

二十四节气养生

秋分

可以适当
“冻一冻”

大连新闻传媒集团记者 常婷

今天秋分,民间有“一场秋雨一场寒”之说,那么秋分养生怎么做?大连医科大学附属第二医院中医科主任姚媿提醒,秋分时节,可以适当“秋冻”了。

秋季慢慢地增加衣服,可以增强机体的抵抗力,促进血液循环,有助于提高机体对于寒冷的耐受性。秋季养阴,秋季天气凉爽,穿衣要有所控制,有意识地“冻一冻”,以免身热汗出,伤阴耗气。“秋冻”往往选在初秋时节,一旦进入真正的秋季,还应注意及时添衣,避免感冒等疾病的发生。一般来说,日照温度在15℃~20℃时,早晚就需要及时添衣。

医生提醒,“秋冻”要适度,不能随便冻,尤其是对人体重要部位加强保护,如头、胸、腹、足、颈、肩、腰、膝关节等。尤其是肚脐、后背、双脚这些部位需要及早保护起来。以脚为例,脚是足三阳经的起点,掌管着肝脾肾等重要器官,一旦受风着凉将会对这些器官造成影响。把握好“秋冻”的度,将有助于提高机体的抵抗力,锻炼耐寒能力。

中医认为,“秋冬养阴”是秋季养生的重点。入秋后,天气逐渐变得干燥起来,“燥”也就成为了秋季的主气,中医称之为“秋燥”。“上火”也正是秋燥所带来的种种身体反应。因此,秋天一定要防燥。饮食上多吃水果。入秋后要多吃些养阴生津的蔬菜。秋天可适当喝些保健汤水,既滋阴润肺,又可及时补充水分。藕、土豆、山药都是煲汤佳品。鸭肉可以滋阴养血、益胃生津,也有益于咳嗽水肿,小便不利,大便干燥,食欲不佳的人。因此,燥热季节最适合吃鸭。

食补方子:

山药百合银耳汤

食材:山药50克,银耳20克,百合20克。

做法:三者放在热水里,炖煮30分钟即可。

功效:健脾润燥。

大医一院眼科马翔入选“人民名医”

日前,由人民日报健康客户端、健康时报主办的第五届人民名医盛典(原国之名医盛典)在北京举行。大连医科大学附属第一医院眼科主任马翔教授入选“第五届人民名医·卓越建树”。数十年间,大医一院眼科在马翔教授的带领下,始终坚持“光明”初心,不仅着力为百姓解决眼科常见病、多发病,更深耕眼科领域的疑难复杂疾病,不断优化和提升治疗效果。用一份永不褪色的真诚,承托起眼科医生肩负的“光明使命”,让大连市民享受到比肩国内一流水平的眼科诊断治疗。

“解决好眼病患者的问题是第一位的。”马翔总把这句话挂在嘴边。例如,严重的糖尿病视网膜病变导致失明。“绝大多数牵拉网脱的糖网病人玻切手术,都要向眼内填充硅油。但这可能会增加神经损害,一段时间后还需要再次手术取油,在某种程度上增加病人负担。”为此,马翔团队不断精进技术,在保证手术安全和质量的前提下,尽量做到术后不打油也不打气。减轻患者术后的体位要求,减轻患者痛苦,减少并发症。能做到这些的医生,在国内屈指可数。

在微创黄斑外科领域,大医一院眼科不仅是国内最早开展高度近视黄斑劈裂手术治疗的单位之一,更对很多人束手无策的黄斑网膜下出血有“高招”。马翔介绍,我们眼球的

玻璃体是一个腔,网膜前的出血都好解决,但网膜下的出血如果正好落在黄斑区,出血不能吸收,就挡住了视力最好的地方,严重影响患者的生活质量。为此,他自费从国外购买极细42G、48G的如玻璃纤维一般的穿刺注射系统。“通过这样的穿刺针,向网膜下注射tPA,其作用相当于纤溶酶,就可以把在黄斑区的血块溶解。再通过眼内注入气体把出血往两边‘赶’,把中心露出来,视力就会得到改善;另外对眼底网膜血管栓塞的病人的阻塞血管48G穿刺溶栓治疗。”据了解,目前在东北地区大医一院眼科是仅有的能够开展这些高精尖技术的机构。

尽管马翔是一名眼底病专家,但在白内障领域也为患者的光明竭尽所能。既往,对于

绝大多数白内障患者而言,复明是唯一目标。近年来随着三焦点及高端散光人工晶体问世,马翔将目光转向了满足患者获得更高质量视觉的需求上。通过三焦点人工晶体同时矫正老视和白内障,实现远、中、近全程更优视力,极大改善生活质量。

此外,马翔团队热心公益。从2008年至今坚持进行义诊以及科普,累计义诊7万多人次,开展2000余例免费白内障手术,为3000余名翼状胬肉患者解除了病痛。近年来,马翔团队不断创新,在新兴干细胞、AI智能眼科、基因检测等领域崭露锋芒。马翔表示,站在新的起点上,科室全体医护人员将切实担负起服务百姓眼健康,助力大连及辽南地区眼科事业发展,增进人民健康福祉的“光明使命”。(霍然)

特色门诊

大连市第三人民医院足踝门诊

把专业做到极致 让患者走出去跑起来

文 大连新闻传媒集团记者 霍然 图 受访者提供

“慕名而来”这四个字,是大连市第三人民医院足踝门诊中患者口中常说词语。各种被踝关节扭伤、拇外翻、高弓足、扁平足等足踝问题困扰的患者,辗转奔波后决心在这里做个“了断”。不就是崴脚吗?还用手术?许多人会有这样的疑问。但做骨科医生近30年,市三院骨科主任、骨科学科带头人、关节足踝创伤科主任王志坚眼中的足踝疾病从来都不是小问题。



关节足踝创伤科主任王志坚。

这个门诊没有所谓的“淡季”

“这儿疼吗?”诊室里,王志坚正在给旅顺赶来的63岁李大姐查体。他弯着腰,托起患者的脚,边按压边询问。他似乎有着超乎寻常的耐心,宁可时间长一点,也要尽量详细地检查。这名患者不仅有拇外翻,脚趾“竖着”呈锤状指,而且崴脚后没有及时治疗踝关节已经出现创伤性关节炎,脚后跟内翻,前脚掌外旋,活动受限。哪怕脚已疼到跛行了,自己把鞋底贴个1厘米厚的“补丁”凑合着走,都还觉得足踝是小事。直到最近真的“寸步难行”才意识到问题的严重性。

在一番查看后,王志坚与患者交谈起来。而交谈的内容却令人有些惊讶,他并不是简单地同患者交待病情,而是颇为详细地为患者讲解了患病的原因,为什么会变成现在这样,以后会发生什么状况,以及需要怎样治疗等。一上午专家诊二三十名患者,他都是这样沟通的。在他看来,医生对患者的责任远远不止是暂时的救治,更是医学理念的宣教。

作为全国第二批、东北三省率先到欧洲专门深造足踝外科的医生,王志坚表示,足踝关节病患者日益增加,这个门诊没有“淡季”。一方面是因为“全民健身”热情下各种运动损伤的因素或几率大了,二是大家对这种病的认识在逐步提高。尽管如此,门诊依然经常见到患病不下几十年直到影响正常生活才来就医的患者。“每当看到这样的患者,心里面都很着急,治得太晚了。”他建议,足踝关节发生损伤应该及早治疗。早期足踝问题不仅可以微创治疗,而且能够更好地恢复功能。

专病专治是一种发展趋势

骨科能看的脚,为什么要专门去足踝门诊?面对提问,王志坚谈到足踝外科在骨科中分科较晚,是一个相对比较复杂的新兴学科,甚至很多骨科医生对其的认识还不够深。“例如崴脚是生活里特别常见的损伤,占到门诊80%以上。很多人认为,没伤到骨头就没多大事儿,实则不然。”王志坚拿出模型解释起来,我们的踝关节主要依赖距腓前韧带、跟腓韧带、距腓后韧带及相关肌肉组织去保持稳定,并让我们能够做出背伸、屈曲等动作。崴脚后,韧带损伤松弛就“拽不住”脚了,从而反复崴脚。最可怕的不是韧带损伤,而是距骨后内侧会反复撞击胫骨,容易造成距骨软骨损伤,行走时会感觉“卡住”不适。更严重的会出现创伤性关节炎,导致足踝关节肿胀疼痛、关节活动受限及关节畸形等。

“到了后期往往需要进行关节融合、关节置换。不管哪一种手术对患者的创伤都很大,而且融合后的关节活动度大幅下降,功能受影响,置换后也不是自己‘原装’的关节了。”王志坚介绍,尽管市三院关节置换技术非常成熟,比肩一流,但他总是希望患者不要拖到这一步。“在早期仅有韧带损伤时,通过微创手术修补韧带,防微杜渐,这是所有足踝医生的心愿。”他说。

此外,足踝疾病既有先天发育问题,比如高弓足、扁平足、拇外翻等,也有慢性劳损引起的症状,以足跟痛和足底筋膜炎最为常见。还有运动性的损伤比如踝关节扭伤后导致的踝关节不稳、肌腱损伤及撕裂,甚至跟腱断裂、足踝部骨折等一系列问题,都需要到足踝专科进行诊治。目前,市三院足踝外科治疗方法已经非常成熟和有效,足踝疾病平均年手术量达500余例。下一步将继续加强足踝门诊建设,引进动态足部应力分析等设备。很快,大连扁平足患者不必远赴北上广,在市三院就可以“私人定制”足踝矫形鞋垫。