

乳腺癌术后,中医来帮助康复

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

手术治疗是乳腺癌综合治疗的重要手段,虽然目前乳腺癌的手术方式总体上趋向于“越做越小”,但不管手术大小,术后如何快速康复都是患者及家属非常关注的问题。广州中医药大学第一附属医院乳腺科黄梅主任介绍,中医可以从调脾胃,和气血入手,帮助乳腺癌术后患者更快地康复。

减轻术后肩关节功能障碍及创面慢性疼痛

乳腺癌患者术后常见的两个合并症就是肩关节功能障碍和创面慢性疼痛,这两个并发症发生率高,且持续时间长,对患者生活质量会造成较大的影响。黄梅主任介绍,在乳腺癌术后早期结合中医的方法开展功能锻炼可以有效减少这些并发症的发生。中医治疗手段多,可以选择推拿、针灸、浮针、刺络拔罐等方法,以外治为主。症状改善后可以结合八段锦、太极等巩固效果。

缓解术后疲劳综合征,促进伤口愈合

黄梅主任介绍,乳腺癌患者经历了全麻和手术创伤后,往往会出现疲倦乏力、胃口不好、汗出多、睡眠欠佳等症状,这就是术后疲劳综合征,这是手术损伤气血所致。中医认为“脾为气血生化之源”,补气血的方法就是从脾胃入手健脾补脾,临床常用四君子汤、参苓白术散等。有些患者在疲倦纳呆的基础上出现心慌、睡眠不

“长寿菜”煲汤帮你解暑湿

文/羊城晚报记者 林清清

最近广州的天气以酷暑多雨为主,暑湿之气更易乘虚而入。广东省人民医院中医科主任林举择表示,凉血清热的“长寿菜”,配合瓜类,日常食用低热量、解暑湿,男女老少皆宜多食用。

佛手瓜营养丰富,维生素和矿物质含量也明显高于其他瓜类。热量低,又是低钠食品,是心脏病、高血压病患者的保健蔬菜。中医认为它能理气和胃、疏肝益胃,是日常相当“正气”的食材,男女老少皆宜多食用。

夏天讲究养心,有凉血清热作用的海带,配合佛手瓜使用正合适。海带还可以降低血糖、血脂和胆固醇,可有效预防动脉硬化、老年性痴呆和抗衰老等。所以有人将海带称为“长寿菜”。但林举择提醒,有甲亢史的人不宜食用,因海带中碘的含量较丰富,会加重病情。

眉豆又名白饭豆,因豆正中有黑圈,如两个眉毛包围成,所以有眉豆之名。据《本草纲目》记

载,眉豆“入太阴气分”,“止泄泻,消暑,暖脾胃,除湿热,止消渴”。《本草图经》则认为眉豆有“主行风气,女子带下,兼杀酒毒,亦解河豚毒”等作用。通俗来讲,眉豆有清热祛湿、消暑除热、健脾止泻、解酒毒的食疗功效。不过林举择提醒,因眉豆多食易滞,故气滞便秘者要少吃眉豆。

佛手瓜海带眉豆煲猪腱子肉汤

材料:佛手瓜250克,干品海带30克,眉豆50克,猪腱子肉500克,生姜3片。

制作:各材料清洗干净;海带、眉豆提前用清水浸泡,海带泡发软后切段备用;佛手瓜削皮后切块;猪腱子肉切大块后飞水备用;所有材料共入瓦煲内,加入清水2500毫升左右(约10碗水量),武火煮沸,之后改文火慢炖两个小时左右,进饮时方放入适量食盐调味温服。这是3-4人分量。

功效:清暑祛湿,理气和中。

立秋到,暑气未消

如何养生?

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 梁译尹

立秋后,中原地区阳气渐收,秋风劲急,气候干燥,适合养阴润燥之品。而岭南地区则不然,仍是暑气未消,炎热持续,渐渐由湿转燥。那该如何养生呢?

立秋养生需因时因地制宜

广州医科大学附属中医医院肺病科副主任医师师里自然介绍,岭南地区,不同于中原,因常年高温潮湿,使得广东人喜爱冷饮、凉茶,加之常年吹空调、缺乏运动、熬夜等习惯,非常容易导致脾虚夹湿、内寒外热或上热下寒的体质,常见面部和头发油腻;身体沉重,人发困,没精神;容易上火长痘、口腔溃疡;四肢发凉、怕冷,面色发白、发青;经常腹泻、腹胀、便秘或便溏;反复难愈的咳嗽、痰咳,甚至容易浮肿、关节痛、背痛、腰痛等。

立秋后,可以用这些润肺汤水

而中秋之后,天气逐渐转燥,多出现面干肤燥,口干舌

燥,鼻腔干燥甚至流鼻血等,而脾虚内湿并未解除,故属于“外燥内湿”,此时除养阴润肺之外,仍需谨慎顾护脾胃,可食用以下几款汤水:

苹果雪梨淮山煲瘦肉汤:将适量苹果、雪梨、山药、猪瘦肉,搭配在一起慢熬成汤,能够达到润燥养颜以及滋阴作用,味道也很好。

玉竹山药煲猪肉汤:适量猪肉或猪骨,两只海蛤,一些山药、玉竹、生姜,搭配慢熬成汤,能够达到润肺益气,养阴清肺作用。

霸王花五爪龙煲猪肘汤:用连皮猪肘、霸王花、五指毛桃、猪骨,几颗蜜枣,陈皮少量,慢熬成汤,清淡之中兼具香浓,且能够达到润肺滋阴又补气,增强免疫力的效果。

以上就是一些适合在广东地区立秋之后不同阶段的食疗方,烹制简单,口感优良,老少咸宜,适合家庭佐餐食用。



淮山莲子百合老鸭汤

文/羊城晚报记者 张华

靓汤,助您调理脾胃功能,为人秋进补打下基础。

推荐食疗方:淮山莲子百合老鸭汤

材料:莲子30克、百合30克、新鲜山药150克、薏苡仁30克、赤小豆30克、老鸭1只、瘦肉200克、陈皮1瓣、生姜3片。

制作:1.先将所有材料洗净,老鸭宰杀干净,斩块焯水;2.汤锅中放入所有材料加入适量清水,武火煮沸后转文火煮1小时,食用前调味即可。

功效:清热利湿、健脾养胃、益气安神。

中医认为,莲子味甘、涩,甘能补脾止泻、养心安神,涩能止带、益肾涩精。而百合味甘,有养阴润肺、清心安神的功效。山药补脾养胃、生津益肺、补肾涩精。薏苡仁和赤小豆都有利水除湿和健脾作用,非常适合近期雨水增多的天气。

广东人喜欢用鸭子煲汤,这是因为鸭肉滋五脏、清虚热、健脾化湿、补益虚损。在煲汤时,少不了陈皮,因为它气味芳香,同时还有燥湿健脾作用,又能调整全汤味道。

诸物合用,共奏清热利湿、健脾养胃、益气安神之功。需要强调的是,本汤品对脾胃虚弱、水湿不化、体感湿热者尤为合适。



胸椎错位是会呼吸的痛

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 李朝 张炎明

相信大家都听过一首歌叫《会呼吸的痛》,其实在现实生活中,如果人体发生胸椎错位,还真的会出现“会呼吸的痛”。

左上背痛吸气时加重

高先生是一名公司经理,自一年前起左上背就开始闷痛不适,吸气时痛得尤其明显。高先生怀疑自己的心肺系统出了问题,于是到医院就诊。内科检查并没发现明显异常,于是开了一些口服药。在服用一段时间后,高先生的闷痛不适并无缓解,在工作忙碌或劳累时尤为明显。他开始变得焦虑不安了,生怕自己患了疑难杂症,最后在朋友的介绍下去到广东省第二中医院找到了范德辉教授。

在详细地了解高先生的病情后,结合影像学检查资料,范德辉教授判断高先生是胸椎错位压迫神经所致的左上背闷痛不适,并不是心肺系统本身的问题。于是,他当场给高先生施予手法复位,配合针灸和理疗,两次治疗后,高先生的不适基本上消失了。

排除心肺问题要考虑胸椎错位

我们的心脏在左侧,当出现左上背痛,并伴随呼吸出现

加重,医生会优先考虑是不是心肺系统的问题,这种思路是很常见的。然而,范教授提醒,并不只有心肺问题才会引起类似的闷痛,胸椎错位了也会产生这样的症状。

他提示,如果胸闷、背痛、呼吸痛等症出现时,在排除了心肺问题后,就应该想想是不是胸椎出了问题。此时只要给胸椎复位了,背痛、呼吸痛的情况会立即缓解,会有种豁然开朗、心胸舒展的畅快感觉。胸椎错位导致的呼吸痛,一般先表现出背部疼痛,咳嗽、深呼吸或劳累时尤为明显。这时候药物治疗效果常常较差。

预防胸椎错位姿态很重要

在此给大家一些小建议,在平常生活中,要预防胸椎错位,首先坐位时姿势要正确,长时间的伏案工作,多数人都保持着一个圆肩驼背的不良姿势,长期下去会影响正常的呼吸。

其次,要纠正趴着睡觉的习惯,很多人趴睡时颈扭向一侧,长期如此会造成两侧肌力不等,容易引起颈椎错位。平常我们可以通过打篮球、羽毛球、游泳等运动来提高我们脊柱相关肌肉的力量,增强脊柱的稳固性,预防胸椎错位。



专家简介

范德辉

广东省名中医,广东省政协委员,广州中医药大学博士研究生导师,广东省第二批名老中医药学术思想继承指导老师,广东省名中医传承工作室专家。

广东省卫生经济学会社会办医分会 mindray迈瑞 bh贝海医疗 八阳健康网

刘文松: 为医当精诚 正骨先正心

本期人物

刘文松

广州白云山医院院长兼骨科主任 葡萄牙里斯本大学医药管理学博士 卫生部党校 EMBA 广东省基层卫生协会社会办医分会副会长 广东省医疗行业协会骨质疏松管理分会委员会副主任委员 广州市白云区第15届人大代表 白云区第12届党代表 白云区同和街工商联会常务副会长 广东狮子会糖尿病委员会主席

《现代实用骨科学》副主编,脊柱疾患章节撰稿人。已主持科研课题2项,在国家级期刊发表论文13篇,有多篇脊柱相关论文在骨科学术会议上作推荐交流;擅长颈椎病、腰椎管狭窄症、腰椎间盘突出症、腰椎不稳、椎体滑脱、脊柱畸形等的治疗,尤其在利用现代微创手术治疗椎间盘突出症方面有丰富的临床经验,通过椎间盘镜、关节镜等骨科微创技术为10000多位颈椎、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、膝关节病等骨科疾病患者解除了病痛。



2 为医精诚, 技术追求永不怠

刘文松院长技术精湛,有口皆碑,特别是脊柱外科与创伤外科方面;最早是他利用自己在显微外科断肢再植方面的专长,为白云山医院奠定在白山区,乃至全广州市在骨科界的良好口碑与品牌价值。行医多年,他主导或参与救治过数以万计的患者,让无数外伤的患者重返工作岗位、让无数需要医治的病人恢复健康回归社会家庭,在他的领导下广州白云山医院骨科团队在断肢再植领域,至今保持着“伤后5小时开台、8指再植全部成功”的业内记录。

刘院长还是脊柱疾患方面的专家,对于腰椎管狭窄症、腰椎间盘突出症、腰椎不稳、椎体滑脱、脊柱畸形等疾患的治疗临床经验非常丰富,仅腰椎间盘突出症的微创手术就已完成超过六千例。他也是最早在广州开展椎间盘微创手术项目的骨科医生之一,为微创技术在广州的推广和发展作出了贡献。

1 医缘求索, 志定骨科终无悔

刘文松院长出身中医骨伤世家。儿时家中长辈经常给他讲悬壶济世、杏林春暖的典故,耳濡目染,渐渐也让他对医生这个职业有了深深的敬意与执着。至今他都认为,天底下最伟大的两个职业就是老师和医生,一个是人类灵魂的工程师,一个是人类身体健康的守护者。在医学的专科中,他尤爱骨科。除受到家族熏陶外,还因为他觉得,人体骨骼是精妙而重要的组织,是人体最重要的支撑与保护,同时承载着人类的行动能力。由此,骨骼的疾病让患者承受的是身心两重伤害,恢复也是非常缓慢;常言道“伤筋动骨一百天”;重、难、慢都是骨科的病种常态。正所谓,做最难的事情,方能收获最多的满足。所以,凡事爱挑战自己的他,用了一辈子的执着,在这门学科里

学习着、实践着、热爱着。钟情于骨科的他,把这门学科当成了终身求索的方向。在整个青少年时代努力学习,高考填报志愿,他毅然选择了学制最长、书本最厚的临床专业,毕业后如愿做了骨科医生,并在2001年参加天津骨科医院为期一年的卫生部高级骨科医师进修班,之后还到北京301医院、北京积水潭医院等知名医院骨科进修,这些难得的学习经历,让他有幸拜访名师、广交同道;同时,也学习到了新技术、新理念,为日后的专业成就打下了坚实的基础。担任医院院长后,为了提升自己对医院的管理能力,又攻读了卫生部举办的EMBA班以及葡萄牙里斯本大学的博士学位,积极参加各类学术交流,有力提升了自己的专业水平和业界影响力。

3 身先士卒, 破局旧弊谋发展

2007年刘文松院长刚到广州白云山医院担任院长时,医院的业务量少,诊疗环境差,设备陈旧落后,医疗技术水平低,医疗骨干跳槽频繁。面对困难,他迎难而上,稳定人心,留住人才,制定医院发展的新蓝图,在行动上他身先士卒,工作上严格要求自己,时时刻刻以自己的模范行动影响医院的每一位职工,为他们做表率。

广州白云山医院早期只有一座单体楼,没有电梯,骨科患者需要担架抬运时,作为院长和骨科主任,他总是冲在前面,帮忙抬担架,遇到楼道狭窄处,主

动背着病人上下楼梯,感动了医院的每一位职工,大家的工作积极性空前高涨,团结协作,精神面貌焕然一新,全心投入医疗服务,医疗质量得到提高。在他的日历中,没有节假日,没有双休日,只有五加二、白加黑。每年春节,他都参加值班。经常在春节或其他假期期间,仍然不辞辛苦担任主刀给患者做手术。刘文松院长的带领下,经过多年不断的发展,广州白云山医院从初期50张住院床位的一级职工医院,发展到今天成为一家建筑面积近3万平方米,499张住院床位,开设二十余个临床和医

4 投身公益, 赤诚热血献爱心

2008年5月汶川地震,他心急如焚,挑选了两名业务骨干立即前往灾区一线参与救援,他本人亦多次随医院救护车前往白云机场参加转运伤员。2010年4月玉树地震,灾情惨重,他感同身受,捐资捐物。2019年7月刘文松同志荣获“白云好人”殊荣,同年12月刘文松院长还被评为“广州好人”,这是对他“以梦为马、不负韶华”

热血追求的巨大肯定。2020年初新冠疫情来势汹汹,身为白云区党代表,充分发挥党代表的带头作用,积极组织领导医院全体党员身先士卒,带领全院职工全力投身防疫工作,还亲自奋战在临床一线,一线的医务人员替班值守,时至今日没有放松,为周边社区的疫情防控以及复工复产学作出了有效的保障!

5 淡泊名利, 常言正骨先正心

尽量不做微创,能做微创的尽量不做大手术。他深知百姓的每一分钱,都是血汗钱。所以,遇到困难患者,总是做足病案研究,用最优的技术安排,以最小代价治愈患者,并减轻他们的生活负担。同时,耐心关怀每一位患者,让他们身体康复时,也能收获心理健康。至今,他还与近3000名患者保持联系,很多患者经常术后康复,健康咨询甚至生活遭遇都会与他

沟通,俨然已经把刘院长当成了健康的顾问与知心朋友。所以,在广州及珠三角其他城市及周边的很多地方,至今都流传着:颈肩腰腿痛,就找刘文松!这大概就是那句“有时治愈,常常帮助,总是安慰”的最好诠释!人如松,心正方能身正,身正才能为树下的芸芸众生遮风挡雨,才能为百姓的健康守护不懈。就像刘院长常说的:正骨先正心。



广州白云山医院 健康播一播 绿色就诊 岭南好医生报名热线 020-28811518