

# 寒、湿二气双攻击 艾灸治疗御寒气

婴幼儿老年群体及体制较差者尤其需注意

## [有医说医]

□半岛全媒体记者 滕镜淑

冬季缓缓而来,中医讲究春生、夏长、秋收、冬藏,冬季属阴,人的身体受天气的影响也会出现阴盛阳衰状态,各个脏器的生理功能也随之变化,容易受到寒邪的侵袭。中医认为,冬季艾灸养生,能温经通络、补阳藏阳。“有的人不论怎么保暖,身体就是暖和不起来,不仅手脚冰凉,还怕冷又怕风”。青岛妇女儿童医院成人中医科主任尹爱兵表示,冬季寒气极易损伤人体阳气,尤其会对老年人、婴幼儿以及体制较差的人群产生不利影响。此时,可以采用作为中医特有的治疗疾病的手段艾灸抵御寒气。

尹爱兵介绍,艾是一种药材,有温热的作用。灸法又称“艾灸”,是指用艾绒和药物为主要材料,点燃后在人体表面一定部位或腧穴进行烧灼、温熨,借灸火的温热刺激以及药物的作用,通过经络的传导,以温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪,达到治疗疾病、防病保健的功效。艾灸安全性高、无毒副作用。

**问: 艾灸的作用是什么?**

**尹爱兵:** 温经散寒,行气通络,扶阳固脱,升阳举陷,防病保健。

**问: 艾灸可以治疗哪些疾病?**

**尹爱兵:** 慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性咳嗽、反复上呼吸道感染、体虚易感冒等呼吸系统疾病、类风湿性关节炎、寒性风湿关节痛、强直性脊柱炎、膝关节骨性关节炎、肩周炎、畏寒

肢冷等阳虚体质者、慢性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎、扁桃体炎等;胃病、消化不良、食积、厌食、慢性腹泻怕冷者;泌尿生殖系统疾病如夜尿症及阳痿、早泄等;妇科病如月经不调、卵巢早衰、痛经、闭经、不孕症、慢性盆腔炎、更年期综合征、乳腺疾病等;产后病如堵奶、缺乳、产后恶露不绝、产后大便难、产后腰痛等;免疫力差、生长发育缓慢、遗尿等。

**问: 哪些人不适合艾灸?**

**尹爱兵:** 属于阳热体质、湿热体质、阴虚内热、外感热病等人群。

**问: 进行艾灸治疗还需注意哪些?**

**尹爱兵:** 皮肤比较敏感的患者,需仔细观察贴敷过程中皮肤的反应,若灼热刺痛、发痒发热明显,则应及时取下药物。药饼贴好后必须置身温暖居所,最好静坐,不要运动,以保证药饼

不脱落和身体的温暖,从而发挥最大的药效。艾灸期间(尤其是当天以及次日)忌食生冷腥膻、辛辣、酒、油腻食物,如海鲜、冷饮、牛羊肉、禽类及其他煎炸食物。药饼取下后4~6小时可以用温水洗澡,但不要搓背、泡澡,穴位上的水用毛巾轻轻吸干。去除药饼后若皮肤逐渐发红或发起米粒状小水泡属正常反应。如果单个水泡直径大于1.5厘米(一角硬币)一定要注意保持创口的清洁干净,避免感染,形成疤痕,尽快到医院进行消毒处理。艾灸以后需要注意休息,避免着凉,多饮水。艾灸以后人体气血的运行比较顺畅,多饮水,可以帮助祛除病邪,把体内的毒素驱除到体外。

青岛妇儿医院成人中医科提醒,如果市民朋友想艾灸治疗,请及时就医,在医生指导下规范治疗。

# 情绪不稳定 当心“内分泌失调”

出现月经失调、头发变少等六个症状要提防

□半岛全媒体记者 滕镜淑

月经失调,内分泌失调影响的;皮肤差、爱长痘,内分泌失调影响的;长胖、脾气变差,还是跟内分泌失调有关……似乎内分泌失调这个词,跟身体上所有的毛病都挂钩。内分泌失调到底是什么疾病?青岛海慈医疗集团专家为市民朋友解答。

“内分泌失调实际上并不是一个诊断,它是一个非常笼统的泛指的概念,可以理解为人体内分泌系统功能出现异常,是指各种内分泌疾病所引起的激素作用异常,进而产生的一系列症状。”海慈医疗集团本部内分泌科主任、西院区内分泌科学科负责人李光善介绍,不同症状背后可能对应的是不同的内分泌疾病,这些疾病引起的一系列病症被统称为内分泌失调、内分泌紊乱。

专家表示,人体是个“智能系统”,有自身的生理节律,保持与外界日夜同步,当人们不遵守生活节律,就可能让内分泌失调,像是吃得太多、吃得太晚、活动太少、睡眠不足等都有可能都会导致内分泌出现状况。

“内分泌失调看起来并不是什么大

问题,但长期失调给我们身体带来的伤害确实不小。对于这种情况,正确缓解内分泌失调就显得尤为重要。”海慈医疗集团本部内分泌科邹彦副主任医师介绍,如果出现不明原因的情绪暴躁易怒、出汗异常、体重短时间内异常消瘦或者肥胖、女性月经紊乱,应该考虑内分泌系统疾病,应及时到专业医院的内分泌科、妇科或皮肤科就诊。内分泌系统对人体代谢、生长发育等生理活动来说不可或缺。一旦发现自己身体出现内分泌失调的症状,就要从日常饮食、生活方式等多方面进行调理。必要时可以到医院进行相关检查,进行合理正规的治疗。

专家提醒,日常生活中要注意内分泌失调常见症状:

**月经失调**

月经提前或推迟,月经量过多或稀少,经期腹痛或出现全身症状等。

**头发变少**

男性雄激素分泌过于旺盛,导致双氢睾酮浓度平衡遭到破坏,影响毛囊;女性产后、更年期、口服避孕药等造成雌激素分泌失调,都可能导致头发稀疏、斑秃以及脂溢性脱发等。

**脸上长痘**

女性月经周期前后或经常熬夜时,脸上都可能长痘痘,也就是痤疮。这是内分泌失调促使皮脂分泌过盛,无法排出而将毛囊堵塞的结果。

**体毛旺盛**

雄激素分泌过多,可能出现毛发旺盛的症状。

**脾气暴躁**

性格突然变得很暴躁,遇到一点小事就大发雷霆,很可能是内分泌功能紊乱(尤其是甲状腺功能亢进)导致的。

**逐渐变胖**

有些人“喝凉水都会长肉”,这往往与长期进食高热量、高脂肪的食物,导致内分泌失调有关。肥胖反过来还会导致内分泌系统紊乱,诱发各类代谢性疾病。

预防永远大于治疗,调节内分泌,需从改善生活方式入手,邹彦在此也给广大市民朋友提出建议:

**合理膳食。**

食物种类尽量丰富多样,多吃谷物、蔬果和薯类,常吃奶类、豆类或其制品,适量鱼、蛋、瘦肉,少吃肥肉。烹饪时最好清淡少盐。

**保持充足睡眠。**

尽量晚上11点前入睡,并保证8小时睡眠,休息后要有神清气爽的感觉。如果入睡困难,睡前可以喝杯牛奶或用温水泡脚。

**适量运动。**

运动是一个综合性的保健方式,不仅能释放压力、消耗能量,还可增强心肺功能。每周坚持3~5次、每次半小时以上的运动,如健步走、慢跑、骑自行车、跳舞等,以微微出汗为宜。

**保持合理体重。**

超重、肥胖是内分泌失调的一个重要信号。若体质指数(BMI)超过25,则应开始控制体重。建议平时少吃快餐、油炸食品等。

**学会自我减压。**

日常生活中,应用平和的心态面对周围的人和事,不开心时可尝试与信任的亲友聊聊天,或自己通过听音乐、看书、户外旅行等方式调节情绪。

**定期体检。**

建议每年做一次全面体检。如果有不明原因的消瘦或发胖、脱发或毛发旺盛、易累易怒、月经紊乱等,请及时就医。

# 多学科会诊精准揪出“肿瘤灶”

青大附院疫情期间患者看病不耽误

□半岛全媒体记者 齐娟

肿瘤是一种全身性的疾病,牵涉到多个学科,因此,很多疑难复杂病例在单一科室很难做出全面、准确的诊断,肿瘤相关的各学科之间也缺乏有效的联系,不少病人辗转于多家医院、科室,但得不到明确的诊断和治疗,导致病情延误。青大附院成立肝胆胰恶性肿瘤多学科协作诊治(MDT)团队,可以联合精准为患者揪出“肿瘤灶”。

据了解,多学科协作诊治(MDT)则是以病人为中心,在医院和科室之间转的不再是患者,而是医生,对于复杂肿瘤的诊疗来说,多学科专家共同研究讨论,发挥各学科所长,患者可以享受多学科综合会诊一站式医疗服务,这样得出的治疗方案将更加全面和有效,可以提高患者的生存率和生存质量。针对肝胆胰恶性肿瘤病情复杂严重、远期效果较差的特点,近年来青岛大学附属医院成立肝胆胰恶性肿瘤

多学科协作诊治(MDT)团队,集合肿瘤内科肝胆外科、影像科、介入医学科、肿瘤放疗科、消化内科等相关专家,在会诊中心面对面对患者的临床资料进行详细梳理和解读,对患者的病情进行综合评估,并为患者做出科学、合理、规范且最合适的个体化治疗方案。这将大大节省患者的就诊并解除了患者对不同专科的医生可能各自为战、重复检查、增加经济负担甚至延误治疗的后顾之忧,为患者的诊疗提

供了便捷。

新冠肺炎疫情之下,为解决因疫情居家隔离的肿瘤患者就医需求,青岛大学附属医院肝胆胰恶性肿瘤多学科协作诊治(MDT)团队近日开展了线上会诊。本次共会诊两位肝胆胰肿瘤患者,经过肝胆胰MDT各位专家会诊后,仔细分析了两位患者的病情及影像资料,讨论出了下一步的诊疗建议,为患者的持续有效治疗提供了有力的帮助。