

天气转凉,颈肩腰腿痛症状加重

中医专家提醒:及时加衣做好保暖



□记者 岑瑜 通讯员 石冰沁

随着天气转凉,很多人颈、肩、腰痛及膝关节酸痛乏力、小腿发冷等症状越发明显,这可能是颈肩腰腿痛(痹症)发作了。这些不适症状往往与天气变化紧密相关。很多人的关节也似乎拥有了预告天气的能力,一变天,就开始隐隐作痛。

近段时间,定海66岁的宋大妈(化名)感觉右肩关节酸胀疼痛不已,怕冷,怕风。近期阴冷潮湿,她的疼痛症状愈发厉害,尤其到了晚上,更是疼痛难忍,严重影响到了睡眠。她到市中医院就诊,磁共振检查显示其右肩关节有积液合并肩袖损伤。中医辨证后,诊断为痹症(风寒湿痹)。

“治法:祛风除湿、温经散寒、活血止痛;方药:舒肩通络止痛方口服。”市中医院名中医、博士生导师梁文清介绍,中药治疗2周后,患者疼痛明显减轻,4周后疼痛基本消失。

天气一转凉,就有不少颈肩腰腿痛(痹症)患者到市中医院就诊。“他们大多是有颈肩腰腿痛(痹症)病史老年人,加上今夏天气炎热,空调、电扇使用频率高于往年,因此天气一冷不适症状就加重了。”

据梁文清介绍,颈肩腰腿痛(痹症)属于中医“痹证”范畴,《素问·痹论》指出“风寒湿三气杂至,合而为痹”。邪气所凑,其气必虚,不得虚,邪不能独伤人。发病原因主要是随着年龄增长,人体气血不足,肝肾亏虚,年老体衰等,导致正气亏虚,外邪乘虚而入而致病。从中医角度看,“湿”作为阴邪,特性粘滞,易阻碍阳气顺畅,被视为致病要素之一。湿气盘踞,会干扰人体气血运行,引起人体健康出现问题,并且湿邪常与寒邪相伴,潮湿寒冷的阴雨天气恰恰为痹症(颈肩腰腿痛)的发生提供了诱因;同时还常伴有风邪侵袭,风性善行而数变,导致游走性多部位疼痛、怕风,许多患者的病情因此进一步加重。出现颈肩腰腿痛(痹症),中医药治疗是有效的方案之一,可根据患者体质情况辨证论治,采用个体化治疗方案,给予祛风散

寒、温经止痛、祛痰通络、益气养血、活血化瘀等方法治疗,往往取得非常好的疗效。

颈肩腰腿痛(痹症)发病因素有很多:如常见的遗传、感染、性激素等,而寒冷潮湿的环境以及气候因素是颈肩腰腿痛(痹症)发病的最主因之一。比较常见的颈肩腰腿痛(痹症)是颈椎病、肩周炎、肩袖损伤、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄、老年性的骨关节炎等,再有就是类风湿关节炎,还可能导致腿部血管病变,比如说动脉硬化,也可能导致两腿遇冷,酸痛不适。

“寒冷潮湿气候会对人体各部位产生一定刺激,就膝关节来说,湿邪重浊可导致膝关节及下肢沉重,寒邪凝滞可造成关节内血液运行缓慢,血液凝滞,中医讲不通则痛。”梁文清表示,大部分颈肩腰腿痛(痹症)在寒冷天、阴雨天易复发,僵硬疼痛加剧。

“海岛天气寒冷、潮湿、多风,《黄帝内经》云‘风寒湿三气杂至,合而为痹’更易导致痹症(颈肩腰腿痛)的发生,这也是舟山冬天痹症发病率比内陆高的主要原因。”梁文清建议市民,注意保暖,尤其是老年人更应该加强全身保暖,觉得冷时及时添加衣服和待在温暖环境,膝关节也可以佩戴护膝保暖。

民间一直有“春捂秋冻”的说法,梁文清对此表示,对于一般人群来讲,“秋冻”可以让身体慢慢适应气温下降,有利于对寒冷的逐渐适应,增加耐寒能力。但对于老年人群或者颈肩腰腿痛患者来说,由于气血亏虚、肝肾不足、年老体衰等原因导致正气不足,易于感受外邪侵袭而导致痹症发生,就不要过于过度强调“秋冻”,还是要根据自己的实际情况,该加衣裳时就要加。

同时,他也建议市民做一些膝关节的保护性运动,比如平路慢走,甚至快走,还有就是游泳、蹬车,有条件的,还可以进行水中行走,这些就膝关节而言都是比较好的运动。已经有痹症的市民,就不建议在秋冬做过于剧烈的功能锻炼和长时间待在寒冷、潮湿和风大的环境中。

护士客串临时妈妈

市妇儿医院产房前上演暖心一幕

□记者 岑瑜 通讯员 张云

9月27日,一位二胎妈妈突发生产被紧急送入市妇儿医院,没有家人在身边,还带着20个月大的大宝。市妇儿医院急诊科护士化身“临时妈妈”,照顾大宝到其母生产完。

当天早上6点多,25岁女子小范(化名)突然感觉一阵宫缩,深觉自己马上要临产了。她赶紧领着20个月大的女儿往医院赶。谁知在路上,小范肚疼难忍,脸色苍白,路人见此情景帮她拨打了120急救电话。

“当时检查发现其宫门已全开,隐约能看到孩子的头了,就立即开通绿色通道,将其推入产房。”市妇儿医院急诊科副护士长郭姝得知小范丈夫在小岛上,要上午9点多才能赶到。

“留在产房外的大宝,被路过的食堂阿姨看到了。”郭姝说,孩子吓得哇哇大哭,面对陌生的护士,吵着要妈妈。

郭姝和同事赶紧给孩子买了早饭,又不停地安抚她,孩子渐渐安静下来。见大宝只穿了一件短袖,有护士赶紧回家拿自家孩子的衣服给她穿上,“那天下雨,天冷,担心孩子受凉。”母子平安,小范从产房被推出来后,丈夫也从小岛上赶了过来,从护士手里领回了大宝。

产科医生提醒市民,总产程小于3小时分娩的,在医学上称为急产,以经产妇多见,随着“全面二胎”政策的实施,急产的发生率明显上升。如果急产过程处理不当,对胎儿和产妇都会造成不同程度的伤害。

对此,二胎孕妈一定要注意产兆,由于产道已经扩张,如果宝宝的体重较轻,而妈妈的骨盆较大,生产时间就会相应缩短,而生育第一个孩子时就曾出现急产的更要引起重视。孕妈出现规律腹痛、破水等情况一定要及时就医,切不可凭经验盲目处理。同时,孕妈要定期做产检,特别是怀孕36周后,每周都要定期做检查。

舟山医院托育园开园

面向全市1.5~3岁婴幼儿提供托育服务

□通讯员 陈文薇 记者 岑瑜

舟山医院托育园近日正式开园,托育园秉承“医、养、护、教”的理念,为1.5~3岁婴幼儿提供科学专业的“医育融合”服务。

据了解,舟山医院托育园总面积238平方米,位于教学楼一楼东北角,户外场所与树木、草坪自然环境融为一体,为幼儿打造身心放松的成长空间。一期开放18个托位,面向全市1.5~3岁婴幼儿开设混龄班,由专业的托育机构、专职托育老师管理。院内儿科、心理咨询、膳食营养专家将对保教人员进行婴幼儿照护方法、儿童常见疾病及意外伤害处理、小儿生长发育、儿童营养等专业领域知识的培训,增强保教人员专业能力,让孩子从身体到心理得到全方位呵护。

近年来,舟山医院根据省市卫生健康系统对于“聚焦‘一老一小’,提升全方位全周期健康服务”的工作指示精神,改造设施、提升服务,去年积极打造儿童友好医院,将“童趣”融入医院的各个角落。此次开办托育园,是我市“医育结合”新模式的又一探索。下一步,舟山医院将发挥医院在婴幼儿早期健康成长中的作用,提升具有医疗卫生特色的托育服务。