



■吴煜

冬春之际,气温起伏波动大,又是呼吸道疾病高发季节,各种病原菌感染都很多。一个人生病很容易传染给其他家庭成员,不少人是从节前咳到节后。甚至“节后办公室7人里5个咳”的话题也登上热搜。

春节以来,浙江省中医院发热门诊、呼吸科门诊患者明显增加。浙江省中医院呼吸与危重医学科副主任徐婷贞说:“年前一段时间流感患者比较多,加上气温变化大,普通感冒的患者也不少。最近这段时间来就诊的患者,绝大部分都是流感、感冒后咳嗽比较剧烈或是迁延不愈的,门诊日均接诊患者较平时增加了30%以上。”

咳到“痛不欲生” 半夜睡觉都咳嗽

“咳得太厉害了,我对上课都有阴影了”,在浙江省中医院呼吸门诊,刘女士的声音带着一丝颤抖:“我咳起来真的‘痛不欲生’啊!医生,我是不是得肺炎了?”

这是不久前,徐婷贞接诊过的一位44岁的女教师,年前一次大降温

“真有人咳嗽咳断了肋骨” 从节前咳到节后,持续性干咳要重视

肋骨可能会因为肌肉的强烈收缩而被“勒断”,即发生骨折。临床上,虽然咳嗽把肋骨“咳断”的情况并不常见,但也偶有发生,而刘女士可能就是其中之一。

尽管刘女士没有肺炎,但剧烈的干咳可能已经对她的肋骨造成了过度的压力。徐婷贞介绍说,“肋骨骨折后,每次咳嗽都会刺激到受伤的区域,从而引起剧痛。这种疼痛是身体对损伤的一种自然反应,也是身体试图保护受伤区域,避免进一步损伤的信号。”

持续性干咳要重视 中医中药有优势

经过中药治疗和调理,刘女士的咳嗽终于止住了。治疗过程中,也邀请骨科对刘女士的肋骨骨折进行了适当固定,促进骨折的愈合。目前,刘女士恢复良好,她说,“我又可以从容走上讲台了。”

徐婷贞提醒,除了常见的感冒和流感,还有一些患者会有咳嗽变异性哮喘。这是一种特殊类型的哮喘,主要特征是持续的干咳,即使感冒的热症已经消退,咳嗽却依旧顽固地存在,仿佛是感冒的“后遗症”。这种咳嗽通常在夜间或凌晨更为剧烈,可能与冷空气、灰尘、油烟等刺激因素有关。咳嗽变异性哮喘的患者,虽然没有典型的喘息或气促,但他们的气道却同样敏感,对外界刺激有着高度的反应性。

徐婷贞说,像刘女士一样咳嗽迁

延不愈的病人不在少数,而中医中药在治疗这类持续性干咳方面具有明显的优势。中医将咳嗽分为外感和内伤两种类型,证型上分为寒袭肺证、风热犯肺证、风燥犯肺,风邪伏肺证、胃气上逆证、痰热郁肺证、痰湿蕴肺证、肺脾阳虚证及肺阴亏虚证等,遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则,标本兼顾,每一类都有成熟的治疗方案,并通过个体化的辨证,大多能得到满意的疗效。

冬春季咳不停 三款药膳助你缓解咳嗽

在冬春季,个人防护至关重要。饮食上要注意清淡,多喝水,保持合理的膳食摄入,保证足够的睡眠和休息,避免过度劳累。适当进行体育锻炼,增强人体对寒冷的适应能力。经常开窗通风,保持室内空气流通。出门时佩戴口罩,尤其是在人群密集的场合。保持良好的卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮住口鼻,勤洗手。

徐婷贞还为大家推荐了川贝炖梨、白果炖鸡、橘皮蜂蜜水三款药膳,不仅能辅助治疗,还能直接缓解轻微咳嗽。

徐婷贞提醒,如果咳嗽持续或伴有其他严重症状,如高热、呼吸困难等,应及时就医。此外,对于某些特定体质或有特定健康问题的人群,如孕妇、哺乳期妇女、或正在服用其他药物的患者,在使用这些药膳前应咨询医生。

做一次CT 会“吃”进多少辐射?

■陶志刚

在任何时候,每个人都是自己健康的第一责任人。从被动看病到主动检查,从消极治病到积极防病,健康体检的意义越来越凸显。

去医院看病或健康体检的朋友,经常会有这样的担忧或顾虑:医生让我去照个CT,但听说CT的辐射比普通拍片要大得多?CT检查对我们的身体到底有多大的影响呢?

什么是CT检查?CT是电子计算机断层扫描的英文简称,是通过X线发射装置围绕我们身体旋转一周获得图像的过程,在这个过程中唯一产生辐射的就是X射线。CT与普通拍片不同,普通拍片的过程就像我们把一块方面包拍扁变成一张面包饼,我们看到的是堆叠在一起的信息,CT则是像切西瓜一样,把我们的身体切成一片一片来看,这样我们就能看清楚原本都叠在一起的组织了。

CT的辐射大吗?有致癌风险吗?最新文献中指出,一次胸片接受到的辐射剂量约为0.02mSv,而一次CT的辐射剂量则约为2~15mSv,这么一看CT的辐射确实要高出普通拍片数十倍甚至数百倍啊!但是,我们需要知道的是看待任何问题都要有一个基准线也就是参照线,地球上的辐射也无处不在,我们人类每年从大自然接受到的辐射大约为2~4mSv,相当于一次普通

CT的剂量。有些高海拔地区的辐射每年甚至超过了200mSv,但没有相关任何研究表明当地的癌症发生率与辐射相关。

在过去的数十年间,科学家没有停止过对于辐射剂量的监测研究,但大量国内外研究结果都显示CT辐射与癌症并无直接因果关系。

一年做几次CT是安全的?在大量的长期队列研究中发现,小于100mSv的辐射剂量已被证明是安全的,结合我们之前说的单次CT的剂量(2~15mSv)可以知道,一年中做2~3次CT是很安全的。当然更多次检查也不能认为是不合适的,要从自身获益的角度去看待,例如,肿瘤病人一年做10余次检查也是有的,但从长期获益来看,CT辐射并不会降低他的生存率。

辐射是否会累积在我们体内呢?随着科学研究的深入,越来越多的证据表明,人体的自我修复能力是非常强大的,有研究论文指出CT成像引起的双链DNA断裂在24小时后完全修复,说明多次照射并不会发生剂量叠加。当然,检查间隔不易太过频繁,我们还要考虑到个体差异,对于射线的敏感度是不同的。

如何做CT检查更安全?在日常医疗工作中,CT检查要遵循三个原则:辐射实践正当化、辐射防护最优化、个人剂量限值。所以,大家不必再为医疗辐射所困扰了。

食疗养生

除湿驱寒养阳气 现在吃它正鲜嫩

■钟文

早春已到,乍暖还寒,稍不注意就容易受寒感冒。在春天,把阳气生发好才能有效防病。春韭鲜嫩气香,美味十足,非常适合春天吃。

中医认为,韭菜味辛,性温,能行气活血止血,温肾补阳,最适合气候忽冷忽热的春天食用。

春季第一菜 健脾理气 补肾养阳

春天人体肝气比较旺,而肝属木,木又克脾土,所以肝气盛就容易脾胃不好。韭菜因含有植物性芳香挥发油而散发出强烈的特殊气味,这种独特的辛香之气,有利于行气导滞、疏通人体的气机。

韭菜富含多种维生素,粗纤维非常丰富,对于大便秘结的人,食用韭菜可以促进肠道蠕动,有利于大便的排出,可以达到预防大肠癌的作用。同时这些维生素和纤维素,有利于减少人体对胆固醇的吸收,有助于降低血脂,防治动脉硬化和冠心病等疾病。

春天阳气升发,此时人体也需要养阳补阳。中医认为,韭菜性温,有补肾壮阳的功效,也就是说韭菜有利于滋养人体的阳气。比如肾虚引起夜尿增多、腰膝酸软、须发早白等症状,以及容易感冒人群,可以在春天多吃韭菜。

很多人喜欢吃韭菜是因为喜欢它的刺激气味。这气味正是来自韭菜含有的硫化物。这些硫化物不仅具有杀菌消炎作用(抑制大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等),可以增强人体免疫力,还能帮助人体吸收维生素B1和维生素A。

韭菜含有皂甙、类黄酮等物质,对于提高免疫力有好处。韭菜所含的硫化物还有一定的杀菌消炎作用,

可抑制绿脓杆菌、痢疾、伤寒、大肠杆菌和金黄色葡萄球菌。

看外观 看宽窄 看切口 韭菜应该这么挑

看外观:新鲜韭菜菜叶颜色鲜嫩翠绿有光泽,挺直、叶片肥厚。若菜叶松垮、下垂、干尖或者明显发黄,就可能是放置时间过久的韭菜。也可以用手抓住韭菜根部抖一抖,叶子发飘的新鲜,叶子飘不起来的不新鲜。

看宽窄:韭菜一般有宽叶和窄叶之分。宽叶韭菜叶色淡绿,膳食纤维含量偏低,口感相对好一些,但吃起来味道相对淡。窄叶韭菜叶片修长,叶色深绿,膳食纤维含量多,口感不如宽叶的,但味道更浓郁。这两种韭菜在营养上并没有特别大的差异,需要注意的是,叶片宽大异常的韭菜要慎买,因为栽培时很有可能使用了生长调节剂。

看切口:切口平整、干净的韭菜相对来说更新鲜。若切口中间长出一段,呈现倒宝塔状,说明已经不新鲜。随着割下的时间变长,韭菜切口会出现明显的氧化现象,比如变黑、失水等。

如果有胃肠道疾病或肠胃功能较弱的人,吃韭菜容易产生泛酸、烧心等症状,不宜多吃。

韭菜性温,有温阳之功,对于一些阳虚体质或阳气盛的人群,特别是处在阳盛疾病发作期的患者不宜食用。有嗓子疼、上火、发烧、黄痰、咯血等症状的急性上呼吸道感染、急性支气管炎、慢性支气管炎急性发作的患者,最好少吃韭菜。

缺钙的老人、孩子及孕产妇等特殊人群:韭菜中含有草酸,容易和一些矿物质发生拮抗反应,影响这些矿物质和微量元素的吸收。此外,有研究认为韭菜有促进子宫收缩的作用,因此,缺钙的老人、孩子及孕产妇要少吃。



迎寒而上 守护平安

日前,受强冷空气影响,浦江县迎来新一轮的雨雪天气,在浦江山区后佛线三十六岗鸡冠岩路段出现积雪结冰,交警正在提醒过往行人戴好安全帽、减速慢行。

连日来,浦江县公安局交警大队全体民警辅警在山区桥梁、坡道等严重结冰、积雪路段增派警力引导车辆安全通行,铲除路面结冰、清理断枝碎石,全力保障辖区道路交通安全,守护群众出行平安。

通讯员杨晓东 摄



“小白”练拳不得当 损伤也会“热辣滚烫”

记者沈佳慧 通讯员孙金铭报道春节期间,由贾玲导演的电影《热辣滚烫》给拳击这项运动添了一把火,杭州也掀起了一波拳击热,不少新手“小白”纷纷涌向拳击馆。

拳击作为一项高强度的对抗性运动,既有极高的技巧性,也对拳手的体能、肌肉力量、灵敏度、速度、耐力、爆发力、平衡能力等方面有着非常高的要求。一不小心,就会让“小白”练习者感受到“热辣滚烫”般的伤痛。

初学者不能心急 力量和技术没有到位容易受伤

“根据有关文献显示,拳手的伤病中,上肢+面部损伤占比83.4%,下肢损伤占比10%,躯干部位损伤占比6%。”浙中医大二院(浙江省新华医院)伤二科主任吴连国说,具体分析来看,拳击造成的伤害会有脑损

伤(脑震荡、脑挫伤)、腕部扭伤、三角纤维软骨复合体损伤、掌骨骨折、肩袖拉伤、肩峰撞击综合征、半月板损伤、韧带损伤等问题。

“从临床上看,业余拳击爱好者比较常见的伤病是,腕部扭伤、膝关节半月板损伤等问题。”吴连国主任仔细分析了原因,在拳击运动中,手腕是关键,它承受着拳击手大部分的力量,拳手在出拳时需要承受较大的冲击力;因此,如手腕的稳定性不够、力量不足就会导致腕部损伤。同时,拳击手在对抗过程中需要经常进行移动和转向,如果膝关节稳定性不足或者受到外力冲击,就容易损伤了。

吴连国主任提醒,要最大程度避免损伤,首先,初学者要注重加强关节周围肌肉的力量训练,以提高关节稳定性;其次,必要的合适的防护装备不可缺少,这有利于减轻外力对关

节的冲击。

有一种常见的骨折 叫Boxer’s骨折

“在临床上有一种骨折和拳击运动造成的损伤机制一样,被称为拳击手骨折(Boxer’s fracture),是一种常见的手部骨折,大约占手部骨折的40%,为第五掌骨近关节处的骨折。”吴连国主任说,一般是受伤者紧握拳头打击物体,掌指关节受到直接暴力,导致掌骨颈骨折。不过,一拳下去,第五掌骨很多地方都可以骨折,只有在颈部的这块被称为Boxer’s骨折。

拳击手骨折,它并不是拳击手专有的,日常生活中也很常见。事实上,对于专业的拳击运动员来说,技术动作规范,保护措施到位,这类骨折对他们来说并不常见。类似这种运动病的还有“网球肘”,患者基本不

是专业网球运动员,反而是一些普通人。

“在我们骨科的临床,经常会遇到拳击手骨折患者,高发于20岁左右男性,一部分患者具有性格冲动的特点,在生气的时候愤怒地捶向坚硬物体,比如桌子墙面等。还有一部分患者是爱好一些有对抗性的运动,比如打篮球时不慎撞伤。”吴连国主任说,曾有一位男大学生因为打篮球不慎撞伤手,整个手掌肿胀、刺痛。经过检查,是第五掌骨折,好在伤情不重,医生给予以手掌骨颈骨折手法复位,并用石膏外固定,限制活动4~5周,待愈合后再在医生的指导下进行康复锻炼。

吴连国主任提醒大家,一旦发生“拳击手骨折”后需要及时到医院治疗,若治疗不及时,会导致手指畸形,影响手部把握功能。