



刚立夏就「露脚踝」你可别漏了健康

◎ 骨伤一科 陈文静

立夏过后，气温刚刚回暖，很多年轻女性迫不及待地把脚脖子露了出来，明明是长裤，还要卷起裤角，露出一截漂亮的脚踝。我院骨伤科大科主任兼骨一科主任仇湘中教授表示：这样漂亮是漂亮，但是健康方面不可取。

俗话说的好寒从脚底生，脚踝附近了有许多的穴位。当你露出脚踝时，把很重要的两个穴位（三阴交穴、太溪穴）都暴露在风口浪尖了。三阴交穴是脾、肝、肾三条阴经相交的地方；太溪穴是足少阴经的输穴，又是肾的原穴，起着向外输送太阴精气，滋阴补肾的作用。

风为春夏交替时节的主气，风邪引起的疾病在初夏发作尤其多，加上初夏时节天气忽冷忽热，雨水较多，湿气和寒气就会依附于风邪侵袭人的身体，所以春夏交替之际特别容易出现呼吸道不适和感染，还有流行性感冒。由于脚踝皮下脂肪较少，所以它保暖性能比较差，过早把脚踝露出来，更是等于大开门户，放弃了第一道保护线，寒气入侵，有可能导致脚踝的踝关节疼痛、甚至是腿寒。长期以往，还会造成关节损害、关节炎，如果你是关节受寒，整个腿部都会比较受冷。

仇湘中教授提醒大家：“春捂秋冻”，春天到夏天的过度时期，穿衣服应该慢慢地递减，尽量做到上薄下厚，就是底下，足部、腿部要保暖。肚脐不能露，脚、关节这些都是不能露的！在昼夜温差超过8-10摄氏度的时候，也要适当增减衣物。

我院骨伤一科（脊柱微创科）是我省最早开展脊柱、关节微创治疗的科室之一。多年来学科团队一直潜心脊柱、关节疾病的微创诊治研究，疗效显著。
科室地址：外科楼三楼二病区
联系电话：
0731-85920362（医生办）
85920200（护士站）



六大常见用药误区 你中招没

◎ 药剂科 糜亚男 刘会



人们生病吃药本是为了治疗疾病，但因用药观念的滞后，导致一些疾病不但没有治愈好转，还更加严重，甚至危及生命健康。很多我们习以为常的用药习惯，都是错的！今天为大家列举6个常见的用药误区进行纠正。

1. 饮料不能送服药物。饮料、牛奶、茶中含有的某些成分可能会与药物中的成分结合，产生对身体有害的物质。例如用牛奶送服止泻药，不仅降低止泻药药效，其含有的乳糖成分，还容易加重腹泻症状。

2. 吃完药后不宜立即睡觉。吃药后立即仰卧位，会导致药物黏附在食道，不仅影响药效，还可能刺激食管，引起咳嗽或炎症，严重可损伤管壁。吃药时坐着或站着，可使其快速通过食道，以免在食管内滞留，延缓药物的作用及损伤食管黏膜。

3. 胶囊不能打开服用。药物用胶囊壳包裹的目的，一是为了掩盖某些药物的不良气味；二是某些药物不需在胃中而必须在肠中溶解，制成肠溶胶囊剂才能保证药物效力充分发挥。如果把药粉倒出来服用，不但影响疗效，还可能产生副作用。

4. 服用抗过敏药，少吃奶酪、肉制

品。奶酪、肉制品等富含的组氨酸在人体内转化成组织胺，而抗过敏药物会抑制组织胺分解，造成人体内组织胺积蓄，诱发头晕、头痛、心慌等不适症状。

5. 发烧不能乱用抗菌药，遵医嘱才不误病情。抗菌药物对病毒无效，只能抑制或杀灭细菌。胡乱用抗菌药，会使机体产生耐药性，对日后临床用药产生很大影响，即使合并细菌感染，需要使用抗菌药物，也要在医生的指导下根据感染类型对症下药。

6. 吃药的水温别太高。药物最好用温开水服用，有些药物对温度非常敏感，服药水温过高，只会影响药效。如维生素类、含活性菌类（干酵母、儿童益生菌冲剂等）、止咳糖浆、胶囊药物等。

我院药剂科取得批准文号的医院特色中药制剂品种47个，7种剂型，常年配置使用的特色中药制剂30余种。加工炮制室为国家中医药管理局中药炮制技术传承基地，为湖南省名老中医药专家（黄柏良）传承工作室。
联系电话：0731-89520241

惊呆！七旬老人的“孕肚”秘密

◎ 妇科 蔡昱

近日，我院妇科门诊有一位七旬老人挺着“大肚子”前来就诊。患者自述从去年8月份起，就自觉小腹胀满不适，逐渐隆起，家里人都以为是长胖了，然而短短四个月后她的腹部已明显隆起，如怀孕了一般。

经检查最终明确为：卵巢囊肿。由于肿块巨大，占据了盆腹腔绝大部分空间，妇检时活动度极差，不排除周围组织浸润受侵可能。患者需尽快入院手术，否则肿瘤会继续增大，压迫症状会越来越严重，会出现胃肠受压、无法进食，以及恶心呕吐、肛门停止排气等情况，甚至危及生命。

入院后完善相关检查，以及通过心血管、外科、麻醉科等多科室会诊后，妇科专家团队为其进行手术，因为囊肿占据了整个盆腹腔，并且与盆腔侧壁、乙状结肠及直肠间有较致密黏连，给手术增加了难度。手术过程中，医生小心分离粘连，将肿块完好无损地搬离盆腔，最后利落干净地切除了子宫双附件。术中出血仅150ml。切除的囊肿标本重达20斤，病理检查结果显示为“左侧

卵巢交界性浆液性囊腺瘤”。“卸货”后的曹阿姨感觉到从未有过的舒坦。

巨大的卵巢囊肿是比较罕见的。有些特殊类型的卵巢囊肿会在短期内快速增大，比如恶性卵巢囊肿，交界性卵巢囊肿。曹阿姨就是属于交界性卵巢囊肿。

对于卵巢囊肿患者，尤其是还没达到手术指征的患者，需要定期行妇科B超检查，必要时需监测某些肿瘤标志物，以了解囊肿变化情况，尽早处理短时间内明显增大的肿瘤，以免延误诊治。在饮食方面也要注意少吃含雌激素的食物，例如雪蛤、大豆异黄酮、鸡爪、蜂王浆等。

我院妇科现代技术先进、中医特色浓厚，医疗团队实力雄厚。积极传承发扬中医药特色，开展中药外敷、中药灌肠、穴位注射、电针、温灸中医情志疗法等取得良好成效，大大提高临床疗效。
科室地址：门诊北楼三楼
联系电话：0731-85920137



发烧多少度

不能喂奶

◎ 呼吸科 胡学军

“发烧了还能喂奶吗？”“烧到几度就不能喂了？”这绝对是哺乳妈妈们的高频问题。

首先要知道，发烧只是某个疾病表现出来的症状。乳腺中的乳汁是在不断循环变化的，不管发热到几度，即使超过38.5度，也不会影响到乳汁的质量。我们要做的，是了解发热背后的病因，到底是什么疾病引起了发热。

一般的感冒或腹泻引起的发烧都不用停止母乳。感冒不会通过乳汁传播，更重要的是感冒时妈妈的乳汁中有感冒的抗体，可以增加宝宝对感冒的抵抗力，所以更应该哺乳。而大部分腹泻是由细菌或病毒感染引起，这些都不会经过乳汁传给宝宝。相反，乳汁中重要的免疫物质——乳铁蛋白，可以杀死大肠杆菌，减轻轮状病毒感染，改善肠道菌群，修复肠道黏膜，达到菌群平衡的状态。如果是乳腺炎引起的发烧，更需要哺乳。只有宝宝更频繁有效地吸出乳汁，才能快速地缓解乳汁淤积，从根本上缓解乳腺炎。

当引起发烧的疾病具有传染性，或这种疾病可能通过乳汁影响到宝宝健康时，我们才建议停止哺乳或者暂停哺乳，如艾滋病、肺结核活动期、水痘传染期等。

虽说只有很少的情况下才需要停止哺乳，但我们仍需要关注母亲当时的身体状态，毕竟哺乳这件事也是会消耗妈妈体力和精力的事情。

当妈妈在发热到一定程度时，可能出现精神萎靡、四肢乏力等不适，此时妈妈的体力可能无暇顾及自身以外的事情，这个时候可以按照妈妈自己的意愿去决定是否还继续哺乳。如果妈妈意愿强烈当然可以持续哺乳，如身体不能负荷，待身体好转、体力恢复后再重新哺乳也是未尝不可的。

我院呼吸科对呼吸内科常见病、多发病、疑难病证等有着丰富的临床经验。擅长对支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺疾病、肺心病、支气管扩张、慢性咳嗽、肺部感染、胸膜炎、肺间质性疾病、肺部恶性肿瘤等疾病进行综合治疗。

科室地址：内科楼三楼七病区
联系电话：
0731-85920367（医生办）
85920207（护士站）