

秋季是调养生机,去旧更新,为人体最适宜进补的季节。因此,秋季不但是老年人和患有慢性疾病的人进行调补食疗的好季节,也是健康人进行食补的好季节。另外,对于慢性心肺疾病者,更宜在秋天打好营养基础,以增强正气、提高机体免疫力,在冬季到来之时,减少病毒感染和防止旧病复发。秋季分初秋、仲秋和晚秋三个阶段,不同阶段进补亦不同。

初秋养生 清补为上
初秋是夏季刚过的第一个月,暑热的威力尚未散去。此时,阳气浮越,汗出津津,气耗阴损,而秋季的干风有时送来一丝凉意,称为“温燥”,人们表现出皮肤干燥,咽干口渴,干咳少痰,心烦少眠等症状。此时,大补、温补会助燥伤阴,加重病情,只能清补。

此时应适当食用一些具有健脾、清热的食物或药物,以消除夏日酷暑的“后遗症”,并调理脾胃功能,为仲、晚秋乃至冬季进补奠定基础。如润肺生津的木耳、补而不滞的山药、润肠养发的芝麻、清心润肺的百合、养心安神的莲子、清热生津的莲藕、滋阴降火的甲鱼、健脾养胃的板栗、补肾固精的核桃、健脾利湿的薏苡仁等,药物则选择养阴生津的西洋参、滋肾养肝的枸杞子、养阴清热的沙参等。

仲秋养生 中和为要
仲秋是暑热散尽,冬寒未至,不冷不热,气候宜人的好季节。这时万树结果,万叶归根,谓之“春华秋实”,可谓养生的旺月。因气候宜人,五谷丰登,蔬果颇多,胃口大开,心情愉悦,怎能不贪食畅饮呢!此时的饮食原则是突出一个“和”字,以防“秋膘”和三

今年疼痛日是 10 月 13 日,主题:神经病理性疼痛。

据了解,在我国成年人中,疼痛发病率为 40%,而这些疼痛病人中有近七成从未去专门的疼痛科就诊。

由于疼痛医学是一门新兴的学科,医务人员中很多人都不甚了解,更何况患者了。有位患者说:“我头痛了二十年了,看了无数次神经内科,总也看不到,对看病都不抱信心了。谁知道在疼痛科看了三次就好了。”

疼痛科在病人中知名度不高也是就诊率低的原因之一。在人们的传统观念里,只知道内、外、妇、儿科,根本不知道疼痛也是一门可以直接进行检查、治疗、开药的医学学科;此外,由于自身经济状况的原因,使得一些病人只重视“救命医学”,即认为心脑血管等死亡率高的疾病才需要去医院治疗。

在以前,很多人出现病痛了不知该去医院哪个科室就诊,导致许多疼痛性疾病成了疑难杂症,许多人选择了“跟着广告走”,结果钱花了不少,病却越来越重。如今随着“疼痛”逐渐被医学界所认识及重视,大多数医院都成立了专门的疼痛科室,专门“对付”各种疼痛。

专家提醒病人,出现疼痛症状时,应该首先选择到疼痛科就诊,不要随意服用止痛药,这样不仅会损害肝肾功能、造血功能,还会掩盖某些威胁生命的重大疾病。有患者因颈肩背部疼痛,自认为是肩周炎,后来病情加重,到疼痛科就诊发现真正原因竟是肺癌,但已错过了最佳的治疗时间。

走近疼痛医学
疼痛科是对疼痛和疼痛性疾病进行诊断和治疗的医疗单元。长期以来,由于没有专业的疼痛疾病诊疗科室,许多患有疼痛疾病的患者无目的的就医,往往经过许多科室治疗后仍然不能获得有效的治疗甚至缓解,这类病人甚至对就医、对医院丧失了信心。疼痛科的成立,结束了“小疼科科看、大疼科科都不管”的尴尬局面,是广大疼痛疾病患者的福音。

疼痛是怎样发生的?

要想治疗好痛,首先我们要了解疼痛是怎样发生的,我们在日常生活和工作中经常因为碰撞、扭伤及其他类型的外伤而产生疼痛,也可以在不知不觉中受凉、受潮湿、过度劳累和长期不适当的工作体位后发生疼痛,另外我们身体各系统、器官的炎症或肿瘤等病变均可以产生程度不同的疼痛。从病程上看疼痛可分为急性痛和慢性痛,从人体的部位又可分为头痛、颈肩痛、胸腹痛、腰腿痛等,从疼痛的来源上可分为软组织痛、关节痛、神经痛等,上述原因所产生的疼痛绝大多数都在疼痛科可以得到解除或缓解。由于产生疼痛的原因和疼痛本身是非常复杂的,必需要在一定的时间内专科医师才能分清类别,并做出一个相对明确的诊断,然后方能对症下药。

疼痛对人体有哪些危害?
疼得我吃不下…疼得我睡不着…疼得

分段施养安然度秋

高邮市中医医院 肝病科 老年病科 主任中医师 闫勤



所谓“和”是指所食食品的性味不能大热大寒、大辛大咸,相互之间应协调和谐。另外,饮食应走中庸之道,如饮食时间、饥饱、寒热等要适当,饮食要定时,一日三餐不能忽早忽晚,食量不能忽多忽少。俗话说“饭后留一口,活到九十九”、“饭吃八成饱,病痛不找我”说的就是饮食不能过饱。

晚秋养生 益气散寒

晚秋是接近冬季的月份,可以说阵阵北风阵阵寒,因肺主气,又为娇脏,很容易感受外邪而致虚,故养生时应注意加强益气散寒的食品。在加强营养,增加食物热量的同时,要注意少食性味寒凉的食品,并忌生冷。为预防冬季呼吸系统疾病的产生,除选用具有补肺益气功效的食物外,还可用 1~3 个核桃肉与 1~3 片生姜同嚼服食。对于需要在冬季进补的人来讲,此时也是调整脾胃,打“底补”的最佳时期。作为底补,芡实是最好食选,可用芡实、红枣或花生仁加红糖炖汤服,或用芡实炖牛肉等食用。通过底补,脾胃健运,入冬就可放心进补,以此抵御严寒。

作者简介:
闫勤,主任中医师。中华中医药学会会员,江苏省老年医学专业委员会常委。毕业于南京中医药大学,曾在中国中医科学院、解放军 302 医院进修学习。从事内科临床诊疗工作 20 余年,擅长用中西医结合治疗各型肝炎、心、脑血管病。先后在省级以上医学杂志发表论文 20 余篇,其中 1 篇论文获扬州市科技协会优秀论文奖。

高邮市中医院 麻醉科 主治医师 唐在荣

我起不来…疼得我走不动…疼得我什么都做不了!这样的话似乎在我们身边经常能听到!



疼痛对人体带来的危害及负面影响是难以估量的,导致机体心血管系统、消化系统、内分泌系统等功能失调,免疫力低下,进而诱发各种并发症,常常伴随植物神经功能的紊乱。还可引起不同程度的精神恐惧、惊慌、抑郁、焦虑、悲伤等不良情绪,甚至引起疼痛性残疾或影响到病人的生命,这给患者及其家庭其他成员带来极大的痛苦和负面影响。可见疼痛已成为危害人类健康的主要杀手之一,也是造成人类劳动能力丧失的最普遍、最直接的因素之一。

疼痛是人体患病的重要信号。长期的忍痛会掩盖病情的发展,延误治疗的最佳时机,自我促使病情恶化。疼痛本身就是一种疾病。小不治则大,大不治则亡!忍痛将导致机体组织的深层次损伤,增加致残率和死亡率!

什么样的疾病适合到疼痛科就诊?

疼痛科为多学科交叉领域,涉及临床许多专科,所以专业范围相对广泛,诊疗范围包括:各种急慢性疼痛,如三叉神经痛、偏头痛、肩周炎、颈椎病、腰椎病、老年性骨关节炎、带状疱疹及疱疹后神经疼痛、癌症晚期痛、长期的术后痛、截肢后的幻肢痛等。凡是慢性的、长期的、困扰人们生活健康的疼痛,都可到疼痛科诊治。

常见的顽固性疼痛主要有以下几种:①三叉神经痛,又名“痛性痉挛”,是累及面部局限于三叉神经的一支或一支以上分布区反复发作的短暂而剧烈的疼痛。本病诊断虽然容易,但许多患者数十载无法治愈。②带状疱疹后神经痛,是指带状疱疹的皮损(疤痕)已完全治愈后,仍有持续性剧烈的疼痛。③腰部手术后痛,是指因各种原因施行脊柱手术以后,其原发疾病已去除,但患者还经常出现腰腿疼痛。④幻肢痛,主观感觉已被截除的肢体依然存在,并有剧烈疼痛的幻觉。例如,患者一侧大腿已截除,但患者感觉它仍存在,但有足趾不舒适或疼痛。

疼痛是症状还是疾病

坐的时间长了,腰痛;用脑过度了,头痛;吃了冷东西,可能会牙痛;手术后,会感到阵痛;有些疾病,还会引发浑身痛……“疼痛”是人们在生活中体验最早,也是感受最多的主观感觉,对于一些常见疼痛,很多人已经习以为常,甚至不以为然。

医讯:
●省肿瘤医院郭仁宏教授,每月定期来我院肿瘤科进行义诊、查房、教学。
●江苏省中医院耳鼻喉专家陈国丰教授将于 11 月 16 日来我院义诊、手术。请患者提前预约。
预约电话:13390608519

高(高血脂、高血糖、高血压)以及脾胃损伤。

秋天,硕果累累。古人云,天人相应。作为与大自然同呼吸、共命运的人来讲,肺应于秋。因而,在暑往寒来、气候变化无常的“多事之秋”,尤其要注意养肺,以顺应天时的变化,保护身心健康,其中特别要注意以下几点。

调节精神情志

深秋的萧索之景,往往使人触景生情,多愁善感。要经常参加一些娱乐活动,培养广泛的业余兴趣爱好,从事自己感兴趣的事,这些对精神健康都大有裨益。此时,最好外出旅游,去游山玩水,因为临水使人开朗,游山使人幽静,年龄大的泛舟水中,怡然自得;年纪轻的攀山登岩,历练意志。当处于“秋风秋雨秋愁”时,可以听一听音乐,欣赏一下戏曲,或观赏一场幽默的相声,这样,苦闷的情绪也随之而消。

加强身体锻炼

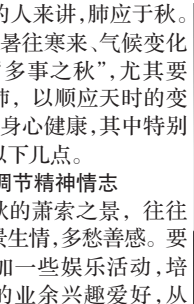
肺为娇脏,不耐寒热,位居诸脏之上,易被邪侵。进入深秋,尤其在秋冬交接之时,要及时添衣,注意保暖,以防风寒犯肺,导致感冒、气管与支气管炎、肺炎等呼吸系统疾病。同时应加强健身锻炼,呼吸吐纳,以增强肺脏功能、御寒能力及免疫力。应多出户外开展力所能及的体育活动,如快走、慢跑、骑行、游泳、打乒羽、太极剑、交谊舞等,在室内宜练咽字功、吐音导引功、健鼻功,并洗冷水浴等。

防范燥邪侵袭

防治秋燥,除多补充水分之外,可选吃芝麻、核桃、百合、银耳、梨、甘蔗、荸荠、柿子、香蕉、萝卜、豆浆、乳品、蜂蜜等

养肺安度“多事之秋”

高邮市中医医院 呼吸内科 副主任中医师 吴孝田



具有滋阴润肺功用的食物,甚者可服用中医名方“增液汤”(玄

参 15 克,麦冬、生地各 12 克),以水行舟,生津润燥。此时还应根据“秋冬养阴”的法则,适当调整“生物钟”,将夏天晚睡早起的作息时间调整为早睡早起,做到起居有时,劳逸适度,保证充足的休息,注意不要熬夜,以顺应自然界收藏之势。预防秋燥对人体的损害,还应注意调节空气湿度,保持环境中的水分,在庭

院、室内可养些花草,洒点水,睡前亦可用于卧室里置冷水一盆,以缓解燥气刚刚劲急之势。

护好皮肤毛发

秋季要注意保持皮肤水分,养颜护肤,最简单的办法就是每天坚持洗脸后,用干净的毛巾敷在脸上,吸干脸上和脖子上的水,并适当涂上营养霜。为做好头发的养护,防止脱发,这段时间最好暂停烫发,用好的洗发剂洗发,配用梳理剂,然后擦些营养性的发乳或发蜡。如果头屑多,可用头屑的洗发剂,如果脱发多,可一天按摩头皮 2~3 次,促进血液循环,减少头发。需要注意的是,干性头皮头发用含蛋白质的营养型洗发剂,油性头皮头发用去脂力强的洗发剂,不干不油者用一般的洗发剂即可。

作者简介:

吴孝田,副主任中医师,内科副主任,扬州市医学会呼吸委员会委员。毕业于南京中医药大学,先后在扬州市第一人民医院、江苏省人民医院进修,从事呼吸内科工作 10 余年。先后在省级以上医学杂志发表论文数篇。

疼痛,分急性疼痛和慢性疼痛。急性疼痛由原发疾病引起,随着原发病的治愈,疼痛也随之消失。如手术后伤口痛,伤口痊愈后,疼痛也随之缓解。慢性疼痛常在原发疾病治愈后,疼痛仍持续存在,并呈进行性加重趋势。此时机体的病理一生理变化与原发疾病完全不同,如部分带状疱疹病人,疱疹虽已消失,但疼痛仍迁延数年甚至终生。世界卫生组织已明确指出:急性疼痛是症状,慢性疼痛是疾病。临床上把具有以“疼痛”为主要症状的疾病称为“疼痛性疾病”。

疼痛科有什么治疗方法

神经阻滞疗法是疼痛科临床诊疗技术的主体和基础,是一系列发展成熟的医疗技术。现在国际流行的先进的微创疼痛治疗技术均是以神经阻滞治疗技术为基础、在 C 型臂 X 光机或 CT 设备介入引导下穿刺定位达到病变部位进行治疗。目前已有的微创和微创治疗系统及设备:射频热凝治疗系统、臭氧精密治疗系统、等离子体手术系统和经皮激光微创介入治疗系统,都已开发出稳定成型的设备并已成功应用于临床。

作者简介:

唐在荣,麻醉科主任,主治医师,毕业于南京医科大学,从事麻醉、疼痛治疗 20 余年,曾在江苏省人民医院、南京鼓楼医院进修麻醉、疼痛治疗,擅长各类麻醉、老年危重症患者麻醉以及腰突症、颈椎病、骨性关节炎、带状疱疹神经痛、癌痛规范化治疗。在国家级、省级医学刊物发表论文 2 篇。

健康之友

高邮市中医医院

GAOYOU HOSPITAL OF TCM

中 医 院 之 窗

健康之友

总第 201 期
2014 年第 20 期
www.gyszyy.com

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进
新浪微博:@高邮市中医医院
微信号:gaoyouzyyy
QQ:800041201