

健康警示

■祝茜茜

35岁的小姜(化名)是个单亲妈妈,一开年,她就暗自下定决心,2023年要努力赚钱,给孩子创造更好的生活条件,为此她拼命加班工作,没想到的是,连续加班一星期,她的左脚却肿胀难忍,上医院一看,她十分庆幸及时就医,若是拖久了可能危及生命,这到底是怎么回事?

加班一周
左脚肿胀却并非水肿

小姜是杭州一家创业公司的老板,公司规模不大,一共三个员工,会计、业务员、程序员,而她就是那名唯一的程序员。刚开年,公司就接了一个效益不错的单子,但是一个急活,为此小姜没日没夜坐在办公室里赶进度。

“怎么回事,皮鞋变小了?”在办公室里忙了一周,工作顺利收尾,小姜感觉自己的左脚很胀,已经穿了一年多的旧皮鞋空

甲状腺射频消融技术 几不留痕

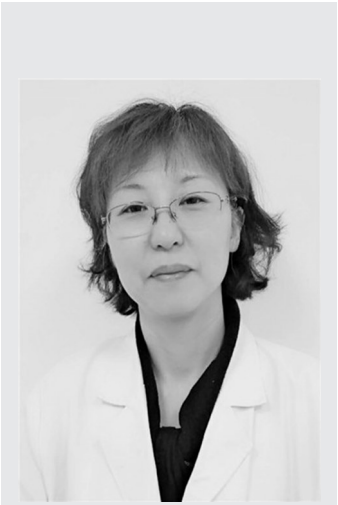
■何青新

11年前,23岁的漂亮姑娘双双(化名)在体检中发现甲状腺左侧叶结节,当时因各种原因直接在当地医院进行了甲状腺左侧叶切除术。手术后她的颈部就多了一条长长的疤痕,年轻爱美的双双几乎每次出门都要用遮瑕膏或者丝巾遮盖一下这不太美观的疤痕,哪怕是炎热的夏天。更令她烦躁的是,因为甲状腺左叶缺失,这辈子都要一直服药维持甲状腺功能。

近日,双双去医院复查时,噩耗再次传来,B超报告提示“甲状腺右叶高度可疑恶性结节(TI-RADS 4b类)”。纵然焦虑万分甚至想过放弃,但是还这么年轻,双双在家人的鼓励和支持下,开始辗转多家医院咨询问诊,最后找到了浙江省中医院超声医学科主任雷志锴主任医师。雷志锴为双双做了详细的检查和评估后,给了双双一个更好的选择,那就是甲状腺射频消融治疗。

雷志锴介绍说:甲状腺结节消融技术是在超声引导下,局部麻醉,通过消融针精准穿

专家问诊



叶 茜
浙江省中医院肝病科主任中医师、第二批全国名老中医学术经验继承人。擅长中西医结合治疗病毒性肝炎,肝硬化及非酒精性脂肪肝的减重治疗,擅长治疗消化系统常见病。

有类脚肿会要命

下肢深静脉血栓年后很猖狂

间有点挤,刚开始她以为是坐太久脚水肿导致,但她还觉得疼痛以及肿的地方摸起来有点烫,皮肤看起来好像还有点淤痕,为此小姜就想着反正项目也差不多了,去医院看看,便来到浙江大学医学院附属第一医院血管外科。

血管外科祝茜茜副主任医师通过仔细查体与询问病史后就给小姜开了脚部血管超声检查,不出意料,小姜的脚肿并不是因为水肿导致,而是因为急性左下肢深静脉血栓形成导致,而这个血栓发生的根本原因通过后续CT检查也暴露了出来。

“这段期间,很多左髂静脉压迫发血栓的患者来就医。”祝茜茜副主任医师所说的左髂静脉压迫是指我们左腹部侧位置的髂静脉被前方的髂动脉与后方的腰椎压迫住了,血流会过得比较缓慢,但左髂静脉压迫平时一般无大碍,但由于很多人前阵子感染新冠后,血液处于高凝状态,在这种情况下就容易得血栓,从而导致下肢深静脉血栓,

小姜就是这个情况。为此浙大一院血管外科吴子衡主任医师和祝茜茜副主任医师在局麻下为小姜行微创手术吸出血栓,同时用支架将髂静脉压迫撑开,血栓隐患也彻底解决了,目前,小姜的左脚已经恢复正常。

这种脚肿会要人命

“很多人不把脚肿当回事,但有一种脚肿是会要人命的。”祝茜茜副主任医师表示,我们人类是站立行走,为此我们的下肢离地面最近,由于重力作用,我们如果长时间站着或者坐着,很有可能导致下肢出现水肿情况,特别是脚部,想必有不少人有过这种水肿经历,所以很多人并不会把脚肿当严重的事情看待。但像小姜这种脚肿——急性下肢深静脉血栓,千万不可耽误,万一“运气不佳”,那是要出人命的。

下肢深静脉血栓形成是因为我们的血液在深静脉腔内出现不正常的凝结变成血栓,从而

导致静脉腔被血栓堵塞。由于下肢静脉系统的血液回流到心脏,然后心脏再把这些静脉血泵入肺动脉进行氧合,一旦这个血栓脱落,就会随着血液流动“流窜”到肺的血管,把血管堵死,导致血液无法流进肺部,脱落的血栓较大时就会引发呼吸、心脏骤停,杀人于无形。

除了像小姜这样的左髂静脉压迫综合征导致血栓外,祝茜茜表示,现在很多年轻人都开始有血栓了,因为生活工作压力大、饮食不健康、作息不规律、宅家运动少、喝水少血液粘稠度高,所以是血栓的高危人群。

“如果长期卧床不动、久坐不动的人群,以及有静脉血栓个人史的出现了脚肿,务必要重视。”祝茜茜副主任医师表示,简单的超声检查即可诊断,不要怕麻烦,早发现早治疗疏通是对自己生命的负责。

年后血栓“猖狂”更要重视

为什么说年后血栓“猖

春天的欢欣“鼓”舞



近日,衢州市智慧新城的市民公园里,柯城区白云街道幸福社区“幸福鼓舞队”的腰鼓舞爱好者,欢欣鼓舞地跳起了

腰鼓舞《东方红》。他们以腰鼓舞健身的同时,表达了满满的生活幸福感。

通讯员胡江丰 摄

春生万物保肝为先

需做起居、饮食、情绪方面的“三好生”

■记者程雪

在大自然中,春天是植物生长的最好时机。而在人体五脏之中,肝属五行之木,春季养肝当令。浙江省中医院肝病科主任中医师叶蕾说,春季养肝要着眼于“生发”二字,注意保护阳气,在起居、饮食、情绪方面做到“三好”。

春季养肝护肝正当时

中医注重天人合一的整体观,认为人是大自然的组成部分,人的生活习惯与自然规律相应,人的肝、心、脾、肺、肾五脏分别对应自然界五个季节(春、夏、长夏、秋、冬),不同季节需要养护不同的脏器。叶蕾说,春季生发对应肝;春季养肝,夏天炎热对应心;夏季养心,长夏位于夏秋之交,气候潮湿,易伤脾,养脾为先;秋季润肺;冬季补肾。

春天阳气生发、白日渐长,万物开始复苏。《黄帝内经》写道,“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣……”意思是春天历时三个月,发陈的意思是人们经过一个冬天积累的阳气会生发出来,天地万物也都随着春回大地、气温回暖而生长。可以把肝看做生

机勃勃的树,春天一到就慢慢生长。所以,春季养肝护肝正当时。

肝到底是什么?从西医的角度,肝是人体内的脏器之一,位于右上腹,脂肪肝、肝硬化、肝肿瘤等都是实质性的疾病。但中医上的肝范围更广,除了肝脏,还包括肝经——它始于足大趾爪甲后大敦穴,沿大腿内侧上行、环绕过生殖器至小腹、夹胃两旁,属肝络胆,分布于肋肋部、沿颈部两侧上行到达头顶。肝经循行部位出现问题都属于肝病范畴。

肝气郁结伤不起

叶蕾介绍说,中医认为肝有两大功能,疏泄功能和藏血功能。健康的肝可以让全身气机舒畅,没有淤滞。疏泄功能不好,就会产生淤滞,在相应部位出现不适,如两肋胀痛,也就是两侧胸胁部胀痛,女性经期乳房胀痛、月经不调、痛经等。

熬夜、应酬频繁、饮酒、工作或学习压力大都会损伤肝的疏泄功能,导致肝气郁结和肝郁化火。肝气郁结者往往情绪低落,多思多虑,郁闷想哭,肝郁化火者往往脾气暴躁,肝火旺,也就是人们常说的“一点就着”,脾气喜怒

无常,也有人胸痛、胀满。

中医认为人体的血液收藏于肝。藏血功能好,人体气血运行畅通,人的颜面部容光焕发;反之则气血运行不畅,表现为面黄肌瘦,气色不佳。

“久视伤血”,长时间盯着电脑和手机等用眼过度会耗伤肝血,中医认为,五脏对应五窍,肝开窍于目,若肝的藏血功能不好,那么就容易出现眼睛干燥,视力模糊,迎风流泪等情况。藏血功能受损直接导致肝阴不足和肝火旺。若肝阴不足,人体阴阳失衡,肝阳偏亢,表现为手心脚心发热、心烦、眼干。肝火旺则伤血络,此类群体容易出现牙龈出血、月经量多,有基础肝病的人群在春季更容易出现上消化道出血的情况。

养肝秘诀“三个好”

养肝的秘诀在于做到“三个好”,即生活作息好,饮食习惯好和情绪调控好。做到这三点,就能成为养肝护肝的“三好生”。

在熬夜已经成为人们常态化作息的情况下,如何调整健康的生活作息呢?叶蕾以《中医子午流注图》为例展开,气血在五脏的留注时间对应一天的十二时辰,

狂”?浙大一院血管外科科室主任张鸿坤教授表示,很多人在春节前感染了新冠病毒,虽然阳康恢复了正常生活,但我们“阳”的过程中全身免疫系统被“激活”,全身炎症活动会让原本还“牢固”的血栓,在一场大战后就变得“摇摇欲坠”,增加了血栓破裂或者脱落的风险,“国外已经有研究证实了这个说法。”

瑞典于默奥大学的伊奥尼斯·卡苏拉里斯对105.7万新冠病毒阳性感染者的健康数据追踪研究后发现,感染者在最初确诊新冠30天后,肺栓塞风险增加33倍,深静脉血栓形成风险增加5倍,一般性出血事件风险增加2倍。这个研究成果发表在《英国医学杂志》(BMJ),引发轰动。

“平时大家还是要多喝水,适当运动,按时体检,有必要时做相应血栓检查。”张鸿坤主任强调,一旦出现胸痛、脚肿脚痛等症状,还是需要引起高度重视,及时正规就医,以免耽误治疗。

春天让孩子“蹿个儿”

■夏晓青

孩子的身高,永远是父母最关心的话题之一,家长们都想让孩子长得高,身体壮。但在帮助孩子长高之前,我们先要弄清楚影响身高的因素是什么?如何判断孩子当前的身高是否正常,从哪方面入手才能事半功倍地让孩子在新的一年里蹿一蹿?

日前,在杭州市中医院国医馆二楼讲堂,国医大讲堂如期开讲,前来的家长和孩子认真聆听了一场主题为“春夏生长季,宝宝长高有‘妙’招”的科普讲座。

本次国医大讲堂的主讲人是该院儿科主治中医师,浙江省中医药学会儿科分会青年委员李国芳。李医生结合自己多年的诊治经验,为家长们深入浅出地讲解了儿童各年龄段生长发育的特点,分析了家长容易出现认识误区:如父母长得高孩子就一定长得高、多吃肉就一定长得高、孩子的心理状态不会影响身高等,教会家长如何正确观察孩子的生长状况,把握时机,及时干预,使孩子发挥出最佳的生长潜能。

李医生也提醒:孩子的身高虽然跟遗传有很大关系,但后天的调养仍然可以让孩子有所突破,要把握住孩子的身高发育黄金期。

中医认为孩子有生机勃勃、生长迅速的生理特点,与春天的特性最相合,在助长高这方面有

女生痛经 快学学这些方法

■邵泉

当你身边的女性朋友出现烦躁或焦虑不安的情绪时多半都是因“大姨妈”到访。每当这个时候不仅小腹疼痛不已,严重的还会出现脸色苍白、全身冒汗等情况。

痛经作为经期的一种症状,困扰着大多数女生,只能依靠喝热水、吃止痛药来缓解,那么热水到底有没有用?止痛药会不会产生依赖性?

痛经的病因可分为原发性痛经和继发性痛经。

原发性痛经是指生殖系统没有器质性病变的痛经。临床上90%的痛经都是原发性痛经,其发生与月经周期有关。

继发性痛经是指因为生殖系统器质性病变而引发的痛经。如继发于子宫内膜异位症、子宫腺肌症、子宫肌瘤、盆腔炎等。

并不是每个人都会出现痛经。由于痛经的疼痛程度和个人的体质以及对疼痛的耐受性不同,所以表现出来的痛苦程度也不同。

如果是继发性痛经,只要相应病症解除,痛经往往是能够治愈的,跟生不生孩子没关系。而对于原发性痛经,没有明确的证

主要会受这三个方面影响:肾气是否旺盛:孩子长高需要骨骼健康发育,肾主骨,肾气不足,骨头不生长就难以长个。肝气是否疏泄:肝血足,筋才会有弹性。简单地讲,就是骨头长了,但却被骨头外面的一层筋膜束缚住了,也是不可以的,所以养肝非常重要。

脾胃好不好:脾胃为后天之本,是气血生化之源。脾胃好则肌肉充盈,肌肉丰盈,才会更有利于孩子的成长。还要注意的是:生活中家长不要忽略孩子的情绪,尤其是青春期的孩子,很多家长不考虑孩子的感受,经常打骂孩子,若孩子因此情绪过度压抑就会肝气郁结,体内的激素分泌就容易失调,影响到生长发育。

随着医疗水平和生活水平的提高,家长们对孩子的生长发育情况越来越关注,杭州市中医院儿科的生长发育专科近年来就诊人数显著增加,此次国医大讲堂满足了家长的需求,有效普及了儿童生长发育的相关知识,使家长们对儿童正常和异常生长发育有了更进一步认识,提高了社会对儿童生长发育的关注,对提高儿童生活质量,保障儿童健康成长起到了积极的作用,更好地为儿童的健康成长保驾护航!

关爱不止这一次,春天来了,万物生长,家中的宝贝们也如同破土的春笋一般蓄势待发,杭州市中医院将在3月4日(下周六)开展春季多学科少儿发育义诊活动,欢迎报名参与。

据表明生孩子能治愈痛经,但生过孩子后由于子宫神经肌肉活性的变化,同时宫颈口扩张过,更有利于经血排出,痛经也可能因此得到缓解。

如果症状较轻的话,保持愉悦的心情,注意保暖,多数就能安稳度过。而对于症状较重的痛经,甚至已经影响到日常生活和工作,那么建议服用止痛药。

一般来月经的第1~2天,或者在痛起来的时候吃,不需要天天服用。如果每次症状都非常严重,在月经来之前1~2天就可以开始吃了。不要连着超过5天吃药,待疼痛可忍受了就停药。

只要正确选择和使用止痛药,并不会出现药物成瘾。

平时要如何缓解痛经?注意保暖。避免在月经期间用凉水洗头及洗澡。心情愉悦使气血畅通,促进经血的顺利排出。平时要多吃铁和维生素E含量丰富的食物,多摄入优质蛋白质,杜绝饮酒、生冷及辛辣食物。熬夜会导致生理机能紊乱,不利于经血排出。在充足睡眠的基础上适当运动可增强体质。多喝热水在一定程度上还真有点用,不仅有助于保暖,还可以舒张血管,但注意不能喝太烫的热水,否则容易导致食道黏膜烫伤。

“阳康”后多囤的药 怎么办?

■人民网

近日,一些居民将未拆封的新冠防治药物、退烧药等扔进垃圾桶的视频在网上引发关注。“阳康”后多囤的药怎么办?药品过期了该如何处理?

众所周知,药品是特殊商品,保存方法直接影响药物的疗效。“阳康”后多囤的药应该如何存放?

专家表示药品一般在密闭、干燥、避光的条件下贮存,可以放在家里温度较低的阴凉处;少数药品需要冷藏保存,应按说明书要求处理。同时建议大家保留原包装和药品说明书。定期检查药品的有效期和质量,建议至少三个月清理一次。

一般情况下,大家习惯以药品包装上标注的有效期作为判断药品是否过期的标准。专家提醒,药品的有效期不等于使用期限。

药品有效期是指药品在规定的储存条件下,能够保持药品质

量的期限,通常标注在药品外包装和标签上。而药品使用期限是指药品开启后的使用期限,是药品经打开使用后在规定的储存条件下,可以保持药品质量的期限。

举个例子,瓶装眼药水一般在开封1个月内使用完,超过1个月容易引起污染变质。这时药品使用期限就不是药品有效期。另外,很多没吃完、用量少的药,最后只能放到过期。过期药品不能吃,药品过了保质期,不仅不会起到治疗疾病的作用,还可能因为细菌、真菌等各种原因导致药物变质,使用后引起中毒。

过期药品能否随意丢弃?如何处理这些药品更为妥当?2021年8月31日,国家药监局在关于政协第十三届全国委员会第四次会议第1641号《关于在各地市区增设过期药回收点的提案》答复中提到,在法律层面不允许对过期药品进行储存和运输。家庭过期药品如果收集定点统一投放,需要集中进行无害化处理,以减少对环境产生的危害。