

### 喝中药不能加糖的原因



俗话说,良药苦口,但有些人在吃中药的时候,觉得药太苦,便会在中药里加上适当的糖,殊不知如果中药加糖就失去了它的药性,所以,一定要切记不要轻易在中药里加糖。在日常服用中药时,不仅要掌握一定的量,还要注意一些其他重要事项,不能加糖就是其中一点。究

### 膝关节炎是冻出来的吗

膝关节炎是冻出来的吗

膝关节炎是冻出来的吗

膝关节炎是冻出来的吗

#### □ 针二科 李映梅

其原因主要和糖的功效有关。

在每个方剂中,组成的药物药味皆有“酸、苦、甘、辛、咸”的不同,药性也有“寒、热、温、凉”的差异,而糖类也具有一定的药性及疗效。糖能润肺和中、健脾缓肝,可用治疗肺燥咳嗽、口干舌燥、胃痛等病症,因此中医也把糖类作为一味中药,不宜随便使用。此外,它在临床使用中也有所禁忌。

首先,多食糖会助热,如果患者有腹胀中满、舌苔厚腻等湿热内停的症候时,一般严禁加糖,以避免不良反应,有痰者也不宜服用。

其次,白糖性凉、红糖性温,如果把白糖加入温热药剂中,或把红糖加入寒凉药剂中,都会减弱药性,阻碍药效的充分吸收,影响疗效。

再次,中药的化学成分比较复杂,糖类特别是红糖,含有较多的铁、钙等元素,中药中的蛋白质和鞣质等成分可与之结合,发生化学反应,使药液中的一些有效成分凝固变性,继而产生浑浊、沉淀。因此喝中药时加糖不仅会降低其药效,而且严重还会产生副作用,从而危害健康。

发生磨损,进而引发一系列的症。磨损的发生与过度的负重或过度的使用等多种原因有关。而受冷会引发原有有关节的疼痛,加重原有疼痛,但目前没有科学依据说明膝关节受冷会引发关节炎,正如吃糖会使血糖升高,吃糖会引发糖尿病等说法都是没有科学依据的!



那么膝关节炎真的是冻出来的吗? 膝关节炎是一种以退行性病理改变为基础的疾患,一般由膝关节退行性病变、外伤、过度劳累等多种因素引起,多发于中老年人。到中老年,一切组织器官都会发生退行性变化,骨和关节组织也不例外。退行性变化,尤其好发于承重的关节和多活动的关节,通俗地讲骨关节像机器一样由于长期反复使用也会

患发作,虽然一时不会出现什么症状,却会给我们的肝脏健康埋下不少的定时炸弹。比如肝气郁结的女性,易出现月经失调,乳腺增生,长期情志不畅肿瘤等等。因此,经常生气,烦躁,情绪波动,腹部胀满的人需要及时进行养肝调理,以免酿成他病,而悔之晚矣!

春季如何养护肝脏 春季如何养护肝脏

### 警惕,九个信号预示帕金森病来袭

帕金森病是中老年人常见的神经系统变性疾病,已经成为中老年人的“第三大杀手”。我国65岁以上人群总体患病率为17/1000,并随着年龄增长而升高,给家庭和社会带来沉重的负担,早发现、早治疗是关键,但由于其起病缓慢,早期症状并不十分明显,且存在个体差异,患者及家属很容易忽略,导致确诊时疾病已进展到中晚期,错过了最佳治疗时机。因此对帕金森病的早期识别显得尤为重要,下面来了解一下帕金森病的九大早期预警信号。

第一,手脚颤抖:帕金森病的典型震颤叫做静止性震颤,即安静状态下手脚颤抖,活动的时候停止,睡眠中消失。震颤常最先出现于一侧上肢远端,典型的表现是拇指与屈曲的食指间呈“搓丸样”震颤,又称为“点钞手”。随着病情的发展,从一侧上肢扩展至同侧下肢及对侧上下肢,甚至影响到躯干,下颌、口唇、舌头及头部一般最后受累。

第二,行动迟缓:手脚不太听使唤,扭纽扣、穿袜子、系鞋带等动作明显变慢了。夹菜的时候很容易掉,走路明显变慢或者一条腿是拖着的。以前做事很利索,现在就算一些简单的事情也要花很长时间。还有一些患者会发现写字越写越小,甚至字挤在一起,笔迹难以辨认。

第三,身体僵硬:患者感觉抓拳拳头之后伸直很慢很费劲,穿衣服时很难把手伸到袖子里,穿鞋子的时候很难把脚伸到鞋子里。四肢、躯干、颈部肌肉强直使患者站立时呈现特殊屈曲的姿势即“猿猴姿势”,表现为头前倾,躯干腹部屈曲,肘关节屈曲,腕关节伸直,前部内收,髋和膝关节弯曲。

第四,步态异常:在疾病早期,走路时患侧下肢拖曳,上肢摆臂幅度减少或消失,随病情的发展,步伐逐渐变小变慢,起步困难,不能迈步,双足像粘在地面上,一旦迈步,步伐越来越快,不能及时停步或转弯困难,身体向前倾,慌慌张张地向前进,是帕金森病人典型的“慌张步态”。

第五,面具脸:患者就好像戴了一副假面具,表情呆板,眨眼减少,双眼凝视前方,医学上称为“面具脸”。如果有人告诉你,你总是看起来脸板得很平,很少有笑容,要注意,这种“严肃表情”很可能是帕金森病的早期表现。



第六,便秘:轻度的便秘仅表现排便习惯的改变。比如以前每天一次大便,而现在可能是两天或更久时间一次。以前排便很快,而现在感到排便无力,经常因为排便而在卫生间呆很长的时间,排便后感觉仍然没有排净,严重便秘的患者甚至要服用泻药才能排便。便秘是一种非常常见的帕金森病早期症状,经常会伴随帕金森病患者多年。

第七,睡眠问题:睡眠过程中,突然大声叫喊或手脚乱动,甚至踢打,更有甚者从床上滚落,大部分患者还会出现日间困倦多睡,在看电视或看报纸的过程中很容易就睡着了,严重的只要没有家属和他聊天,很快坐着就打起瞌睡来,而到了晚上又开始失眠。

第八,抑郁:帕金森病患者约有40%—55%会出现抑郁,表现为易疲劳、兴趣减退、情绪低落、注意力集中困难、工作和生活兴趣丧失、食欲减退、缺乏自信、自杀倾向等症状。

第九,嗅觉减退:研究表明,大多数帕金森病患者早期都会出现嗅觉减退。轻度的嗅觉减退表现为对一些刺鼻的气味不敏感,比如炒辣椒、切洋葱的时候,周围的人都觉得很呛人,而帕金森病患者却感受不到,严重嗅觉减退的患者香臭不辨,闻不到饭菜的气味,闻不到花草的香味,对所有的的气味都没感觉。

### 精诚至善 传承创新

# 白州杏林

BAIZHOUXINGLIN

大理白族自治州中医医院主办 主编:石应聪 副主编:奎继中

2019年4月8日 第4期(总第78期) 大新出(2019)准印内字A0005号

发送对象:州、县、乡、村四级卫生计生相关单位 (内部资料 免费交流)



大理州中医医院微信

大理州中医医院微博

网址: http://www.dlzyyy.com/

## 合作见真情 帮扶暖人心 ——上海市浦东新区中医医院与我院合作签约



为进一步助推大理州中医药事业发展,更好地服务白州人民,使广大人民群众在家门口就能享受到上海市中医专家的优质诊疗服务,在大理州卫生健康委和浦东新区卫生健康委的全力支持下,双方深入开展合作对接联系,3月19日上午双方合作签约仪式在我院举行。上海市浦东新区卫生健康委党工委副书记、副主任陈英,中医科处处长郁东海、上海市第七人民医院院长王杰宁、浦东新区中医医院院长胡宗德及中医专家团队一行13人,大理州卫生健康委党工委副书记尚琨,大理州卫生健康委主任雷家彬及中医药管理局负责人,我院领导班子成员、各科室负责人及媒体记者约80余人参加签约仪式。签约仪式由大理州卫生健康委主任雷家彬主持。



在签约仪式上,我院党委书记石应聪和浦东新区中医医院院长胡宗德先后致词,双方一致表示:两院将深入加强工作对接,把合作五年的宝贵时间作为重大的发展机遇抓好用好,确保合作持续、有序推进。师尚琨书记和陈英书记分别代表两地卫生健康委讲话,他们希望两院结合双方合作达成的共识,向合作共赢的目标迈进。仪式上还进行了浦东新区中医医院揭牌,远程会诊设备捐赠,为吴昆仑、叶玉妹、王尧东、张永安等4位上海浦东名中医在我院建立专家工作室揭牌并授聘聘书。同时对双方远程会诊系统进行现场调试观摩,通过现场高速网络顺畅联接,双方建立起了一套远程会诊系统以促进业务合作交流,清晰地传输相关影像图片和检查资料等,使两地隔空对话、一线互通无有。



当天下午,浦东新区中医专家在我院二楼名医馆开展了义诊活动。义诊现场,每位专家的诊室前都挤满了慕名而来的患者,专家们认真查阅每一位患者的就诊资料,对每一位患者都认真细致地检查、诊断,耐心回答患者提出的各种问题,对相关疾病提出日常预防、保健及治疗建议。这些患者都是曾四处就医的疑难病例,上海专家的到来,让大家在家门口就能享受到了上海一流中医专家的优质诊疗服务。根据帮扶活动安排,3月20日至21日上海专家团队还深入我院各临床科室进行教学查房、疑难病案会诊、学术讲座等活动,通过业务交流指导,促进我院业务技术水平提升。

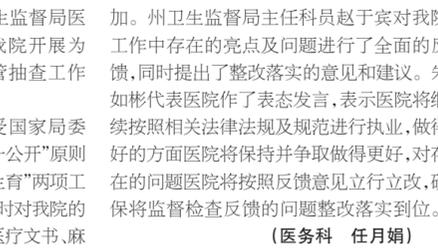
此次上海浦东新区中医医院合作医院在我院正式挂牌并签署合作协议,将为大理州中医药事业发展带来新的契机,对促进我院医疗服务能力的提升和业务发展具有深远的意义。我院将在州委、州政府坚强领导和州卫生健康委关心支持下,大力推进与浦东新区卫生健康委和浦东新区中医医院的合作联系,借力发展,造福白州人民。(宣传科 杨伟强 李红艳)

## 大理州卫生监督局对我院进行“双随机、一公开”监管抽查工作及综合监督检查

4月2日至4日,大理州卫生监督局医监科、计划生育科一行5人到我院开展为期3天的“双随机、一公开”监管抽查工作及综合监督检查。

此次检查,州卫生监督局受国家局委托,按照国家卫生计生“双随机、一公开”原则对我院的“传染病防治”和“计划生育”两项工作进行重点、全面的监管抽查,同时对我院的依法执业、医疗质量、医疗技术、医疗文书、麻醉药品和精神药品管理、抗菌药物管理、实验室生物安全管理、消毒隔离和医疗废物处置等工作进行综合监督检查。

4月4日下午检查结束后在我院召开了反馈会。会议由我院党委委员、防保科科长朱如彬主持,医务科、感控科、药剂科、护理部、总务科、急诊科、妇产科、检验科等科室负责人参



# 院党委书记石应聪一行看望我院驻喜洲镇洱海保护治理工作队员



4月2日上午,院党委书记石应聪,党委副书记、纪委书记、副院长奎继中在党办主任周卫东、工会副主席汤鹏霖的陪同下,深入大理市喜洲镇,看望慰问我院派驻喜洲镇洱海保护治理工作队员董毅玲。

在喜洲镇洱海保护治理指挥部,石应聪与工作队员面对面地亲切交谈,并详细了解喜洲镇洱海保护治理工作的开展情况。石应聪强

调,喜洲是历史文化名镇,自然环境优美,文化底蕴深厚,全镇海岸线较长,流入洱海的河道众多,因此,喜洲镇水质的提升,对洱海保护治理起到非常关键的作用。石应聪叮嘱工作队员,一定要以“时不我待,只争朝夕”的实干精神积极投身到洱海保护治理工作中,要时刻牢记习近平总书记来大理时的谆谆教导,一定要保护好洱海。让“苍山不墨千秋画,洱海无弦万古琴”的自然美景永驻人间。

石应聪还向董毅玲了解了在喜洲镇的工作、生活情况,勉励她在工作中要注重挖掘特色亮点,做好宣传工作,多写好的信息,传播正能量,通过宣传发动,充分调动群众参与保护洱海的积极性。石应聪最后表示,医院党委将一如既往,全力配合支持洱海保护治理工作。(党委办 周卫东)

## 医疗下乡惠民生

## 查房授课强基层



3月13日,我院到大理古城五华社区参加大理市妇女联合会组织的“春风送温暖,名医进社区”活动,医务科副主任任月娟、针推科医师黄倩怡、姜红参加此次活动。(针灸二科 黄倩怡)

# 杏林动态

3月14日,我院在昆明医科大学第二附属医院肝胆胰外科孙敏主任医师的指导下,成功完成了首例“腹腔镜下右肝部分切除术”。

患者,男,57岁,主因“B超发现右侧输尿管结石及左肾结石3月余”,于3月3日经门诊以“1.右侧输尿管结石并右肾积水,2.左肾结石,3.右肩部皮肤裂伤并骨折,4.高血压2级中度危险组”收住院,入院后行CT检查发现肝脏右叶第六段血管瘤,大小约4.7cm,为防止血管

破裂出血,经充分进行术前评估、讨论,力邀孙敏主任医师会诊,与患者家属沟通并达成一致意见后,决定行腹腔镜下右肝部分切除术。

手术用时近3个半小时,我院肝胆外科医生在孙敏主任医师亲自指导下,成功地为患者实施了手术,术后患者恢复良好。

该手术技术要求高、难度大、风险大,手术的成功开展,表明我院肝胆外科腹腔镜手术水平更上一个新台阶。(外科 王丽春)



## 我院成功完成首例腹腔镜下右肝部分切除术

## 昆明医科大学第二附属医院心血管内科对我院心脑血管病科开展业务帮扶

昆明医科大学第二附属医院是云南省三级甲等综合医院,通过我院领导积极争取并达成协议,昆明医科大学第二附属医院作为我院合作帮扶的指导医院,今后将对我院各学科建设开展对口帮扶指导。3月27日,昆明医科大学第二附属医院心内科楚天舒主任、郑清文医师到我院开展业务查房、病案讨论,重点对心力衰竭、冠心病、冠脉综合征、风心病、心律失常、高血压心脏病等病案进行查房、讨论,指导专科医生科学诊断治疗,介绍心血管诊疗的新技术新方法、心脏康复等,拓宽了我院临床医生的视野。

随后在段萍副院长和相关科室负责人陪同下,楚天舒主任参

观了我院医学影像科的磁共振室、CT室、X光室、C臂室等部门,对下一步我院开展起搏电生理、介入治疗提出了指导性意见。此次是昆明医科大学第二附属医院心血管内科对我院心脑血管病科业务帮扶的第一步,今后将继续深化对医院的业务帮扶,助力我院心脑血管科全面发展。(心脑血管科 刘振琪)

## 医患沟通,语言先行

简单地将病人一分为二。尽量让病人说话吧,作为医务工作者只有认真、耐心地聆听病人的诉说,才能更准确地判断疾病的发展过程,才能做出更明确的诊断。同时医生耐心倾听,会使病人感受到被医者重视,可以获得一种心理上的释放和安慰。古希腊哲学家苏格拉底说过:“上天赐人以两耳目,欲使其多闻多见而少言。”寥寥数语,深刻而形象地说明了倾听的重要性。

最后,换位思考。换位思考是一种做人的美德,更是一种人生的智慧。古人云:“己所不欲,勿施于人。”其实这就是古人的一种律己的换位思考,作为医者凡事要多想想:假如我是病人,我需要什么?医生要理解患者的疾苦,多考虑患者的思想和担忧,耐心地回答患者的问题,解答患者的疑问,消除患者的疑虑。只有主动了解患者的需求,掌握患者对医疗服务的期望和疑虑,提高与患者沟通的意识和技巧,才能减少医患双方由于信息严重不对等而造成的不信任。

在常规的医疗行为中,加强与患者的语言沟通,缩短医患之间心理上的距离,消除患者对医院和医者的陌生感,提升患者对医务工作的满意度,才能减少医疗纠纷的发生。促使医患之间相互尊重、相互理解、诚信合作,从而共同战胜疾病。(内一科 张池美)



随着人们生活水平的不断提高,越来越多的人更加重视自己的健康问题,如何预防疾病成了众多科研项目的永恒主题。说到疾病,人们最怕听到“癌症”两个字,因为它对人类健康威胁最大、危害最重。对于女性而言,她们除了面对常见恶性肿瘤外,还要面临妇科的各种肿瘤。我们知道,子宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌是妇科常见三大恶性肿瘤,其中宫颈癌位居首位,严重威胁妇女身心健康。然而,幸运的是为了保障妇女的健康,降低宫颈癌的发病率,大量的科研工作者通过数十年的研究,终于找到了宫颈癌发生的病因(高危型HPV持续感染),并成功研制出了HPV疫苗。目前,宫颈癌是唯一一种已知病因,可以预防的肿瘤。HPV是什么呢?HPV是一种病毒,是“人类乳头瘤病毒”英文名字的缩写,是一种可以通过性传播的病原体,该病毒家族非常庞大,有200多种亚型,根据它的致癌性可以分为低危型和高危型。其中大部分是低危型的,有二三十种可以引起生殖道疣等疾病,也有十几种亚型为高危型,会引发宫颈癌等重大疾病。大量临床资料显示,高危型中16型、18型、31型、33型可导致全世界95%的宫颈癌发生。

也许有人会问,感染了HPV就一定会发生宫颈癌吗?回答是只有持续感染高危型HPV才有可能导致宫颈癌!实际上80%的成年女性都感染过HPV病毒,其中50-90%的HPV病毒在1-2年内会被自体免疫系统清除。虽然大部分HPV病毒会被自体清除,但是也有少数高危型HPV病毒感染持续长期存在,而无特效抗病毒药物,数十年后可导致宫颈癌的发生。通过接种HPV疫苗来预防宫颈癌显得非常重要。目前全球上市的HPV疫苗有2价、4价、9价三种。这里的“价”代表疫苗可以预防HPV病毒亚型种类。2价疫苗可以预防HPV16型和HPV18型2种病毒感染;4价疫苗是可以预防HPV6型、HPV11型、HPV16型、HPV18型4种

病毒感染;9价疫苗是可以预防HPV6型、HPV11型、HPV16型、HPV18型、HPV31型、HPV33型、HPV45型、HPV52型、HPV58型等9种病毒感染。研究数据显示,目前国内上市的2价和4价疫苗可以预防84.5%的宫颈癌发生风险;9价疫苗可以预防92.1%的宫颈癌发生风险,并增加了其他亚型的预防能力。对于HPV疫苗的接种人群,根据效价不同而有不同。2价疫苗适用于9-25岁的女性接种;4价疫苗适用于20-45岁的男女皆可接种;9价疫苗则适用于16-26岁的女性。专家建议HPV疫苗接种的首要人群为:没有发生性生活前的9-14岁女孩,越早注射效果越好。

如何接种HPV疫苗?三种效价的疫苗都是接种3针,但间隔时间稍有不同。2价疫苗接种时间0.1.6月(9-14岁儿童推荐打2针,15岁以上打3针)。4价、9价接种时间:0.2.6月。对于已接种过2价或4价HPV疫苗者,需在完成2价、4价疫苗3针接种后1年以上再接种9价疫苗。目前,国内当地疾病预防控制中心或当地医院均可以接种HPV疫苗了。最后补充一点,HPV疫苗不是国家免费的,根据疫苗效价不同,每支价格略有不同,效价越高,需要的钱也相对越多,如2价疫苗参考价约600元/剂,3针约1800元;4价疫苗参考价约800元/剂,3针约2400元;9价疫苗参考价略待定。(妇产科 彭锡安)



患者向针灸二科杨兴伟医生赠送锦旗 (针灸二科 杨兴伟)

# 杏林资讯



## 浅谈抗缪勒氏管激素

抗缪勒氏管激素(AMH)是由卵巢内生长中的窦前卵泡和小窦卵泡分泌,其水平与卵巢内卵泡数量有直接关系。卵泡池的大小在女性出生时已经确立,每个卵泡含有一个卵子。女性从出生到青春期卵泡大小和窦前卵泡数量逐渐增加,成年后随着年龄递增,卵泡储备逐渐下降,AMH随之降低,直到停经后检测不到AMH。卵巢储备是指始基卵泡池内可募集的卵泡数量,反映女性的生育能力,卵泡池的大小随年龄的增加而降。

随着现代女性结婚和生育年龄的推迟,国家政策的放开,高龄产妇人数不断上升,难孕、不孕人数与生育风险也在不断加大。据调查显示,我国近年来不孕不育症的发生呈上升趋势,其中以适龄女性排卵功能障碍最为多见。因此监测女性卵巢储备功能变得尤为重要。

AMH的检测可更早、更准确反映年龄相关卵巢储备功能的下降,其水平不受周期内与周期之间的变化影响,可在周期内任何时间抽血检查,并且不受激素避孕药的影响,便于临床使用。

AMH目前在临床上应用于卵巢储备功能、相关疾病辅助诊断、辅助生殖技术(ART)、卵巢功能早衰、多囊卵巢综合征、卵巢颗粒细胞瘤、预测绝经发生年龄范围、性别发育异常等。(检验科 聂晓红)

## 宫外孕后还能生小孩吗?



宫外孕是妇产科最为常见的一个妇科急症,在给宫外孕孕者的治疗过程中,常常发现好多宫外孕患者担忧自己日后会不会失去生育能力,没有机会再要小孩子。今天就带大家一起来认识下宫外孕,宫外孕真的会让你从此以后失去当妈妈的机会吗?

一、什么是宫外孕?  
正常情况下,受精卵是在母体的输卵管内完成受精,然后通过输卵管的纤毛(扮演着搬运工的角色)不断摆动,将受精卵输送到子宫腔内,从此受精卵就定居于子宫内,成长发育成日后的胎儿。而这个过程一旦受到某些因素的影响,或者是受精卵无法被转运到子宫腔内,或者是宫外孕,那么就会出现异常部位的怀孕,在医学术语上称之为“异位妊娠”,俗称宫外孕。最为常见的宫外孕的部位是输卵管,占了90%以上,其它比较少见的部位,还有腹腔、卵巢、宫颈、子宫角等特殊部位。

二、宫外孕都有什么表现?  
通常情况下,输卵管的管腔狭小,是无法承受日渐长大的胚胎的,所以到了一定的时候,就可能发生输卵管管的增粗,继续生长,可能会引起输卵管的破裂,从而引起腹腔内出血。在临床上,通常用“停经、腹痛、阴道出血”三个特征来描述典型的宫外孕临床表现,但是实际上,宫外孕的临床表现千变万化。很多患者误将异常的阴道出血当做月经,有些人对疼痛不敏感,甚至可能没有太明显的腹痛症状,也有一些病人一来就以休克为表现的。所以对于异常出血的女性,自己一定要引起注意,首先要排除宫外孕的可能,那样你才能远离危险。

三、宫外孕会有生命危险吗?  
一般情况下,宫外孕没有生命危险,但是有个别的宫外孕,非常危险,主要原因是不断膨胀的胚胎导致致命性休克,从而危及生命。宫外孕类似于一个定时炸弹,大部分定时炸弹没爆炸,有的炸弹小爆一下,有的炸弹却会要了命。

四、宫外孕怎么治疗?  
宫外孕治疗方案要因因人而异,大体上可以分为保守性观察、药物治疗和手术治疗三种。保守性治疗就是在生命体征平稳、包块不太大,而且血HCG持续下降的情况下,是可以选择保守观察的,但是如果随诊不方便,保守就不合适。药物治疗目前主要是用来非司酮或化疗药物甲氨喋呤以及中药治疗,用药物杀死怀孕部位的胚胎和绒毛。选择用药物治疗需要一定的标准,包块必须不太大,HCG不太高,生命体征平稳,对药物也不能有过敏的情况。如果可以采用药物治疗,那么相对于手术治疗而言,不仅费用低,而且可以有更好的预后。保守和药物治疗不合适的,均可采用手术治疗,手术目前一般都是可以通过腹腔镜微创进行,不仅有诊断的作用,而且可以治疗。手术中可以根据灶生育的情况选择保守性的输卵管开窗、妊娠病灶清除或者是做输卵管切除术。输卵管因为有两侧,即使切除了一侧仍然是有可能怀孕的。无论是采用哪种治疗方法,都要进行随诊,药物治疗或者手术治疗了以后,都需要进行每周血HCG的监测。有的时候即便是进行了手术,但有些体内遗留的绒毛在身体里面会再植,造成手术以后的再次出血,必须要随访到血HCG下降到5miu/ml以下,才能放心。

所以,得了宫外孕的女性朋友,不必太过担心,只要有一侧输卵管在,以后是可以妊娠要小孩的。为了避免再次宫外孕的发生,建议可以在怀孕前到医院通过造影检查明确输卵管的情况,在医生的指导下再怀孕。(妇产科 杨艳明)