



压疮难治怎么办 艾灸生肌可促愈



体态矫正产品应在医生指导下使用

本报记者 杨璞

近日,有网友发现,20世纪末曾风靡中小学生的体态矫正产品“卷土重来”,短短90天就卖出一个亿,引发网友广泛热议。

据悉,这款产品,早在20世纪末就曾创下4.5亿的销售额,2005年更是借助明星代言成为热门产品,但2006年前后因诸多投诉和质疑又很快“跌下神坛”。

记者注意到,在一电商平台,直播间的界面中还标有“身材管理”等字样,称能够改善驼背、溜肩、耸肩、高低肩、脖子前倾等问题。同时也将受众群体从青少年转向成年人,主播在直播中使用了“小朋友、成年人,越早使用越好改善”“带孩子,做家务,开车上班都能穿”等描述产品功能。

江苏省南京市中西医结合医院骨科主任医师王睿介绍说,背背佳之类的产品应该在专业医生的指导下使用,对于被动型驼背,需要到医院查明原因,是否存在椎体破坏、强直性脊柱炎等病理现象。对于没有明显病理改变的驼背,这类产品可以发挥一定的作用。其原理可以归纳为以下两点:第一,有助于打开脊柱前侧肌肉组织,被动纠正驼背;第二,从心理上可以时刻提醒佩戴者,要重视自己姿势,时刻主动纠正驼背。

王睿提醒,应用此类产品的同时,一定要重视背部肌肉力量的锻炼,加强脊柱周围肌群力量平衡的训练。对于脊柱侧弯,这类产品则无法从根本上解决问题,不能替代专业的医疗矫正,中西医结合及时干预治疗有助于标本兼治。

王睿强调,此病防重于治,应在学校、社区、家庭广泛普及儿童青少年脊柱侧弯的中医药防控知识和中医适宜技术,在中小学生学习园积极开展脊柱侧弯筛查,推广中医脊柱健康操,培养儿童青少年正确坐、立、睡、行姿势习惯,引导儿童青少年强化科学锻炼、主动健康意识,养成良好生活习惯。



吴遍 黄丽娟 曾思涛 广东省中医院

压疮又称压力性损伤,是由于压力或压力结合剪切力引起局部皮肤或皮下组织血液循环障碍,继而发生持续缺血、缺氧以及营养不良,导致组织发生溃烂、坏死的外科疾病。本病会从局部皮肤受累,进一步发展累及肌肉和骨关节,使患者的活动能力严重受限。

压疮对老年患者、卧床患者危害巨大

压疮已经成为大众普遍关注的问题,老年人由于高龄、活动受限、感觉丧失、营养不良、身患多种慢性疾病等原因成为压疮的高发人群。国外研究发现,住院老年患者压疮发生率为10%~25%;国内研究指出,居家护理的老年人,受社区医疗发展不健全、家庭护理不完善的影响,压疮发生率高达20%~50%,远高于住院老年患者。

压疮在临床上具有发病率高、病情变化快、易感染、难以治愈的特点,不仅增加了患者的痛苦,还延长了患者住院时间。据文献

报道,50%以上的长期卧床者并非死于其原发病,而是死于压疮导致的严重感染。由此可见,压疮是临床中非常棘手且常见的难题。

中医认识压疮

压疮属中医“褥疮”“席疮”范畴,清代邹岳《外科真论》记载:“席疮乃久病着床之人,擦擦磨破而成。上而背脊,下而尾间。”又有清代赵瀛《医门补要》曰:“一人患流注三处,卧床一月未见脓,独尾间穴已深烂,是名席疮。乃肌肉先死,辞不可治,寻亡。”可见该病之所以称之为席疮,与其久卧于床而后发病有关。

中医认为,本病发生与久病长期卧床导致气血虚弱,加上局部持续摩擦、受压,影响局部气血运行相关,气血受阻、气滞血瘀,终致皮肤、肌肉、筋脉失于温煦濡养,而致皮肤溃烂。

美国国家压疮咨询委员会于2016年对压疮进行定义并将其分为1~4期,此外还包括不可分期压疮和深部组织损伤期。中医根据病情进展将压疮分为:气滞血瘀期(多

见于压疮1期),病变部位的皮肤可能会有疼痛、硬肿或松软,但皮肤仍完整;蕴毒腐溃期(对应压疮2~4期),开始出现局部破溃、损伤甚至形成腐肉;生肌收斂期,创面损伤逐渐缓解、缩小并开始愈合。

艾灸治疗压疮的原理

艾叶,味辛、苦,性温,归肝、脾、肾经。梁代陶弘景《名医别录》载艾叶“主灸百病……利阴气,生肌肉,辟风寒”。清代吴仪洛《本草从新》载:“(艾叶)苦辛。生温熟热,纯阳之性……以之灸火,能透诸经除百病。”艾灸可以通过将艾绒或艾制品置于人体体表相应穴位或病变部位上进行熏灼、温熨,起到行气活血、温经通络、消肿止痛等作用,并且还可以调整人体脏腑的功能水平,继而调节人体的神经-体液系统,最终提高人体整体免疫功能。

研究显示,艾灸产生的热能可升高局部温度,通过降低机体感觉神经兴奋性,

增强局部血液循环继而加强新陈代谢,能够加快肉芽组织生长,促进炎症及其他渗出物有效消散及吸收,继而使创面的愈合进程显著加快,明显缩短创面修复所需时间,且副作用少、安全性高,能够明显减轻患者痛苦,降低住院时间,患者及家属容易接受。

笔者在临床实践中发现,艾灸治疗压疮疗效显著,1~4期压疮一般需要连续治疗4周左右,不可分期和深部组织损伤期患者建议在医务人员指导下规范治疗。

施灸方法

患者取合适体位,充分暴露施灸部位。选用三根艾条完成一次治疗剂量。选取以创面为中心、3厘米为半径的范围,艾条距离压疮部位4~5厘米进行回旋灸。施灸时间为每次灸20分钟,频率1天/次。施灸过程中注意温度的把控,防止烫伤,并且及时掸去艾灰,防止艾灰掉落而烫伤皮肤及烧坏衣物。



吃完西瓜莫扔皮 解暑佳品数“翠衣”

时乐 江苏仪征市中医院

夏天来临,热浪滚滚,西瓜成为最受欢迎的水果。《随息居饮食谱》里赞其“清肺胃,解暑热,除烦止渴,醒酒凉营,疗喉痹口疮,治火毒时证”“一名天生白虎汤”,尤其适用于身热、汗出、口渴者。享受完清甜多汁的瓜瓤后,大多数人都会随手丢掉瓜皮,殊不知,这西瓜皮可是清热解暑的佳品。

西瓜皮,中医称为西瓜翠衣,又叫西瓜青。其味甘、淡,性凉,具有清热解暑、生津止渴、利尿的功效,可用于治疗暑热烦渴、小便不利、口舌生疮,是夏季常用的药食两用的中药。温病大家吴鞠通《温病条辨》中的清络饮方就用到了西瓜翠衣,用于治疗“暑伤肺经气分之轻证”。后世医家王孟英所创制的清暑益气汤以西瓜翠衣、西洋参、石斛、麦冬等组成,治疗暑热气阴两伤证。

当夏天因暑热导致耗气、伤津,出现口干、口渴、乏力等症状,我们可以取清暑益气汤之意,用西瓜翠衣50~100克,配西洋参5克,水煎15~20分钟后,代茶饮,能补气生津、清热祛暑,起到虚实兼顾的作用。

下面介绍几则西瓜翠衣的食谱。

凉拌西瓜皮
材料:西瓜翠衣250克,糖、盐、醋、麻油适量。
做法:西瓜翠衣切成小条后装盘,加

呵护周围血管从现在开始

李光宗 北京中医药大学东方医院

血管是物质交换的场所,也是输送血液的管道,联通全身各组织细胞。动脉如同一条大河,逐渐分支灌溉着周围的组织细胞,向组织细胞运送氧气和养料。静脉可带走代谢的产物,血液汇合流入大的静脉再回到心脏,周而复始循环不已,维持着我们的正常生命活动。

如果我们的皮肤上长出了一块斑、一颗痣,大家都会格外在意,殊不知随着年龄增长等各种因素的影响,血管里也可能长“斑”,发生狭窄,形成血栓。虽然这些斑块和血栓不像皮肤上的变化那么显而易见,却是巨大的健康隐患。

如果血管堵塞发生在脑部,可使脑细胞缺血,轻者发生腔隙性脑梗,重者出现偏瘫、失语、昏迷;血管堵塞在冠状动脉,可导致心绞痛、心肌梗死;血管堵塞在内脏部位,还可引发肠坏死、肾栓塞等;血管堵塞在周围动脉血管中,会出现下肢发凉、走路跛行、疼痛,甚至坏疽。比如慢跑或者散步之后出现腿痛,休息一会就有好转,有些人会认为这是运动过度或上了年纪造成的,其实背后可能是下肢血管病在作祟。比如下肢血管堵塞、血管狭窄、血管硬化、血管斑块等都可能引起上述症状。

保护血管这样做
科学保护周围血管,可从以下方面做起。第一,积极控制血糖血脂,合理饮食与治疗。第二,预防感染。不可用过烫的水和刺激性肥皂洗脚;可使用润滑油或

营养霜保持皮肤柔软,防止皲裂;尽量避免使用电热毯、热水泡脚等,以免烫伤;经常检查鸡眼、胼胝和足癣皮肤裂伤、擦伤;穿着舒适鞋袜,避免赤足穿鞋;正确修剪趾甲。第三,水果蔬菜要足量。每天都要吃足量的水果和蔬菜,达到饮食均衡,帮助血管维持健康状态。第四,每日坚持小腿和足部运动30~60分钟,如行走、提足跟运动、甩腿运动、弯腰下蹲运动等。第五,戒烟。因为烟草中烟碱等有毒物质容易诱发周围血管疾病。第六,定期体检。对于40岁以上男性和绝经后女性,建议每年进行血脂检测;缺血性心血管疾病及其他高危人群,应每6个月测量1次血脂。

当出现以下早期信号时需要密切关注,必要时去医院治疗,以免延误病情:足部皮肤变色发凉;足部水肿;足部皮肤干裂;肢端感觉麻木或丧失;小腿逐渐变细,肌肉萎缩;间歇性跛行;足部刺痛。

中医预防方法

可按揉保健穴位,如足三里、涌泉、三阴交,起到促进局部气血运行的作用。还可利用代茶饮控制血脂,保护血管,下面推荐三款茶饮方,以供选用。

三花枸杞茶 玫瑰花、茉莉花、代代花、川芎、枸杞叶各1.5克,水煎代茶,每日一剂,能化痰逐饮、降脂提神。

山楂枸杞茶 山楂、枸杞叶、泽泻各2克,水煎代茶,每日2~3次,3个月为一疗程。可控制血脂,预防动脉硬化。

枸杞决明茶 枸杞、苍术、决明子各2克,水煎代茶,每日2次,2~3个月为一疗程,对减轻体重、降低血脂有一定疗效。

关于召开全国中医住院医师规范化培训基地高质量建设研讨会的通知

各有关单位和学员:
为贯彻落实《中共中央 国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》《国务院关于建立全科医生制度的指导意见》《国务院办公厅关于加快医学教育创新发展的指导意见》等文件精神,推进中医住院医师规范化培训基地(以下简称中医住培基地)的高质量建设,进一步提高中医住院医师规范化培训质量,《中国中医药报》社联合中国医药教育协会,定于2024年6月28~30日组织举办“全国中医住院医师规范化培训基地高质量建设研讨会”。此次研讨会将汇聚行业专家、学者和实践者,共同探讨和交流中医住培基地建设的最佳实践、创新模式和未来发展,助力提升中医医师的临床技能、保障医疗服务质量、推动中医药事业的传承与创新。现将有关事项通知如下:
一、会议主题
数字化赋能:中医住培基地的高质量发展之路
二、组织单位
主办单位:《中国中医药报》社

中国医药教育协会
承办单位:中国医药教育协会医药数字化教育专业委员会
协办单位:南京汉卫教育科技有限公司
南京汉卫医学技术有限公司
三、拟培训内容
(一)政策解读与发展方向
1. 国家关于中医住院医师规范化培训的最新政策解读——国家中医药管理局相关负责人;
2. 高质量发展视角下的中医住培基地建设指导原则——中国医师协会相关负责人;
3. 中医住培基地建设与新质生产力的结合点分析。
(二)基地建设经验分享
1. 优秀中医住培基地建设案例分享——山西省中西医结合医院相关负责人;
2. 中医住培基地管理创新与实践经验分享——江苏省南京市中医院相关负责人;
3. 中医住培基地特色发展与文化传承——黑龙江省鸡西市中医院相关负责人。

(三)中医住培基地信息化建设
1. 信息化技术在中医住院医师规范化培训质量控制中的应用——江苏省中医药管理局相关负责人;
2. 临床技能培训中心(医学模拟中心)的数字化转型与创新。
四、授课专家
培训班拟邀请国家中医药管理局相关负责人,中国医药教育协会、中国医师协会领导,从事中医住培和专培管理、研究和教学等相关领域等专家等进行授课。
五、参会人员
各省(市、区)卫生健康行政部门负责中医教育的领导和工作人员;各中医住培基地管理人员,包括院领导及相关负责人;中医教育从业人员及对中医住培基地建设感兴趣的其他相关人员。
六、培训形式
线下培训+实地观摩调研。
七、培训时间和地点
(一)培训时间

2024年6月28日至30日(28日报到;29日全天会议;30日上午观摩调研,下午离会)
(二)培训地点
江苏省会议中心(钟山宾馆)
地址:江苏省南京市中山东路307号
八、培训考核和证书
学员需全程参与所有课程的学习,经考核合格者,将获得中国医药教育协会颁发的培训证书。本证书编号为唯一编码,其有效性可通过中国医药教育协会官网 tcmps.cmea.org.cn 查询。
九、报名方式
扫描二维码填写您的报名信息后提交,如需开发票请您提前确认好开票信息后再填写。
十、收费标准和方式
(一)会务费:1500元/人(含培训费、材料费及培训期间餐费,参会人员住宿及交通自理)
(二)收款单位信息:

(1)银行转账
户名:《中国中医药报》社有限公司
开户行:工行北京北沙滩支行
账号:0200 2445 0920 0000 763
汇款请备注:学员姓名
(2)支付宝支付
打开支付宝,用“扫一扫”扫描“中国中医药报”社有限公司二维码,即可完成付款。
支付时请务必注明参加培训班人员姓名。
注:如需公务卡支付请联系会务组。
十一、联系方式
(一)培训项目会务组
项目负责人:赵丹锦
报名咨询电话:010-84249009 转6506
(二)中国医药教育协会培训部
监督电话:010-52596050 转6010 或 6016
监督邮箱:cmea_pxts@126.com

