

腹泻两个月 治疗两次好了

毓璜顶医院中医护理“火龙罐”巧医器官移植患者顽疾

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 崔方荣 姜宗延

在很多人印象中,小小的火罐不过是民间拔火祛湿的“老把式”。然而,在烟台毓璜顶医院中医护理门诊,一只看似普通的“火龙罐”,却成了破解疑难病症的“金钥匙”。近日,器官移植术后患者张女士专程送来感谢信,讲述了她如何在持续腹泻两个多月、辗转多地求医无果后,凭借中医护理特色技术“火龙罐”重获健康的真实故事,也让这项融合传统智慧与现代护理理念的特色技术走进了更多人的视野。

小心翼翼,一场腹泻打乱生活节奏

张女士是一位接受器官移植手术四年多的患者,术后需长期服用免疫抑制剂,任何感染或药物反应都可能带来

严重后果。今年夏天,她突遭持续性腹泻困扰,症状长达两个多月不见缓解。其间,她奔波于多家医院的消化科与移

植中心,进行全面检查,尝试了多种治疗方案,但收效甚微。

“两个月体重掉了8斤,肌酐升高40个点。为了应

对腹泻导致的免疫抑制浓度变化,每周都要到医院抽血检验,调整治疗方案,身心俱疲。”张女士回忆道。

精准施治,中医特色疗法显奇效

在中医科副主任医师张婧婧的门诊,张女士迎来了转机。经过详细问诊与辨证,张婧婧判断其为“脾肾阳虚、寒湿内盛”所致的寒性腹

泻。考虑到患者特殊体质,许多中药难以使用,张婧婧推荐了中医护理门诊杜宏主任护师的“火龙罐”技术。

“火龙罐”综合灸技术,是集艾灸、揉痧、推拿、按摩、点穴、熨烫于一体的综合的中医外治技术,对机体起到气化和

序化的作用。结合点、振、叩、碾、推、按、拔、揉、熨十种手法,利用艾油与温热效应,达到温通经络、祛寒除湿、扶正祛邪、调理脏腑功能的效果。尤其适用于虚寒性疾病、慢性疼痛及术后调理等。

当天下午,杜宏的号源

已满。但得知患者病情复杂、身心俱疲,杜宏主动为其加了号,加班为其施治。第一次治疗后,张女士便感觉腹部暖意升腾,不适感明显减轻;两次治疗后,持续两个多月的腹泻竟奇迹般停止了。

医者仁心,藏在每一个细节里

“火龙罐”操作需持续半个多小时,手法要求高、体力消耗大,杜宏始终亲力亲为,一丝不苟。“每次做完治疗,杜主任的衣服都被汗水浸透。”张女士动情地写道。

更让她感动的是杜宏无微不至的关怀:担心她体质虚弱,治疗前总会仔细关好门窗,避免吹风受凉;因预约患者较多,特意提前半小时到岗为其治疗。温柔的话语、专注的眼神、精准的手法,一次次抚平了患者内心的焦虑与不安。“她让我感

受到,真正的医疗不仅是治病,更是疗心。”张女士说。

如今的张女士,已恢复健康,享受久违的平静生活,“和之前那个被腹泻折磨得几乎崩溃的自己,判若两人”。

一罐一火,温通经络;一人一技,守护生命。“火龙罐”虽小,却承载着千年中医智慧,也映照出当代医护工作者的仁心仁术。在毓璜顶医院,越来越多像杜宏一样的护理人员,正将传统中医技术与现代护理理念深度融合,为患者提供个性化、人性化、高效能的健康服务。



吃花生有助于延缓衰老

花生因富含营养且具有多重健康益处,自古便有“长寿果”的美誉。现代科学研究证明,花生在抗氧化、心血管健康乃至血糖调节方面,都有令人惊喜的潜力。

一项研究发现,每天食用25克带皮烤花生,能够显著增加参与者细胞染色体末端的“端粒”长度。端粒长度与细胞寿命和衰老速度密切相关。这个作用主要归因于花生中的单不饱和脂肪酸和间香豆酸等抗氧化成分。

另一项大型研究发现,经常食用花生的人群,中风和心脑血管疾病的风险显著降低,尤其是缺血性中风的风险。

花生属于低血糖指数(GI)食物,其血糖指数仅为14,这意味着食用后血糖上升速度和幅度都相对缓慢,属于血糖友好型食物。另一项研究也发现,饭前食用35克低盐烤花生有助于改善血糖控制。 据新华社

“喝热水”更容易致癌

电热水壶是常见的家用电器。然而近期流传一种说法:“电热水壶可能析出重金属锰,而长期摄入锰会对人体有害,可能致癌。”

其实相比于不锈钢水壶里的锰,更值得注意的是喝水时候的水温。

健康人的口腔和食道内的温度通常为36.5~37℃,最适宜的食物温度为10~40℃,一般能耐受的食物最高温度为50~60℃,当舌头感觉很热时,通常食物的温度达到70℃左右。

如果经常吃烫食,即使吃下很热的食物并不敏感,也会在不知不觉中反复烫伤食道黏膜,导致烫伤-修复-烫伤反复发生,增加癌变风险。

世界卫生组织已将65℃以上的热饮列为2A类致癌物。《食管癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》中将有“热饮烫食”生活习惯的人列为食管癌的高风险人群。 据新华社

夏末秋初如何应对过敏性鼻炎?

每到夏末秋初,当天气开始转凉,许多人鼻子像开了水龙头,喷嚏一连串,眼睛痒得揉不停……这可能是秋季过敏性鼻炎在作祟。如何区分鼻炎还是感冒?过敏性鼻炎有哪些预防手段?听听专家怎么说。

“秋季过敏性鼻炎的元凶并非病毒,而是自然界中的花粉和霉菌。”空军军医大学西京医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师薛涛介绍,在秋季,尤其是8月下旬至10月,北方地区的蒿草、葎草、豚草等进入繁盛的授粉期。它们的花粉颗粒小、数量大、重量轻,可以随风飘散很远。这些花粉对于免疫系统敏感的人来说是强烈的过敏原,一旦吸入,便会引发过度免疫反应。

秋雨雨水增多,落叶和潮湿环境为霉菌的生长提供了温床,霉菌释放出的孢子飘散在空气中,也是常见的过敏原。同时,

秋季冷空气刺激鼻腔,容易诱发鼻炎症状。天气转凉后,开窗次数减少,导致室内尘螨、宠物皮屑等浓度升高,与室外过敏原形成“内外夹击”。

薛涛表示,很多人误将鼻炎当感冒治疗,反而延误了病情,其实二者不难区分。首先可以看病程,感冒通常一周左右自愈,鼻炎症状则持续数周甚至更长时间,与过敏原暴露周期一致。也可以看症状,鼻炎有鼻痒、阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞等典型症状,感冒更常见喉咙痛、全身乏力、肌肉酸痛、发烧等全身症状。还可以看眼睛,鼻炎常伴有眼痒、红肿、流泪等过敏性结膜炎症状,感冒则则少见。

空军军医大学西京医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师陈晓栋介绍,过敏性鼻炎目前难以根治,但可以通过科学手段达到长期、有效地控制,让患者正常生活。从基础预防来说,

避开过敏原是根本,建议患者在花粉浓度高的时段,减少户外活动,外出必须戴口罩和护目镜。回家后立即洗手、洗脸,用生理盐水冲洗鼻腔,并更换衣物。关闭门窗,使用带高效微粒过滤(HEPA)滤网的空气净化器和新风系统,勤换床品,防螨除螨。

陈晓栋表示,常规药物治疗是控制过敏性鼻炎症状的主要方式。鼻用糖皮质激素是一线首选药物,抗炎效果强、安全性高,但需坚持规范使用。口服或鼻用抗组胺药可以快速缓解打喷嚏、流涕和瘙痒。白三烯受体拮抗剂对合并哮喘的患者效果较好。

专家建议,如果患者深受过敏性鼻炎困扰,首先应前往医院的耳鼻喉科或过敏反应科进行过敏原检测,明确病因,在与医生充分沟通后,制定生活方式干预和专业治疗方案。 据新华社



睡眠规律有助于心力衰竭患者康复

美国俄勒冈卫生科学大学的研究人员发现,养成规律的睡眠习惯有助于心力衰竭患者的康复。中度不规律睡眠会使患者在六个月内发生再次急诊就医、住院甚至死亡等临床事件的风险增加一倍。

研究人员招募了32名在2022年9月至2023年10月间曾因急性失代偿性心力衰竭住院的患者。根据他们的睡眠模式,被分为规律睡眠者或中度不规律睡眠者。研究发现,出院后有21名参与者在六个月内发生了一次临床事件,其中13人被归类为中度不规律睡眠者,8人被归类为规律睡眠者。从统计学上看,中度不规律睡眠者发生临床事件的风险是规律睡眠者的两倍多。

研究人员表示,当人们入睡并处于休息状态时,血压和心率会较白天水平降低,但睡眠时间的变化可能会扰乱参与心血管系统调节的机制,不规律的睡眠可能会导致不良后果。因此,对于心力衰竭的患者来说,改善睡眠规律性可能是一种低成本的治疗方法,可以降低临床事件发生的风险。 据新华社