

冬病夏治，肩周炎患者不要错过好时机！

◎ 骨伤二科 罗海恩

冬病夏治是指对于一些在冬季容易发生或加重的疾病，在夏季给予针对性的治疗，提高机体的抗病能力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失，是中医学“天人合一”的整体观和“未病先防”的疾病预防观的具体运用，乃中医经典理论。

肩关节周围炎简称肩周炎，俗称“五十肩”、“漏肩风”、“冰冻肩”等是中老年人常见疾病。中医认为肩周炎乃年老体弱，气血不足，筋失所养，风寒湿邪侵入机体，致肩部筋脉气血阻滞而成。现代医学也证明，肩周炎是一种无菌性的炎症，其发病往往与外伤、劳损、局部外感风寒有关。在夏季进行肩周炎的中医综合治疗则可以益气温阳、散寒通络，其疗效自然更好。

» 防治建议

1. 防病强身，运动永远是良药。
2. 避免长时间的伏案工作。应选择高矮适中的椅子和电脑台，另外在工作30~45分钟后，最好起立做5—15分钟的康复运动，舒展腰肢，转动头颈，舒松肩关节。
3. 温热的浴水，在温热的浴水中慢慢浸泡，可以松弛紧张的肌肉，祛除一天的疲劳。过烫的水不提倡，因为会过度刺激肌肉皮肤，加重痉挛，一般以40度为宜。
4. 避免肩部受凉，夏天居于冷空调的房间，要着长袖衣服。因为房间内外大的温差，将影响肩部的血流。
5. 平时注意不要一次性拎过重的东西，不可突然做强力劳动或卸过重物体，以防肩部发生扭伤。
6. 坚持每天做一些保健运动，诸

如保健体操、打太极拳使肌肉血脉畅通，保持关节柔韧度良好的状态。

7. 正确的姿势，站立：挺拔胸背、沉降肩臂，下颌内收，后方观看，躯干左右对称。坐姿：挺拔胸背，下颌内收。卧姿：高低适中的枕头，符合颈部的生理曲线，侧卧时尤其要注意避免下位肩膀的过度受压。

8. 使用“冬病夏治—三伏贴”，这一绿色中医疗法，是利用三伏至热，在阳气最盛之时，通过穴位贴敷，药物由皮肤渗入穴位经络，直达病处，达到振奋阳气、调理气血、疏通经络、调节脏腑功能等作用，进而增强机体抵抗寒邪的能力，达到冬病夏治的疗效。贴伏分初伏、中伏、末伏三个时期进行三次治疗，三年为一个疗程。

目前，我院开展的“冬病夏治三伏四贴”活动仍在火热进行中，中医专家将根据市民的不同需求，辨证选穴，进行敷贴。长沙或周边地区朋友不要错过哦。



“肿瘤治疗”如何用药？

中医肿瘤专家这样说

◎ 肿瘤一科 谭文娟

近期，很火的一部电影《我不是药神》让众多观众深思。影片中一位白血病患者在哀求警察不要继续追捕走私印度仿制药的人时所说的话更是让每一位老百姓动容：“我生病吃药这些年，房子被吃没了，家人被吃垮了。警察领导，谁家没个病人，你能保证一辈子不生病吗？”朴素而让人心痛台词，恰恰是对中国社会现实之追问的最强音。一瓶正版抗癌药4万多，药

物格列宁(现实格列卫)是一种昂贵的小分子靶向药，所幸在多年这么多人努力下，目前主流抗癌靶向药都已纳入保险范畴。但在肿瘤方面，您可能还不知道，更加便宜经济的中医药在肿瘤防治中的作用已被世人所公认。

我院肿瘤一科主任潘博教授指出：中医对肿瘤病人是从全身状态加以考虑，中医中药通过抗血管生成等机制，诱导肿瘤细胞凋亡达到类似于格列卫、易瑞沙等靶向药以尽量小的副作用控制肿瘤生长的效果。在某些没

有靶向药物的恶性肿瘤，如乳腺癌；靶向药物效果差的，比如肝癌；靶向药物昂贵无法承受或无基因突变的早中期非小细胞肺癌等方面，可以通过中药祛邪抗癌同时扶正培本，调节全身免疫力，从而杀死体内的肿瘤细胞以达到攻补兼施的目的，取得非常好的疗效。肿瘤灶的消除或控制可以改善全身状况，而全身状况的好转及抗癌能力的增强，则又可抑制肿瘤细胞的增殖、浸润和转移，二者相辅相成，相互转化。

世界杯

激情过后，你哑了吗？

◎ 五官科 刘峥嵘

这个夏天因为世界杯的举行而激情四射，激情过后我院五官科迎来了一群特殊的患者——他们或声音嘶哑、或突然失声、或伴咽喉疼痛，虽表现各不相同，但是仔细询问病史，均是由熬夜看球所诱发。喉镜下显示声带或水肿、或粘膜可见破损、或喉粘膜可见水肿。

声带位于喉腔中部，是人体重要的发声器官，其前为喉，后接气道，粘膜表面覆一层黏液，具有保护声带并通过润滑声带辅助声带振动发声，熬夜(kanqiu)、刺激性食物(xiaoye)、过度发声(hecai)、刺激性气体及粉尘(chouyan)等均会导致其分泌不足或增加其摩擦，从而引起局部的黏膜破损、水肿，导致声带炎。

中医将上述新病之音哑或失声称之为“金实不鸣”，多见于外感风寒或风热(当季多为风热)、痰浊阴滞所致肺气不宣，好比一口大钟内被有形实邪塞满，因此不能振动发声，故形象地将之命名为“金实不鸣”。对于该病的治疗，多以扶正祛邪为法，我院五官科刘峥嵘医生介绍，上述球迷多为风热、痰浊致病，予以银翘二陈汤合升降散，佐以益气养阴之人参、麦门冬、五味子，使邪祛正安、气机条畅，并嘱之禁声、清淡饮食，一周后随访，患者均恢复正常嗓音，咽喉无明显不适。

那么，怎样有效地避免声带损伤呢？刘峥嵘医生建议：文明观球，勿大声喧哗；规律作息、忌生冷刺激。若上述建议无法做到，可于球赛开打之前、夜宵杯开打之前服一支生脉饮，用以益气养阴、呵护声带。

夏季潮湿 蚊虫肆虐

小心“丘疹性荨麻疹”突袭

◎ 皮肤科 曲靖



夏季阴雨连绵，换季的衣服、被子、凉席晒不了也只好将就着用了；孩子的毛绒玩具，没注意清洗晾晒，长期使用；公园草丛，蚊虫肆虐，游玩归来；然后问题就出现了：孩子身上出现“红包包”伴有小水泡，瘙痒难忍。我院皮肤科曲靖医师发现，最近这类病人确实不少，大多都是“丘疹性荨麻疹”。

丘疹性荨麻疹又称荨麻疹性苔藓、婴儿苔藓。是婴幼儿及儿童常见的过敏性皮肤病，但成人也可患此病。往往同一家庭中几人同时发病，

春夏秋季节发生较多。本病是一个以症状特点而命名的疾病，实际上本病即为虫咬皮炎。中医称为“水疥”，俗称“土风疮”。

» 怎样预防“中招”呢？

1. 最好的预防方法就是少去蚊虫多的地方玩耍；
2. 家中要注意清洁卫生（特别需注意倾倒积水，防止滋生蚊虫），消灭臭虫、跳蚤、虱、螨虫等其他昆虫；大扫除时，如果灰尘较多，尽可能穿长衣长裤，然后及时冲凉，减少昆虫的危害。
3. 压箱底的衣服及被褥在使用前，最好先晾晒；
4. 草席最好用热毛巾先擦试后再晒，可大量减少螨虫对人体的危害。孩子的毛绒玩具定期晾晒。

5. 外出户外活动时可以适当地穿着长袖衣裤，在衣裤外面喷上宝宝适用的防蚊水。

» 丘疹性荨麻疹的处理方法

1. 内服：抗过敏治疗，成人口服氯雷他定片等。儿童可用氯雷他定糖浆或地氯雷他定混悬剂。具体用法应在医生的指导下按说明书规定的用法与用量。
2. 外用：炉甘石洗剂，硼酸氧化锌冰片软膏外涂，配合我院的参黄洗液外洗，保湿止痒喷剂缓解瘙痒。
3. 中药治疗，根据皮损和舌脉特点分为风热型和食滞型，方药分别予以荆防汤和防风通圣散加减等。
4. 如果病情较为严重，起水泡量多，瘙痒难忍，建议到我院皮肤科系统规范治疗。