

“把中医药继承好、发展好”

——访市中医院副院长、主任中医师张克清



张克清正在接诊患者

□本报记者 郭新星 文/图

“中医药是中华民族几千年传承下来的瑰宝,是老祖宗留给我们的宝贵财富,我们要传承精华、守正创新,把中医药继承好、发展好、利用好,这是我作为中医从业多年来最深刻的感悟。”2月9日,市中医院副院长、主任中医师张克清在接受采访时说。

张克清在农村长大,小时候,他母亲身体不好,张克清经常陪母亲到村医那里看病。村医是一位老中医,家里有很多中药,张克清被浓浓的药香

味儿吸引,那时候,张克清心里就种下了当一名医生的种子。后来,张克清考上了河南中医学院。毕业以后,他又考到山东中医药大学,攻读中医内科学研究生。

“我的恩师是山东省中医院急诊科主任包培荣教授,他告诉我,作为一名临床医生,只学中医是不够的,因为医院会接收很多急危重症患者,医生治病救人也必须要有现代医学做支撑。”张克清回忆。因此,研究生3年,除了跟导师抄方学习中医诊治,他还花费大量时间学习现代医学的病

理、生理、药理等基础知识和临床技能,为救治急性心肌梗死、急性心衰、恶性心律失常等急危重症患者打下坚实基础。

“后来,经过不断地学习和实践,我对中医药有了更深的理解和认识。”张克清介绍。2015年,张克清参加了全市卫生系统开展的全市青年中医研修项目,到中国中医科学院西苑医院心血管科和风湿科进行了3个月的临床中医学习。在那里,张克清见识到了临床运用中医药治疗心血管和免疫性疾病的独特疗效,这让张克清有了本领恐慌,中医药在治疗心血管疾病有着独特优势,自己学得还不够深、运用能力还不足。

2016年到2018年,张克清参加了京豫宛共同组织的仲景书院的经方学习,2年的时间里,他聆听了近百位名医大家授课,学习了系统的六经八纲的经方辨证体系。为了学有所获,张克清在培训期间每天早上5时多就起床背诵中医经典,反复琢磨,消化吸收。回到医院后,他第一时间将学习到的理论和经验运用到临床实践,收集病例,总结经验。

“经过系统学习六经辨证以后,突然有种豁然开朗的感觉,中医辨证施治法更加清晰明了,对于辨出病位、病性更加得心应手,临床上经方运用更加灵活有效,临床疗效也有提高。”张克清说。

一位咳嗽30余年的老太太,受顽固咳嗽困扰,晚上睡不好觉。老太太的孩子也在医疗系统工作,但多次带老人检查也没有确定病因,西药、中

药用了很多,治疗效果不明显。经介绍老太太到中医院,经过张克清的辨证施治,属于寒饮伏肺,肺肾亏虚证,用中医经方小青龙汤加减温化痰饮,补肺固肾。老太太服用中药不到一周时间,顽固咳嗽的情况就大大缓解,晚上也可睡个安稳觉了,经过3周的调治,困扰老人30余年的咳嗽完全治愈了。这是张克清中医辨证施治能力提高、患者受益的众多典型病例之一。

2018年至2021年,张克清入选河南省中医药学科青苗人才项目,师从河南省名中医李相中教授。他用3年时间系统学习了内科疾病的临床治疗经验,收获良多,特别是在中医药治疗心血管疾病方面又有了很大的提升。

上个月,张克清诊治了一位冠心病支架术后患者,这位50岁男性患者因三支病变在其他医院植入3个支架,虽然冠心病症状已经明显改善,但是患者活动时仍有胸闷、胃胀等不适感,极大影响了生活和工作。后经人介绍到中医院就诊,张克清经过详细地望闻问切,辨证分析,患者属于痰瘀互结,脾虚湿滞证,以瓜蒌薤白半夏汤加减化痰活血、健脾和胃。该患者仅喝了7副药,症状就明显缓解,活动时胸闷胃胀的情况基本消失,患者也恢复了正常生活、工作。

“我们要增强中医药自信,发挥中医药在治未病、重大疾病治疗和疾病康复中的重要作用,把中医药这一老祖宗留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好,让更多人民群众受益于中医药。”张克清说。

新闻/速递/

享健康生活 做品质女人

北关区曙光路街道办事处妇联、文化站、工会联合举办女性健康知识讲座



健康知识讲座现场(屈贵兰 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 屈贵兰)女性的卫生知识水平和行为习惯是社区健康教育的中中之重。为增强辖区妇女的自我保健意识,普及健康知识,传播健康理念,2月10日,北关区曙光路街道办事处处妇联、文化站、工会邀请市中医院妇产科专家在辖区文博社区文化活动中心举办主题为“享健康生活·做品质女人”的健康知识讲座。社区妇联执委委员、社区文化专干、社区居民70余人参加了此次活动。

当天,市中医院妇产科吴翠杰带领医疗专家团队来到现场,她和5名医疗专家结合自身经验,围绕女性生殖健康主题,运用大量图片和实际案例为大家详细讲解了生活中常见的各种妇科疾病的发生、发展过程以及预防的方法。同时提醒广大女性同胞平时要多关心自己的身体健康,定期去医院进行检查,

发现问题应及时治疗,大力宣传普及妇女病普查和“两癌”筛查的意义,并针对常见妇女病的症状、危害、预防、治疗等健康知识进行宣教,树立“预防为主,治疗为辅”的健康理念。

针对居民的各种疑难问题,医疗专家做了耐心解答,并提出了建设性的意见及建议。此外,他们还为适应症患者提供了把脉、针灸、耳穴压豆、雷火灸等中医特色传统治疗项目。讲座结束后,社区工作人员还为居民发放妇女健康教育手册200余份、免费体检卡70余份。

本次健康知识讲座内容充实、案例丰富,使现场广大妇女同胞受益匪浅,大家不仅学到了很多女性健康的知识,还让大家提升了自我保健意识、树立起健康的生活理念,用健康的体魄拥抱美丽的人生,开心工作、快乐生活,受到了居民的广大好评。

●专家话健康

做好下肢静脉血栓的防治

□李成学

下肢静脉血栓形成是指血液在下肢静脉内异常凝结,引起的静脉回流障碍性疾病,是一种常见病和多发病,主要临床表现为下肢肿胀、疼痛、皮肤颜色明显潮红、软组织张力高、皮肤温度高等症状。

在下肢静脉血栓形成的早期,因症状隐匿,很难引起患者的就医欲望。在此期间,因为血栓与血管壁结合松散,血栓极易脱落,顺血流抵达肺动脉,在肺动脉处造成栓塞,从而发生一系列的症,甚至导致猝死,临床上称之为肺栓塞,是继缺血性心脏病和脑卒中之后位列全球排名第三的血管杀手,所以说,下肢静脉血栓是“沉默的杀手”。

下肢静脉血栓形成的三大主要原因是静脉血流缓慢、血液高凝状态和静脉壁损伤,常常是两个或三个因素综合作用造成的。下肢静脉血栓好发于长期卧床者、大手术、创伤后、肿瘤、妊娠妇女和相关家族史等。在院内64%的外科患者和42%的内科患者存在静脉血栓风险。

如果您有上述的危险因素,同时有下肢疼痛、肿胀,活动后加重,就要警惕是否形成了下肢静脉血栓;若形成下肢静脉血栓后出现呼吸困难、剧烈胸痛、咯血、晕厥等,都可能提示发生了肺栓塞。此时都需要找专业的介入血管医生进行D-二聚体水平检测或下肢静脉血管彩超的检查,必要时行下肢静脉造影或CT血管造影。

下肢静脉血栓是临床上常见的一种疾病,分为急性期、亚急性期和慢性期,每个阶段的治疗方案、处理原则是不一样的。急性期、亚急性期患者需严格卧床制动、尽早使用抗凝药物,以稳定血栓或者行介入治疗清除血栓;对于血栓负荷较大的患者,可以放置下腔静脉滤器防止致命性肺栓塞的发生;慢性期患者需坚持规范的抗凝治疗,同时可以结合静脉活性药物、医用弹

力袜,使血管最大程度开通,避免血栓后综合征等后遗症。

治疗下肢静脉血栓是一场持久战,抗凝治疗最少要3个月以上,因此要记住3点:治疗需要尽早、足量、足疗程。

下肢静脉血栓的具体防控措施,主要包括以下几个方面:

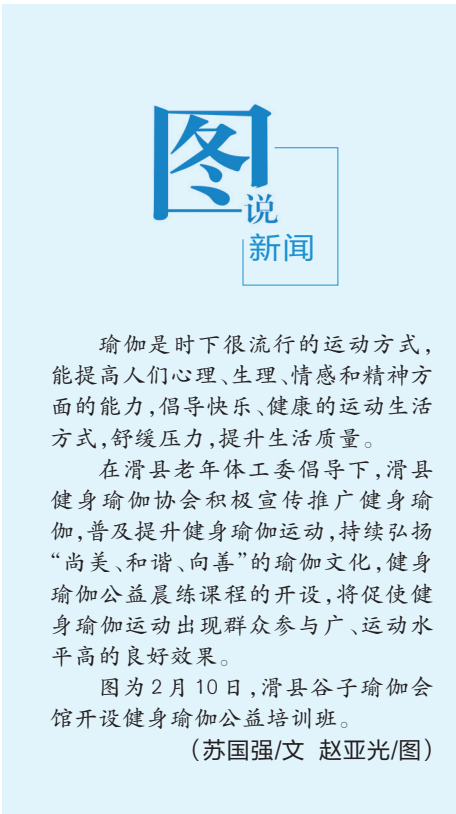
- 1.合理饮食:清淡、低脂饮食,多食新鲜蔬菜及水果,忌食辛辣、油腻食物,多饮水;保持大便通畅。
- 2.适当运动:宜选择有氧运动,如慢跑、太极拳等促进血液循环,做剧烈运动时,预防摔伤、骨折。
- 3.做好健康管理:维持合理体重,避免肥胖;维持血糖、血压、血脂在正常范围内。
- 4.平时休息的时候抬高下肢,少跷二郎腿,不要盘腿坐,避免久站、久坐、卧床。
- 5.对于高危人群,可以进行物理预防,包括弹力袜、间歇充气加压装置和足底泵,必要时给予抗凝药物预防静脉血栓形成。
- 6.对于术后患者,尽早下床活动,做踝泵运动。踝泵运动是通过踝关节缓慢有力的屈伸锻炼,促进双下肢肌肉的收缩运动,促进血液及淋巴液回流,避免静脉血液瘀滞形成血栓。

踝泵运动要点:

- 1.脚尖用力向上勾,让脚尖朝向自己保持5秒钟;
 - 2.脚尖缓慢下压至最大位,保持5秒钟;
 - 3.以踝关节为中心,足尖顺时针方向行360°环绕;
 - 4.以踝关节为中心,足尖逆时针方向行360°环绕。
- 注意:以上为完整的一组踝泵运动。早、中、晚,每次3分钟~5分钟。

(作者系安钢总医院介入导管室主任、副主任医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办



瑜伽是时下很流行的运动方式,能提高人们心理、生理、情感和精神方面的能力,倡导快乐、健康的运动生活方式,舒缓压力,提升生活质量。

在滑县老年体工委倡导下,滑县健身瑜伽协会积极宣传推广健身瑜伽,普及提升健身瑜伽运动,持续弘扬“尚美、和谐、向善”的瑜伽文化,健身瑜伽公益晨练课程的开设,将促使健身瑜伽运动出现群众参与广、运动水平高的良好效果。

图为2月10日,滑县谷子瑜伽会馆开设健身瑜伽公益培训班。

(苏国强/文 赵亚光/图)



体检报告中常见的几种基本不用治的病

□吴多刚

体检报告,常常给大家带来很多“恐惧感”。甲状腺结节、肝囊肿……这些疾病会癌变吗?其实很多所谓的疾病根本不需要治疗,只是名字听起来吓人。

今天我们就聊聊那些听起来令人恐惧、紧张以致焦虑的常见的体检报告中出现的疾病。

1. 甲状腺结节

甲状腺结节是体检报告上的常客。很多人一查出有甲状腺结节就非常紧张,担心变成甲状腺癌。事实上,1cm以下的甲状腺结节完全不必担心,95%的甲状腺结节都是良性的,更不会变成甲状腺癌。即便是甲状腺癌,大多数是很“懒惰、温柔”,生长很缓慢,可以几年、数十年潜伏在人体内。尤其部分低危险组的患者,可以长期观察而不需手术。

2. 宫颈糜烂

这个医学词语有点吓人,“糜烂”一词极容易和宫颈糜烂联系在一起。其实,这只是医学史上一个命名的大失误。现在,宫颈糜烂这个名称已经被正式取消,更名为宫颈柱状上皮异位。在女性的一生中,随着雌激素水平的变化,两种上皮覆盖区域会发生动态变化。宫颈糜烂大部分属于正常的生理现象,需

要结合宫颈细胞学结果来进一步判断,如果细胞学和HPV检查结果没有异常,就无需特殊处理。

3. 子宫肌瘤

据统计,30岁以上的女性约20%有子宫肌瘤,即每5个女性中就有一个中招。子宫肌瘤其实此“瘤”非彼“瘤”,子宫肌瘤的瘤绝大多数是良性的。5cm以下一般相安无事。尤其近绝经期、肌瘤较小、没有症状,已经妊娠且肌瘤没有发生红色变性等情况,可以观察等待,每3个月~6个月复查一次即可。子宫肌瘤患者准备妊娠时,若肌瘤直径≥4cm,最好及时手术切除,以免对妊娠造成影响。

4. 肝脏钙化灶

肝内钙化灶在肝病患者中检出率较高,可能与先天发育、钙磷代谢紊乱等因素有关,也可能是肝脏创伤愈合过程中组织纤维化,形成瘢痕,钙盐沉积形成。肝脏钙化灶既不会自行消退,也很少继续发展,一般没有症状,不会对身体造成明显的不利影响,所以无需治疗。但有的钙化灶靠近肝内胆管,超声检查时容易和肝内胆管结石混淆,就需要进一步进行CT或MRCP鉴别。

5. 骨刺

大多数人常常会把它和骨裂联系

到一起,担心是不是骨裂导致的细小骨刺?其实,骨刺就是骨质增生,是人体的一种自我保护反应。骨刺会长在各种地方,比如颈椎、腰椎、膝关节等处。如果只是体检发现的骨刺,生活中并无不适症状,不痛不难受,就不用紧张。但如果因为骨刺,引起了骨性关节炎,那就需要进一步治疗。

6. 乳腺增生

这是女性体检中最为常见的。乳腺增生是正常的生理现象,并不会增加乳腺癌的发病率,也不会导致乳腺癌。乳腺增生常见于20多岁并且没有生育过的女性以及处于更年期前后的女性。这两个时期,女性由于体内激素的变化,乳房会有疼痛,有时会摸到一些包块,有时乳房会变大等,这些其实都是正常的生理过程。只要每天保持良好心态,少吃含激素较高的食品,坚持适量运动就能有效缓解乳腺增生。

7. 盆腔积液

人体的盆腔、腹腔中的腹膜、大网膜、肠管等都会分泌一些液体,这些液体通常起到润滑和保护盆腹腔器官和组织的作用。几乎每个女性都会有不同程度的盆腔积液,一般女性都在3cm以下。3cm以下可以视为正常范围,如果没有其他不舒服的症状,不需要治疗的。如果是排卵期、月经期或者月经

刚结束的时候,积液可能会略有增多,但如果没有其他不适,即使稍微多于3cm也不必过于紧张和焦虑。

8. 单纯性肝囊肿

肝囊肿大多是先天性的,生长缓慢,多数人无明显症状,多为体检时偶然发现。体检查出肝囊肿,大多不用担心。绝大部分肝囊肿是不需要药物或手术治疗的,只需要定期门诊观察,尤其小于5cm时。但当有以下情况时,则需手术治疗,包括囊肿直径>8.0cm并有临床症状,囊肿合并出血、感染,囊肿无法与肝胆管腺瘤鉴别,多囊肝病导致门脉高压及功能损害者。

9. 心脏早搏

心脏在跳动过程中,偶尔某个心动周期过早的出现一些跳动,这种情况被称为心脏早搏。其实,早搏一般是良性的,其本身不是病,多是心脏其他问题的伴随症状。良性早搏多与精神紧张和疲劳有关,吸烟、喝咖啡、饮酒和喝茶也可诱发。但如果经常有类似情况发生,则应尽快去医院查因,作出对应措施。

总之,体检出以上疾病,大部分情况下不需要处理,做好每年的健康体检,监测身体变化就可以了。

(作者系市人民医院超声科副主任、副主任医师)