

外籍患者腰痛数月查无因 衢州中医慧眼识“骨”

记者 腊莎 通讯员 张晓敏

近日,记者从衢州市中医医院获悉,一位64岁的美国患者腰痛数月,在国外检查未发现异常,症状却持续加重。他在中国出差期间来到衢州求医,当地中医师凭借严谨细致的诊疗,被确诊为腰椎压缩性骨折,当地中医师用扎实的临床基本功,为外籍患者解除了长期困扰。

数月腰痛被“误判”,中医查体揪出真因

这位名叫皮特(化名)的美国患者,4个月前无明显诱因出现腰痛,翻身、起床时疼痛剧烈,严重影响正常生活。他曾在美国接受相关检查,报告显示“未见明显异常”,但经过多种方式处理,症状始终没有缓解。

借着到中国出差的机会,皮特在朋友陪同下,专程来到衢州市中医医院推拿科就诊。副主任中医师柴晟接诊后,对患者进行细致体格检查,发现其第一腰椎至第五腰椎棘突间、椎旁及腰部三角区存在明确压痛和叩击痛,与活动时剧痛的临床表现高度吻合。

医生提醒:中老年人要重视骨质疏松防治

柴晟介绍,腰椎压缩性骨折在中老年骨质疏松人群中较为常见。骨质疏松早期症状隐匿,多以腰背痛、肢体乏力为信号,容易被忽视;随着骨量持续流失,后期可能出现身高变矮、驼背,甚至一个轻微弯腰、转身动作就可能引发骨折。

高龄、女性绝经后雌激素下降是骨质疏松主要危险因素,营养不均衡、长期久坐、吸烟酗酒、常喝浓咖啡和碳酸饮料等,也会加速骨质流失。等到发生骨折再进行治疗,往往已对身体造成较大伤害。

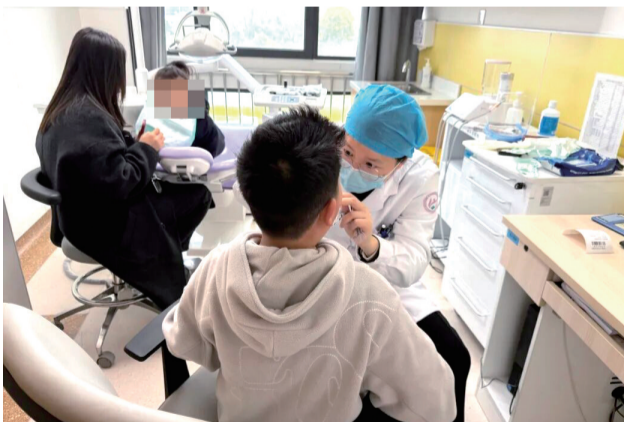
专家提醒,50岁以上人群要将骨质疏松防治提上日程:日常多吃奶制品、鸡蛋、豆制品、海带、紫菜、虾皮、芝麻等含钙和维生素丰富的食物;坚持适度运动,可选择体操、太极拳、游泳、快走、跳舞等,增强骨骼强度;女性60岁以上、男性65岁以

上建议每年进行一次骨密度检查,绝经后女性更要及早采取干预措施;确诊骨质疏松后,应在医生指导下规范补充钙剂和维生素D,多晒太阳促进钙吸收,严重者需接受药物抗骨质疏松治疗。

同时,中老年人日常活动要注意安全,避免腰部过度弯曲和扭转,一旦受伤后疼痛明显,务必及时就医检查,明确诊断、尽早治疗,防止漏诊误诊。

“这一跨洋诊疗案例生动说明,再先进的医疗仪器,也不能替代医生面对面问诊、亲手查体的临床基本功。坚守专业判断、不盲从既有结论、用心守护患者健康,正是医者担当的生动体现。中医药在骨伤、疼痛等领域的独特优势,也为中外群众提供了更多优质健康选择。”衢州市中医医院相关负责人表示。

萌娃解锁健康新技能



医生在为孩子进行口腔健康检查。

柱健康区。萌娃们手持超大号牙刷道具,在牙齿模型上一招一式认真演练巴氏刷牙法,随后接受专业牙医的免费口腔筛查,收获专属健康贴士;脊柱健康区的“挺拔身姿挑战”更是意义非凡,孩子们头顶图书、迈着标准步伐穿越障碍,在趣味游戏中深刻领悟正确站姿、走姿对脊柱健康的重要性。

此外,情绪观察员心理健康区与小中医传承人成长贴工坊也备受欢迎。孩子们通过抽取情景卡片识别情绪、对着镜子练习表情调节,学会坦然面对喜怒哀乐;聆听中医师讲解春季养生智慧,体验简易生长贴敷贴,近距离感受传统中医的独特魅力。每完成一项任务,萌娃们便能获得专属印章,集齐六枚印章即可兑换“五健小卫士”纪念章及精美礼品,满满的成就感让孩子们笑容洋溢。

除了趣味任务闯关,现场的免费专家义诊同样人气爆棚。儿童生长发育、眼科、口腔科、脊柱健康、孤独症筛查、儿童心理测评、中医辨证七大义诊项目同步开展,专业医护团队为孩子们提供全面的健康评估、筛查指导及个性化方案,一站式解决家长们的育儿健康困惑,用实际行动践行“妇幼健康促进行动”。

此次活动,以游戏化、任务制的创新形式,将“五健”健康理念巧妙融入实践体验,不仅是一场孩子们喜爱的“健康趣玩”派对,更是柯医集团响应国家“五健”促进行动、推进儿童友好医院建设的生动实践。

“未来,柯医集团将持续聚焦儿童青少年健康成长需求,开展更多形式丰富的健康科普与社会实践活动,让健康种子在孩子们心中生根发芽,为他们的健康成长保驾护航。”柯医集团相关负责人表示。

青少年处于生长发育期,只要符合青少年健康生长曲线就可以。家长可以参照国家卫健委颁布的《7岁以下儿童生长标准》以及《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》,按里面标定的年龄性别BMI对照表,来初步判断孩子是否超重。

青少年科学体重管理的核心其实就是养成健康的生活方式,培养正确的锻炼习惯。同时要注意,一定不要盲目地服用成人的减肥药,还有套用别人的减肥方案。

中医强调个体的治疗以及辨证论治,孩子可以根据自身体质特点采用加强运动、中医内服药的调理,以及针灸推拿、耳穴贴压这些适宜技术,从根本上调理脏腑机能,恢复脏腑功能,进行科学减重。

据《北京青年报》

健康提醒

春天动起来 “暴汗式减重”不可取

都说“三月不减肥,四月徒伤悲”,于是不少人开春后开始大量运动,在健身房里挥汗如雨。春季的确适合动起来,不过专家提醒暴汗式减肥并不可取。

运动不要用力过猛

春季气温回升、人体阳气“生发、舒展”,这时候是运动减肥的好时机。在春天人体应该“动起来、暖起来”,但是运动要循序渐进,不应该做大量运动量的锻炼以及暴汗式的减重。

因为出很多汗,会使人体的体液以及能量代谢受到影响,而且有些人越练越觉得累,越累就越饿越想吃。此外,过度锻炼还可能影响基础代谢,造成人体疲劳、睡眠障碍以及饮食紊乱。还有些人会因基础代谢受影响而出现减重效果不明显的情况,因此,不建议大家采用这种暴汗式的锻炼方式。

春季锻炼养足阳气

春季科学的锻炼方式核心是要养成健康合理的生活方式,养足阳气,使我们人体的代谢回归到正常轨道。

运动以微汗为宜:春季运动不要大量出汗。大家早晨可以练一练八段锦,或者快步行走15分钟来达到激发阳气,舒畅气血的目的。午后可以通过摩腹功达到健脾祛湿目的。具体方法是,双手交叉可以顺时针揉腹100圈,再配合深蹲20次。傍晚可以做侧身位的拉伸,拉伸身体的胆经、肝经,还可以配合五禽戏的“虎式”,达到柔肝舒筋的作用。

饮食“少酸多甘”:春季可以适当吃一些甘性的食物,比如小米、山药,还有韭菜,有健脾和助阳的作用,要注意忌食寒凉、油腻的食物,同时要避免过度节食。

不过度熬夜:熬夜会伤肝耗阳,使人体免疫力受到影响,同时会诱发基础代谢紊乱造成肥胖。特别是有些人会觉得越熬夜越饿,在夜晚进食。同时,熬夜还会影响长期锻炼的效果,增加腹部脂肪堆积。

青少年控体重 勿用成人减肥药

青少年处于生长发育期,只要符合青少年健康生长曲线就可以。家长可以参照国家卫健委颁布的《7岁以下儿童生长标准》以及《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》,按里面标定的年龄性别BMI对照表,来初步判断孩子是否超重。

青少年科学体重管理的核心其实就是养成健康的生活方式,培养正确的锻炼习惯。同时要注意,一定不要盲目地服用成人的减肥药,还有套用别人的减肥方案。

中医强调个体的治疗以及辨证论治,孩子可以根据自身体质特点采用加强运动、中医内服药的调理,以及针灸推拿、耳穴贴压这些适宜技术,从根本上调理脏腑机能,恢复脏腑功能,进行科学减重。

据《北京青年报》