

春夏交替关节疼痛频发 按摩这三个穴位 可缓解关节不适

本报讯 记者赵燕报道 近日,天气进入春夏交替时节,气温如过山车般忽高忽低,许多人的关节开始“预报天气”,酸痛不适成为常态。沈阳市中医院推拿科主任于博洋介绍,从中医理论来讲,关节疼痛多与“痹证”相关。《黄帝内经》中提到:“风、寒、湿三气杂至,合而为痹也。”

春夏交替时节气候多变,风邪、寒邪、湿邪趁机侵袭人体关节,导致气血运行不畅,经络阻滞,不通则痛。而穴位作为人体经络气血汇聚之处,通过按摩特定穴位,可以起到疏通经络、调和气血、散寒除湿的作用,从而有效预防和缓解关节疼痛。于博洋主任推荐以下三个穴位可以自行居家按摩,缓解关节疼痛。

首先,要介绍的是膝关节疼痛预防必按穴位——足三里。它位于小腿外侧、

犊鼻下3寸、犊鼻与解溪连线上。足三里是足阳明胃经的主要穴位之一,被称为人体的“长寿穴”。胃经多气多血,按摩足三里能激发脾胃的运化功能,脾胃为后天之本,气血生化之源,脾胃功能强健了,就能为关节提供充足的气血滋养,增强关节抵御外邪的能力。按摩时,用拇指指腹垂直按压足三里,力度以产生酸胀感为宜,每次按摩3~5分钟,每天早晚各一次。

其次,肘关节疼痛可按摩曲池穴。曲池穴在肘区,尺泽与肱骨外上髁连线中点凹陷处。它是手阳明大肠经的合穴,大肠经气血在此汇聚。刺激曲池穴能够调节大肠经气血,驱散肘部的风邪、寒邪和湿邪,改善肘部气血运行,缓解疼痛。按摩时,用另一手拇指指腹按

揉曲池穴,可顺时针和逆时针方向交替进行,每次2~3分钟,感觉局部微微发热即可。

第三,对于肩部关节疼痛,肩井穴则是“大救星”。肩井穴在肩胛区第7颈椎棘突与肩峰最外侧点连线的中点。它处于肩部的关键位置,是胆经上的重要穴位,按摩此穴能通调肩部气血,让肩部的经络得以通畅。按摩肩井穴时,可将双手搭在对侧肩上,用中指指腹按压肩井穴,力度适中,有酸胀感即可,每次按摩3分钟左右,每天可多次进行。

在关节疼痛高发的时节,大家不妨利用中医的智慧,通过自我按摩穴位来呵护关节健康。坚持每天按摩,为关节筑起一道抵御疼痛的防线,让我们能轻松享受春日的美好,免受关节疼痛的困扰。

沈阳市肛肠医院 进社区普及 结直肠癌早筛知识



专家在为社区居民科普直结肠防治知识。本报记者 赵燕 摄

本报讯 记者赵燕报道 4月21日,在全国肿瘤防治宣传周期间,沈阳市肛肠医院组织专家团队走进皇姑区新乐街道辽大社区,开展“科学防癌,健康生活”主题宣传活动。通过专题讲座、现场义诊、趣味互动、健康咨询等形式,向社区居民普及结直肠癌防治知识,重点强调早癌筛查对提升治愈率的关键作用。

活动现场,肛肠科专家指出,结直肠癌是常见的消化道恶性肿瘤之一,其发病率和死亡率在全球范围内均呈上升趋势。然而,通过早期筛查,可以发现早期结直肠癌或癌前病变,从而采取及时有效的治疗措施,提高治愈率,降低死亡率。专家进一步强调,结直肠癌早癌筛查的意义不仅在于提高生存率,还在于降低医疗费用、提高生活质量。此外,筛查过程中还可以发现潜在疾病,如息肉、炎症性肠病等,及时治疗可以避免这些疾病进一步发展。

在宣传活动中,专家们还耐心解答了居民关于结直肠癌筛查的各种疑问,消除了他们对筛查的恐惧和误解。居民们表示,通过这次活动,他们对结直肠癌早癌筛查有了更深入的了解,也更加重视自己的肠道健康。

此次活动,不仅提高了社区居民对癌症筛查的认识和重视程度,也为推动癌症的早诊早治工作作出了积极贡献。

别让“数倍风险”成隐患

专家解析尿毒症患者如何护心脑血管

本报讯 记者姜晓菲报道 在尿毒症患者群体中,有一个容易被忽视却至关重要的健康隐患——心血管病,其中冠状动脉粥样硬化尤为突出。北部战区总医院血液净化科副主任白久旭指出,尿毒症患者人群中冠状动脉粥样硬化的发病率显著高于普通人群,多项研究显示,其发生率约在40%~80%,而普通人群发病率相对较低。这一差异主要与尿毒症患者长期存在的代谢紊乱、炎症反应及心血管危险因素累积等因素相关。

白久旭副主任介绍,冠状动脉粥样硬化,简单来说,就是心脏周围的动脉出现了斑块沉积,导致动脉变窄、变硬,血液流通受阻。这种情况会影响心脏的供血和供氧,严重时会导致心绞痛、心肌梗死(心脏病发作)等严重问题。通过针对性的预防措施,能够有效降低冠状动脉粥样硬化的发病几率。

饮食管理是关键。患者要注重摄入肉蛋奶类优质蛋白,减少植物蛋白食品;严格控制盐的摄入,每日不超过3克,同时控制水分、钾和磷的摄入量,比如通过合理处理含钾、磷高的食物,减少其摄入量。

血脂管控不容忽视。白久旭副主任介绍,患者需避免食用动物内脏、油炸食品等高脂肪、高胆固醇食物,通过饮食调节与药物治疗将血脂维持在理想水平。贫血在透



患者正在透析。

医院供图

析患者中较为普遍,定期检测血红蛋白,依据医嘱使用促红细胞生成素、补充铁剂,并多吃富含铁、维生素B₁₂和叶酸的食物。

保持合理体重至关重要。患者应定期评估干体重,防止体内水分潴留异常,维持良好的体液平衡,减轻心脏负担。规律透析更是维持内环境稳定的基础,切不可随意更改或中断透析时间和频率。

在生活习惯方面,患者应戒烟禁酒,保证充足睡眠,减少对血管内皮的损害,促进身体恢复。同时,心理调节也不容小觑,长

期的焦虑、抑郁等不良情绪会影响心血管功能,患者可通过参加社交活动、听音乐等方式放松心情,保持乐观积极的心态。此外,定期复查血压、血脂、血糖等心血管指标,一旦发现异常及时干预治疗,也是预防疾病的重要环节。

对于尿毒症患者而言,冠状动脉粥样硬化虽然风险较高,但只要重视预防,从饮食、生活习惯、治疗等多方面入手,积极配合医生,就能大大降低患病风险,守护心血管健康,提高生活质量。

吃药别喝酒,双硫仑反应险!

最近,喜欢小酌两杯的张先生可遭了大罪。他因为感冒服用了头孢类药物,却没忍住和朋友喝了几杯酒,结果很快就出现了脸红、心慌、胸闷的症状,被紧急送往医院。丹东市第一医院药学部药师表示,其实,张先生是遭遇了药物双硫仑反应,这种反应在临床上并不少见。

“药物双硫仑反应,是因为服用了含有甲硫四氮唑活性结构的药物,这些药物会让乙醇代谢停在乙醛形成阶段,导致乙醛在体内大量蓄积,从而出现戒酒样反应。

一旦在使用这类药物后的7天内饮酒,短短5分钟到1小时内,就可能出现颜面及全身皮肤潮红、心慌、胸闷,甚至有濒死感等症状。虽说通过积极对症处理,一般24小时内能恢复正常,但要是反应严重且处理不当,可是会危及生命的。”药师表示。

那么,哪些药物会引起双硫仑反应呢?药师介绍,常见的有头孢类抗生素,像头孢哌酮、头孢孟多等;硝咪唑类,比如甲硝唑、替硝唑;咪唑类,如咪唑啉酮;还有氯霉素、酮康唑等,以及磺脲类降糖药、华法

林等。不仅饮酒会引发,服用含乙醇的药物、食用酒心巧克力等特定食物,甚至乙醇外用、做光子治疗等,都可能引发双硫仑样反应。药师提醒,大家在服用上述药物7天内,一定不要碰酒和含乙醇的东西。

酒后多久能吃这些药同样备受关注。乙醇进入消化道约1.5小时后,约90%会被吸收,主要通过肺呼吸和肝脏分解排出体外。不过,乙醇代谢速率因人而异,主要取决于体内酶的含量,而且和遗传也有关。有的人乙醛脱氢酶少,乙醛分解就慢,

在体内存留时间长。曾有2岁患儿服用10ml藿香正气水后半小时用药,就出现了双硫仑样反应;也有患者在使用相关药物前3天饮酒,同样出现了该反应,甚至还有间隔一个月出现反应的极罕见情况。查阅部分资料建议,酒后7天再服用这些药物,不过具体情况还是要因人而异,用药前医生也一定要咨询患者饮酒时间,慎用药物。

大家一定要牢记,用药期间莫贪杯,安全健康第一位!

作者 丹东市第一医院 药学部 康丹红