膝关节疼痛,多见于中老年群体。若患者之前患有骨性关节炎或髌骨软骨软化、滑囊炎、肌腱炎等基础疾病,疼痛症状会更明显。寒冷还可以引起肌肉收缩甚至痉挛,导致膝关节疼痛。常见的关节炎有骨关节炎和类风湿关节炎等,类风湿关节炎是由自体免疫引发的关节炎,是慢性全身性炎症性疾病;而骨关节炎

是常见的一种关节退行性病变,好发于承重关节和多动关节,如膝、手、髋和脊柱等。

“患有有关节炎、肩关节、肩袖损伤等退行性病变的人群,容易在冬季出现疼痛症状,寒冷是引发疼痛的最大诱因。”王靖解释,天气变冷、气温骤降,人体关节周围的血管就会收缩,导致血液流通不畅产生代谢产物,而这些代谢产物如果不能及时有效清除,慢慢地就会蓄积在关节周围,一旦累积的浓度变高,就会加剧疼痛。再加

上冬季人们穿衣臃肿,体重增加,人体膝关节承受的力量也会增大,因此更容易引起膝关节疼痛。

王靖提醒,这些关节部位的退变性疾病引起的疼痛,通常可以通过局部保暖改善疼痛,膝关节可以佩戴柔软的护膝保暖,不建议佩戴支撑很强的护膝来进行保暖,避免肌肉萎缩,陷入恶性循环。日常可多用热水泡脚,保证关节部位血液循环。(据《长沙晚报》)

如何保养好心脏这台“发动机”?

心脏是人体的“发动机”,只有定期保养,才能用得长久。心脏的保养分成两个层次:没病的时候防病,称为一级预防;有病的时候防止发展,称为二级预防。那么,如何对心脏进行规范的保养呢?

尽早戒烟。吸烟对心血管的危害已得到多方证实。有冠心病家族史、高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、久坐不动的人更应戒烟。动脉血管好比烟囱,长期烟雾一定会把烟囱壁熏得不光滑,久而久之,烟囱就会逐渐狭窄甚至堵死。如果给心脏供血的冠状动脉变得狭窄,则会导致冠心病、心绞痛,甚至会因血管堵死发生急性心肌梗死。很多已经放了支架的病人,仍然烟不离手,常常再次发病,反复住院。因此,建议吸烟者戒烟,并使用行为干预和药物治疗相结合的方法帮助其戒烟。

维护血压

高血压是导致心脑血管疾病的最常见危险因素。目前我国已经有2.7亿高血压患者,但高血压的知晓率、治疗率、达标率仍明显偏低。对于心脏的保养来说,维持正常的血压水平至关重要,因为再好的“发动机”也

耐受不了过高的压力。血压增高会破坏动脉内皮,是引起动脉粥样硬化的基础。目前,全球对正常血压水平的认定日趋统一,正常血压不应超过120/80毫米汞柱。超过120/80毫米汞柱又没达到140/90毫米汞柱的称为血压高值,需要监测血压变化。降压时要注意因人而异的个性化标准,比如对于肾功能受损、糖尿病患者,应降至130/80毫米汞柱以下,对老年人可适当调高。

控制血糖

如果“发动机”常年浸泡在糖水里,容易发生管路堵塞。因此,心血管学界常把糖尿病称为冠心病的等危征,控制好血糖水平对心血管系统非常重要。应避免摄入过多糖制品以及碳水化合物食品,适度增加锻炼活动,保持健康体重和腰围,定期监测血糖变化,遵医嘱适时调整降糖药物。如果空腹血糖增高,已经向糖尿病迈出了第一步,这时尤其要注意餐后血糖,以及反映3个月平均血糖水平的糖化血红蛋白。

调整血脂

增高的血脂就像油泥一样,如果未加

控制,这些油泥可以随着血流到全身各处,沉积在动脉血管壁上,形成动脉粥样硬化斑块。随着斑块越来越大,就会导致动脉血管狭窄甚至闭塞。血管下游由于得不到充分的供血,就会出现心肌缺血(表现为心绞痛)甚至心肌梗死。血脂约1/3由饮食中摄入,饮食清淡是重要措施之一。但是,另外2/3的血脂来源于自身的代谢。因此,单靠控制饮食降低血脂是远远不够的,还需要适度增加运动,增加血脂的消耗。建议每周至少有5天、每次至少连续半小时以上的运动,以微微出汗、脉搏适当加快、次日肌肉不酸痛为宜。因此,鼓励老年患者适当参加体育锻炼。

慎用阿司匹林

如果已经罹患心脑血管疾病,应当使用阿司匹林或其他抗血小板药物进行二级预防。但没有得心脑血管疾病的人,则须格外慎重,需要权衡获益风险。对于有较高心血管病风险且出血风险低的40至70岁成人,可选择性使用小剂量阿司匹林进行心血管病的一级预防,但不建议其他人随意应用阿司匹林。(据人民网-人民日报)