

通过“攻、破、清、补”把病人拉回正常生活轨道 朱致军被誉为治疗肾脏病的“快枪手”



胸部偏差很大,一大一小怎么办?

郭女士发来短信询问:我今年16岁,感觉自己胸部偏差很大,一大一小,但我并没有不舒服的症状,请问需要治疗吗?

义乌复元医院乳腺科主任王婷回答:您属于青春期的女性,建议首先到医院做一下乳房的超声检查,需要排除是否存在乳腺增生的问题。同时建议检查一下雌激素水平6项,看一下是否存在激素分泌异常的问题。注意放松心情,不要过度焦虑。

这7种情况记得好好洗手

预防传染病最简便有效的方法之一,就是洗手。特别是目前疫情出现“反扑”,洗手可以有效降低感染新型冠状病毒的风险。

疾控中心专家提醒公众,要勤洗手,尤其是就餐前、如厕后、离开医院和外出归来,接触可能被污染的物品后,须及时用香皂或洗手液和流动水洗手,或用手消毒剂消毒。简单来说,记住两个关键点:当接触脏东西后要洗手;接触食物或者鼻黏膜、眼结膜等黏膜之前要洗手。具体来讲,生活中遇到下列7种情况一定要洗手:

1. 去医院、看护病人后
2. 外出或购物回家后
3. 处理宠物粪便后
4. 给孩子换尿布后
5. 擤鼻涕、揉眼睛后
6. 做饭前、冲奶粉前
7. 摘戴隐形眼镜前

有些人觉得自己手不脏,只是用水随便冲冲,但其实这样洗手的效果不大。专家介绍,要想把手真正洗干净,还是需要配合使用香皂或洗手液。

此外,标准的洗手姿势,再帮大家复习一遍:掌心相对揉搓;手指交叉,掌心对手背揉搓;手指交叉,掌心相对揉搓;弯曲手指,关节在掌心揉搓;拇指在掌心揉搓,指尖在掌心揉搓。

据《北京青年报》

腿脚疼痛就买膏药治骨刺?别被不良商家误导了

很多老人在感觉腿疼、膝盖疼时都喜欢说“长骨刺了”,还有人为了缓解疼痛购买“专治骨刺”的特效药。其实,这是认识存在误区。

骨刺即骨质增生,多发生于负重较大、活动较多的部位,如颈椎、腰椎、髌髌、髌髌关节、足跟等。一般来说,人从20岁开始,骨骼就有退行性改变。随着年龄的增长,退化越来越严重。骨骼退变造成局部结构不稳定,运动幅度增大,周围韧带及筋膜对骨膜牵拉力量增大,导致骨膜下充血,血肿骨化后即形成骨刺。局部病变、创伤、体重增加等因素,均能促使骨刺形成。重体力劳动者、运动员的骨刺形成比普通常人更早。肌肉“力量”薄弱者,由于无法有效稳定关节,也容易形成骨刺。

研究表明,人到40岁时,几乎90%的负重关节都或多或少有骨刺形成。由此可见,骨刺虽然在老年人中比较普遍,但中年人也容易长骨刺。值得注意的是,绝大部分骨刺是身体衰老的一种表现,只有少部分骨刺对人体有害,例如长在腰椎、颈椎上的骨刺,主要因为压迫到了神经,对周围的结构产生了刺激。

目前,市面上很多商家利用骨刺大做文章,推出特效膏药、药水等,宣传一贴一抹骨刺就融化了,其实不太可能。因为骨刺是骨头长出来的一部分,和其他骨头没有明显的区别,膏药或药水很难做到只融化骨刺,不损伤其他骨头。

有些人觉得膏药或药水有效,很可能是因为里面含有止痛成分,或者是激素,可以缓解疼痛。表面上看,骨刺好像是治好了,实际上仍然存在。另外,骨刺是身体的代偿反应,去掉之后仍然会继续生长,并不能解决根本问题。 据《健康时报》



朱致军

毕业于浙江中医药大学,从事中医临床40多年,师从浙江省肾病大家李学铭。是金华地区久负盛名的肾病科专家,在肾病方面享有很高的声誉,学术论文多次获得省中医药科学技术创新奖。

擅长慢性肾盂肾炎、尿隐血、尿蛋白、肾结石、尿路感染、膀胱炎、肌酐高、肾性糖尿病等的诊治。

6月30日至7月29日朱致军医生在春堂堂义诊,针对各类肾病患者每周送30个义诊号。门诊时间:每周一、二、三、四全天,有需要的读者可拨打电话预约。

患者,糖尿病血液里的糖分足又厚,肾脏的微血管堵住了会并发肾衰,不及时治疗会导致肾脏衰竭,严重的还会引发尿毒症。所以,一旦发现糖尿病一定要积极治疗,通过饮食、运动、中药等多种手段将血糖控制住,保护好肾脏。

系统性红斑狼疮累及肾脏 全身浮肿关节疼痛患者得到医治

肾脏是人体非常重要的器官,不光糖尿病,很多疾病都会累及肾脏。温州的李女士今年44岁,患有系统性红斑狼疮多年,随着病情进展并发狼疮性肾炎,出现血尿、蛋白尿、肾功能不全等等,她患病多年,在当地医院和省城大医院都治疗过,但效果不理想,后经朋友介绍找到了朱致军医生。

就诊时,李女士脸和下肢都很浮肿,手脚的关节疼痛难忍,B超检查则显示有少量心包积液,气喘精神萎靡。朱致军望闻问切之后,发现李女士脉沉舌淡苔薄,治疗上给予健脾利水补肾和祛风活血。服药半个月后,李女士感觉关节疼痛减轻,浮肿渐渐退去,气也没以往那么喘了。继续服药一个月,关节疼痛完全解除,浮肿消退,尿蛋白减少为一个“+”之后,她又坚持服药一年,目前狼疮各项指标均为正常。

“攻、破、清、补”四字秘诀 治疗周期很长的肾脏病快速缓解

今年42岁的张女士是四川人,来义乌打工已有八年,大约一年前,她发现自己手脚浮肿,尤其是早上起来时,脚掌肿得像猪

蹄,去医院检查才发现是肾脏病,而且病情已经比较严重,尿蛋白有四个“+”,贫血严重。找到朱致军时,她全身浮肿,整个人没力气。朱致军给她开了方子,主要是温补脾肾、益气养血、收敛固涩。持续治疗一年后,张女士尿蛋白渐渐消失,浮肿慢慢消退,各项指标正常。

肾病是慢性病,治疗也需要很长的过程,而在义乌,朱致军却有肾病治疗“快枪手”的美誉,这当中有什么秘诀?朱致军说了四个字,分别是“攻、破、清、补”。“攻”指先泻去体内水湿;“破”是因为肾脏的血管细如发丝,直接消炎达不到理想效果,必须“以通为用”,打通充血水肿的血管;“清”指“破”后,再靠消炎以清理血管;“补”是指最后要补元气。这也是朱致军从40多年的临床经验中总结出来的肾病治疗“四字经验”。 全媒体记者 李红岩

中西医结合治疗肾病 糖尿病患者肌酐得以下降

患糖尿病10年的吕先生今年69岁,体检时发现尿蛋白有加号没重视。两年前他突然全身浮肿,小便都解不出来了,去医院检查发现肌酐指标已经很高,医生告诉他,以后恐怕只能靠透析过日子了。吕先生不甘心,听病友介绍就来春堂堂找朱致军医生碰碰运气。

朱致军说,吕先生初诊时面色晦暗下肢浮肿,检查单尿蛋白“+++”,血肌酐高达204umol/L,自述每天吃不下东西,大便几天一次,脉沉苔黄舌淡。朱医生认为,这是脾胃亏虚、肾精不固、湿浊内蕴的表现,给他开了中药,主要是健脾补肾、降浊清热。连续服用10天后吕先生来复诊,他说现在每天大便2-3次,胃口好了,精神也慢慢好转,浮肿渐渐消退。朱致军又用老方子开了半个月的药。半个月后,吕先生的浮肿完全消退,肌酐也慢慢下降,尿蛋白减少至一个“+”,继续服药调养半年后,肾功能恢复正常,尿检也转阴了。为了预防病情复发,他一直坚持每个月服药一周,到目前为止身体情况都良好。朱致军想提醒广大糖尿病患者

心情不好就想吃点甜的?警惕甜食成瘾

“生活这么苦了,就想吃点甜的。”这种想法在人群中普遍存在,各色甜品、饮料也因此售卖火爆。但是这一想法的弊端少有人关注,高糖饮食对身心健康都有很大危害。

不可否认,被负面情绪掌控时,吃一点甜的会开心起来,因为甜味可以促进多巴胺的合成,而中枢神经系统中的多巴胺可以传递兴奋、开心的情绪。但这个甜味打造的“开心骗局”终究会被揭穿。最开始,一杯冰可乐就可以让人脱离不开心,慢慢地,会想要再吃一块蛋糕,再加一顿大餐。当依赖吃甜食解决负面情绪,对它的需求也会越来越大。这份快乐是多巴胺的奖赏机制产生的,并非真正快乐的感受。

当一个人食用糖时,它会激活舌头味觉受体向大脑的信号,点亮脑中的奖赏系统。这一系统与药物滥用时多巴胺系统的奖赏机制类似,吃的糖越多,释放的多巴胺就越多,会体验到强烈的兴奋感。身体聪明地记下了第一次吃到甜食后的积极情绪,所以每次心情低落的时候,大脑就会提醒你“吃点甜的吧”,当对糖形成依赖便很难离开它。另外,随着时间的流逝,大脑中的多巴胺受体对糖分的敏感性降低,大脑需要更多的糖分才能产生相同的兴奋感,并且对糖的成瘾性也会增强。

除此之外,细胞释放出的多巴胺,会使血糖水平增加。这时,大量胰岛素分泌出来以降低血糖水平。胰岛素会使血糖降低,因为肝脏中的血糖水平迅速下降,身体会渴望糖,增加食欲,并暴饮暴食以摄取更多的糖分,因此循环再次开始。糖的过度消费会在大脑中造成混乱。它创造了一个强烈渴望的永恒循环。心情低落导致的暴饮暴食就是这样产生的。

将吃甜品、喝饮料当成日常生活的一部分,不知不觉就会形成高糖饮食,继而影响身体的代谢平衡与健康。摄入碳水化合物过多,会导致胰岛素分泌负担,久而久之,胰岛素分泌递减,增加了产生2型糖尿病的可能。甜食成瘾对身体造成的危害不仅有糖尿病。首先,相比脂肪,高糖食物更易使人发胖,继而产生一系列肥胖的不健康影响;其次,糖有可能会引起高血压疾病。

总的来说,甜食成瘾会导致糖尿病、导致肥胖,也有可能引起高血压疾病,所以要控制甜食的摄入量。正常健康人每天推荐的含糖量是50克以内(不要超过50克)。甜食虽美味,更需要控制自己,避免甜食成瘾。 据人民网



(图片来源于网络)

孩子夏季感冒发烧怎么办 育儿专家来支招

炎炎夏日,闷热难耐,很多家庭会使用空调降温。然而,小朋友的免疫力相对成人来说较低,体温调节较慢,很容易感冒或肠胃不适。那么,父母应该如何处理呢?

感冒,医学上称为急性上呼吸道感染,会表现出食欲不振、呕吐、打喷嚏、流鼻涕、发烧、咳嗽等症状。感冒发生的诱因很多,父母可以从重视以下几点开始,帮助孩子做好预防。

首先,依据气温变化,灵活增减衣物。夏季室内外有一定的温度差,如果长时间待在商场、超市等冷气开放的地方,要穿上一定的衣物,到了室外再脱。另外,孩子活泼好动,大汗淋漓后不要直吹风扇、空调,要擦干孩子身上的汗水,及时更换被浸湿的衣服。

其次,空调温度不宜过低。开空调时,室内温度最好在26~28℃左右,室内外温差不要超过10℃以上。若室内外温差大、忽冷忽热,孩子体温调节难以适应也会引起感冒。同时,要保证室内外空气新鲜流通。

再次,培养良好生活习惯。孩子自身防御能力较弱,容易被感染,平时要引导孩子积极锻炼身体、增强体质。此外,要注意饮食,多喝水,多吃蔬菜水果,避免因天气热胃口差造成营养物质摄入不足,最终导致免疫力下降。

如果孩子出现感冒症状,家长不要惊慌。起初只出现胃口不佳、打喷嚏、流鼻涕,可仔细观察,注意饮食调节、室内空气流通,尽量不去公共场所,以防引起病毒感染。如果孩子出现体温波动并伴有咳嗽,家长无法判断是病毒性感染还是细菌性感染时,要及时到医院就诊,需求医生帮助。

值得注意的是,不要强行给孩子进补,否则会造成呕吐、反胃等,甚至加重病情。如果体温低于38.5℃,可利用物理降温法退烧。同时,观察孩子的意识状态、面色、呼吸等变化,如果出现面色苍白、烦躁、呕吐、呼吸急促、嗜睡等情况时,应立即去医院就诊。

怎样进行物理降温呢?可从以下几个方面入手:

1. 适当减少衣物。发烧时不要穿过多衣物,但也不要给孩子光着身子,因为此时皮肤跟空气接触会有不舒适感,最好给孩子穿棉质衣服。同时,保证空气流通,可打开空调适当降低室温,能起到散热效果,但要避免凉风直吹孩子。
2. 用冰袋降温或冷湿敷。如果孩子体温达到39~40℃,可将冰袋置于其头下或者前额,使用时注意避开孩子耳垂等薄弱部位,以免冻伤。冷湿敷是小儿发热时比较

常用的物理降温方法,可将数块小毛巾浸入20℃左右的水中,取出拧至半干,敷于额前、腋下、颈部和腹股沟位置,每隔3~5分钟换一次毛巾。如果冷敷时孩子出现寒战、鸡皮疙瘩、哭闹等情况应停止。

3. 温水擦浴。水温不能过高或过低,最好控制在32~34℃范围。温水擦浴时,要避免擦拭胸前、腹部、后颈、足心等对冷刺激比较敏感的部位。对于腋窝、肘窝、腘窝和腹股沟,可适当延长擦拭时间,擦浴时间一般不超过30分钟。 据科普中国



腰总疼?快检查下你的睡姿

慢性腰痛目前已经成为困扰我们的主要病症之一,为此相应出现了很多的治疗方法,但在平日的医疗工作中,我们发现患者不良的睡姿往往会成为慢性腰痛的主要病因。一晚错误睡姿的睡眠,甚至可以让所有的努力功亏一篑。下面来看看大多数腰痛患者的睡姿,对号入座,你这一宿是怎么睡的?

侧卧、趴睡、美人靠 其实都“伤腰”

首先来看号称最舒服的姿势——“侧卧”。在与患者交流中得知,这个姿势是最常见的,甚至一些患者不采用这个姿势就睡不着了。殊不知这样会让腰椎、脊柱长时间处于旋转状态。扭转会导致椎间盘内相邻的环状胶原纤维之间产生压力,椎间盘内压力增大导致髓核向一定方向突出,从而引发腰椎间盘突出症。

其实,这个睡姿腰部肌肉并没有得到放松,长时间的紧张导致疲劳,而深层的小肌肉也会失去弹性,导致腰椎结构上的变化,最终引发疼痛。

同时这个睡姿髋关节也处于紧张状态,久而久之髋关节紊乱就出现了,而髋关节紊乱也是腰痛的重要原因之一。

再说俯卧睡姿,也就是趴睡。这个姿势头颈偏向一侧,肌肉会很紧张,长时间会引发颈椎病,而颈部的肌肉有着密切的联系,间接引发腰部疼痛。

最后,聊聊优雅的“美人卧”睡姿。身体

侧卧且斜靠在靠枕上,想想这时候的脊柱吧。没错了,脊柱保持在侧曲的状态。实际上,的确有患者的脊柱因为这个姿势出现不同程度的侧弯,腰痛也就不奇怪了。

这两种睡姿最解乏 学起来

正确的睡姿可以充分缓解身体的疲劳,使身体放松,更容易入睡。人的一生中,睡眠占了近1/3的时间,它的质量好坏与人体健康与否有密切关系。目前,有两个睡觉姿势被公认可以做到全面放松。

侧卧时枕头选择合适的高度使颈部不发生侧曲。双腿夹一个枕头,同时屈膝、屈膝130°左右,这样脊柱在同一个水平线上,肌肉可以充分得到放松;仰卧时膝关节下方,膝盖处垫一个枕头,头部枕头高低适中,颈部充分支撑。这样骨盆不会过度前倾,腰背部肌肉得以放松休息。

我们发现这两个姿态的主要特点就是脊柱不发生扭曲。那么习惯了侧卧,且要一腿屈曲、一腿伸直的朋友怎么办呢?其实很简单,把手臂和屈曲的腿部垫高就好了。

也许有人会关心,左侧卧位是否会压迫心脏?从解剖结构上分析,左侧卧位不会使右侧身体的重量压在心脏上,普通人群左右侧卧均可。只是建议严重的心功能不全患者及心衰患者,避免左侧卧位,避免由于血流动力学不稳定等原因造成症状加重。

睡着了自己什么都不知道了,睡觉控制不了怎么办?其实,睡眠中翻身主要是为

了调整皮肤温度,以及改变不良姿势,缓解肌肉疲劳,防止脊柱歪曲。所以采用正确健康的睡姿可以使肌肉不易疲劳,翻身也会减少,而养成良好的睡姿,建立较好的肌肉记忆,即使翻身也会自然地保持比较健康的睡姿。并且睡前应避免摄入使神经兴奋的饮料,如茶、咖啡等,否则不利于身体进入深度睡眠,增加翻身频率和不良睡姿风险。

枕头的高低 取决于你的睡姿

枕头是我们睡觉的重要工具,枕头的选择要因因人而异。比如习惯于侧卧的,枕头要稍微高一点,目的是让脊柱、头部、颈椎不出现侧曲。在侧卧的时候,枕头过高或过低都会导致颈部侧曲。可以请家人帮着看一看,自己在侧卧的时候,枕头的高低是否让头部、脊柱处在同一个水平线上,这样的高度是比较合适的。

在平躺的时候,如果枕头过高会使身体出现前屈,类似于低头的状态,这肯定是错误的。如果是正常人的话,建议在颈部有一个充分的支撑。此外,选用波浪形的枕头,大的那侧枕在颈部有好的支撑作用,颈部和头部会处在一个相对后仰的状态。

具体到枕头的材质,是选用硅胶的、乳胶的,还是荞麦皮的,并没有严格的标准。但有一些问题需要注意,比如:乳胶枕头一般的形态是固定的,只适合平躺,特别不适合侧卧的睡姿。而人们习惯用的荞麦皮枕头,需要定期清洗,不然会导致螨虫过敏等问题。 据人民健康网



义乌市爱国卫生运动委员会办公室
义乌市爱国卫生发展中心