

# 山西患者专程来烟台“止痛”

奇山医院倪家骥教授为其做手术，疼痛明显减轻

YMG 全媒体记者 林媛  
通讯员 王永梅 摄影报道

“今天是术后第4天，疼痛明显减轻了，手术真管用！”近日，在烟台市奇山医院疼痛科病房，专程从山西来烟台看病的周先生高兴地告诉记者。

两个多月前，周先生因多处带状疱疹导致疼痛，四处求医。后来，他偶然得知由倪家骥教授领衔的疼痛专家团队在奇山医院开诊，特意从山西赶至烟台。6月30日，倪家骥教授为周先生和其他4位顽固性疼痛患者做了止痛手术。5位患者止痛效果明显。



## 多发性带状疱疹让周先生疼痛难忍

周先生告诉记者，自己从网上看到了奇山医院倪家骥教授领衔疼痛科的报道，“倪教授在国内疼痛领域名号很响，他在北京宣武医院的号很难挂。我一看烟台市奇山医院有他的团队，挂号费才25元，便直接从山西过来了”。

周先生的前胸、腹部、后背

都有带状疱疹，疼痛难忍。“这种痛像针刺、刀割、手撕，时刻都疼，疼得没法睡觉。我即使吃强效止痛片，睡2个小时又疼醒了。”周先生说。到烟台后，他第一时间赶到奇山医院，得知倪家骥教授6月30日在奇山医院做手术，便立即预约。

6月30日，倪家骥教授先

为周先生进行了术前评估，然后通过CT下引导，准确定位，找到了引发疼痛的神经根，进行了低温等离子射频消融术。

奇山医院疼痛科主任胡百奇告诉记者，带状疱疹引起的疼痛有两种：急性发作期的带状疱疹性神经痛和急性发作期后的带状疱疹后遗神经痛。“带

状疱疹好发于身体多个部位，每个部位由不同的神经支配。人体神经既有神经根还有神经丛，找到疼痛的根源是止痛最关键的一步。我们经过评估，明确周先生的疼痛靶点是在胸椎第7、8、9节及神经后支的位置，进行了准确的止痛手术。”胡百奇说。

## 腰疼25年的患者术后明显好转

“在5位手术患者中，有4位是腰椎疼痛患者。他们求医多年，四处医治无效。其中，有位老人疼痛达25年。”奇山医院疼痛科副主任强望远告诉记者，那位老人系腰椎间盘突出压迫腰部两侧神经根引发双上肢麻木。

老人说：“睡个觉可太难了，平躺不行，翻个身也不行，睡觉翻来覆去，又疼又麻。我疼了25年，去了好多医院，也没有好办法。”

倪家骥教授为老人做了手术，又结合口服药物、神经阻滞、物理治疗等一系列治疗为

其后续进行持续性止痛。目前，老人感到疼痛明显减轻。

“老人这种病非常常见，属于老年性退行性病变。我们在倪家骥教授的带领下，倡导无痛理念。只要经过疼痛评估，达到3分以上的，就要进行药物+心理的干预。我们疼痛科

门诊治疗疼痛的范围很广，不仅仅是神经痛，还包括外科的外伤痛（比如车祸伤等）和内科的肿瘤后期疼痛。”强望远说。

患者若有顽固性疼痛，可到奇山医院疼痛科就诊。采访中，记者得知，目前，很多患者想预约倪家骥教授做手术。

# 小暑时节气暑湿偏盛防“苦夏”

中医专家提示，小暑时节气温高、湿度大，湿热明显，养生防病重在护卫阳气、预防中暑，可食用健脾益气养阴的食物等来应对“苦夏”。

中国中医科学院西苑医院苏州医院执行院长高铸烨说，湿热天气里，人体毛孔全开，汗液外泄，阳气随之外出。阳虚之人会感觉动辄出汗、乏力；阴虚之人不光更容易出汗，还易出现烦躁、易怒等不良情绪。

“小暑时节要注重护卫阳气，养阴液，防中暑。”高铸烨建议，不要在高温潮热的环境中待太久，不做剧烈运动，出汗后及时补充水分；可食用绿豆汤、西瓜解暑热，食用水果宜适量，凉性、温性食物搭配食用，荤素调配，清淡为主；尽量午休、不熬夜。

“倏忽温风至，因循小暑来。”此时天气往往较之前更加炎热，人体阳气在外，脾胃中虚，一些人容易消化不良，脘腹胀满，出现食欲不振、乏力倦怠等“苦夏”症状。

“‘苦夏’的原因是暑湿重、脾胃正气不足，中医以健脾益气养阴为原则来防治。”高铸烨说，可食用荷叶、芡实、莲子、薏苡仁、扁豆、冬瓜等健脾祛湿食物，再配以中药代茶饮，如以西洋参、太子参益气，以炒麦芽、山楂、乌梅、甘草健脾开胃养阴，以陈皮、青皮理气疏肝化痰湿；也可到医院由医生根据情况开具处方调配中药“清暑益气汤”。

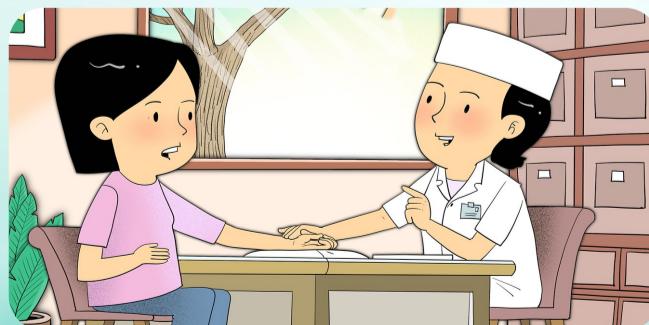
需要注意的是，小暑时节还应避免防暑太过、暑天受寒。专家提示，空调温度不宜

太低，防止由室外进入室内寒热反差太大，导致身体调节能力减弱，寒邪束表；避免过量进食冰镇食物，防止出现胃肠功能紊乱以及腹泻、呕吐、咳嗽等症状。

部分人群还需防范心脑血管疾病发作。高铸烨介绍，中医认为，暑天人体阳气在

外，心阳不足，阴液消耗，心阴也不足，加之湿气弥漫会阻遏阳气，胸中阳气不振，则胸闷憋气。若情绪激动，有心脑血管疾病危险因素或基础疾病的人容易发生心脑血管疾病，这些人宜适当减少活动量，保持心情舒畅。

据新华社



## 夏季这些健康风险不容忽视

进入夏季后，天气变得炎热，人们倾向于前往游泳场所或待在有空调系统的公共场所内活动。专家提示，在这些场所要做好个人健康防护，避免相关疾病发生。

“游泳场所存在多种复杂的健康影响因素，若不注意卫生，感染红眼病、中耳炎和胃肠道疾病的风高较高。长时间待在有空调系统的公共场所内，如新风量不足或空调系统清洁不到位，除了患‘空调病’外，还会增加感染呼吸道疾病风险。”中国疾病预防控制中心研究员潘力军说。

为降低相关健康风险，公众如何做好个人防护？潘力军说，前往游泳场所前，要注意自身健康状况，有高血压、心脏病患病史、急性结膜炎等患者不宜在公共游泳池游泳；进入游泳场所前，要观察场所卫生质量，如是否有卫生质量公示栏、游泳池水是否浑浊等；游泳时要佩戴好泳帽、泳镜和耳塞，游泳时间不宜过长，游泳后不要立即大量补水，注意保暖、休息等；离开游泳场所后，若出现发热、腹泻等症状要及时就医。

专家介绍，“空调病”指人们在封闭的空调环境下工作、学习时，因空气不流通、温度较低，出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状。公众要做好空调清洁，设定好空调温度，不宜低于26℃，每隔2至3小时，开窗通风20到30分钟。此外，从户外刚回到空调房间时，要注意防止室内外温差过大，温度骤变。

据新华社

## 我国传染病网络直报系统覆盖约8.4万家医疗机构

近日，记者从在海南博鳌举行的2024世界流感大会上获悉，我国传染病网络直报系统现已覆盖约8.4万家医疗机构和2.8万个发热门诊，有200余家综合医院正开展15种以上呼吸道多病原体监测，流感等呼吸道传染病防控工作取得积极成效。

2024世界流感大会旨在交流分享全球先进流感及呼吸道传染病防控技术，加强国家、区域和全球的流感防控应对能力。

国家疾控局副局长孙阳介绍，目前，我国流感监测网络已覆盖全国所有地市，并向陆、海口岸县级市延伸；2023年，我国哨点医院累计监测到约1700万例流感样病例，网络监测实验室检测样本100多万份。同时，我国已在122个地级市布设新冠病毒城市污水监测点。

孙阳表示，下一步，为防范和应对流感等呼吸道传染病引发的大流行，我国将创新医疗协同机制，升级改造传染病网络直报系统，加强从人到环境和动物的全过程风险监测，改进病原识别能力。此外，我国还将加强与世卫组织合作，推动实施新修订的国际卫生条例。

据新华社