

关节炎从不“挑年龄”

专家提醒:早干预 早调理

本报记者 李嘉 通讯员 李佳颐

今年10月12日是“世界关节炎日”，中医专家提醒，关节炎从不“挑年龄”，科学养护需结合体质与阶段，早干预、早调理。

专家介绍，中医将关节炎归为“痹证”范畴，核心病机是“经络不通、气血运行不畅”，风、寒、湿、热等外邪侵袭，或气虚、血虚、肝肾不足等内在亏虚，都可能引发关节红、肿、热、痛、僵。结合妇幼人群特点，这些问题尤为常见：

孕产妇群体。孕期体重骤增加重膝关节负担，产后气血亏虚易受风寒，常出现腰骶部酸痛、手指关节僵硬，遇冷加重。

女性群体。更年期后肾气渐衰，骨失所养，骨关节炎发病率显著升高，膝关节、颈椎、腰椎是高发部位，晨起僵硬、上下楼梯无力是典型表现。

儿童群体。部分儿童因脾胃虚弱、气血生化不足，或活动不当引发“生长痛”，多表现为膝关节周围、小腿肌肉酸痛，傍晚或夜间明显，休息后缓解。

特殊群体。女性类风湿关节炎患者占比超70%，常以手足小关节对称性疼痛为首发症状，若未及时调整，可能影响生育计划与生活质量。

专家提醒，忽视关节不适，可能埋下健康隐患。孕产妇产后关节问

题若未及时调整，可能发展为慢性腰痛、产后风湿；儿童生长痛若与缺钙、脾胃弱相关，长期可能影响骨骼发育；中老年女性骨关节炎拖延不治，会逐渐出现关节变形，甚至影响行走功能。中医认为，“痹证日久则伤筋骨”，早期调理不仅能缓解症状，更能避免病情迁延。

针对此类人群的特殊性，专家给出“分人群、辨证施护”方案，日常养护可从这几入手：

孕产妇调理。孕期可做温和的孕期瑜伽、凯格尔运动，增强核心肌群以减轻关节负担；产后避免过早碰冷水、吹冷风，可在医生指导下用艾叶、生姜煮水泡脚，温通经络，也可通过针灸、艾灸温和调理气血。

女性养护。更年期女性可多吃黑芝麻、核桃等补肝肾的食材，避免久坐久站，日常做“靠墙静蹲”锻炼膝关节周围肌肉；上班族每小时起身活动，用按摩足三里、阳陵泉等穴位的方式，促进下肢气血运行。

儿童护理。若孩子频繁喊“腿痛”，先排除外伤，再通过饮食调理脾胃——多吃山药、南瓜、瘦肉等易消化的食材，避免过多零食影响食欲；疼痛时可轻轻按摩腿部肌肉，或用温毛巾热敷，缓



解不适。

日常防护。中医强调“避邪”，无论哪类人群，都要注意关节保暖，避免空调、风扇直吹关节；运动需“适度”，避免过度跑跳、爬楼梯、游泳、散步等低强度运动及延后病情。

专家提醒，若出现持续关节疼痛超过1周、晨起僵硬超30分钟，或儿童疼痛影响睡眠、孕产妇关节痛伴肿胀，

建议及时到中医科就诊。医生会通过望闻问切辨证分型，采用中药内服、针灸、推拿、中药熏蒸、穴位贴敷等绿色疗法，既避免药物对孕产妇、儿童的潜在影响，又能从根源调理体质，缓解症状、延缓病情。

关节健康是生命活动的“基石”，对女性、儿童、孕产妇这类特殊人群而言，更是保障生活质量与生长发育的关键。

患者颅内动脉瘤破裂

神经外科专家团队微创「拆弹」

本报讯 记者李嘉报道:10月8日,一名因动脉瘤引起蛛网膜下腔出血的患者在市第一人民医院与武汉大学中南医院的通力协作下,顺利完成颅内动脉瘤弹簧圈栓塞术及支架辅助技术治疗后康复出院。

患者因突发头痛被送往市第一人民医院急诊科救治,该院急诊科团队迅速启动脑卒中救治“绿色通道”,为患者安排头颅CT(计算机断层扫描)检查,影像结果显示蛛网膜下腔出血,初步诊断为颅内动脉瘤破裂。

“这种病致死率高达50%,破裂的动脉瘤就像颅内的‘不定时炸弹’,首次出血后24小时内是再出血高峰期,一旦二次破裂,死亡率会骤升至80%以上!”该院神经外科副主任医师冯康结合病史与影像资料,确诊患者为动脉瘤性蛛网膜下腔出血。

结合患者病情、动脉瘤形态及国内最新临床指南,专家团队决定采用经导管颅内动脉瘤弹簧圈栓塞术及支架辅助技术,为患者实施急诊微创“拆弹”。

手术由武汉大学中南医院神经外科资深专家马义辉教授主刀,经右侧股动脉穿刺,将导管精准送达左侧颈内动脉,由于该动脉瘤属于宽颈动脉瘤,团队启用支架辅助技术,将一枚支架精准释放于载瘤动脉,在动脉瘤颈口筑起一道“防护栅栏”。

马义辉操控着细如发丝的微导管,小心翼翼地将其送入动脉瘤腔内,依次填入不同规格的铂金弹簧圈,并通过DSA(数字减影血管造影)复查,确保弹簧圈致密填塞、位置稳定。

历经1个多小时的精细操作,动脉瘤被弹簧圈完全填塞,复查DSA显示:动脉瘤彻底“消失”,载瘤动脉及远端分支血流通畅无阻,手术圆满成功。

术后,神经外科护理团队制定了个性化康复方案,严密监测患者的恢复情况。在医护人员的精心照料下,患者顺利恢复并康复出院。

“颅内动脉瘤不是肿瘤,而是脑动脉壁局部薄弱膨出形成的‘小血泡’,就像自行车内胎鼓包,随时可能破裂。”该院神经外科主任刘晓晖提醒,动脉瘤破裂的典型症状是突发“炸裂样”剧烈头痛,常伴恶心、呕吐、颈项强直,甚至意识丧失,一旦出现此类症状需立即就医。

“伤春悲秋”如何调节?

本报记者 李嘉

古语说“伤春悲秋”,秋季容易情绪波动,甚至出现心理问题。秋天哪些人群更需要留意心理状态,如何判断自己是否需要去医院就诊?

专家表示,秋季天气转凉,日照变化带来的情绪波动,多属于正常生理心理反应。对于大多数人而言,秋季带来的这类情绪困扰可以通过保持规律的生活作息、增加户外活动等方式有效缓解。

当出现情绪低落、紧张不安、心烦意乱等情绪波动的时候,可以从两方面判断是否需要专业帮助:

一是持续时间。如过度担忧、紧张不安、心慌等情况出现半年以上,或情绪低落、兴趣减退、精力下降等问题持续时间超过两周,需要引起重视。

二是严重程度。若情绪问题已经明显影响了正常学习、工作或社交,需要引起重视和关心,以及进行专业干预。

符合上述时间和程度的标准,建议尽早就医。对于少数重症性精神疾病患者,秋季需要警惕复发。预防复发的方式包括:坚持规律服药、定期复诊,患者本人或家属需要留意睡眠、情绪及行为变化,及时与医生进行沟通。

对于心理问题,应该树立两种积极的心态:一是正常化,二是去标签化。

“正常化”是指心理上的异常和不适,跟身体的不适一样,需要被正视,该寻求专业帮助的就大大方方去,积极求助是勇敢自信的表现,应该给予他人包容理解的环境。

“去标签化”是指不要因为短暂的情绪波动就紧张兮兮,随意给自己贴标签。最终诊断或判断是否需要专业干预,必须由精神科医生通过面谈和系统评估来确定。总之,保持对心理问题的科学认知,才能更好应对季节变化带来的心理影响。

在生活中,大多数人都会有情绪马上就要崩溃或者感觉压力特别大的瞬间,在这个时候,有没有一种能让我们立刻用得上的小工具或者简

单易行、快速见效的调节情绪的方法?

专家介绍,在情绪波动的时候掌握几种立即可用的心理调节方法是非常重要的,根据不同的场景,推荐几种简单实用的专业技巧。

当突然感觉焦虑、怒火上涌的时候,可以试试“情绪暂停法”。步骤非常好记:一停,二吸,三观察,四继续。具体就是,一停:先立刻停下手里的事情;二吸:做一次缓慢深长的呼吸;三观察:快速观察一下自己的身体和情绪状态,也许会发现自己心跳很快,气得发抖”,这个时候就要等自己先冷静一下;四继续:冷静一会儿后,再继续处理刚才的事情。这个方法如同一个心理刹车,能有效避免在情绪冲动下言行失控,出现事与愿违的情况。

当和他人发生争执,话越说越冲,快要控制不住的时候,最好的办法是主动使用“战术性暂停”。暂时中断对话,等冷静后再谈,这能为理性对话保留空间。

如果有时候觉得情绪低落,做什么事情都没有兴趣,可以用“5分钟启动法”,做一些无关的小事,比如站起来溜达5分钟,或者用5分钟的时间整理一下桌面,这些微小的行动,可以帮助我们走出情绪困境。

另外,再教大家一个能快速起效的小技巧:蝴蝶拍,双手交叉,抱在胸前,像蝴蝶扑打翅膀一样,左右交替拍打自己,也可以闭上眼睛,想一件让自己安心的事情,拍打几分钟之后,我们的情绪会慢慢平静下来,能够使我们与积极的心境和情绪重新进行连接。

这些方法操作简单,可以有效调节常见的情绪问题。

专家提醒,工作和生活当中千万不要钻“牛角尖”,要学会换位思考,对自己左右不了的事情要学会适应和接受。正确使用“松弛感”而不“躺平”,不失为处理矛盾和缓解紧张情绪问题的办法。如果有需要心理帮助,可以拨打“12356”电话进行咨询。



市中心医院神经外科 优质护理向基层延伸

本报讯 记者李嘉报道:10月12日,市中心医院神经外科组织专业医护团队前往大幕樱花谷康养中心,为出院患者进行腹腔分流管调压,患者及家属积极配合,目前患者恢复良好,可坐轮椅活动。

一位82岁的患者因截瘫长期卧床,骶尾部出现大面积压力性损伤,护士长秦雨萌揭开纱布,进行盐水清洗,待干后用渗液吸收贴予以吸收渗液、保护创面。副主任护师黄秋芬对护理员、护士进行皮肤管理相关知识宣教,提高对皮肤管理的认识,减少长期卧床患者并发症发生率。

该院神经外科自2014年起,始终坚守“优质护理”服务理念,积极为脑卒中患者及有需要的患者提供专业的居家护理服务,不断探索创新,成功构建“专科医院指导—基层医院参与—居家合作”的多元联动服务模式,通过专业、持续的护理干预,高质量改善患者的临床结局,提升患者长期预后效果,为患者健康保驾护航。

下一步,该科室将继续以“爱”为纽带,把优质护理服务延续到患者家中,进一步拓展护理服务范畴,不断优化居家护理服务内容与服务模式,用专业与坚守为更多患者的健康筑起坚实屏障。

市妇幼保健院中医科 送“良方”进校园

本报讯 记者李嘉、通讯员李佳颐报道:近日,市妇幼保健院中医科联合咸宁职业技术学院,开展“告别‘忍’与‘药’,中医教你温柔调经”主题健康讲座。

活动以“提升中医认知、传授调理方法、营造关爱氛围”为核心,分为主题讲座与互动体验两大板块。在主题讲座环节,该院中医科妇科专家姚比芬围绕“女孩不痛,拒绝月经羞耻”主题开展科普讲座,从中医视角出发,深入浅出地讲解痛经的机理与分类,重点演示穴位按摩、生活方式调整等可居家操作的调理方法。

为进一步延伸健康服务,活动设置了中医适宜技术体验区、现场义诊区,由专业人员全程指导,帮助学生安全体验各项中医适宜技术,直观感受中医“小操作”的神奇效果;咨询区由妇科专家坐诊,为有需求的学生提供个性化健康建议。此外,该院还向现场师生免费发放“痛经中医自救小手册”,将实用的调理知识转化为可随时查阅的“健康指南”。

此次进校园活动在在校学生中产生了广泛影响,得到了广大师生的广泛好评。

嘉鱼县人民医院

为公安民警义诊

本报讯 通讯员罗祥龙报道:10月15日,嘉鱼县人民医院、武汉大学中南医院嘉鱼医院医护团队走进县公安局,开展“关爱民警健康,守护平安卫士”主题健康讲座及义诊活动。

在健康讲座环节,院长助理陈再述围绕心脑血管疾病防治的话题,结合临床案例,详细讲解了高血压、冠心病等常见心脑血管疾病的早期症状、危险因素及防治策略,强调了规律作息、合理膳食和定期体检的重要性,提醒干警们在繁忙工作中更要关注身体发出的预警信号。

急诊科医生徐从兵聚焦公安工作的特殊风险,开展了创伤急救知识的专题讲座,系统讲解了在日常执勤和突发事件中常见外伤的应急处置原则,包括止血、包扎、固定等关键技术要点,帮助干警们在遇到意外伤害时能够进行有效的初步自救与互救。

理论讲座后,该院护理团队现场演示了心肺复苏(CPR)和海姆立克急救法的规范操作流程,干警们在护士的“一对一”指导下进行实操练习,进一步巩固所学知识,提升在紧急情况下的实战应对能力。

义诊环节,该院心内科、内分泌科、泌尿外科专家现场坐诊,为干警们提供血压、血糖测量及前列腺癌早期筛查等检查服务,针对个人健康状况提供专业的诊疗建议和健康管理。医护人员还为参与干警建立健康档案,便于后续的健康追踪与管理。

此次健康讲座与义诊活动,为公安干警送去了专业的医疗服务和健康知识,传递了对他们的关怀与敬意。该院将继续拓展此类公益健康活动,为守护更多群体的健康贡献力量,共同筑牢健康嘉鱼的坚实防线。

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第117号

2025年9月25日,我局在湖北省咸宁市赤壁市赤马港街道赤壁大道1188号湖北康华物流园查获陆某(一次性电子烟)壹个品种共计叁个,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2025年10月24日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第118号

2025年9月25日,我局在湖北省咸宁市赤壁市武深高速公路茶庵岭服务区查获空烟管壹个品种共计壹拾陆万壹仟贰佰支,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2025年10月24日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第119号

2025年9月25日,我局在湖北省咸宁市赤壁市武深高速公路茶庵岭服务区查获黄鹤楼(硬奇景)、黄鹤楼(硬峡谷柔情)、白沙(软和天下)等壹拾壹个品种卷烟共计肆条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2025年10月24日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第120号

2025年9月17日,我局在湖北省咸宁市赤壁市康华物流园查获壹包壹号白沙(硬)壹个品种卷烟共计捌条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2025年10月24日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第121号

2025年9月28日,我局在湖北省咸宁市赤壁市怡景花园内菜鸟驿站查获南京(雨花石)壹个品种卷烟共计贰条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2025年10月24日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第122号

2025年9月28日,我局在湖北省咸宁市赤壁市怡景花园内菜鸟驿站查获南京(雨花石)壹个品种卷烟共计贰条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2025年10月24日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第123号

2025年9月29日,我局在湖北省咸宁市赤壁市赤壁市博园湾小区内拼多多个驿站查获芙蓉本草(一次性电子烟)壹个品种共计叁个,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2025年10月24日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第124号

2025年9月29日,我局在湖北省咸宁市赤壁市赤壁市博园湾小区内拼多多个驿站查获芙蓉本草(硬珍品)壹个品种卷烟共计贰条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2025年10月24日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第125号

2025年9月30日,我局在湖北省咸宁市赤壁市赤壁市博园湾小区内拼多多个驿站查获芙蓉本草(硬珍品)壹个品种卷烟共计肆条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2025年10月24日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第126号

2025年9月23日,我局在湖北省咸宁市赤壁市康华物流园查获壹包壹号黄鹤楼(硬1916)、黄鹤楼(硬珍品)贰个品种卷烟共计肆条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2025年10月24日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第127号

2025年9月23日,我局在湖北省咸宁市赤壁市康华物流园查获壹包壹号芙蓉王(硬)壹个品种卷烟共计陆条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2025年10月24日

赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第128号

2025年9月27日,我局在湖北省咸宁市赤壁市赤壁市博园湾小区内拼多多个驿站查获芙蓉本草(硬珍品)壹个品种卷烟共计陆条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市湖北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局
2025年10月24日