

8月7日,是我国二十四节气中的立秋。立秋是秋季的第一个节气,是阳气渐收、阴气渐长的时候。市中医院副院长鲁忠成说,立秋之后,大自然的气候特点表现为降水减、湿度下降,大自然的生命体周期规律转为向内收敛。那么,这个时候养生的核心就在于睡眠好,早睡早起、收敛神气。

立秋养生重点在于睡眠好

本报记者 刘锦秀

刚刚被聘为中华中医药学会五运六气研究专家协作组专家的鲁忠成说,一年中,大自然生命体的周期性规律为:春生、夏长、秋收、冬藏。中医讲,秋季应肺,肺在中医五行文化中属金。所以,秋三月,常被称之为金秋。秋季三个月的自然规律,由夏三月万物发散,转为万物成熟而平定收敛。此时,就应早睡早起,以借秋季大自然之力,最大限度地收敛阳气,使人的情志安宁,以缓和“秋杀之气”的伤害。相反,如果人的饮食起居行为与此时的大自然节律不合拍,则不利于肺的肃降,就会伤到肺气。到了冬季,就极有可能出现因秋季收敛不好而导致的腹泻。根据中医五运六气理论,今年冬季的气候非常寒冷,如果秋季养生不到位,势必会导致肺气不足,那么今冬身体将要面临较

为严峻的考验。而当前社会上普遍存在的熬夜现象,已经成为影响大众健康的“第一杀手”。睡觉前,不分男女老幼,只要一打开手机,就忘记了一切,抖音、游戏、电影、微信聊天等等,看得天昏地暗……长期的熬夜不仅极易造成身体素质下降,还为日后的身体健康留下隐患。鲁忠成说,中医的养生之道,讲究天人合一,道法自然。就是讲,人的养生要尊重大自然的规律。“天”就是大自然,人是大自然的一份子。“道”就是规律。人要顺从大自然的规律行事养生。古人遵循“日作夜息”的生活节奏,清晨,太阳升起,去劳作;晚上,太阳降落,就应该去休息了。特别是秋季,更应该早睡早起,科学睡眠,保健养生。说到科学睡眠,鲁忠成要纠

正人们长期以来对睡眠存在的一个误区,认为人每日的睡眠时间睡够7-8个小时就好,没有强调睡眠的时间节点。其实不对,一天中,大自然生命体的周期性规律也是:生、长、收、藏。中医强调的科学睡眠是有时机的,就是要“藏”好。中医讲究睡好“子午觉”,即晚上子时、寅时睡好觉,即从22时到次日早晨5时这个时间段要求是深睡眠;午觉,为11时至13时,即中午吃完午饭,在12时30分至13时稍休息10分钟到半小时即可,这就是顺应自然规律。23时到次日凌晨1时,为足少阳胆经旺,胆主决断;凌晨1时到3时,为足厥阴肝经旺,肝主藏血;凌晨3时至5时,为手太阴肺经旺,肺主气。也就是讲,睡眠其实就是人体气血养成、身体自然修整、能量收藏的重要过程。晚上睡得

迟,入睡困难或半夜醒来睡不着,必然会表现为失眠、多梦、烦躁、焦虑;睡眠不好,气血就养不好,早上起不来,还想睡懒觉,即使勉强起来,整个早上甚至一天都是昏昏欲睡,无精打采,必然会影响到生活质量和学习效率。中医讲“上工治未病”。秋季养生,就应早睡早起。不论男女老幼,每晚尽量在22点半之前入睡,到早晨5时后起床,早晨工作、学习,这时生发阳气,定会神清气爽,事半功倍。同时,由夏入秋,人们在精神情绪上也会有变化,要学会放松心情,保持心情愉快,笑一笑有助于心肺健康。每天早晨到

室外清新的地方做深呼吸,清肺排浊,达到吐故纳新、调养肺功能的目的。切记,不可剧烈运动,因为秋季的养生要点在收敛,不宜大汗淋漓。长期的失眠,会造成人体免疫力下降,势必会引发许多重大疾病。针对许多失眠患者遇到的问题,鲁忠成建议,请及时到市中医院等相关医院就诊,不要耽误了最佳治疗时间。



胃肠道癌高危人群有哪些?



有专家认为,胃癌的高危人群首先是中老年人,年龄限定是40岁以上,但也有其他因素影响和其他高危人群。第一类是幽门螺杆菌感染的人群。幽门螺杆菌感染和胃肠道疾病(不管良性还是恶性的)有密切的关系。80%的胃癌都与幽门螺杆菌感染相关。

第二类是既往有慢性胃炎的人群,尤其是萎缩性胃炎,还有胃溃疡息肉,以及肥厚性胃炎等胃肠道疾病。

第三类是一级亲属(父母、子女、兄弟姐妹)当中患有胃肠道癌的人群。

第四类是具有不良饮食和不良生活习惯的人群,比如高盐饮食、长期食用腌制食品,吸烟酗酒等。因此,40岁以上人群应尽早去做胃镜、肠镜来筛查疾病,争取做到早发现和早发现。

早期胃肠道癌有哪些危险信号呢?第一是食欲减退,饭量减少;第二是经常出现腹胀、腹部不适,尤其是出现腹泻、便秘或是出现大的性状改变,比如大便发黑、便中带血;另外还有一个就是出现不明原因的消瘦。如果出现以上症状,需要我们及时关注、提高警惕,尽快去医院做进一步的筛查。 武珍珍

如何预防骨质疏松?

骨质疏松的发生发展常常无声无息,多数情况下只有当发生骨折后才引起大家的注意。专家提醒,预防骨质疏松,请记住以下几点:



1. 补充钙元素 摄入足够量的钙剂。一日三餐中多吃含钙量高的食物,如牛奶、奶制品、虾皮、虾米、鱼(特别是海鱼)、芝麻酱、豆类及其制品、蛋类等。同时,根据需要补充适量的钙剂,以满足骨骼需要。

2. 适量补充维生素D 机体要在维生素D的帮助下才能更好地吸收钙。食用富含维生素D的食品,比如鸡蛋黄、动物肝脏、强化奶以及大马哈鱼、金枪鱼之类的鱼脂肪;在做好防晒的同时,让皮肤多接触阳光,这样可使机体自动产生更多的维生素D。

3. 注意其他维生素、矿物质水平与合理营养 均衡的饮食离不开有益于健康的水果和蔬菜。超高含量的蛋白质、盐(钠)或咖啡因会引起骨质流失,人体需要摄入一定量的钙以帮助机体保持骨骼健康。

4. 加强锻炼 活动筋骨强健骨骼。对于那些喜欢长期卧床或不愿锻炼的人,患骨质疏松的风险会比正常人高。

5. 戒烟与限酒 不要吸烟或过度饮酒。此外,许多人跌倒后都会出现不同程度的骨损伤,所以预防跌倒也很重要。 武珍珍

抑郁会影响人的哪些方面?



每个陷入抑郁之中的人,对抑郁都有着深刻的体会和理解,当然也有着不同的症状表现。一般而言,抑郁会影响人们的情绪、对未来的希望、对自己及他人的看法,同时在食欲和睡眠等生理方面也会带来很大的影响。

第一、情绪将受到影响

处于抑郁之中的情绪会变得低落,缺乏体验快乐的能力,这其实是缺乏对自我的了解。通过对情绪的分析,就可以发现内心深处的需要,通过需要就可以慢慢发现内心深处的自己。

第二、思维将受到影响

情绪的变化会影响到看待事物的角度和方式。情绪不佳就比较容易把他人没有恶意的玩笑解读为是对自己的否定。

第三、行为将受到影响

当陷入抑郁之中的时候,抑郁会让人变得消沉,想鼓励自己积极起来,振作起来,但最终这种自我鼓励的语言只会成为一种空洞的口号。

第四、想象将受到影响

人有着丰富的想象力,在抑郁的状态下想象力会进一步被激发。这种想象有时也会在梦里、幻想或白日梦中出现。一些患者在白日梦中经常会有一些成功的画面,在幻想中他达到了期望中的自己与生活。而当不得不面对残酷的现实时,美好的画面就会被无情的现实所取代,这时强烈的焦虑与恐惧就会在头脑中闪现出失败及被伤害的画面。

第五、生理将受到影响

抑郁时的生理变化主要表现为食欲减退、睡眠减少、躯体疼痛、体重起了变化。一些医生甚至建议患者终身服药,有些患者对药物也产生了严重的依赖,知道有副作用也坚持服用,似乎把药物当成救命稻草。而药物只能缓解一时症状不能解决根本问题。所以,找到抑郁的症结才能最终走出抑郁,并杜绝抑郁的复发。

总之,抑郁症对人们的危害是很大的,了解抑郁症患者的需要,对患者进行关怀与了解,并寻找导致抑郁的根本原因,对症进行治疗,从而才能避免抑郁症的再度复发。(市六医院)

大同市第六人民医院 精神心理 卫生知识宣传

市五医院骨四科实施 创面修复帮助患者重建自信

创面修复一直是骨科治疗的热点及难点,高能量损伤带来的皮肤缺损需要更加精细的救治。随着创面修复治疗的需求提升,近年来,市五医院骨四科依托全国各大医院创面修复学科优势,积极派出多名优秀医生进修学习,加快了本院人才队伍建设,促进了医院创面修复学科的发展,为我市众多难愈性创面患者解除病痛,带来福音。

据介绍,创面是正常皮肤(组织)在外界致伤因子如外科手术、外力、热、电流、化学物质、低温等,以及机体内在因素如局部血液供应障碍等作用下所导致的损害,常伴有皮肤完整性的破坏以及一定量正常组织的丢失,同时伴有皮肤的正常功能受损,也称为伤口或者创伤。创面修复即伤口修复,是指由于致伤因子的作用造成组织缺失后,局部组织通过再生、修复、

重建,进行修补的一系列生理过程。本质上是机体对各种有害因素作用所致的组织细胞损伤的一种固有的防御性适应性反应。这种再生修复表现于丧失组织结构上的恢复上,也能不同程度地恢复其功能。

近年来,市五医院骨四科先后实施了多例创面修复术,帮助患者摆脱病痛、重建自信:

车祸致右小腿前内侧皮肤缺损的李某,骨质外露,创面污染严重,急诊行清创术,二期行小腿内侧皮瓣转移覆盖,两周后皮瓣存。

74岁的赵某,车祸致足部皮肤缺损,肌腱骨质外露,创面污染,行清创术后vsd吸引,二期行股前外侧皮瓣转移覆盖创面,术中见吻合后供区动力不足行皮瓣取皮植皮覆盖创面,术后皮瓣成功覆盖伤口。

车祸致足部开放伤皮肤缺损伴感染的刘某,行清创后转移皮瓣覆盖伤口,两周后伤口均愈合……

据介绍,近年来,因创伤及慢性疾病导致的慢性创面发病率明显升高,该病是以伤口长期存在、迁延不愈为特征的疾病,由于其病因复杂、病程长、疼痛、存在感染及致残的风险,不仅患者本人生活质量显著下降,也给家人带来沉重的身心及经济负担。市五医院骨四科创面修复技术的应用推广,将进一步提高广大患者的生活品质,在为临床解决创面覆盖的同时,也能大大降低患者外出就医的医疗费用,减轻患者的负担。该技术的开展,是医院造福广大患者的又一重要举措,更是实施精细化医疗、深化优质护理服务的又一次创新和实践。 王瑞芳



患者说:得了糖尿病啥也不敢吃,不知该咋办

53岁的李女士被确诊患上了糖尿病后,初期每天只吃一些所谓的低糖食品,如豆腐、夜面、杂粮、燕麦等充饥,水果等甜味食品基本不吃,希望以此控制血糖。后来,她听说,糖尿病患者只要吃药或打了胰岛素,就可以随便吃。一试之下后,她出现了视力下降、视物不清、手、足经常感到麻木等症状。到医院一查,是糖尿病加重了,又啥也不敢吃了。

专家说:饮食控制最重要

大同现代医院糖尿病专家关庆说,需要强调的是,糖尿病患者必须控制饮食,这是糖尿病治疗的基础。糖尿病患者所谓的控制饮食,主要是指控制主食的量,并根据自己所从事的职业来控制主食量。糖尿病患者能否吃水果?当然能,但要根据患者血糖情况来考虑什么时候吃,吃什么样的水果。一般的糖

尿病患者只要血糖控制达标了,可以在饭后3小时或饭前1小时,只吃一种水果,但量不宜过大。另外,“服药或打了胰岛素,糖尿病患者就可以随便吃”这更是一个误区。不控制饮食,血糖会居高不下,高血糖的毒性和血糖忽高忽低对身体损害更大。

患者说:运动降糖效果真灵

30多岁的姬先生胰岛素已经用到很大剂量,但血糖总是控制不好。关庆了解到,姬先生早上忙着上班,晚上看电视,基本没有运动。他为姬先生开出运动处方,每天早晚饭后坚持锻炼30-40分钟,10天后降糖效果非常好。现在锻炼已经成为姬先生每天生活必不可少的事,他说,再忙也得锻炼身体。

专家说:有氧运动最适宜糖尿病患者

“糖尿病患者要求的运动是有氧运动,也就是不太剧烈的运动,如快走、慢跑、打太极拳、游泳、做操等。”关庆说,有氧运动可以起到降糖作用,但不主张糖尿病患者空腹运动和剧烈运动,因为空腹运动会发生低血糖,而剧烈运动时消耗的是脂肪,对于糖尿病患者来说,都是不宜的。

患者说:血糖测不测不重要,自我感觉好就行了

47岁的张先生是位糖尿病患者,别看张先生年纪轻轻,但他可是个“老病号”,刚开始时,他严格按照医嘱控制饮食,坚持运动、服药、测量血糖。一来二去,张先生认为医生的那一套自己也懂了,于是省去了测量血糖的一环,只要自我感觉不难受,就认为血糖控制好了。但他最近常常感到乏力,而且小便泡沫增多,到医院查了个血糖,真是不测不知道,一测吓一跳,空腹血糖竟达到20毫摩尔每升。

专家说:血糖监测对预防糖尿病并发症至关重要

关庆说,糖尿病患者个体差异很大,有的患者血糖很高,但没有明显症状或不舒适,有的老年人已出现低血糖,但自己并无明显感觉。不同年龄段的人血糖达标目标值是不一样的,所以要经常监测血糖水平。而且,糖尿病本身并不可怕,可怕的是大血管和微血管并发症,只有血糖达标,才能远离和减轻并发症的发生。

患者说:自行减药害死人

58岁的刘阿姨,5年前查出了II型糖尿病,即通常所说的“非胰岛素依赖型糖尿病”。打那以后就一直坚持服药治疗,最初几年血糖控制得不错,可是越到后来效果越差,血糖老是居高不下。到医院检查,医生建议她服用胰岛素治疗,血糖达标后她又自行服用降糖药。几个月,刘阿姨感到双眼看东

西特别模糊,头晕、出汗,腿软得厉害,突然晕倒,家人急忙把她送到大同现代医院检查。在糖尿病专家关庆的指导下,她一边采用胰岛素及中药制剂治疗,一边坚持合理运动,饮食、心理治疗相结合,接受糖尿病健康教育,现在,血糖恢复了正常,自己也对糖尿病治疗有了谱儿。

专家说:谨遵医嘱十分重要

关庆说,糖尿病患者血糖达标后,并不意味着糖尿病已经根治了,如果停了药,血糖很有可能会再次升高。然而也有一部分轻度II型糖尿病患者经治疗后,体重恢复正常,胰岛素抵抗可减轻,如果通过严格的饮食控制及体育锻炼就能使血糖控制良好,可以减少原药剂量,或停一段时间的药。但无论是减药或者停药,都是渐进的过程,需要经常监测血糖,坚持饮食治疗和运动治疗,并谨遵医嘱。

控好这五个方面 远离糖尿病困扰

——访大同现代医院糖尿病专家关庆

本报记者 刘锦秀

吃得好、运动少,糖尿病的发病率在逐年上升,已成为现代流行的“富贵病”。糖尿病被称为“百病之源”,其本身并不可怕,可怕的是并发症,由它引发的并发症几乎涉及到了人体的各个脏器。大同现代医院糖尿病专家关庆说,虽然目前仍无根治糖尿病的办法,糖尿病的“帽子”一旦戴上就摆脱不掉,但只要做好饮食平衡、合理运动、药物控制、血糖监测、健康教育五个方面的事情,就能远离糖尿病困扰。