



南通名医团·健康大家谈

市一院泌尿外科专家下周坐镇直播间
解答前列腺健康相关问题

日常生活中,不少中老年男性长辈会遇到起夜、腰腹酸胀的情况。体检时也会发现一项指标前列腺特异抗原(PSA)稍微高点。他们常觉得这些是“小问题”,要么不好意思说,要么想着忍一忍就过去。可这些看似平常的不适,和PSA的异常,其实可能关乎前列腺健康,甚至可能是前列腺癌,容不得忽视。

9月24日,南通发布App·南通名医团栏目、南通报业传媒集团·南通名医团视频号及南通市第一人民医院官方视频号,将联合推出“前列腺癌早诊早治全流程管理”。

市第一人民医院泌尿外科专家将坐镇直播间,聚焦前列腺癌精准诊疗,拆解筛查、诊断、穿刺、机器人手术、术后康复全流程关键点,帮大家科学认知前列腺健康问题。

·益宣 郑兵 张伟·



扫描二维码
关注直播间

通州区中医院组织专家团队
给退休干警送健康义诊

近日,通州区中医院组织专家团队走进通州区公安局,开展健康义诊活动,为退休公安干警们送上了贴心、便捷的“零距离”中医健康服务。

活动现场,来自通州区中医院的南通市名中医王传兰、肺病科主任邱建峰、心血管内科副主任吴北军、脾胃病科副主任谢峰等中医专家,通过“望、闻、问、切”四诊合参,为现场的退休公安干警进行辨证。

“您脉象弦滑、舌苔厚腻,平时是不是容易头晕?”专家一边仔細地诊脉,一边温和地询问。专家们还结合大家近期的体检报告进行了细致分析,叮嘱日常保健的各项注意事项,从饮食起居到运动锻炼,都给出了专业且实用的建议。

·翟雨晴 李波·

康复训练搭配情感支持
陈大妈的手臂能抬起来了

“现在我手能抬起六七十度了,也不怎么疼了!”近日,通州区人民医院康复医学科,73岁的陈大妈送来两面锦旗表示感谢,脸上洋溢着久违的笑容。一个月前,她还因术后剧痛和行动不便而愁眉不展。

陈大妈因右肩外伤接受关节置换手术后,遭遇了功能恢复难题。“右手抬不起来,一动就疼得厉害。”更让她焦虑的是,一个人租住在城区的她,在身体痛苦之外还倍感孤独,情绪波动剧烈。

“这类术后功能障碍在临床上很常见,但我们要关注的是‘人’而不只是‘病’。”康复医学科主任张锋表示,团队给陈大妈制订了个性化的康复治疗方

“秋冻”“贴秋膘”有讲究
——专家回应秋季养生热门话题

“春捂秋冻”何为度?“贴秋膘”该怎么“贴”?在国家中医药管理局16日举行的发布会上,中医专家回应了秋季养生热门话题。

“秋冻”并非人人适合

人们常说“春捂秋冻”,其核心在于顺应季节气候,帮助抵御邪气。“秋冻”的“度”该如何把握?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力,增强身体对寒冷的耐受能力,降低突然降温所导致呼吸道疾病发生的概率;但“秋冻”需适度,平均气温在10℃以下且出现大风降温时,就不再适合“秋冻”,而应及时添加衣物。

特殊人群也需避免过度受冻伤身。刘清泉举例说,低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加,加大脑血栓、心绞痛风险,这类人群需注意头部、颈部等重要部位的保暖。

“贴秋膘”需因人而异

天气渐凉,食欲转好,“贴秋膘”应该“贴”点啥?

“贴秋膘”旨在通过秋季进补增强体质,为冬季储备能量,但“贴秋膘”不能单纯理解为补充营养。”江苏省中医院消化病研究所所长沈洪说,人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质,盲目“贴秋膘”可能会适得其反。

沈洪举例说,气虚体质者应以温补为主,可适当进补温性食物和补气食物,如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等;而痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水,可选择具有利湿作用的食物,如薏米、红豆、等。

专家特别提醒,有几类人不宜盲目进补:肥胖及代谢异常人群,过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情;脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食;胃火旺盛者需要先清热再进补,否则易加重内热;老年人和儿童消化功能较弱,大量进食肉类易引起积滞。

秋季脱发宜内外调养

秋风渐起,一些人发现头发掉得比之前更加明显。

对此,浙江省中医院主任医师汤军从中医角度解释:秋季燥气当令,人体气血内收,头皮毛孔收缩,加之燥邪耗伤阴血,故而易出现脱发增多现象,这与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。

解决秋季脱发问题需内外调养、综合施策。汤军建议,“内调”方面,可多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等滋阴养血之品,同时保证适量优质蛋白的摄入,还需严格避免辣椒、花椒等辛辣温燥食物,保证充足睡眠。

“外养”方面,可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮的方法重点刺激百会、风池等关键穴位,以疏通头部气血;洗发可选择含何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发产品,洗发后避免用电吹风高温吹头发,以减少对发质的损伤。

据新华社电

国家疾控局等9部门联合发文提出13条具体举措
全面加强病毒性肝炎防治工作

病情容易发展为肝硬化,罹患肝癌的风险高于常人……病毒性肝炎是全球疾病负担最重的传染病之一,也是全球重要的公共卫生问题。2016年世界卫生大会提出“2030年消除病毒性肝炎的公共卫生危害”目标,我国政府积极响应,持续深入推进病毒性肝炎防治工作。

近日,国家疾控局等9部门联合印发《中国防治病毒性肝炎行动计划(2025—2030年)》,不仅明确“持续夯实免疫屏障”“有效控制病毒性肝炎流

行”等核心目标,更从5大维度提出13条具体举措,全面加强病毒性肝炎防治工作。

“硬指标”全面升级

我国坚持“预防为主、防治结合”的综合防控策略,病毒性肝炎防治取得显著成效。国家疾控局有关负责人介绍,当前,我国甲肝、戊肝经饮食饮水传播得到有效控制,乙肝、丙肝经输血传播基本阻断,乙肝经母婴传播正在迈向消除。

行动计划提出,从筑牢免疫屏障到提升诊疗能力,新版防治病毒性肝炎行动计划全面升级,要求至2030年:

儿童甲肝、乙肝疫苗全程接种率持续保持在95%及以上;

5岁以下儿童乙肝病毒表面抗原流行率降至0.2%及以下;

慢性乙肝患者诊断率达80%及以上,新报告慢性乙肝患者抗病毒治疗率达80%及以上……

一系列“硬指标”升级,凸显中国政府决心与信心,为消除病毒性肝炎公共卫生危害奠定坚实基础。

“强措施”源头发力

聚焦阻断源头传播,行动计划提出“为符合治疗条件的乙肝病毒感染孕产妇提供规范抗病毒治疗”“在12小时内,尽早为乙肝病毒表面抗原阳性产妇所生婴儿接种乙肝疫苗、注射乙肝免疫球蛋白”等。

聚焦加大检测发现力度,行动计划提出因地制宜研究病毒性肝炎检测策略,分类实施,“对检查发现的阳性者提供必要的确诊及抗病毒治疗等服务,不具备条件的要及时转诊”等。

中国肝炎防治基金会理事长王宇在今

女子采食蘑菇中毒 主治医生发出提醒
路边的蘑菇千万不要采

近日,通大附院急诊抢救室来了一位面色苍白、不断呻吟的中年女性患者,她被家人搀扶着,声音微弱地说自己“手脚发麻,恶心想吐”。谁也想不到,这场突如其来的危急状况,竟源自一盘来自小区草丛的“野生蘑菇”。

当天中午,患者的家人看到草丛里长着一簇簇白白嫩嫩的蘑菇,样子和市面上卖的食用菇几乎一样,伞盖上还带着被虫子咬过的小洞。他们心想“虫子都能吃,人肯定也没事”,便顺手摘回家食用。

谁知餐后仅一小时,女子就开始恶心想吐、频繁呕吐,随后双手双脚麻木加剧,渐渐不听使唤——全家人才意识到大事不好,紧急送医!

接诊医生迅速判断为毒蘑菇中毒。

检查结果令人后怕:她的肝、肾功能指标已明显异常!“再拖延下去,很可能造成多器官功能衰竭,那就有生命危险了。”医护人员立即开展抢救:洗胃、静脉输液、保肝解毒……整整三个小时的紧张救治,患者手脚发麻的症状才逐渐缓解。

患者家属在一旁红着眼眶,声音哽咽:“看它长得跟平常吃的蘑菇差不多,还有虫眼,以为肯定没毒……”

据了解,很多剧毒蘑菇长得不起眼,比如致命的灰花纹鹅膏菌,全身灰白,摸起来滑溜溜的,跟家里常吃的平菇几乎没差别;反而有些红的、黄的“艳丽蘑菇”,比如橙盖鹅膏菌,其实是能安全吃的品种。此外,虫子和人的“抗毒能力”根本不是一回事。对虫子无害的蘑菇,可能对人来说就是“致命

天气逐渐转凉 早晚温差加大
糖尿病肾病患者要谨防心衰

据新华社电 近日,肾内科医生提醒,天气逐渐转凉,早晚温差加大,糖尿病肾病患者要注意保暖,控制血糖,呵护好肾脏,控制饮水量,避免加重心脏负担,发生心衰等意外。

中南大学湘雅医院肾内科主任许辉介绍,糖尿病肾病患者在这个季节尤其要做好控糖、护肾、防心衰工作,帮助维持血糖稳定。血糖波动会直接加重肾脏损伤,饮食上需严格控制碳水化合物摄入,尤其要避免“老喝粥”。粥品煮得越久越软烂,升糖指数越高,会导致餐后血糖骤升,且营养单一,难以满足身体需求。糖尿病肾病患者建议用杂粮饭、杂豆饭等代替白粥、白米饭,这类主食富含膳食纤维,能延缓血糖上升。

“现在的慢性病患者往往合并多种疾病,有些患者不仅有高血压、糖尿病,还引发了肾脏问题,有些患者还伴有心脏问题。这些患者尤其需要提升保健意识,加强对自身的健康管理。”许辉提醒,糖尿病肾病患者要科学控水,预防水肿与心衰。糖尿病肾病患者肾脏排水能力下降,过量



新华社图片

饮水易导致身体发生水肿,长期还可能诱发心力衰竭。天气转凉,糖尿病肾病患者要警惕心衰信号,若出现胸闷、气促、活动后呼吸困难等症状,可能引发心衰,需立即就医。

湘雅医院肾内科医生袁琼婧提醒,糖尿病肾病患者要注意减少摄入高磷食物。

患者肾功能下降时,肾脏排磷能力减弱,过量磷摄入会引发高磷血症,加重肾脏损伤并增加心血管风险。日常需避免过度摄入动物内脏、坚果、全谷物、加工肉制品(如香肠、培根等)。患者烹饪时可先将肉类焯水,减少部分磷含量,同时优先选择新鲜蔬菜、低磷水果,平衡膳食营养。

既能缓解内脏痛 又能促进胃肠动力

中频电刺激技术给患者带来福音

“以前肚子胀得像鼓,吃不下也排不出,做了几次中频电刺激,终于能顺畅排便了!”68岁的王奶奶握着海安市人民医院医护人员的手,难掩激动。而42岁的许先生也有同样的感慨,他两次因急性胰腺炎住院,第二次治疗正是中频电刺激帮他缓解了不适,加速了康复。如今,这项无创、舒适的治疗技术,正成为消化内科临床治疗的“新利器”,为众多胃肠疾病患者带来福音。

今年8月,许先生因“突发上腹痛伴呕吐3天”紧急入住海安市人民医院治疗。经全腹部CT平扫和血淀粉酶检测,被确诊为急性胰腺炎,这是他因胰腺炎发作再次入院。住院初期,许先生不仅腹痛明显,还被持续的腹胀折磨得坐卧难安——胃肠动力紊乱导致消化功能停滞。

“急性胰腺炎患者常因炎症刺激出现胃肠蠕动减慢,腹胀不仅影响舒适度,还可能延缓病情恢复。”接诊的消化内科主任马

林介绍,考虑到许先生是再次发作,团队决定采用中频电刺激作为辅助治疗手段。医护人员将电极片准确粘贴在双上肢内关穴和双下肢足三里穴——这两个穴位是消化系统疾病治疗的常用穴位,通过精准定位更好地发挥刺激效果。

“刚开始有点轻微的酥麻感,后来就习惯了,30分钟的治疗时间里听着轻音乐,一点都不难受。”许先生回忆,首次治疗后就明显感觉腹胀减轻了一些;连续治疗几天后,原本减弱的肠鸣音逐渐恢复正常,肛门也开始顺利排气排便。治疗过程中,医护人员还根据他的耐受情况,逐步增加治疗强度,既保证疗效,又避免不适。

随着中频电刺激的持续介入,许先生的恢复速度明显加快:8月25日,顺利拆除胃管,从禁食过渡到无脂流质;8月28日,能正常进食半流质食物,腹胀症状消失。

出院时,他欣慰地说,因为有了这个“无痛治病”技术的加持,这一次的治

疗感好了许多。

与许先生的急性病不同,68岁的王奶奶则被慢性便秘困扰了5年多。“最严重的时候,3到5天才排便一次,每次都要靠泻药,用完又拉肚子,肚子又胀又痛,整个人没精神。”王奶奶说,她试过调整饮食、运动锻炼,甚至长期服用通便药物,但便秘问题反复出现,老人因此还出现了焦虑和失眠。

上月,王奶奶来到海安市人民医院消化科就诊,胃肠电图检查提示“胃肠节律紊乱、结肠动力不足”。主治医师薛小春详细评估后,建议她尝试中频电刺激治疗。“慢性便秘很多时候是肠道‘动力不足’导致的,中频电刺激能通过体表穴位释放温和的信号,像‘唤醒’休眠的肠道一样,促进胃肠电节律恢复正常,改善蠕动功能。”薛小春解释道。

“第一次治疗后第二天,我就有了便意,虽然还是有点费力,但没靠泻药就排出来了!”王奶奶说。坚持治疗两周后,她的

排便频率恢复到每天一次,腹胀、腹痛的症状完全消失,食欲也回来了,睡眠质量明显改善,整个人的精神状态焕然一新。

“以前总觉得治病要么吃药要么打针,没想到贴两片电极片也能治病,还没有副作用,太方便了!”王奶奶现在每周定期来做治疗,还主动向身边有便秘困扰的老姐妹推荐这项技术。

“中频电刺激之所以能在消化内科广泛应用,核心在于它的无创、安全、高效的特性。”海安市人民医院院长、消化内科学科带头人、主任医师吉华亮介绍,这项技术是通过仪器产生包含中频载波和低频调幅的脉冲信号,既能缓解内脏痛,又能促进胃肠动力,对多种消化疾病都有显著疗效。

“未来我们还会继续优化治疗方案,根据不同患者的病情和体质制定个性化方案,让这项技术帮助更多消化疾病患者摆脱病痛,重拾健康生活。”吉华亮表示。

·薛小春 朱颖亮·