

寒冬骨病高发 如何保守治疗

进入三九寒冬，“骨病老病号”也到了难熬的季节，旧疾开始复发，骨关节和心脑血管疾病也进入了高发期。特别是颈椎病、风湿病、骨性关节炎的中老年人更是愁的要命，天寒地冻，浑身疼痛不舒服，特别是骨关节疾病遇到季节变化病情会加重。

寒风刺骨造成身体血管遇冷收缩、血流减缓、血液黏稠度增加，导致微循环代谢等不足，供氧不足，进而影响关节正常的细胞营养，造成软骨基质减少与软骨新生不足，以致软骨退化加剧，关节负重部位软骨发生磨损。软组织受到寒冷刺激，关节周围血管

收缩，血液循环不好，关节腔内无菌性炎症加重，炎性因子水平上升，也会使膝关节骨关节炎患者加重疼痛。

从中医角度讲，冬季全身气血运行比较慢；而到了春季，全身气血运行加快，因为存在阻塞，关节疼痛在春季会达到高峰。所以，骨病在冬天治疗更合理，能有效阻止开春后疼痛加重。

大多数膝关节疼痛患者都会觉得这个病很难治，容易反复发作，因人到中年后膝关节周围的肌腱、韧带开始发生退行性改变，稳定性变差，易发生退行性膝关节炎。不少出现头晕、腰痛、手指麻木、脖子僵硬等症状就诊的

患者，经影像检查后，发现都患有不同程度的颈椎病。

颈腰椎和膝关节病一直是致残杀手，轻则肩颈及上肢酸胀疼痛、手指麻木、眩晕等，重则会引起视力模糊、听力障碍、肌肉无力、大小便失禁甚至高位截瘫、中风等。颈腰椎病凶猛来袭，乱用止痛药是常见的错误方法，很多患者在颈腰椎病初期、中期不重视，发作时随便服用消炎止痛药物，这虽在一定程度上暂时缓解症状，但错过了最佳治疗时机，症状将越来越严重。所以，颈腰椎病患者一定要提高警惕，绝不可自己乱用止痛

药，要及时就医。

中药汽罐疗法是在多种方法无效后，可以再选择治疗的方法之一，也使少部分身体原因不能手术的患者多了一种治疗机会。先用高温中药熏蒸全身，然后在颈椎、腰椎、膝关节、肩周等患病部位高温给药，3到6天化解里面的黏连垃圾，通过汗毛孔排出体外形成结痂脱落，达到治疗目的，该疗法可整体治疗一部分疾病比如颈椎病、腰椎间盘突出、膝关节退行性病变、肩周炎、干眼症、头晕耳鸣等，效果显著。健康热线80889037。

本报记者

耳聋耳鸣免费治3天

据悉，李时珍康耳堂推出惠民活动，耳聋耳鸣免费治。凡出现由耳部不适引发的头晕头疼、失眠健忘、恶心呕吐等症状的患者都可前来问询就诊，享受免费治疗3天的活动，另针对重症患者实施免费单耳治5天的体验活动。

李时珍康耳堂的前身可追溯到中国明代杰出药学家李时珍于公元1558创立的“东壁堂”。李时珍在其所著的《本草纲目》卷三和卷四中，列专题论述耳部病症。他认为“耳鸣耳聋有肾虚、有气虚、有郁火、有风热”“有少阳三焦火”“少阳三焦火，耳鸣辉辉”“耳中有核，痛不可动”。在《本草纲目》中著有多个药物主治方法，涉及耳部病症约有100多条，对耳

病的病因机理及治疗方法做出了系统性的，较为详尽的论述。

承古开新，经陕西李时珍药业的继承与发扬，“李时珍康耳堂”荣膺国家非物质文化遗产保护名录，李时珍康耳堂不夸海口，不让百姓花一分冤枉钱，出现不适的顾客，均可享受耳道内窥镜、微波检测仪的免费体检，根据患者情况有针对性的进行3天免费治疗，欢迎广大市民朋友们前来问询就诊耳聋耳鸣免费治地址：市北区人民路85号甲(海慈医院北行1000米)。预约电话：0532-58971191。乘车路线：1路/30路/36路/219路/229路/302路/367路/362路到抚顺路站下车即是。

椎管狭窄、颈腰椎病新疗法

国家级非遗王氏脊椎疗法，北京国葆堂王氏脊椎疗法近日落户青岛正煌骨科，王氏脊椎疗法是秉承中医整体观和藏象理论、内病外治的一种独特疗法。

其历史悠久，传承有绪。以经络、气血理论为指导，创立了以针刺、拔罐、药透综合运用治疗、颈腰椎、膝关节等疾病的方法。其治疗原理主要是循经取穴、药物渗透，根据中医“经脉所通，主治所及”原理，选择以人体阳经为主，阴经为辅的经脉，采用辨证施治，针对不同的病症，选取不同的穴位，通过穴位弹

刺，达到邪有所出和药物有所入的目的。

《黄帝内经》中说：病在经络，则气血不通，不通则痛。此疗法通过疏通背部之经络血脉，行气血而营阴阳，清瘀滞而祛痰浊，使脊椎脑髓之血脉畅通，病痛即除，此所谓脊椎疗法。

适用于：椎管狭窄、腰椎病、颈椎病、骨质增生、肩周炎、坐骨神经痛、强直性脊柱炎、腰间盘突出、等骨关节疾病症状，每天前10名，免挂号费。

预约电话：0532-80971885。

青岛市市立医院东院保健心内科主任兼心脏超声科主任兼心内科副主任戴红艳——

苦练医技二十年，“医”心“医”意治“心”病



名医榜
与青岛市卫生健康委联办

□半岛记者 王鑫鑫

20年前，初出象牙塔的戴红艳怀揣着青涩的白衣天使梦踏进了青岛市市立医院的大门，20年后，历经职场磨炼的戴红艳凭借着练就的满身技能成为了医院的中流砥柱。如今，她一人担任保健心内科主任、心脏超声科主任、心内科副主任三个重要职务。扮演的角色越来越多、社会地位越来越高、肩上的责任越来越重、病人给予的期望越来越大、留给自己的休息时间越来越少……时间，让她完成了从一名普通医学生到知名医学专家的身份蜕变，却没有改变她的本心。如今，她依然面带当初那真诚且纯粹的笑容，向她的患者娓娓道来，让人如沐春风。

12月20日下午，在保健四科主任办公室门口，有一个手持信封的老太太小心翼翼地叩响房门，脸上难掩紧张之情。就在停顿的间隙，戴主任回来了。老太太猛然抬头望见她，兴奋不已，忙不迭将手攥在手里许久的信封，激动地说道：“戴主任还记得我吧？刘健老伴儿啊！多亏您救了他，您对我们全家有恩，我俩不知道该怎么表达感

谢，就简单写了一封表扬信，写得不好，请见谅！”老太太磕磕绊绊地说着，紧张得手心直冒汗。其实戴主任一眼就认出了她，只是没想到她会送来表扬信，看着信封上手写描黑的“表扬信”三个字，戴主任不好意思地笑了笑。

今年8月份，刘健因房颤住进了戴主任的科室。随后，她亲自为刘健做了经食道心脏彩超。患者1年前因为房颤曾行房颤射频术及左心耳封堵术，但术后三个月未坚持规律服用抗凝药物。这次检查结果发现左心耳封堵器处长了一个2.5cm x 3.2cm的血栓，这种血栓随时有脱落的风险，病情严重又罕见！戴主任带领团队医生立即为病人制定了一套药品药量、定期检查检测的治疗方案。每周一次复诊，坚持了3个月后，再次复查经食道心脏彩超，偌大的血栓消失了！这个结果令刘健和老伴儿喜出望外。眼看着身体一天天好起来，回想过去3个月里医生每一次耐心的讲解和专业的治疗，刘健和老伴儿内心无法平静，总琢磨着要说点啥。于是，这封感谢信就诞生了。

刘健之所以能恢复得这么好，取决于戴主任为他做的精准心脏彩超及此后的规范药物治疗。把心内科临床和心脏超声专业有机地结合起来，是戴主任的过人之处，也是目前市立医院的唯一，这得益于2015年她赴加拿大渥太华大学心脏超声fellow培训的

那一年。回国后，她在医院领导的支持下成立了心脏超声科，超声专业的细分为心脏病的精准诊断和精准诊疗插上了翅膀。经过几年的发展，市立医院东院心脏超声科取得了长足的进步，无论是普通心脏超声还是经食道心脏彩超还是床旁心脏超声，每年的总业务量成倍增加。

除了心脏超声，戴主任多年来一直坚持的领域是心内科。从1997年攻读心内科硕士、2000年加入市立医院心内科、2004~2007年脱产3年攻读心内科博士学位，她始终工作在心内科临床诊疗的第一线，尤其擅长心内科疾病药物治疗及介入治疗术前、术后管理。在心内科，心力衰竭（简称心衰）始终是治疗的“老大难”。2019年5月，市立医院东院成立心衰中心，相关科室涵盖保健四科、心内科、心外科、急诊科、影像科、康复科、营养科、心理科等多个科室。经过前期建设于今年7月正式获批成为第四批国家级心衰中心建设单位。12月13日又通过了国家心衰中心的认证。作为心衰中心一路发展的建设者和见证人，戴主任将于12月底作为医院代表赴南方参加授牌仪式。能获得这个荣誉，她倍感骄傲，同时也暗下决心：要更加努力，为青岛地区广大心衰患者提供标准化的诊断、治疗、随访方案，优化心衰患者的管理，提供全方位全周期的健康服务，进一步改善心衰患者的生活质量。

戴红艳，心血管内科博士，主任医师，硕士生导师，青岛市市立医院东院保健心内科主任兼心脏超声科主任兼心内科副主任。从事临床心内科工作20余年，擅长心内科疾病药物治疗及介入治疗术前、术后管理，擅长疑难心脏超声诊断。赴加拿大渥太华大学心脏超声fellow培训1年，美国德克萨斯心脏病研究所高级访学。获山东省科技进步二等奖1项、青岛市科技进步三等奖3项，获得青岛市优秀青年医学人才、青岛市医疗卫生优秀学科带头人称号。兼任青岛市医学会心血管病专委会秘书、青年委员会副主任委员、山东省医师协会心力衰竭专业委员会青年委员会副主任委员等。