

# 北大肿瘤医院“牵手”绛县红十字会医院 患者就近就医尽享优质医疗服务



本报讯 秋高气爽,硕果飘香。9月16日下午,北京大学肿瘤医院与绛县红十字会医院医疗技术远程合作项目在绛县红十字会医院正式签约,标志着两院建立的纵向联

动机制正式启动,从而打破了地理限制和信息孤岛,让绛县及周边患者就近就医,享受国际水平医疗服务,畅通疑难重症患者进京转诊就医通道。

县委常委、政府副县长董宏运出席并讲话,县卫生健康和体育局局长陈燕,北大肿瘤医院副院长邢沫、肿瘤治疗专家张连海,原绛县政协主席田茂忠,原绛县人大副主任魏守峰,绛县红十字会医院管委会主任魏健康,澳大利亚ICON集团中国代表出席签约仪式。邢沫副院长、魏健康主任先后致辞,并代表双方签订了合作协议。签约仪式由绛县红十字会医院院长王全民主持。

北京大学肿瘤医院是集医、教、研、防于一体的大型现代三级甲等肿瘤专科医院,在国内肿瘤预防、治疗等方面享有盛誉,在国际上颇有影响。

绛县红十字会医院成立于2005年10月,现有职工280余人。2019年1月开始,该院与国际知名的澳大利亚ICON集团合作,引进了世界先进的瓦里安直线加速器

和物理治疗设备,创建了绛县肿瘤中心,开创了山西省乃至晋、陕、豫黄河“金三角”地区首家集国际先进的肿瘤设备、技术、治疗方案于一体的澳大利亚ICON肿瘤医疗合作项目。

绛县红十字会医院和北大肿瘤医院远程医疗技术合作项目的启动,不仅方便当地及周边群众不出远门就能享受优质医疗服务,使绛县肿瘤中心医、技人员随时能得到北大肿瘤医院专家、教授的传、帮、带,对全县医疗卫生行业重点专科、特色专科建设也有着积极意义。

签约仪式后,北大肿瘤医院副院长邢沫教授、胃肠外科主任张连海博士分别做了题为《常态疫情防控时代下互联网+医疗健康的探索与实践》《胃肠道肿瘤新辅助免疫治疗前景展望》精彩的学术讲座,并与在场的医、技人员进行了精彩互动。

## 远离耳鸣 还我“耳根清净”

耳鸣一症,多见于身体亏虚的中老年患者。就笔者临床所见,近年来,耳鸣的发病似有年轻化趋势。白领人群、管理阶层中的部分人士,因工作压力较大,睡眠时间和质量难以保证,又整天与电脑为伍,因耳鸣来就诊之人日渐增多。

耳鸣是一种在没有外界声、电刺激条件下,人耳主观感受到的声音。值得注意的是,耳鸣是发生于听觉系统的一种错觉,是一种症状而不是疾病,但严重者可影响正常的生活和工作。

### 耳鸣产生的原因

耳鸣之声,在不同的个体可有不同的表现。有的为一侧耳鸣,有的则为两侧耳鸣。有的表现为绵绵的蝉鸣之音,有的表现为低沉的“隆隆”“嗡嗡”之声,有的阵发为高亢的机器轰鸣声。耳鸣重者,整日持续不断,严重影响生活质量和工作效率。耳鸣轻者,疲劳或睡眠障碍时,偶有发生,似无大碍。造成耳鸣的原因很复杂,有生理性和病理性的不同。病理性因素最常见的有以下三种:

一是外耳或中耳的听觉失灵,不能接收周围的声音,内耳所产生的微弱声音就会变得清晰可闻。

二是内耳受伤,失去了转化声音能量的功能,自身产生的微弱声音的音量就会变得较强,即使在很嘈杂的环境中都能听到。

三是来自于其他原因的耳鸣。如一些肾病患者,会使耳朵听觉器官附近的血管发生异常变化,使得血液供应和流通不畅,就会产生一些声音。年老体衰血液质量较差者也会出现耳鸣。因耳周血管的血流不畅而产生

的声音,也会被听得一清二楚而形成耳鸣。

耳鸣的出现,有时也可能是某种局部病变的预兆,如位于听神经的肿瘤。其他如耳硬化症(一种发生于中耳听小骨的疾病)、耳毒性药物中毒等均可引起不同程度的耳鸣。

导致耳鸣的非病理性因素也很多,甚至有可能仅仅由于一小片盯聆(即耳屎)接触到鼓膜而引起耳鸣。较为常见的是因过于劳累、睡眠障碍、噪声干扰、压力过大、年迈体弱或强烈的精神刺激等,均可引起听神经的“异常放电”而出现耳鸣。

临床也可见到少数人因为对味精、盐、咖啡因及酒精等过敏而引起耳鸣。有现代文献表明,吸烟者的血管系统容易狭窄,使血液流通受到一定程度的阻碍,耳鸣的发生概率相对偏高。

### 耳鸣的程度分类

由于耳鸣不是一个独立的病,造成耳鸣的病因又很复杂,因此耳鸣的分类很难统一。

按耳鸣的严重程度分为四级。  
轻度耳鸣:间歇发作,或仅在夜间或安静的环境中出现轻微的耳鸣。

中度耳鸣:持续耳鸣,在嘈杂的环境中仍感受到耳鸣。

重度耳鸣:持续耳鸣,严重影响听力、情绪、工作和社交活动。

极重度耳鸣:长期持续的耳鸣,患者难以忍受耳鸣带来的痛苦。

### 实证耳鸣

风邪外袭:风邪外袭,耳内经气痞塞不宣,清窍不利,故见耳鸣,多由上呼吸道感染



所致。治疗当以控制上呼吸道感染为主。

肝胆火逆:多由七情内伤,肝气郁结,郁而化火,肝胆火逆,循经上蒸而致耳鸣,多属心源性耳聋。胆胆泻肝丸(汤)是中医药治疗的基本方。

气血瘀阻:气血瘀阻,闭塞耳窍所致,多由高血压、动脉硬化、脑供血不足等所致。此类耳鸣的治疗,当以治疗原发性疾病为主。

### 虚证耳鸣

肾精不足:耳鸣而伴有腰酸、膝软、健忘等症。常服六味地黄丸、左归丸、耳聋左慈丸等中成药有一定预防和作用。

肾阳亏虚:耳鸣而伴有腰酸、畏寒、肢冷等症。常服金匮肾气丸、附桂八味丸、右归丸等中成药或有一定疗效。

心脾两虚:耳鸣而伴有食少、心悸、失眠等症。若选择中成药治疗,可首选归脾丸。

中医药学在整体观念和辨证论治原则指导下,运用方药、针灸、按摩、导引等疗法治疗耳鸣积累了丰富的经验。此外,耳鸣者要注意保证睡眠、缓解压力、调节情志、加强运动,这些均不失为预防耳鸣的重要措施。

## 感冒不宜开出运动“处方”

“感冒时运动,会增加机体负担。运动‘处方’必须因人而异,切忌千篇一律。”想要依靠运动发汗来治疗感冒是十分错误的想法,不可效仿。

感冒的时候,因为细菌、病毒等有害物质侵入身体,在体内各处繁殖及释放毒素,导致机体动员免疫细胞奋起抵抗,新陈代谢加快、肝肾的解毒及排泄功能加快,出现体温增高、寒颤等症状,整个机体都处于高消耗、高代谢的状态。如果再进行运动,则会增加机体的负担,使身体耗氧、耗能增加,体温升高,势必引起体能的过分消耗,甚至虚脱。同时也严重增加了心肺系统的负担,削弱了免疫力,严重者可以引起急性心肌炎甚至危及生命。

“感冒治愈后,才可根据身体的实际状况,有目的、有计划 and 科学地对症锻炼。”专家建议,感冒之后一定要注意休息,特别是平时体质就比较弱的人群,如老人、小孩。同时搭配合理的膳食营养,必要时在医师指导下用些药物治疗。他强调说,喜欢运动的人也一定要等到感冒好了之后,循序渐进地开始运动,运动的量要掌握好,不可操之过急。运动过后感觉舒适,没有过度疲劳感,即使有疲劳,休息后很快恢复,没有肌肉、肌腱损伤的症状,感觉身体状况比以前更好,此即运动良好的衡量标准。

运动时,根据气温适当着装,给身体一定时间适应环境温度。运动前要充分活动好身体的各个关节部位,做好肌肉的拉伸,可以适当的慢跑10~15分钟,让身体微微出汗。运动后,全身放松,调整心肺功率,舒缓血液回流对心脏的压力。同时,注重局部放松,做好对颈、肩、膝、腕、踝等关节的保养和肌肉的拉伸。



## 脏腑有『三面镜子』

照镜子,可以看见镜中的自己,仪表有不妥之处随时调整。其实,我们的身体也有“镜子”,能看出脏腑是否健康。河南省中医院内科教授刘培民表示,日常生活中,要多观察以下三处。

屁为“脾之镜”屁就是人的排气功能:人在呼吸、说话、吃饭、喝水时,不可避免地会摄入气体;食物被消化吸收也会产生气体。

这些气体在胃肠蠕动、推导作用下,渐渐聚合,然后被排出体外,所以排气是正常的生理行为。

如果总想排气,而且排气后肚子里感觉到轻松畅快,不排气就腹部胀满,常听到肠鸣、气窜的声响,这可能是脾的运化失常了。

脾运化失常多是由肝脾不和而造成的脾气虚弱。郁怒伤及肝气,进而克伤脾气,便形成了气滞、脾胃运化失常的局面,此时表现为腹胀、想排气、大便不成形、大便次数不规律等症状。

有的人排气味较重,如腥臭味、臭鸡蛋味,一般是消化道内出血、感染或食用了含蛋白较多的食物。针对以上现象,穴位按摩调理选择足三里(外膝眼直向下四横指处)、内关(腕横纹上2寸)、中脘(脐部正中上4寸处)、天枢(肚脐旁2寸)等。同时,在医生指导下吃一些中成药,比如健脾消食片、大山楂丸等。也可煮食疗粥,如茯苓黑米粥、八宝粥、薏米粥等。

肋为“肝之镜”中医认为,从腋下开

始到肋骨最下端的地方为肋。肋肋是肝经循行的主要部位,也是肝气不舒的主要表现,左肋肋是肝气上行的路线,右肋肋是肺气下循的必经地。肝气不舒容易导致脾胃运化功能失常,同时也会影响肺气宣发肃降,这时肋肋处会出现胀闷、隐痛、灼痛等症状。刘培民建议,有以上情况的人群,要注意疏肝健脾,常用药物有逍遥丸、柴胡疏肝散、四逆散。如果不想吃药,也可用适量陈皮、菊花、玫瑰花等泡水代茶饮。

如果肋肋时常有隐痛或灼痛感,最好在医生指导下服用丹栀逍遥丸、龙胆泻肝丸和血府逐瘀汤等调理。