

“补冬”好时机，三九养生灸火了

中医特色诊疗受市民热捧

武汉晚报讯(记者王恺凝 通讯员马遥遥)我国自古就有“夏补三伏、冬补三九”的说法,从冬至开始的第1天到第27天是天气最为寒冷的时候,亦是“一年中“补冬”的最佳时刻。记者在武汉市中心医院杨春湖院区中医护理门诊发现,这里的“三九养生灸”等特色诊疗深受市民热捧。

在中医护理门诊的治疗区内,中医科王佳春护士正在将督脉灸放在患者的背上。她介绍,督脉灸又称“铺灸”“长蛇灸”,是中医传统外治法之一,其主要是借助大自然及机体阳气回升之势,通过大面积渗透的温热刺激作用,用于人体穴位激发人体阳气、经络、调整气血,达到补气助阳、温经散寒、疏通经络、调节脏腑的功能,既可改善临床症状,又可提高机体免疫力,增强体质,从中医辨证的角度讲,尤其适用于气虚、阳虚、血瘀、寒湿等证。

“每到冬季,腰肌劳损引发的疼痛和僵硬就变严重了。这次尝试了下督脉灸,现在感觉腰部的不适感减轻不少,很舒服。”36岁的吴先生(化姓)是一名IT工作者,长期面对电脑伏案工作

导致腰肌劳损,在刚刚结束了督脉灸体验后,分享了自己的感受。

在吴先生旁边,65岁的陈阿姨(化姓)安静地躺在诊疗床上,身边医护人员手持葫芦灸具,将艾条置于葫芦内点燃,缕缕青烟从葫芦口袅袅升起,温和地熏蒸着她腹部的特定穴位。王佳春护士长说葫芦灸又称“福禄灸”,作为灸法治疗中的一种,其特点是利用葫芦的密闭性和容纳性,将艾条插入葫芦内进行燃烧,使艾灸的能量通过葫芦的热效应散发出来,让药性缓缓渗透至人体经络、穴位深处,具有温阳散寒、通经活络、调理脏腑功能的作用。

武汉市中心医院中医科主任全毅红介绍,中医有“三九补一冬,来年无病痛”的说法。“三九”是一年中寒邪最盛的时期,身体阳气一弱,就会抵挡不住外邪,容易正气不固而生病。“三九灸”则是以中医“秋冬养阴,夏病冬治”为理念,在“一九”“二九”“三九”进行温灸治疗,以达到温煦阳气、驱散内寒、温通经络以祛疾的作用。中医护理门诊这次推出的“三九养生灸”作为对夏季“三伏



中医护理门诊的中医专科护士为市民进行葫芦灸治疗。

天灸”治疗的补充和延续,还有巩固夏日“冬病复治”的作用,增强人体抵抗力。

全毅红提醒,市民在接受“三九养生灸”治疗时务必遵循医嘱,实施前必

须经过专业中医师的辨证施治。婴幼儿、孕妇、皮肤病患者等特殊群体选择“三九养生灸”疗法时,更要谨慎,孕妇以及处于急性感染期、高热状态的患者也不适宜进行此类治疗。

“1米长”冰糖葫芦火出圈

专家提醒:莫贪食,小心胃结石

武汉晚报讯(记者刘越 通讯员杨玉玲 徐临)这个冬天,冰糖葫芦又火了!巨型“1米长大串”风靡全国,一串能穿30多颗山楂。25日记者从武汉市武昌医院消化内科获悉,近半个月来,科室已收治10余位因过度食用山楂冰糖葫芦而导致胃结石的病人。该院消化内科王珣主任提醒广大市民:冰糖葫芦味美但切勿贪食,当心“胃结石”。

23岁的李女士因腹痛、腹胀不适来到武汉市武昌医院消化内科就诊。她自述5天前曾食用了一大串山楂冰糖葫芦,后来就一直觉得肠胃不适,自以为是消化不良,吃了几天健胃消食片。5天过去了,腹疼越发剧烈,于是来到医院寻求治疗。

消化内科王珣主任接诊后,细致查

体询问病情,根据丰富临床经验,她迅速判断李女士极有可能是因为食用过量山楂而导致胃结石,于是立即安排胃镜检查。在胃镜下发现其胃内有7cm、4cm大的两颗巨大结石,并且结石磨损胃黏膜,形成两处溃疡灶。王珣耐心解释道:“这么大的胃结石已经不可能自行消化了,需要在胃镜下将结石切割、打碎,最后利用工具取出,一些细小的碎石还可以利用生理盐水冲洗帮助结石排出。”李女士同意治疗方案,迅速办理入院手续,次日上午顺利完成手术。仅半天后,李女士就感觉腹痛、腹胀的症状明显缓解。

王珣介绍,传统的冰糖葫芦以山楂为主要原料,山楂富含鞣酸,在胃酸的作用下容易形成鞣酸蛋白,与食物残渣

结合形成胃结石。虽然胃石的形成并非必然,但一旦形成,就会对胃黏膜造成压迫和刺激,引发剧烈胃痛,严重时还可能导致胃溃疡、胃出血等问题。此外,现在还有以柿子、橙子、草莓等各类水果混合制成的创意冰糖葫芦,水果中富含大量果酸,长期或过量食用,尤其是空腹时食用,极易刺激胃黏膜,进而引发胃痛、胃胀等症状。

专家提醒市民,适量食用冰糖葫芦,避免一次性摄入过多糖分和酸性物质,减少对胃部的刺激。在食用冰糖葫芦后,可以适量饮用温水稀释胃酸。此外,不建议空腹食用,同时保持饮食清淡、均衡,有助于维护胃部健康。一旦出现胃部不适症状,建议尽快就医,对症施治。

人人皆可参与

这件事对血液病患者有多重要

谈到血液病,大家可能最先想到的是白血病。没错,白血病是血液病的一种,但实际上血液病的种类很多,比如贫血、骨髓瘤、淋巴瘤、血小板减少、血友病等等。

血液病的症状通常包括脸色苍白、头晕、乏力、活动后胸闷、心慌、气短、食欲不振、耳鸣等。如果血红蛋白低于100g/L,就得去血液病专科看看;如果低于60g/L,那可能就得住院输血。

输血治疗在血液病治疗中是个重要的环节,特别是在贫血或出血严重的情况下,能快速缓解症状。比如对于一些血液肿瘤患者,输血能降低出血风险,保证他们在接受化疗或其他治疗时的安全。当然,输血也不是越多越好,得看患者的具体情况。

无偿献血对救助血液病患者来说太重要了。每年,像白血病、再生障碍性贫血等血液病患者都需要大量的血液来支持治疗。无偿献血为这些患者提供了稳定的血液来源,确保医院能及时满足患者的需求。而且,无偿献血者的持续参与帮助建立了健康稳定的血液供给系统。无偿献血也有助于确保输给患者的血液质量安全,减少疾病传播的风险。

血液是生命的源泉,非常重要,而无偿献血是大多数人都能参与的公益活动,能帮助我们应对健康危机,拯救生命。您的参与可能在关键时刻改变一个人的命运。希望你我都能积极参与无偿献血,为社会贡献一份力量。

本期审核专家:华中科技大学同济医学院附属协和医院血液科主任梅恒

稿件整理:通讯员李贝 杨茹



患者三年前置入输尿管支架管忘取出

医生“三镜”联合“排雷”

武汉晚报讯(记者王恺凝 通讯员马遥遥)七旬老人三年前置入输尿管支架管后忘记去医院取出,导致输尿管支架管一直留置在体内。近日,武汉市中心医院杨春湖院区泌尿外科团队通过“三镜”联合手术一次性取出三处结石,并安全、完整地取出老人体内三年的输尿管支架管。

73岁的刘奶奶(化姓)家住青山区,一周前因腹痛伴寒战高热,被家人送到武汉市中心医院杨春湖院区就诊。相关检查提示她患有左肾铸型结石,左侧输尿管全程多发结石,膀胱多发结石。医生详细询问病史后了解到,刘奶奶患有糖尿病、高血压,以及认知功能障碍、记忆力差、精神活动异常、平衡感差等脑出血后遗症,三年前还因输尿管结石合并感染在附近医院接受了输尿管支架管置入术。术后,她忘了定期回医院

拔出输尿管支架管,输尿管支架管就一直留置在体内。

在收治到泌尿外科后,泌尿外科主任郭永连主任医师组织相关学科专家进行多学科讨论,为其制定了手术方案。前日,在手术室麻醉科的保驾护航下,泌尿外科团队通过膀胱镜、输尿管镜和肾镜“三镜”联合的方式为刘奶奶实施了微创手术,一次性取出三处结石,安全、完整地取出留置她体内三年的输尿管支架管,并更换了新的输尿管支架管。目前,刘奶奶恢复情况良好,医生提醒她和家属千万不要再忘记按期回医院取出输尿管支架管。

该院区泌尿外科主任医师李国灏介绍,输尿管支架管在泌尿系结石术后广泛应用,能起到支撑输尿管、防止狭窄、引流尿液、保护肾脏功能的作用。如术中无输尿管损伤,术后一到两周可



泌尿外科医疗团队为患者实施微创手术治疗。

拔除。李主任提醒,输尿管支架管长期留置体内,会失去弹性,易发生断裂,残留在肾脏的输尿管支架管将难以取出,输尿管支架管的外表可能会黏附结石,甚至会继发肾铸型结石,造成泌尿系统感染,影响肾功能,严重者出现肾萎缩,需要切除患肾。