

冬季进补 海南有膏方

二十九家膏方联盟单位推动膏方用起来、强起来

海南日报全媒体记者 王洪旭 实习生 陈龙

冬令进补,开春打虎。古往今来,膏方是人们冬季滋补的首选。海南省中医药学会膏方专业委员会主任委员、广东省中医院海南医院(海南省中医院)治未病中心主任程亚伟表示,膏方是一种传统的中医药剂型,具有悠久的历史和丰富的文化内涵,主要分为外用和内服两大类。外用膏方通常用于皮肤病、外伤等的治疗,具有消炎、止痛、促进愈合的作用,而内服膏方则是通过口服来调理身体,具有滋补、调理、治疗等多种作用。

冬季进补膏方需求旺 医院、药店齐上阵

冬令进补,开春打虎。古往今来,膏方是人们冬季滋补的首选。海南省中医药学会膏方专业委员会主任委员、广东省中医院海南医院(海南省中医院)治未病中心主任程亚伟表示,膏方是一种传统的中医药剂型,具有悠久的历史和丰富的文化内涵,主要分为外用和内服两大类。外用膏方通常用于皮肤病、外伤等的治疗,具有消炎、止痛、促进愈合的作用,而内服膏方则是通过口服来调理身体,具有滋补、调理、治疗等多种作用。

推动膏方用起来 全省29家膏方联盟单位助力

十年聚力,膏惠万家。自2015年起,广东省中医院海南医院(海南省中医院)大力宣传与推广膏方,截至目前已举办了10届膏方节,让不少市民从不认识膏方,到试吃膏方、体验熬制膏方,再到服用膏方调养,这种因人因地因时制宜治未病的养生方式深受欢迎。

勿盲目跟风 辨证施治选择适合膏方

当前,随着人们对健康养生的重视,膏方市场逐渐兴起。不仅在医院,在线下药店或线上平台都能够购买到膏方,这让许多消费者在选择膏方时面临困惑。

膏方适合哪些人群?

- 亚健康人群
- 过敏性人群
- 发育不良的儿童 不孕不育 及备孕人群
- 长期需要调治的 慢性病人群



制图/许丽

康养圈

春生、夏长、秋收、冬藏。根据中医理论,冬季是一年四季中进补的最好季节,冬令进补,膏方为佳。多年来,海南多家中医院开设膏方门诊或治未病中心,为开群众开具膏方,满足不同的调养、补养需求;同时成立海南膏方联盟,汇聚全省29家膏方联盟单位的力量,通过理论培训、名师临床带教、膏方走基层惠民义诊、养生科普文化宣传等,推动膏方从用起来、传下去到强起来、走出去,让海南膏方在新时代焕发新的活力。

医线聚焦

胸痛、呼吸困难 小心肺栓塞!

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

近日,77岁的李奶奶一直感到胸闷、气促,到医院检查后,肺动脉强化CT提示——双肺急性肺栓塞!海南省人民医院血管外科主任医师戚悠飞介绍,肺动脉栓塞是我国常见的心血管系统疾病,也是常见的三大致死性心血管疾病之一。如不及时治疗,患者将面临生命危险。

戚悠飞团队应用国内首款肺动脉取栓支架系统Tencvia™产品,为李奶奶成功开展了经导管肺动脉取栓术,手术效果理想。该项新技术的成功应用,也为省内中高急性肺动脉栓塞患者带来新希望。

据介绍,肺动脉栓塞是指内源性或外源性栓子堵塞肺动脉引起的肺循环障碍的病理生理综合征,是临床上最凶险的急重症之一。未经治疗的肺栓塞死亡率为20%~30%(高危肺栓塞患者30天病死率达22%,中高患者为7.7%)。尽早开通阻塞血管是降低其致死、致残率的关键。

全球每年有超过1000万肺栓塞病例,常规的抗凝和药物溶栓治疗为肺栓塞的基础治疗,可以控制轻中度肺动脉栓塞患者症状的进展,但对大面积肺动脉栓塞患者溶栓无法提供快速、有效的治疗,并且出血风险高,即便患者幸存,也可能由于残余血栓导致肺动脉高压等后遗症,严重危害患者健康。随着技术的发展,经导管溶栓及经皮机械取栓已经成为治疗肺动脉栓塞的主要办法之一。

肺栓塞患者发病时有哪些表现呢?

据了解,发生肺栓塞时出现呼吸困难、胸痛、咯血,这被称为经典的肺栓塞“三联征”,但这样经典的征状通常只在不到30%的患者中出现,面积较大的肺栓塞患者,80%以上有呼吸困难的表现,呼吸困难的程度与血栓造成的栓塞面积有关,面积越大,呼吸困难越明显,有70%以上的肺栓塞患者表现为胸痛,出现胸痛多由于栓塞部位靠胸壁位置,疼痛轻到中度,持续存在,突发的胸痛也需要引起重视;栓塞后造成的肺组织损伤坏死可出现咯血,通常不超过30%,咯血量一般均较少,除此之外,肺栓塞时还可以表现为一过性的晕厥。当人们出现呼吸困难、胸痛、咯血、晕厥等征状时,必须警惕肺栓塞的发生,需立即静卧吸氧,避免症状加重,同时及时就医就诊。

肺栓塞作为静默的杀手,随时都会危及我们的生命,但它的发生不是无缘无故的,其本身可防可治,首先对自己要有一个全面的评估,特别人到中年后需定期体检,有高血压、糖尿病、高脂血症及下肢循环功能障碍的人群,在做好基础疾病的控制情况下,对下肢静脉的评估必不可少。

有下肢静脉回流障碍和血栓形成的人群需要提防肺栓塞的发生,肺栓塞的预防包括一般预防、物理预防和药物的预防:

一般预防要求保持良好的生活习惯,健康的饮食,忌烟酒,伏案工作者不要久坐不动,要注意保证充足的水分摄入,避免血液浓稠;

对于一些有下肢静脉血管疾病的人群,平时就要采用物理预防的方法,穿弹力袜、睡觉时抬高下肢,改善下肢的循环,促进下肢静脉的回流,减少血栓的发生;

对于一些本身存在血栓高危因素的人群,比如下肢静脉血栓形成者,需要专科医生进行全面的评估和治疗。

医线资讯

缺维D易得慢性鼻炎

宁蔚夏

维生素D在呼吸系统疾病中起着关键作用。近期,韩国翰林大学医学院和亚洲大学医学院联合在《营养学》杂志发表的一项研究表明,中老年人缺乏维生素D,更易得慢性鼻炎。

慢性鼻炎可反复发作或持续3个月以上,对生活质量造成很大影响。研究小组选取1.26万名40岁及以上参试者为对象,分析了维生素D缺乏与慢性鼻炎之间的关系。结果发现,慢性鼻炎患者维生素D缺乏症的患病率为69.9%,高于非慢性鼻炎患者的65.2%;慢性鼻炎患者的维生素D平均水平也相对更低。在调整混杂因素后,维生素D缺乏仍与慢性鼻炎发病存在显著关联,可使风险上升21%。

尽管维生素D缺乏不一定是慢性鼻炎的病因,但研究表明,维持一定的维生素D水平可能是管理慢性鼻炎和其他潜在呼吸系统疾病的关键。更重要的是,维生素D在控制慢性鼻炎方面具有“物美价廉”的优势,可作为传统疗法的一种补充。

(据生命时报)

腿抽筋是因为“缺钙”吗?

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

内激素水平变化,影响钙、镁等矿物质的代谢,也容易发生小腿抽筋。你以为抽筋仅因缺钙?其实,元凶远不止于此,临床上常见的腰椎间盘突出症也是引发小腿抽筋的一位不容小觑的角色。



缓解的方式是平卧睡觉时,在膝盖下放一枕头,让下肢避免过伸;侧卧睡觉时,双腿间夹一枕头,避免因侧卧导致神经牵拉。

常见因素。比如某些药物如利尿剂、抗抑郁药等,可能导致电解质紊乱,引起小腿抽筋。动脉硬化、静脉曲张等,都会引起小腿抽筋。

6个方法预防腿抽筋

- 注意保暖:睡觉前用40摄氏度左右的水泡脚,大约20分钟,可以舒筋活血。
- 避免疲劳:走路或运动时间不可过长,不能让小腿过度疲劳。
- 纠正睡姿:纠正自己的不良睡姿。
- 拉松被褥:在仰卧的时候,被子可能压住足部,这样使腓肠肌和足底肌肉紧绷。紧绷的肌肉很容易发生痉挛。只要将被褥拉松一些就可以了。
- 规律锻炼:平时加强体育锻炼和运动,改善血供,增强肌肉收缩能力。
- 均衡营养:可适量补充维生素D和钙质食物,例如牛奶、海带、豆制品等。少抽烟喝酒,少喝浓茶或咖啡。

门诊连线

半夜睡得迷迷糊糊,突然小腿一阵酸痛袭来,整个人瞬间被惊醒,想试着动动腿却发现根本使不上力气……这样的经历,你有过吗?很多朋友都遇到过,而且频率并不低。抽筋的时候,小腿肌肉强直、僵硬,肢体不敢活动,那种钻心的疼痛,让人从梦中惊醒。抽筋持续时间可达数秒钟、数十秒钟,或者数分钟。

小时候总听大人说,晚上腿抽筋都是因为缺钙。那么,抽筋真的是因为缺钙吗?应该如何预防和避免呢?海口市人民医院中医科主治医师陈后焯提醒,小腿抽筋可能是向我们发出的健康警告信号,它跨越年龄界限,触及各个群体。

抽筋偏爱哪些人群?首先是快速成长的少年儿童。儿童与青少年正处于旺盛的生长阶段,对钙、镁等关键矿物质的需求激增,稍不留神,小腿便可能遭遇抽筋的袭击。其次,中老年人身体机能逐渐退化,体内矿物质的流失加剧,小腿抽筋发生的可能性随之攀升。再次,孕妈妈在孕期体