

# 秋分养生,当润燥防寒

本报记者 李嘉



9月23日进入秋分,这是秋季的第四个节气,此时昼夜平分,我国大部分地区呈现天高云淡、秋高气爽的宜人景象。

秋分后,冷空气活动加强,气温逐渐下降,昼夜温差增大,建议大家根据天气变化及时增添衣物,注意防寒保暖,避免受凉引发关节疼痛或呼吸疾病。

## 润燥祛湿 护好肠胃

专家介绍,秋分的“分”是“平分”的意思,意味着整个秋季分为初秋和深秋。秋分时节,天干物燥,秋风送爽,除

了干燥以外,还夹杂着湿气。

今年秋分的气候特点是“燥湿交织”,对人体健康的影晌主要有以下两个方面:

一方面,由于干燥,人体会出现口鼻干燥不适等症状,感冒、咳嗽、过敏性鼻炎等疾病增加。

另一方面,湿气会影响人体脾胃功能,再加上秋季早晚温差大,容易出现腹泻症状。

针对以上这些情况,专家提示,养生保健重点除了润燥,还要注重保护胃肠功能,减少湿气困扰。

此外,秋分时节容易出现过敏性鼻炎、腹泻等常见症状和疾病,专家推荐养生调治方法:

如果是过敏性鼻炎,容易出现鼻痒、鼻塞、流涕不止等症状,可以试着按压迎香穴,位于人体鼻翼外缘中点鼻唇沟的位置,用食指指腹轻轻按压穴位3-5分钟,能够很快疏通鼻腔,缓解不适症状。

如果是腹泻,可以采取简单的食疗方法,比如用茯苓15g、山药15g、炒薏苡仁30g,加上粳米50g、百合10g,熬粥温服,可以促进人体胃肠功能恢复,减缓腹泻症状。

## 科学“秋冻” 增补营养

“秋冻”本意是让健康人群通过适当的耐寒锻炼来逐步适应寒冷,为健康度过严冬做好准备。

但是对于高血压和心血管疾病患者来说,在寒冷刺激下会引起血压升高、心率加快,导致动脉斑块破裂,形成血栓,容易发生急性心梗、脑梗。

因此,这类疾病的患者应该“秋暖”,而非“秋冻”,根据气温的变化,及时、分层地增添衣物,尤其是外出的时候,要做好相应的保暖措施,而且要做得更早、更周全。

传统的“贴秋膘”是为了应对冬季寒冷的状况下能量消

耗增加,提前增加脂肪储备。对于心血管高风险人群,如果盲目进补,大量摄入高脂肪、高热量食物,不亚于雪上加霜,会增加肥胖、高脂血症的风险,加速动脉硬化。

所以,“贴秋膘”不应该补肥膘,而是补营养、强体质、控体重,建议多补膳食纤维,少补高热量食物,多补优质蛋白,少补动物脂肪,通过适度的抗阻锻炼增加肌肉量。这些才是对心血管有益的“秋膘”。

## 做好防护 预防流感

秋分时节,天气转凉,专家提醒,要做好流感防控。

流感作为一种高发呼吸道传染病,每年流行的毒株不一样,但是不管怎么变,它仍然是流感病毒,专家建议接种流感疫苗。

接种流感疫苗不能保证一定不得流感,但仍是目前预防流感有效且经济的手段。接种疫苗以后,就算不小心感染了,也能大大降低肺炎、呼吸衰竭等严重并发症的风险,尤其是老人、孩子这些免疫力相对弱的人群,接种流感疫苗能有效降低因流感住院甚至导致重症和死亡的风险,给健康增添一层保护。

除了接种流感疫苗以外,预防流感还可以从三个方面来增强抵抗力:一是健康的生活,保证作息、均衡饮食、适度的运动;二是加强防护,勤洗手,科学的戴口罩,室内要常通风;三是关注身体状况,注意保暖,少去人群密集的地方,长期坚持效果会更好。

一旦出现发热、咳嗽、流涕等流感样症状,或者已经诊断为流感,尽量地减少与他人进行接触,严格戴好口罩,避免传播给其他的人。

最后,专家呼吁大家重视秋冬呼吸道传染病的防控,科学做好个人防护和疫苗接种,共同守护自己和家人的健康。

## 市第一人民医院心胸血管外科

# 成功实施经皮肺肿瘤冷冻消融术

本报讯 记者李嘉、通讯员林娟报道:近日,武汉大学中南医院咸宁医院·市第一人民医院成功为75岁的余爹爹实施了经皮肺肿瘤冷冻消融+活检术。

75岁的余爹爹入院两周前出现无明显诱因的咳嗽,起初以为是普通呼吸道问题,未及时就医。因咳嗽持续未见好转,余爹爹在家属陪同下前往该院心胸血管外科门诊就诊,经胸部CT平扫检查,结果显示:双肺多发结节,且右肺上叶存在高危结节,另伴有主动脉管壁少许钙化、纵隔淋巴结增多增大并部分钙化。

门诊医生提示,患者右肺上叶高危结节,需警惕恶性可能,建议进一步检查或短期复查。这一结果引起患者及家属的高度重视。

为寻求更全面的诊疗意见,家属随后带余爹爹前往省级医院就诊。经多学科评估,专家建议采用消融术处理高

危结节。然而,考虑到患者年事已高,频繁往返武汉不便,且术后康复需持续照护,经全家商议,决定返回该院继续接受治疗。

得知患者需求后,心胸血管外科主任王海高度重视。术前,由医务科牵头组织肺肿瘤多学科诊疗讨论,全面完成术前评估,明确术中协作与术后护理的关键要点。应家属要求,特别邀请省肿瘤医院教授闫卫鹏现场主刀,组建“专家领衔、本地医护跟进”的专业团队。

手术前,闫卫鹏与心胸血管外科主任王海、主治医师郭东东,医学影像科医生毛敏及冷冻消融设备工程师共同就患者病情进行梳理,研讨手术方案,细化穿刺路径、冷冻温度控制及术后并发症预防策略,确保每个环节精准可控。

手术当天,在医学影像科密切配合下,CT精准定位

右肺上叶高危结节。闫卫鹏在影像实时引导下,将消融针经皮精准穿刺至结节处,启动冷冻消融系统。针尖温度迅速降至零下数十摄氏度,有效“冰封”并破坏肿瘤细胞;随后经复温循环进一步巩固灭活效果,彻底清除病灶。

术后患者生命体征平稳,安返普通病房,精神状态显著改善,咳嗽症状明显减轻,在医生的指导下开始进食流质饮食,并在家人搀扶下尝试下床缓慢活动。经全面复查,老人各项生理指标均达到出院标准,顺利办理离院手续。

此次经皮肺肿瘤冷冻消融术的成功,不仅为余爹爹解除了病痛,更填补了该院心胸血管外科在该领域的技术空白。该院将加快建立多模式肺癌精准治疗微创外科技,为更多咸宁及周边地区的肺部肿瘤患者提供优质、便捷的微创治疗。

## 市中医医院口腔科

# 开展幼儿口腔义诊宣传教育

本报讯 记者李嘉报道:“牙齿里藏着哪些小秘密?怎样刷牙才正确?”9月16日,咸安区第七幼儿园的活动室里热闹非凡,市中心医院口腔科医护人员在此开展“爱牙日”主题健康教育活动。

“刷牙要像给小牙齿洗澡一样,里里外外都要刷到哦!”医生以浅显易懂的语言,结合形象的比喻,从牙齿的构造与咀嚼、发音等重要功能谈起,生动解读了换牙期的生理变化,重点传授了实用的“护牙五部曲”,健康护牙理念在欢声笑语中深入人心。

科普课堂结束后,医护人员分组在各班进行“一对一”的口腔检查,为每一位小朋友制定专属的口腔检查报告,让老师和家长能直观掌握孩子的牙齿健康状况,为后续的口腔护理提供了精准指引。

此次“呵护萌牙”主题活动,不仅有效提升了幼儿的爱牙护牙意识,更通过“医幼”联动的创新形式,将专业的口腔健康知识送到了孩子们身边。该院口腔科将持续开展此类健康教育活动,积极携手家庭、学校、社会等多方力量,共同为幼儿的口腔健康保驾护航。

## 市妇幼保健院聚焦RSV防控 呵护婴幼儿呼吸健康

本报讯 记者李嘉、通讯员李慧报道:9月20日,“乐预新生—婴幼儿常见呼吸道疾病防控系列交流会”在市妇幼保健院顺利召开,为医护人员搭建学术交流平台,助力提升婴幼儿RSV防控水平。

本次会议由省特殊儿童康复协会主办、市妇幼保健院承办,汇聚省内儿科、儿保科、新生儿科领域专家,共探呼吸道合胞病毒(RSV)感染防控策略。

会上,省妇幼保健院徐海青教授深度解读2025年版《母婴呼吸道合胞病毒感染预防指南》,明确母婴RSV感染非药品、药品及疫苗预防路径;鄂州市中心医院赵静主任深入剖析RSV疾病,指出其为中国5岁以下儿童急性下呼吸道感染首要病毒;市妇幼保健院院长程宏主席分享重症病例诊疗经验,为临床实践提供参考。讨论环节围绕“特殊健康状态婴幼儿RSV单抗使用”“产科—新生儿科—儿保科联动守护生命最初1000天”展开,专家们建言献策。

为提升全民儿童健康素养,促进儿童全面健康发展,该院儿童保健科将每月25日确定为“儿童疾病预防宣传日”,在这天举行一系列疾病预防宣传科普活动,让儿童远离疾病风险,实现健康目标。

# 股骨头坏死患者的新希望

## ——咸宁麻塘中医院股骨头坏死保头治疗中心正式成立

通讯员 镇方寿

在我国,股骨头坏死是骨科领域常见的难治性疾病,据相关数据统计,目前我国股骨头坏死患者已超过800万,且每年以15万-20万的速度递增。该病多发于30-50岁的中青年人群,一旦发病,若未得到及时有效的治疗,病情会逐渐恶化,最终可能导致股骨头塌陷,髋关节功能障碍,严重影响患者的生活质量,给家庭和社会带来沉重负担。长期以来,如何实现股骨头坏死的“保头”治疗,避免或延缓人工髋关节置换手术,一直是医患共同追求的目标。

为切实解决广大股骨头坏死患者的就医难题,打破传统治疗瓶颈,咸宁麻塘中医院经过长期筹备与精心规划,整合多方优质医疗资源,股骨头坏死保头治疗中心于近日正式挂牌成立。这一中心的成立,不仅填补了区域内在股骨头坏死保头治疗领域的专业化空白,更标志着该院在骨科疾病诊疗方面迈上了新的台阶,将为更多患者带来“保头”康复的新希望。

## 非遗疗法保驾护航,传承中医疗效精髓

在股骨头坏死的治疗中,中医药凭借其整体调理、标本兼治的独特优势,一直发挥着重要作用。该院股骨头坏死保头治疗中心率先引入国家级非物质文化遗产——《镇氏风湿病马钱子疗法》,将其创新性应用于股骨头坏死的保头治疗中,为患者提供特色的中医诊疗方案。《镇氏风湿病马钱子疗法》起源于清代,历经数代传承与发展,在治疗风湿类疾病及骨病方面积累了丰富的临床经验,具有一定的临床效果,于2014年被列入国家级非物质文化遗产名录。该疗法以“补益肝肾、活血化瘀”为核心治则,符合股骨头坏死的发病机理。中医认为,股骨头坏死的发病与肝肾亏虚、气血不足、瘀血阻络密切相关。肝肾亏虚则筋骨失养,气血不足则脉络不畅,瘀血阻滞则新骨不生,最终导致股骨头缺血坏死。《镇氏风湿病马钱子疗法》通过精心配伍的中药方剂,一方面能够滋补肝肾、填精益髓,为股骨头的修复提供充足的“物质基础”,增强骨骼的韧性与强度;另一方面能够活血化瘀、通络止痛,改善股骨头局部的气血运行,消除瘀血阻滞,有助于缓解疼痛。同时,该疗法还会根据患者的具体病情、体质差异进行辨证论治,制定个性化的治疗方案,以提高治疗的针对性。临床实践表明,许多早期、中期股骨头坏死患者通过该疗法的治疗,疼痛得到明显缓解,髋关节功能得到改善,股骨头塌陷的进程得到有效延缓,甚至实现了股骨头的修复再生,避免了手术治疗的痛苦。

## 尖端物理治疗助力,开启精准康复新篇章

除了传统的中医药治疗,该院股骨头坏死保头治疗中心还引进了湖北省首台外体高能聚焦式冲击波物理治疗设备,将现代尖端物理治疗技术与传统疗法有机结合,

为患者提供系统的治疗方案。

外体高能聚焦式冲击波治疗技术是近年来在骨科领域广泛应用的一种新型非侵入性治疗技术,其原理是利用高能冲击波的机械应力效应、空化效应、热效应等,作用于股骨头坏死区域。该技术能够精准聚焦于病灶部位,产生一系列生物学效应:首先,高能冲击波能够破坏股骨头局部的微小血栓,改善局部血液循环,增加股骨头的血液灌注量,缓解缺血状态;其次,能够刺激局部组织产生炎症反应,激活机体的自我修复机制,促进成骨细胞的活性,加速新骨的形成与修复;此外,还能够松解局部的软组织粘连,缓解肌肉痉挛,有助于缓解疼痛,改善髋关节的功能活动。

与传统的物理治疗方法相比,外体高能聚焦式冲击波治疗具有定位精准、能量可控、具有一定的治疗效果、无创无痛、恢复快等优势。患者在治疗过程中无需开刀,无需麻醉,治疗后即可正常活动,不影响日常生活与工作。该设备的引进,不仅填补了湖北省在股骨头坏死外体高能聚焦式冲击波治疗领域的空白,也为该院股骨头坏死保头治疗中心的诊疗能力提升提供了有力支撑。目前,该技术已在中心投入临床使用,为众多股骨头坏死患者带来了新的康复希望。许多患者在接受几次治疗后,明显感觉到疼痛减轻,髋关节活动更加灵活,生活质量得到显著提高。

## 微创手术精准干预,破解疑难治疗困局

对于部分病情较为严重,保守治疗效果不佳的股骨头坏死患者,该院股骨头坏死保头治疗中心还开展了股骨头髓芯减压微创手术,为患者提供精准的微创治疗方案,为中晚期患者提供了治疗选项。

股骨头髓芯减压微创手术是目前治疗中早期股骨头坏死的一种常用的手法方法,其核心原理是通过在股骨头颈部钻取一个或多个减压通道,清除股骨头内的坏死骨组织,降低股骨头内的压力,改善股骨头的血液循环,为股骨头的修复创造有利条件。同时,该手术还可以通过减压通道向股骨头内植入自体骨、异体骨或骨替代材料,促进新骨的形成与修复,以促进恢复。

该院开展的股骨头髓芯减压微创手术采用先进的微创技术与设备,手术切口小(仅2-3厘米),创伤小,出血少,术后恢复快。手术过程中,医生会在C型臂X线机的精准引导下进行操作,确保减压通道的位置、深度精准无误,最大限度地减少对周围正常组织的损伤。术后,患者只需短期卧床休息,配合康复训练,即可快速恢复髋关节功能。

该手术的开展,为中晚期股骨头坏死患者提供了一种有效的“保头”治疗选择。对于那些股骨头尚未明显塌陷,但保守治疗效果不佳、疼痛明显、髋关节功能受限的患者,股骨头髓芯减压微创手术能够有效降低股骨头内

压力,改善血液循环,延缓股骨头塌陷的进程,缓解疼痛症状,改善髋关节功能,帮助患者恢复正常的生活与工作。许多患者在接受手术后,疼痛得到迅速缓解,髋关节活动能力明显增强,生活质量得到提升,避免了过早进行人工髋关节置换手术的风险。

## 北京专家定期坐诊,共享顶级医疗资源

为进一步提升中心的诊疗水平,让患者在家门口就能享受到知名专家的诊疗服务,该院股骨头坏死保头治疗中心特别聘请了北京301医院骨科专家定期来院坐诊。

北京301医院是集医疗、保健、教学、科研于一体的大型现代化综合性医院,其骨科是国内知名的骨科专科,在股骨头坏死等骨科疾病的诊疗方面拥有深厚的学术底蕴、丰富的临床经验和先进的诊疗理念。此次聘请的北京301医院骨科专家,均为在股骨头坏死诊疗领域具有较高知名度和丰富临床经验的权威专家,他们在股骨头坏死的诊断、治疗方案制定、手术操作、康复指导等方面有着独到的见解和精湛的技艺。

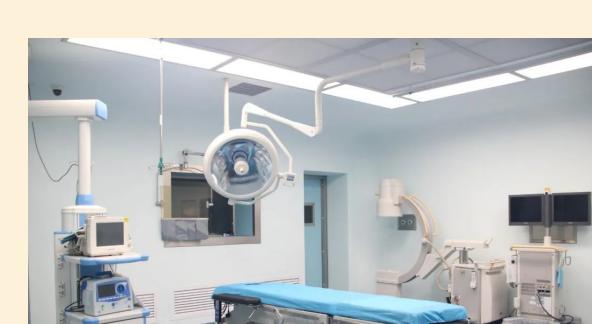
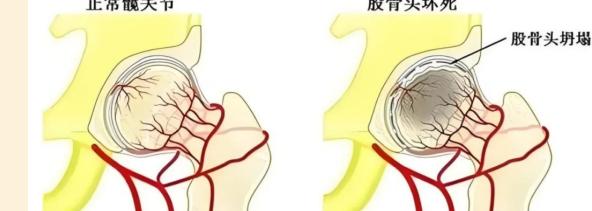
北京301医院骨科专家将每月定期来院坐诊,具体时间可通过医院官网、微信公众号或电话咨询,为患者提供专家门诊、疑难病例会诊、手术指导、学术讲座等服务。患者无需远赴北京,只需提前通过该院官方渠道预约,即可在家门口与北京301医院的专家面对面交流,接受专业的诊断与治疗建议。专家们将根据患者的病情,结合国内外最新的诊疗进展,为患者制定个性化的治疗方案,并对中心的临床诊疗工作进行指导,帮助中心不断提升诊疗水平,确保每一位患者都能得到优质的医疗服务。

北京301医院骨科专家的加盟,不仅为该院股骨头坏死保头治疗中心带来先进的医疗技术与理念,也为广大股骨头坏死患者提供了更加便捷、高效、优质的诊疗服务,让患者在本地就能享受到优质的医疗资源,有效解决了患者“看病难、看专家更难”的问题。

## 专业团队保驾护航,守护患者健康未来

该院股骨头坏死保头治疗中心拥有一支由骨科专家、中医专家、康复专家、护理专家组成的专业医疗团队。团队成员均具有丰富的临床经验和扎实的专业知识,在股骨头坏死的诊断、治疗、康复等方面有着深入的研究与实践。中心的医务人员将始终坚持“以患者为中心”的服务理念,为患者提供全方位、个性化的医疗服务。

在患者就诊过程中,医疗团队将为患者提供从初诊、检查、诊断、治疗到康复的全程服务。初诊时,医生会详细询问患者的病史、症状,进行全面的体格检查,并结合影像学检查(如X线、CT、MRI等),明确诊断;治疗过程中,会根据患者的治疗方案,密切关注患者的病情变化,



及时调整治疗方案,以优化治疗进程;康复阶段,康复专家会为患者制定科学的康复训练计划,指导患者进行康复训练,帮助患者尽快恢复髋关节功能,回归正常生活。同时,中心还将为患者提供温馨、舒适的就医环境,完善的医疗服务设施,以及贴心的人文关怀。从患者入院到出院,每一个环节都有专业的医护人员提供细致的服务,让患者在治疗过程中感受到家的温暖与关怀。股骨头坏死保头治疗中心的成立,是该院推动骨科发展、提升医疗服务水平的重要举措,也是为广大股骨头坏死患者谋福祉的民生工程。该院将以中心的成立为契机,不断整合优质医疗资源,创新诊疗技术与服务模式,以更加专业的医疗团队、更加先进的诊疗设备、更加优质的医疗服务,为广大股骨头坏死患者提供“保头”治疗的专业选择,帮助更多患者摆脱疾病的困扰,重获健康生活。