

## 专家问诊

浙中医大二院研究发现“强直”与“肠道菌群紊乱”密切相关，国外患者慕名直飞杭州求医

# 对付强直性脊柱炎，中医有招！

## 专家简介



温成平 浙江中医药大学附属第二医院名中医馆主任中医师，医学博士，国家中医药管理局中医学病学（免疫风湿病学）重点学科带头人、中华中医药学会免疫学分会副主任委员、世界中医药学会风湿病专业委员会常务理事、省中学会风湿病学专业委员会主任委员。

## ■记者王艳 通讯员蒋明

“谢谢您，Doctor温！我会按您的交待按时吃中药和锻炼，非常期待下一次与您见面！”在浙江中医药大学附属第二医院（省新华医院）的浙江名中医分馆里，来自尼泊尔的强直性脊柱炎（强直）患者什雷斯塔手捧一包中药颗粒剂，连连向该院风湿病专家温成平教授握手言谢。

国外患者通过检索文献直飞杭州慕名求医

温成平擅长治疗强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、痛风、类风湿性关节炎等和风湿免疫有关的病症。今年34岁的什雷斯塔是通过科技文献检索慕名而来

来找温成平治病的。

什雷斯塔本人是尼泊尔加德满都的一名病理大夫。这几年间，他经常感觉腰背痛，开始还以为是久坐的缘故。两个月前的一天，他实在坐不住，下腰背的地方疼得厉害。因为他有个堂哥，确诊强直已经5年多了。出于职业的敏感，除了一些常规的检查，有医学背景的什雷斯塔还特意关注了强直的特异性指标，结果检查显示“阳性”！

高度怀疑自己患上强直的什雷斯塔开始在谷歌上检索文献，看到了温成平教授团队在国际著名期刊发表的一系列研究成果。通过文章上的邮箱地址，联系上了温成平教授，决定从尼泊尔飞到杭州求医。按照网上预约的时

间，什雷斯塔准时到达了坐落在该院的浙江名中医馆分馆。经过温成平的中医诊断和影像检查，什雷斯塔被确诊为强直。

## 会遗传，年轻人半夜痛醒翻不了身当心强直

温成平介绍，强直是一种遗传相关的慢性炎症性疾病，一旦有血缘关系的亲属有确诊强直，就要警惕自己或者下一代发生的可能。权威媒体报道，如果父母患有强直，孩子则有很高的几率（24.4%）罹患。

2007年中国流行病学调查，显示强直的发病率为0.2%-0.54%，且男性多见，男女比约为2:1到3:1，以20-30岁为发病高峰。

门诊中经常遇到这样的患者，

睡着睡着半夜痛醒，背脊“绊牢”，翻不了身，起不了床，早上起来活动活动就好点。这些症状表示有可能是得了强直。随着疾病的进展，会导致脊柱或髋关节畸形，在X线片中“强直”的脊柱好像“竹节一样”，这也是此病病名的由来。

## 国际上首次发现强直与肠道普氏菌等菌群紊乱密切相关

强直患者多伴有肠道感染，是否说明肠道菌群失调与强直发存在密切联系？温成平的团队花费了近三年时间，开展了强直患者肠道宏基因组的研究。研究成果揭示了肠道菌群和强直之间的秘密。

这是国际首例对该病与肠道微生物关联研究的详细报道，首次发现了强直与肠道普氏菌等菌群紊乱密切相关，揭示了强直常见脾虚湿困证候的生物学基础，这也为温成平一直来有效应用中医运脾祛湿法为主治疗强直，找到了科学依据。

## 中药调理，运脾祛湿治强直

运脾祛湿能改善肠道微生态环境、调节菌群与免疫功能；

益肾通督既能缓解腰骶的僵痛，又能防止骨性强直和脊柱韧带钙化，具有标本兼治的功效。

经过一系列的研究总结，温成平确立了由穿山龙、土茯苓、苍术、牛膝等药物组成的运脾祛湿、益肾通督方作为强直治疗的基本方。随着口碑相传的口碑以及科技创新成果在国际著名期刊上的不断发表，其风湿免疫病研究成果越来越多地得到了行业的认同。

绝大部分强直患者运用此方以后不但能较快地缓解腰背酸痛、晨僵等，长期坚持治疗还能有效改善脾肾亏虚的体质，调节肠道微生态—免疫内环境，防止背脊“绊牢”和“驼背”等现象的发生。

“除了药物治疗，强直患者多做运动也是非常重要的。”温成平特别提醒，强直的治疗一半靠用药，一半靠锻炼，可以做做体操、打太极拳、八段锦和游泳等。每周至少要锻炼5次，每次至少30分钟，坚持锻炼可以维持脊柱生理曲度、防止畸形和肌肉萎缩，也可以缓解症状，提高生活质量。

## 健康常识

## 身体局部变“肿”怎么办？

## ■记者程雪

一觉醒来，发现自己身体局部位置肿了一圈，但体重却没有明显增加，你还会觉得自己只是“虚胖”么？这种情况下，很可能就是水肿。“水肿”多与神经内分泌代谢功能紊乱、雌激素分泌异常导致经前期紧张综合征有关，或因长时间站立后，水钠潴留而引起浮肿。

生活中，不良生活方式很容易招来水肿。比如吃太多盐会感到口渴，于是会多喝水，这些水分子快速进入血液，被血液里的盐吸收，食盐中含钠，身体将多余的钠排出体外需要一定时间，因此在一段时间内，身体会因盐和水暂时增重，人看起来也会有点肿。所以，应注意主动控盐。

老师、护士、交警等是需要长时间站立的职业，容易出现静脉曲张，导致腿部出现晨轻暮重的水肿，这类人在工作间隙抬高双腿，让下肢血液循环充分回流，舒缓静脉血管的压力；经常坐办公室的白领也可能出现类似问题，应注意每1-2个小时站起来走动、活动一下。此外，某些降压药、激素类药物也有可能引起水肿。

水肿还可能是疾病的征兆。水肿的位置、特点不同，往往提示着不同的原因。早晨起床有“肿眼泡”，当心是肾脏出了问题；脚水肿、活动易累，可能心脏不好；面部、四肢水肿，应当查查甲状腺；下肢水肿，向上蔓延，肝脏可能病了；消瘦、再水肿，可能是营养不良。

对抗水肿可适度吃点高钾、利尿和含碘食物。高钾食物包括香菇、菠菜、西兰花、芹菜、甜菜根、葡萄柚、香蕉、番茄、苹果等，可以促进钠的排出，帮助消除水肿；利尿食物包括冬瓜、黄瓜、西瓜、石榴、葡萄等；含碘食物包括海带、虾等，可改善下肢血液循环。

中医认为，一些药物、食物煮成汤水，也有助消水肿。粳米可补益脾胃，每天清晨煮粥吃，可缓解女性特发性水肿、劳累后及休息不佳引起的眼睑、四肢轻度水肿；山药、薏苡仁、大枣等制成汤羹或粥，有助调养脾胃，减轻水肿；莴笋凉拌、煮汤也有助缓解水肿，但应注意少放盐。

## 冷毛巾、芦荟乳液、类固醇——

## 拯救晒伤“武器”多

## ■记者程雪 通讯员张颖颖

最近杭州的天气可谓是又蒸又烤，为了躲开“桑拿房”和“火焰山”，人们选择避暑降温的方式必然少不了戏水。家住黄湖的曾先生也是一样。几天前的一个中午，曾先生为了避暑降温，就和几个同事一起到附近的小溪里戏水游泳，玩得不亦乐乎。3个多小时后，曾先生回到家发现整个上半身及双侧大腿处皮肤发红，还有些痒和刺痛感，想着明天可能就好了，也就没在意。可是等到第二天，曾先生发现双侧肩膀处出现了大小不等的水疱，还很刺痛，他这才来到杭州市第一人民医院集团瓶窑院区就诊。

皮肤科钟莉芬副主任医师检查曾先生的症状后，诊断他为晒伤，并对曾先生患处进行消炎、冷喷、抽水疱等治疗。

钟莉芬介绍，晒伤一般是指日光性皮炎，又称日晒伤或晒斑，为正常皮肤经暴晒后产生的一种急性炎症反应，表现为红斑、水肿、水疱和色素沉着、脱屑。轻微者皮肤发红和有轻微疼痛，通常可以在家治疗，一般2至3天会痊愈。严重者表现为皮肤发红、疼痛、肿胀和起水泡，深层皮肤和神经末梢损伤。

对于晒伤最基本的处理方式是冷毛巾湿敷，也可以用自来水冲洗晒伤的地方，可将含芦荟的舒缓乳液涂抹在晒伤区域，局部使用类固醇（例如1%氢化可的松软膏）也有助于减轻晒伤导致的疼痛和肿胀。皮肤上若出现水疱，不要轻易弄破，避免感染，这种情况应及时就医。

此外，钟莉芬提醒，上午10点至下午4点在室外要做好防晒措施，避免皮肤晒伤。近年来，有不少商家推出了声称兼具防晒和美白双重效果的“美白丸”，专家表示，美白防晒丸不是药品，属于保健品的行列。防晒美白一定要掌握科学的方法，服用“美白防晒丸”这类产品，不仅花费较高，达不到应有的效果，甚至可能对人体产生更加严重的二次伤害。

对于人体而言，紫外线是导致皮肤受损的“罪魁祸首”。防晒需要做到“防止裸露肌肤”和“涂抹防晒霜”。专家提醒，使用含氧化锌等成分的防晒霜，特别是含有物理防晒成分的防晒霜，能更有效阻挡紫外线，保护皮肤，但也要尽可能地避免烈日直射。

## 病友餐厅开张啦！



“肉饼蒸蛋8元，萝卜仔排汤6元，蒜泥南瓜3元，米饭1元，白粥0.5元……”日前，浙江省肿瘤医院病友餐厅正式投入营业，装饰一新的病友餐厅高端大气上档次，能同时容纳100人用餐。

“环境很好，菜也不贵，肿瘤医院真贴心！”患者家属徐先生说，“我再也不用一趟趟地跑到外面去买饭，照顾（患者）也更方便和从容些。”

据介绍，为让患者吃得舒心又健康，浙江省肿瘤医院陆续推出改善举措，从病房里患者的各色营养餐，到为特殊病种的患者提供定制餐饮，处处为患者和家属着想。病友餐厅的菜品主要针对患者及家属设计，总体偏清淡健康。膳食科每周都会让营养师列出菜单，同时也会根据患者与家属的需要逐步改进。

“我们开设病友餐厅，是要把‘最多跑一次’付诸于行动，实践在日常细微的服务中，让患者及家属体验到看得见、摸得着、感受得到的改革成果。”该院分管膳食工作的邵国良副院长说，“希望通过我们的努力，让患者及家属能在医院感受到家一般的温馨，不仅治好病，也得到很好的就医体验。”

记者王艳 通讯员王屹峰 摄影报道

## 健康资讯

## 杭州、衢州、舟山三地疾控系统首次联合举行卫生应急演练

本报讯 记者程雪 通讯员严敬报

近日，杭州、衢州、舟山三地疾控系统的应急队伍在淳安县姜家畈集合，首次联合举行大规模卫生应急演练。

此次演练模拟山洪暴发、交通阻塞、停水断电，同时，当地存在肠道、呼吸道等多种传染病暴发流行，需要疾控队员根据指令紧急赴疫情现场开展综合应急处置工作。

80多名疾控精英混合编队，分组实

林密是对体力、耐力的考验，队员们互相支持，互相帮助，顺利完成野外生存训练。

当队员们跋涉涉水来到“灾区”，面对着山洪暴发后多处房屋和基础设施倒塌，停水断电，而且还出现大量腹泻及发热病例的情况。4支队伍分别进行桌面推演，有条不紊进行情况分析，提出疫情防控和监测处置方案。

一旦来到疫点，个人的防护至关重要，疫点的消杀也是当务之急。杭州市疾控中心带来了超低容量喷雾器等专

业的消杀器械，中心消媒所长孔庆鑫结合去埃博拉疫情肆虐的西非援助的经历，详细讲解了现场消杀、个人防护的穿脱流程和注意要点。

自从2002年4月山海协作工程全面

实施以来，杭州市疾控中心分别与衢州、舟山开展了疾控系统应急联合拉练。此次活动是在山海协作大背景下三地首次联合演练，是体力、脑力、技术、技能、思想作风的大拉练、大检验、大展示，提升了杭州、衢州、舟山三地的卫生应急处置能力，促进三地疾控事业新发展。

## 金华市人民医院多措并举打造“互联网+医疗健康”

# 让患者少走路 让信息多跑路

本报讯 记者羊荣江 通讯员刘颖报道

日前，金华市人民医院推出了“共享轮椅”服务，患者及家属借用轮椅可以不受时间限制，24小时随时随地归还。而这，正是该院深入推进医疗卫生服务领域“最多跑一次”改革的举措之一。

今年6月以来，金华市人民医院成立了以院长张家敏为首的“最多跑一次”专项工作领导小组，在患者“看病少排队、付费更便捷、检查少跑腿、住院更省心”上多措并举，通过“优化流程、简化手续、细化管理、强化服务”，努力让患者实现“最多跑一次”，目前成效明显。

## 全院智慧医疗体系日趋完善

在金华市人民医院，以“互联网+”为手段全力打造的智慧医疗

体系日趋完善。患者从原有电话预约、诊间预约的基础上，通过医院官方微信或“大象就医”掌上APP等预约渠道，在手机上就能实现预约挂号功能。如果想直接在医院挂号的，门诊、病房、行政楼已实现自助挂号机全覆盖，随时随地都可以满足患者的需求。

根据有关部门抽查，该院在上轮融资中，患者现场挂号排队时间仅为9分钟，获得点赞。最近，该院全新推出人性化的“医技检查短信推送”服务，内容涵盖了检查的时间、地点、报告完成告知等。患者还可以通过医院微信公众号、“大象就医”等APP软件在线查询检查检验结果。

据介绍，在智慧医疗体系的推动下，该院已实现网上号源开放100%，且正在全力推进门诊诊间支付全覆

盖、病区护士站、自助机及移动式床边结算服务，使付费更便捷。

## 从门诊到入院享受“一站式”服务

随着近期金华市人民医院入院准备中心的成立，该院住院患者“最多跑一次”的体验效果尤为明显。

市民陈先生因病需要入住该院泌尿外科病房，整个人院手续办完只要十几分钟。而在预约等待的时间里，他就已经在入院准备中心做好了所有的院前检查，至少缩短了半天的住院时间。

新启用的入院准备中心，是病人服务中心的一部分，打通了从门诊到入院的“一站式”服务壁垒，真正将方便带给患者，成为该院扎实推行“最多跑一次”改革的又一项服务新举措。

患者在门诊拿到医生开具的住院

单后，在入院准备中心就能完成所有的人院手续，再也不用担心因对医院环境不熟悉、就医流程不了解而多跑冤枉路。

“自从有了这个中心以后，住院非常方便，安排的流程也很人性化，减少了我们楼上楼下跑的次数，真的很省心。”这是患者们共同的心声。

## “警医邮”创新举措向全国推广

作为一家广受社会认可的三级医院，金华市人民医院还承担着诸多重要的体检工作。为切实改善驾驶员体检服务工作，该院携手金华市交警支队、中国邮政集团公司金华市分公司，通过资源优势互补，共同打造了驾驶员换证体检“警医邮”便民服务项目。

金华市人民医院主要负责该项便

民服务体检流程的制定，软件的开发和完善，对邮政网点工作人员的体检视频与体检表格进行审核，及后期“警医邮”质量控制工作。

据悉，“警医邮”是省级创新项目，国家便民示范工程。该项目依托遍布于金华各县（市、区），各乡镇的邮政网点，以远程方式实时将照片、视频和体检资料传输给该院体检中心的医生审核。

审核合格后，交由网办中心开展换证业务，并以邮递方式将新证送到办理人手中。驾驶证期满换证的市民，只需带上身份证和旧驾驶证前往就近邮政网点，即可轻松体验该换证服务。

“警医邮”工作开展以来受到市民的广泛称赞，同时该经验也已作为浙江省的便民亮点向全国推广。