

2022年冬令膏方开诊！



文 / 戚红洁

入冬以后，天气逐渐转冷，除了注意防寒保暖之外，冬季进补也是一个不错的选择。

膏方，又称膏滋、煎膏，是在中医理论指导下，根据人的不同体质、临床表现，辨证选用不同的方药组合，经浓煎后渗入某些辅料而制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型。

膏方的适应对象主要包括慢性病患者，亚健康人群，病后、产后的调理，女性及儿童体质较差者。通过个体化的膏方调养，可以提高机体对于疾病的预防能力，减少疾病的发生。

在调配膏方时应注意药物方面的选择。现在市面上较流行的固元膏和各种膏类是以红枣、杞子、黑芝麻等补气血、补肝肾药物打粉后加入糖类、阿胶成膏，具有补益肝肾及补气血作用，适用于肝肾不足、气血不足的虚证人群，并不是每一个人

都适宜服用。

我们提倡个性化膏方。首先需要辨证立法、调补求本。膏方的制定，重视辨证论治，透过患者错综复杂的症状，分析出病因病位病性，评估正邪盛衰进退，探求疾病的本质，从而精准化确定适合个体的方药。其次要注重体质差异，量体用药。多数疾病，都有体质内伤的基础，开具膏方时，必须考虑不同个体体质的差异性，量体裁衣，精准用药。另外要注意辨病辨证结合，有的放矢。方从法出、法随证立，辨证论治的同时，注意不同疾病的发病特点，治疗时按需经方结合时方效方验方以提高疗效。

服用膏方期间，若遇到感冒发热、咳嗽痰多、急性腹痛、抑郁头痛、胃肠紊乱、心脑血管疾病急性加重等情况时，应暂停服用膏方，待治愈后再服用。

如果这个冬天您也想要补一补，记得找专业医生为您辨证论治、量身定制噢。

2022年膏方专家排班表

| 周一 | | | | | |
|---------|-----|-------|--------|-----|-------|
| 上午 | | | 下午 | | |
| 科室 | 姓名 | 职称 | 科室 | 姓名 | 职称 |
| 心病科 | 张家美 | 主任医师 | 心病科 | 陈建华 | 主任医师 |
| 风湿病科 | 陈冬冬 | 主治医师 | 肺病科 | 堵玉萍 | 副主任医师 |
| | | | 针灸科 | 马桂芝 | 副主任医师 |
| | | | 传统医学科 | 高培兰 | 主治医师 |
| 周二 | | | | | |
| 上午 | | | 下午 | | |
| 科室 | 姓名 | 职称 | 科室 | 姓名 | 职称 |
| 重症肌无力科 | 董云 | 主治医师 | 肺管病科 | 王义成 | 主任医师 |
| 针灸科 | 许靖华 | 主治医师 | 肺管病科 | 赵诚 | 主任医师 |
| 针灸科 | 张静静 | 主治医师 | 脑病科 | 冯蓓蕾 | 副主任医师 |
| | | | 针灸科 | 王毅 | 副主任医师 |
| | | | 重症肌无力科 | 沈洁 | 主治医师 |
| 周三 | | | | | |
| 上午 | | | 下午 | | |
| 科室 | 姓名 | 职称 | 科室 | 姓名 | 职称 |
| 风湿病科 | 赵荫环 | 主任医师 | 传统医学科 | 陈理书 | 主任医师 |
| 针灸科 | 潘山鹰 | 副主任医师 | 脑病科 | 王长德 | 主任医师 |
| 脉管病科 | 徐丽英 | 副主任医师 | 内分泌科 | 刘继博 | 主治医师 |
| 脾胃病科 | 戴彦成 | 副主任医师 | | | |
| 重症肌无力科 | 宗恩溢 | 主治医师 | | | |
| 周四 | | | | | |
| 上午 | | | 下午 | | |
| 科室 | 姓名 | 职称 | 科室 | 姓名 | 职称 |
| 脉管病科 | 曹烨民 | 主任医师 | 肺病科 | 贾维 | 主任医师 |
| 传统医学科 | 盛昭园 | 主任医师 | 全科医学科 | 原理 | 副主任医师 |
| 心病科 | 崔燕 | 主任医师 | 风湿病科 | 曹蓓 | 副主任医师 |
| 中医预防保健科 | 霍莉莉 | 主任医师 | 妇科 | 曹丽琴 | 副主任医师 |
| 妇科 | 钱晓琴 | 主治医师 | 传统医学科 | 王桂娟 | 副主任医师 |
| 传统医学科 | 陈建 | 主治医师 | 传统医学科 | 应汝炯 | 主治医师 |
| | | | 脉管病科 | 尹凌峰 | 主治医师 |
| 周五 | | | | | |
| 上午 | | | 下午 | | |
| 科室 | 姓名 | 职称 | 科室 | 姓名 | 职称 |
| 肾病科 | 林铭 | 副主任医师 | 内分泌科 | 谢心 | 副主任医师 |
| 耳鼻咽喉科 | 薛明 | 主任医师 | 传统医学科 | 宋和平 | 副主任医师 |
| 传统医学科 | 胡粤杭 | 主治医师 | 脑病科 | 陆逸莹 | 副主任医师 |
| | | | 脉管病科 | 相胜敏 | 副主任医师 |
| | | | 传统医学科 | 陈钢 | 主治医师 |
| 周六 | | | | | |
| 上午 | | | 下午 | | |
| 科室 | 姓名 | 职称 | 科室 | 姓名 | 职称 |
| 血液病科 | 彭惠芬 | 副主任医师 | | | |



曹烨民

专家介绍



盛昭园



霍莉莉

脉管病科主任、主任医师。擅长于糖尿病足、静脉曲张、静脉功能不全、动脉硬化闭塞症、血栓闭塞性脉管炎等各种脉管病的诊治，以及各种慢性创面的处理。

膏方门诊时间：周四上午



贾维



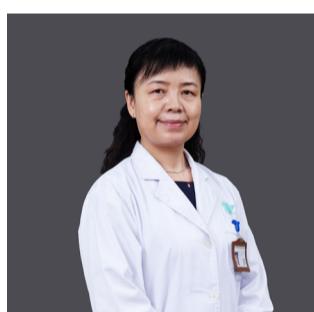
王毅

肺病科主任、主任医师。擅长肺癌，慢阻肺，哮喘，肺炎，间质性肺病，肺结核，支气管扩张，呼吸衰竭，肺心病等疾病的诊治。

膏方门诊时间：周四下午



赵荫环



张佳美

风湿病科主任、主任医师。擅长系统性红斑狼疮、干燥综合征、类风湿性关节炎等各种风湿性疾病的冬季中药膏方调理。

膏方门诊时间：周三上午

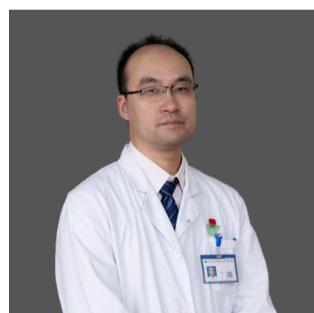


王长德



心病科主任、主任医师。擅长冠心病、心绞痛、心律失常、心衰、高血压病、高血脂症的治疗。

膏方门诊时间：周一上午



戴彦成

脾胃病科主任、副主任医师。擅长中西医结合诊治：头晕、失眠、胸闷、心悸、乏力、口干口苦、胃胀反酸、颈腰膝痛、水肿等。

膏方门诊时间：周三上午

膏方门诊时间：周四下午

膏方门诊时间：周五上午



薛明

耳鼻咽喉科主任、主任医师。主治：慢性鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲、小儿腺样体肥大、扁桃体肥大、声带息肉、喉源性咳嗽、慢性咽喉炎、过敏性鼻炎等。

膏方门诊时间：周五上午



喜慶二十大 永遠跟黨走 醫院組織收聽收看黨的二十大開幕盛況



本报讯（通讯员 李升）10月16日上午，中国共产党第二十次全国代表大会在北京人民大会堂开幕。上海市市中西医结合医院党委统一部署，以多种形式组织党员干部群众收看开幕会盛况。党的二十大报告在上海市市中西医结合医院广大党员干部群众中引起强烈反响。直播结束后，同志们一致认为，党的二十大报告，站在极不寻常、极不平凡的百年变局的制高点，科学统筹中华民族伟大复兴全局，提出一系列新思路、新战略、新举措，指导我们奋发有为。

“作为一名医务青年，收看二十大开幕式，深刻体会到，我们有幸在新时代，更有责于新时代！既感受到身为共产党员的光荣，更切实感受到党员肩负的时代重任。作为一名青年党员、团干部，我必须更加坚定理想信念和政治立场，勇于担当，善于作为，为党和人民争取更大光荣！”党委办公室主任、团委书记盛德俊说。

“心潮澎湃，更满怀希望。”同志们纷纷表示，要切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来，助力“健康中国”建设，当好守护人民群众生命安全和身体健康的主力军，以高度的责任感和使命感推进医院高质量发展，为护佑人民生命健康作出新的更大贡献。

醫院入選上海市公立醫院高質量發展試點單位

本报讯（通讯员 陈怡帆）10月10日，上海市政府官网发布《上海市深化医改领导小组办公室关于开展上海市公立医院高质量发展试点工作的通知》，经过多方面审核以及专业评估，上海市中西医结合医院成功入选上海市公立医院高质量发展试点单位！

此次试点工作持续五年，作为试点单位，我院将继续促进中医药传承创新，增强员工之间的凝聚力，建设与城市功能定位相匹配的功能化、人性化、智慧化医疗服务体系，打造公立医院高质量发展的“上海方案”，提高群众和广大医务人员的获得感和满意度。继续坚持和

加强党对公立医院的全面领导；构建优质高效的整合型医疗服务体系；形成科创引领的产学研一体化发展新趋势；激发数智融合的公立医院现代化管理新效能；激活“三医联动”系统集成的外部治理新动力；建设健康和谐的公立医院发展新文化。

朱炯伟主任获“2022年“上海医务工匠”称号

本报讯（通讯员 朱炯伟）近日，上海市总工会召开2022“上海医务工匠”评审推荐会，经单位推荐、资格审查、专家评审、社会公示等环节，最终命名25名匠人为2022年“上海医务工匠”，我院推拿科朱炯伟主任获此殊荣！

朱炯伟主任对工匠精神的理解“作为三部正骨法的传人，我们追求的是‘手到病除’。要达到这个境界，需要的不仅仅是长时间的临床实践，还需‘手摸心会’，要用心去感悟。”一推一拿之间，纾解病家痛苦，医者父母心、手到病除是我此生最大的追求。

朱炯伟，副主任医师，副教授、硕士研究生导师；上海中医药大学附属上海市中西医结合医院推拿康复科主任，荣获第十三届“中国医师奖”、第四届“仁心医者—上海市仁心医师”、2022年度“上海医务工匠”、首届“虹口工匠”等荣誉称号，虹口区第五批非物质文化遗产“三部正骨法”代表性传承人，虹口区“中医正骨朱炯伟学术经验传承工作室”导师，虹口区“朱炯伟工匠创新工作室导师”。浙江天台山道医叶枫野先生嫡传弟子，中西医双学历。

从业三十八年，传承道医正骨理筋手法并创新颈项寰枢关节骨错缝正骨手法三部，通过对寰枢关节骨错缝进行定性、定点、定向治疗，有效提升

了临床疗效，1992年至今成功治愈各种类型颈椎病45000余例，代表性病例为进博会期间治愈匈牙利总理首席经济顾问盖佐颈椎寰枢关节半脱位、脊柱小关节交锁，曾先后获批上海市中医特色诊疗技术，入选虹口区第七批非物质文化遗产代表性项目名录。

朱炯伟长期致力于向市民群众传授科学的养生保健理念与简便验廉的中医药适宜技术，至今已有万余名市民群众受惠。

2013年，由医院选拔推荐、虹口区卫健委委派作为推拿康复专业骨干前往云南瑞丽对口支援，在半年时间内，为当地民族医院筹建起推拿康复科并成功申建为云南省德宏州重点学科，使当地医院顺利通过二级甲等评审，援滇结束返沪，获政府“国务院脱贫攻坚”专项奖励记功一次。

自2018年起，虹口区人民政府挂牌成立“虹口区中医正骨朱炯伟学术经验传承工作室”，对以朱炯伟医师为代表的“三部正骨法”的历史渊源、习练功法、特色正骨手法及中药内服外敷技术等进行系统考证与梳理，培养中医正骨传承人，着力发挥道医正骨手法在临床应用中的独特疗效，并进一步向虹口区八家社区卫生服务中心推广应用，取得良好的社会与经济效益。



推拿科荣获2021年度上海市卫生健康行业青年五四奖章



本报讯 (通讯员 朱炯伟) 10月 24 日, 2021 年度上海市卫生健康行业青年五四奖章集体典型选树名单公布, 上海市中西医结合医院推拿科“脊梁正, 不生病”健康科普青年团队上榜!

“脊梁正, 不生病”健康科普青年团队是上海市中西医结合医院特色医疗志愿服务品牌, 是由科普达人朱炯伟携手一批“80后”、“90后”的医师及治疗师青年志愿者组成的一支朝气蓬勃、业务精湛, 致力于服务社会的团队, 同时也是虹口区非物质文化遗产“三部正骨法”传承基地, 团队成员长期致力于将骨骼健康医学专业知识科普化, 近三年来开展形式多样的科普志愿活动百余场, 接诊各类骨关节病患者 45000 余例, 受到病家敬赠的锦旗与表扬信一百余次, 至今已有万余名市民群众受惠, 深受广大市民好评。

健康科普 走入民间

如今, 随着社会的发展和人们生活水平的提高、生产生活方式的改变, 退行性脊柱骨关节病的发病率呈现逐年升高且低龄化态势。随着疾病的进展, 引发各类临床症状, 严重影响患者的工作效率与生

活质量。

为此, 青年团队响应市府号召, 积极开展“我为群众办实事”主题活动, 由上海市中西医结合医院牵头, 联合虹口区八家社区卫生服务中心, 在已病诊治、未病防治、慢病调护等关乎于市民健康生活方式的方方面面, 展开全方位的志愿公益活动。团队成员先后在虹口区教育工会、虹口区检察院、上滨生活广场、中远集团、北外滩市民驿站、白玉兰党建服务中心、江浦街道为老服务站等多地开展“骨关节病防治”主题健康宣教活动, 还深入各基层社区服务站, 教授市民八段锦等养生保健功法, 通过鲜活的案例、生动的讲解与现场互动体验, 致力于将中医正骨推拿养生保健常识与中医药适宜技术“飞入寻常百姓家”, 赋予广大市民百姓的热捧。

青年团队成员在传承祖国传统医学特色医术的同时, 坚持中医“治未病”, 向市民群众传授科学的养生方式, 如自发建立与运营微信公众号“市中西医推拿科”; 借助互联网特别是移动互联平台开发中医药骨骼健康科普视频, 通过“视频号”、“哔哩哔哩”、“小红书”等各大主流网络平台播

放与共享; 团队成员更是走上荧屏, 借助上海电视台都市频道“X诊所”、“我们退休啦”, 纪实人文频道“聚焦热点”等栏目新媒体宣传优势通过电视科普宣讲、中医药互动体验等群众喜爱的形式, 传播健康理念, 提高市民健康素养, 获得了良好的社会反响与认可, 沪上“学习强国”、《解放日报》、《新民晚报》等各大报刊媒体对此进行了专题采访和报道。

推拿科抗疫纪实

自新冠疫情爆发以来, 面临疫情防控的紧张局势, 中西医推拿战“疫”青年突击队临时成立, 这是一支特别能战斗, 特别能坚守的队伍, 由十三位平均年龄 30 岁的青年医务工作者组成。他们秉持“疫情就是命令, 防控就是责任”的战略思想, 守初心、担使命, 充分发挥专业优势, 第一时间为市民百姓提供分门别类的防疫知识指导, 主动参与虹口区青少年新冠疫苗接种保障工作; 更是放弃周末及下班以后休息, 参与 24 小时无休备班, 紧急支援重点地区核酸检测排查工作, 构筑防疫健康长城。

3 月 31 日下午, 已经在院待命几天的朱炯伟主任和吴宏英护士长同时收到医院医务科和护理部通知, 接市疫情指挥部通知, 紧急征召全院医护人员执行核酸采样任务, 并要求明天凌晨出发。疫情就是命令, 当科室其他同志在微信群里看到这条消息, 纷纷踊跃报名, 科室最后确定吴宏英、居宇斌、曹军、严一成、顾励、冯涛、韩义谋六名同志出征参战。

4 月 1 日凌晨 4 点半, 在推拿康复科朱炯伟主任和吴宏英护士长的带领下, 六名队员 4 点半准时集结完毕。尽管工作时间长, 强度大, 推拿科采样队成员都坚持采样工作到最后。当天下午 5 点多, 吴宏英护士长率领采样队队员刚刚回到医院, 又接到医院紧急通知, 她二话不说, 带领新一批核酸采样队员奔赴新的战场。

疫情爆发以来, 推拿康复科的 65 后、70 后抗疫英雄携手 80 后、90 后医、护、技人员以各种方式表达自愿参加各种形式的抗疫任务, 挺身而出, 无私奉献, 充分展现了新时代中国青年的精神风貌。

不忘初心, 才能让手把手的志愿服务落到实处, 发挥光和热; 砥砺前行, 才能使健康科普走向深入, 更好地造福于民。作为“脊梁正, 不生病”健康科普青年团队的成员, 朱炯伟主任将一如既往地携手青年医疗志愿者们立足新时代、展现新作为, 继续以实际行动书写新时代的志愿服务故事。

“重症肌无力中西医结合一体化诊疗新进展学习班”圆满落幕

本报讯 (通讯员 陈建) 金秋十月, 桂蟹飘香。在这收获的季节里, 我们迎来了“重症肌无力中西医结合一体化诊疗新进展学习班”的开幕。

本次会议时间 2022 年 10 月 21 日-10 月 26 日, 共计 6 天, 由上海中医药大学附属上海市中西医结合医院重症肌无力传统医学科主办的上海市中医药继续教育项目“重症肌无力中西医结合一体化诊疗新进展学习班”在上海市中西医结合医院顺利召开。为遵守上海市防疫要求, 本次学习班采用了线上授课形式, 让全国各地不能身临上海的学员可在线上享受学术大餐, 满足了学员的不同需求, 让身处五湖四海的学员都能参与本次盛会。

学习班开始之前, 上海市中西医结合医院刘剑新副院长进行了开幕式致辞, 对参会的专家和学员们表示热烈欢迎及深切祝福。

会议邀请了国医大师严世芸教授, 严世芸教授对我院重症肌无力科的既往的成绩给予了肯定, 对科室未来发展进行鼓励和支持, 同时对中医药未来的发展提出了建议和期望。

上海中医药大学附属曙光医院严骅教授讲授了严世芸教授补肾通督法临床经验浅析及严氏太阳柱燎临床疗效评价。上海中医药大学附属曙光医院徐燕教授讲授了海派源流丁氏内科及夏氏内科的发展轨迹。上海市中医院徐建教授讲授了自身免疫疾病患者失眠的预防和治疗。复旦大学附属华山医院奚剑英教授讲授了重症肌无力的诊断和免疫治疗。复旦大学附属中山医院董继宏教授讲授 TAMG 综合管理经验。我院钟蕙主任介绍了胸腺瘤与重症肌无力相关性; 舒政主任讲授了重症肌无力合并症的影像学诊断; 董海生主任介绍了重症肌无力危象的救治;

刘笑迎博士介绍肌电图在神经肌肉接头疾病中的应用; 乐文蔚护士长讲授了重症肌无力中医疗理要点和中医特色护理。本科室盛昭园主任介绍了李庚和教授神经肌肉疾病学术思想与临床经验。本科室董云主治医师、沈洁主治医师、陈建主治医师、应汝炯主治医师、宗恩溢主治医师、刘杰主治医师也对重症肌无力中的常见问题进行了系统的讲解和论述。

本次学习班学员学习热情高涨, 线上学习尽显风采, 这说明“重症肌无力中西医结合一体化诊疗新进展”受到了中西医医务人员相关从业者的广泛关注, 相信通过本次学习学员们能够在临幊上顺利开展重症肌无力中西医结合一体化诊疗。未来, 我们将再接再厉, 开办内容更丰富更实用的重症肌无力中西医结合一体化诊疗学习班。

2022心力衰竭中西医结合管理学习班暨第三届北外滩心衰论坛成功举办

本报讯 (通讯员 叶悦) 2022 年 10 月 21 日-2022 年 10 月 24 日, 由上海中医药大学附属上海市中西医结合医院心内科、上海市中西医结合学会微循环专委会、上海市虹口区医学会中西医结合专业委员会联合主办的为期四天的上海市中医药继续教育项目心力衰竭的中西医结合管理学习班暨第三届北外滩心衰论坛会议圆满召开。为遵守上海市防疫要求, 本次会议全程采取线上培训方式。本次学术会议共上线学员近 3 万人次, 让全国各地学员都可以参与到本次学术盛宴。

培训会上, 群英荟萃, 大咖云集, 会议请来了全国知名专家、教授汇聚一堂, 分享交流各自学术、临床领域的经验和成果, 助力我国心衰治疗的长足

发展。本次会议由上海中医药大学附属上海市中西医结合医院心内科主任、虹口区中西医结合专委会主委张家美教授主持开幕式。

上海中医药大学附属上海市中西医结合医院副院长刘剑新致辞, 近些年, 心内科在张家美主任的带领下, 已成为虹口区重点扶持专科, 在心血管疾病的诊断和治疗方面取得了非常好的效果, 尤其他们把中医和西医相互融合在一起, 对我们治疗心脏疾病起到了很大的作用, 也收到了良好的效果, 得到了广大病人的认可, 为患者真正带来了福音。虹口区中西医结合专委会秦燕会长, 上海市中西医结合学会微循环专委会蒋锦琪主委对参会专家和学员们表示热烈地欢迎及衷心地感谢, 预祝学术年会圆

满成功。

随着老龄化的发展, 慢性心力衰竭患者越来越多, 心力衰竭是各种心脏疾病的严重和终末阶段, 心力衰竭的发病率、病死率均较高, 是 21 世纪心血管领域的两大挑战 (心衰、房颤) 之一。通过学习班的培训, 希望能做好心力衰竭的预防, 规范心力衰竭的标准治疗, 提高对于心衰患者的治疗新药如达格列净、恩格列净、维立西呱等药物的使用率, 同时祖国医学中药、穴位贴敷、针刺等治疗方案疗效肯定, 且中西医各有优势和特点, 希望中西医优势互补, 能更好地改善心力衰竭患者的症状, 提高患者的生活质量和改善其预后。

咦，这不就是静脉曲张吗？

文 / 陆峰、贺钰斌

张阿姨左腿上血管像蚯蚓一样弯弯曲曲，粗粗的，突起很是明显，这种情况已经有好几年了，之前一直不当回事，最近发觉血管弯曲、突起的越来越严重了，站久了、走久了，左小腿还有明显酸胀不舒服，脚踝那边皮肤颜色也开始变深变暗了，周围亲戚朋友都和张阿姨说，你这个静脉曲张，赶紧去治疗吧，听说现在都是微创技术。张阿姨以前因为害怕做手术，一直拖着，左思右想终于下定了决心。

血管外科董健主任在门诊接待了慕名而来的张阿姨，张阿姨一进诊室就说：“董主任，我听说你们这儿做静脉曲张，很微创，当天就能下床活动，我最怕做手术了，能不能帮我做这个微创呢？”董主任笑着对张阿姨说，您先别着急，让我看看您的腿，董主任仔细查看了张阿姨两条腿，左腿很明显静脉曲张，还有点肿，右腿静脉曲张不太明显，董主任对张阿姨说：“您左腿静脉曲张很明确，我们可以微创帮您解决，但是我们还得帮您查查，是不是只是静脉曲张”。嗯~，张阿姨听了，有点迷糊，以前也去过别的医院，医生都是瞄了一眼就对我说静脉曲张要做手术，怎么这里还要再查查呢？

张阿姨带着疑惑住院了，先安排做了左下肢静脉造影，这是什么检查呢？就是在脚背上打个针，然后用很少量的造影剂，看看腿上静脉血流和血管的情况，我们看到张阿姨左小腿、大腿静脉血流都很通畅，但是到肚子里有段血流突然变得很狭窄，而且还出现了正常情况下看不到的“小路”，也就

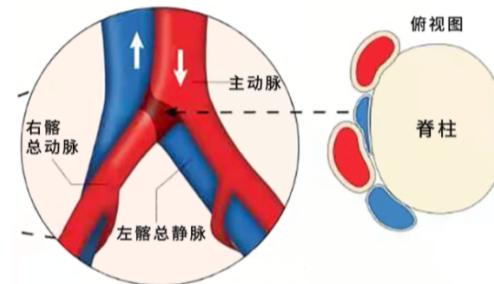


是侧支血管（正常情况下不会显影）。噢，这下我们找到张阿姨左腿静脉曲张那么严重的原因了，这个我们称之为“左髂静脉压迫综合征”。

张阿姨这时更疑惑了，这是什么毛病，怎么听都没听过，董主任走到张阿姨身边，仔细解释：人体的血管有动脉和静脉两种，动脉血管弹性好，受到压迫后不容易变形，平常摸手腕桡动脉的脉搏就是动脉的搏动；而静脉血管壁薄而软，受到压迫后血管很容易变形，甚至瘪掉。

如果我们把静脉血流比作河流，那么小腿段就是上游，大腿段就是中游，肚子里就是下游河流的主干道了，两条腿的下游主干道（髂静脉血流）在肚脐位置，汇合成一条大河（下腔静脉）返回心脏，而左边下游河流在肚脐位置，从左往右走，静脉恰好走在后方腰椎和前方动脉血管之间，前后都是硬的，就把柔软的静脉挤在当中，好像三明治一样，前后一挤，河道（静脉）就变窄了，血流也就不畅通，那么后果就是中上游要发大水（静脉曲张），严重的话，河道还会完全被堵死，所以您的静脉曲张只是表象，根本原因在于“河道”的狭窄。如果只是单纯处理静脉曲张，没有解决“主干道”的拥堵，仍然会导致上游“洪水泛滥”，手术以后特别容易复发，而且静脉曲张治疗后发生血栓的风险很高，严重静脉血栓可是会有生命危险的。

“啊，原来是这样，那我该怎么办呢？”张阿姨着急的问道。“我们可以同步微创治疗，在左腿



静脉上打一个仅有2-3mm的小孔，先用球囊扩张，就像吹气球一样，依靠气球的压力把狭窄的静脉撑开，如果扩张后还是很狭窄，我们可以用专门的静脉支架，来恢复河道的宽度，然后还是利用这个小孔，用目前最先进的射频闭合技术，再配合注射硬化剂，做几个只需缝一针的微创切口就可以解决静脉曲张了，这样只需要一次微创治疗，既治标又治本，局部麻醉，完全清醒，治疗后就可以下床活动，围手术期正常喝水吃饭。”董主任详细耐心的解释，让张阿姨了解了自己的病情，打消了顾虑，微创治疗后张阿姨恢复的很好，顺利出院回家。

左髂静脉压迫综合征

左髂静脉压迫综合征是由于左髂静脉在汇入下腔静脉处，前后受到主动脉或髂动脉与脊柱腰椎的压迫，造成狭窄，其程度因人而异，严重的可以完全闭塞。左髂静脉压迫综合征临床表现最常见的就是左下肢静脉曲张，可以合并有左下肢肿胀、皮肤色素沉着，甚至出现“老烂脚”。要明确诊断，必须做下肢静脉造影，有些患者虽然静脉曲张看上去并不太严重，但造影却发现静脉已经很狭窄了，一旦静脉完全闭塞，治疗难度将大大增加，尽早处理就可以防止临床症状进一步加重，达到事半功倍。如果只是单纯处理静脉曲张，就容易发生漏诊，导致静脉曲张治疗效果不佳，甚至出现深静脉血栓等并发症。

如何进行有效治疗

左髂静脉有明显狭窄，球囊扩张时可见确切压迫点，支架置入后血流明显改善，侧支血管减少，流速减慢，效果满意。

左髂静脉压迫综合征的治疗都是微创介入，通过球囊扩张和支架置入技术来恢复髂静脉通畅，术后配合一段时间抗凝治疗和弹力袜使用，以保证疗效。

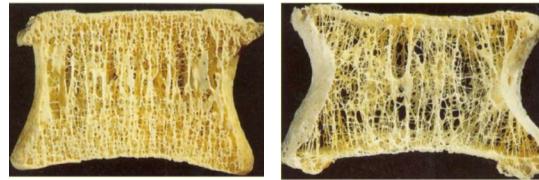
骨质疏松与肌少症——这两种“骨肉相连”的病要一起防

文 / 沈晓喻

62岁的王阿姨最近有些烦恼，做家务时总觉得力不从心，腰、背、关节经常有疼痛感，尤其腰痛特别明显。由于性格比较内向，平时也很少出门，邻居招呼她早上去晨练晒太阳，王阿姨都婉拒了。长期缺乏运动，王阿姨发现自己的腿越来越“纤细”，有时候走的距离稍远一些，就觉得双腿乏力，使不上劲。上周，在路边偶遇的老同学说感觉王阿姨好像变矮了，从背后看走路的姿势还有点歪，王阿姨吓坏了，赶紧催儿子带自己上医院看病。经过详细的检查后，医生告诉王阿姨，她有严重的骨质疏松症和肌少症。

每年的10月20日是世界骨质疏松日。人们有时会把老年人摔倒当成“原因”，但其实摔倒是一种“结果”，是骨骼不健康了，可能会发生的结果，而一旦在年老时有了这样的“结果”，就可能会成为生命的结束。今年世界骨质疏松日中国主题为：巩固一生，赢战骨折。我们每个人，无论在哪个年龄阶段都应关注全生命周期的骨骼健康。

什么是骨质疏松症？



正常骨质

骨质疏松

骨质疏松症是中老年人最常见的骨骼疾病，是一种全身性疾病，它的主要特征是骨矿物质含量低下、骨结构破坏、骨强度降低、易发生骨折。疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的特征性表现。骨折是骨质疏松症的直接后果，轻者影响机体功能，重则致残甚至致死。骨质疏松性骨折是脆性骨折，通常在日常负重、活动、弯腰和跌倒后发生。

如何预防骨质疏松症的发生？

骨质疏松症可防可治。人的各个年龄阶段都应注重骨质疏松的预防，婴幼儿和年轻人的生活方式都与骨质疏松的发生有密切联系。老年后积极改善饮食和生活方式，坚持钙和维生素D的补充可预防或减轻骨质疏松。

在日常生活中，我们应该努力做到以下几点：

均衡饮食

增加饮食中钙及适量蛋白质的摄入，低盐饮食。钙质的摄入对于预防骨质疏松症具有不可替代的作用。嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和高磷饮料会增加骨质疏松的发病危险。

适量运动

人体的骨组织是一种有生命的组织，在运动中肌肉的活动会不停地刺激骨组织，使骨骼更强壮。运动还有助于增强机体的反应性，改善平衡功能，减少跌倒的风险。这样骨质疏松症就不容易发生。

增加日光照射

中国人饮食中所含维生素D非常有限，大量的维生素D3依赖皮肤接受阳光紫外线的照射后合成。经常接受阳光照射会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。正常人平均每天至少20分钟日照。

早诊断、规范治疗，降低危害

骨质疏松症任何阶段开始治疗都比不治疗要好。尽早开展正规检查，规范用药，可以最大程度降低骨折发生风险，缓解骨痛等症状，提高生活质量。骨质疏松的预防和治疗需在医生指导下进行，除了上述提到的基础措施外，根据实际情况，可选择适宜的药物进行治疗，药物治疗包括抗骨吸收药物、促进骨形成药物以及一些多重机制的药物，应在医师的指导下应用。

什么是肌少症？

肌肉减少症，是指因持续骨骼肌量流失、强度和功能下降而引起的综合症。骨骼肌是人体运动系统的动力，肌肉的衰老和萎缩是人体衰老的重要标志，非常容易引起骨折以及关节损伤等问题。患有

肌肉减少症的老年人站立困难、步履缓慢、容易跌倒骨折。肌肉减少症还会影响器官功能，可能会引发心脏和肺部衰竭，甚至死亡。

肌力减弱

功能障碍

跌倒风险增加

肌肉松弛

皮肤皱褶增多

体重下降

身体虚弱

抵抗力下降



如何预防肌少症的发生？

肌肉减少症更多的是对骨骼和关节造成影响，因此，应加强肌肉锻炼和增加肌肉量。

加强营养

避免纯素食，尤其老年人，要增加蛋白质和维生素摄入，可以预防并缓解肌肉减少。

有氧运动

有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼。对于肌肉整体机能的保持以及延缓衰老有显著的作用，每日运动半小时为宜。例如：长跑、游泳、跳绳、健身操、瑜伽、单车、登山等。

抗阻运动

肌肉在克服外来阻力时进行的主动运动，能恢复和发展肌力。阻力可由他人、自身的健肢或器械（如哑铃、沙袋、弹簧、橡皮筋等）进行。杠铃弯举、爬行、仰卧起坐、深蹲起、哑铃单臂弯举、平板支撑。建议在专业人士指导下进行。

您是否对骨质疏松和肌少症有了一定的认识呢？可以至上海中医药大学附属上海市中西医结合医院内分泌代谢病科进行规范的中西医结合诊疗，包括基础的维生素D及钙的补充、抗骨质疏松药物、中药饮片或膏方调理等，配合采用科学合理的饮食及训练方法，适当多晒太阳，强健骨骼，壮实肌肉，从而拥有健康的体魄。