健康是金 养生之道 Health

《风云10年》四川康骨医院十周年系列专题之 强直性脊柱炎

免费签约治疗后 腰背不疼了 能轻松下蹲了

强直性脊柱炎是个医学上的难题,病人头疼,医院烦心。据了解,经常有些骨病患者在不少医院治疗后效果不佳,慕名到四川康骨医院治疗,结果效果显著。该院有什么样的绝招?医院专家是怎样攻克难题的?近日,笔者来到位于成都市二环路西一段的四川康骨医院,详细了解医院建院十年来在强直性脊柱炎免费签约治疗方面的具体情况。

典型个案:

从"无法下蹲上厕所"到"基本恢复正常生活"

雷先生今年57岁,是成都某公司的工程师,35年前,他出现了强直性脊柱炎症状,那时的他还是独身一人,虽然工作中经常会出现背痛的症状,但都没有引起他的重视。结婚后,不仅背痛的情况没有改善,后面腰也开始痛起来,没过多久甚至连蹲下上厕所都成了问题,"在家里还可以用马桶,在外面上厕所的时候就特别恼火。"四川康骨医院的首席强直性脊柱炎、风湿病专家苏晓东主任还记得第一次看到雷先生的时候,发现他特别瘦,面色也很差,胸腰部明显有些弯曲。当时雷先生跟苏主任说的第一句话就是:"你们这儿治疗强直性脊柱炎到底有效果没得?"

在和雷先生的深入交谈后苏主任才知道,在雷先生到康骨医院就诊之前,他已经到成都很多大医院都治疗过,针灸、按摩、西药等方法基本都试了一遍,最后钱花了,药也吃了,病情却没有什么好转,而且还落下了老爱拉肚子的毛病。苏主任对雷先生进行了全面检查,在确认他患的是强直性脊柱炎后,先采用中药治疗,通过中药治疗控制病情的同时,也使雷先生长期服用药物而导致的拉肚子症状进行得到解决。然后,对雷先生采用小针刀治疗,搭配药物调理,经过一段时间的持续治疗后,雷先生的疼痛感明显减轻。去年8月,雷先生再次到医院复查,此时他的双髋功能明显改善,人也显得特别轻松,生活质量大幅好转。

专家支招:

"对症下药"和"康复锻炼"同样重要

据苏主任介绍,强直性脊柱炎属于风湿病范畴,是血清阴性脊柱关节病中的一种。该病原因尚不很明确,以脊柱为主要病变的慢性疾病,病变主要累及骶髂关节,引起脊柱强直和纤维化,最终形成弯腰、行走活动受限,并可有不同程度的眼、肺、肌肉、骨骼的病变,是一种难治性的自身免疫性疾病。该病就像雷先生的病情发展情况一样,患病后一般是骶髂关节先出现问题,然后沿脊柱逐渐向上发展,而累及腰椎、胸椎、甚至颈椎。雷先生虽然患病的时间较长但因为病情的发展较慢,还没有影响到颈椎。患上此病后不仅会出现腰背疼痛,常出现进行性活动受限,如病情进一步发展,则可使椎间盘、关节突关节、椎间各韧带均会发生骨化,导致不同程度的驼背畸形,严重者不仅行动不便,而且形象受损,影响工作。该疾病还可引起外周大关节炎,导致髋膝关节严重疼痛,最后髋关节形成骨性强直,造成终身残废。

苏主任称,此病总的致残率约在15%~20%。只有60%左右的病人可维持工作和生活能力。强直性脊柱炎常见于16~30岁青年人,男性多见,40岁以后发病者相对较少。强直性脊柱炎患者的治疗重在坚持,医院针对早、中、晚期的强直性脊柱炎都有系列完整的治疗方法,甚至还给患者们指定了有针对性的恢复计划。"强直性脊柱炎的治疗很重要,自身恢复锻炼尤其不能忽视。有很多患者在医院治疗后效果不错,在生活中却不注意保养,最终导致疾病的反弹,而且症状更为严重。雷先生能恢复这么好跟他坚持康复训练有很大关系!"

数据说话:

签约治疗 八成以上患者都满意

四川康骨医院是经卫生部门批准成立的一家中西医结合,以腰椎间盘突出、股骨头坏死、强直性脊柱炎、风湿、类风湿性关节炎、颈椎病、肩周炎、骨质增生、骨、关节损伤等为主要研究诊疗对象的大型专科医院。据医院负责统计的人员介绍,自医院开展强直性脊柱炎免费签约治疗以来,已经有600多名患者在医院接受治疗,其中85%的患者都得到了有效治疗。从新疆、上海甚至国外都有一些患者慕名前来寻求治疗。笔者了解到,治疗强直性脊柱炎需要一定时间,还要医患之间密切配合。苏主任介绍患者在医院治疗结束后,一些患者回家康复锻炼时候还经常打来电话询问,对于路途较远的有时候医院还根据患者要求,帮忙邮寄药物,医生也根据患者描述的症状及时进行药物调整。

在病人治疗期间,医院都将教病人一套康复训练的光碟,让病人进行自我康复治疗。据苏主任介绍,因为此病治疗周期较长,而相应的花销也就比较大,以前还常出现治到中途效果挺好,但患者因为费用问题不坚持治疗的情况,在这两年国家改革医保政策后,越来越多的强直性脊柱炎患者终于可以安心住院治疗了。

四川康骨医院在成立十周年之际继续推出强直性脊柱炎免费签约治疗活动,免费治疗对象:1、确诊为强直性脊柱炎的患者。2、大成都地区内及10区10县参加了城镇医疗保险人员。如果你有腰痛、腰部僵直、脊柱疼痛等疑似强直性脊柱炎的问题,欢迎来电咨询。

健康工作室 吴俊杰

医院地址:
成都市二环路西一段106号(清水河大桥侧)
专家咨询电话:
028-87059333、13308076766
医院网址:www.sckg.cn

青年歌唱家马渲子谈养生:

早餐营养汤 每天喝

她用优美的歌声唱响各大国内重要晚会,直至登顶悉尼歌剧院,征服了无数听众;她带领东方茉莉女子国乐团,带着青花瓷的优美、带着巴蜀人的热情,将中华民族音乐的精髓传递给所有喜爱音乐的朋友;她秀美端庄的容颜、白皙水嫩的肌肤、优雅高贵的气质、始终饱满的精神状态和演出状态更是给观众留下了难以磨灭的印象……她,就是川籍歌唱家马渲子。日前,本报记者对马渲子进行了独家专访,为读者揭开她别具一格的养生理念和方法,与读者一起分享她的"美女养生经"。

①每天半小时有氧运动
②每周三次面膜加按摩
③早餐重营养天天都喝汤
④维生素C随身带随时含

1 运动:走路搭配高尔夫

马渲子从事文艺工作十几年,无论是嗓音和气质依旧动听优雅。最近几年带领东方茉莉女子国乐团,四处演出,不仅花开濠江也香溢悉尼,事业如日中天。虽然很忙碌,但马渲子时时保持着无限的活力,投身在自己热爱的音乐事业中。"精力充沛,其实很简单,长期以来一直保持着良好的生活习惯。不熬夜,不抽烟喝酒。一天之际在于晨,因为每天都要坚持练声,所以养成了早睡早起的一种习惯。早晨呼吸新鲜的空气,心情舒畅,练声也能增加肺活量,促进血液循环,使全身放松。不仅如此,每天我会坚持走路,走路是个很好的健身保养的好方法,能按摩足底,还能消耗热量,保持身材。无论是在跑步机上走,还是在小院里慢走,每天半小时的有氧运动是我必不可少的。除此之外,也会选择到户外,做一些全身运动,比如打高尔夫球,全身舒展,而且高尔夫球场一般都被大量的绿色植物覆盖,空气中的氧含量较高,对于长期久居城市中的人们,无疑是一个排毒的好机会。"

养颜:每周至少三次面膜

认识马渲子几年了,不论什么时候她总是先送你一个微笑,再和你聊天,这样的方式很亲切。平易近人,从不恼怒的她,不仅美丽,肌肤也雪白如玉。马渲子说:"保养心得真的很少,除了坚持健康生活外,女人补水很重要,除了多饮水,肌肤也需要水的滋润即面膜的呵护。面膜中附着的营养成分很容易渗透到皮肤中去,经常敷面膜能使皮肤保持丝绒般幼滑。做完面膜,一定要记得做面部按摩,把手心搓热,由内而外按摩,促进血液循环也有利于面膜营养的吸收。建议爱美的女孩一个星期至少敷三次面膜,不做懒女人只做美女人。另外,美丽也是由内而外的。我始终保持一种好的心态,什么事都不往心里去,一切看淡点。俗话说面由心生,保持好的心态做事也能有条不紊,时时充满信心。"

食补:早餐营养天天喝汤

民以食为天,人体所有的营养都来源于食物的吸收,而一天最重要的营养来自于早餐。"饮食和健康息息相关。我一天的营养主要来自于早餐。每天早上一个鸡蛋,一杯用核桃、花生、黑芝麻、枸杞、豆子等加以牛奶或者豆浆打出来的饮品,作为早餐,人体在早上吸收营养是最好时段,一直坚持早上要吃得营养,才能有充沛的精力。除了早餐要吃得营养,用餐时也有一个习惯,就是汤在饭前喝、水果在饭前吃。因为家里有煲汤的习惯,根据四季的变化,变着花样煲汤,基本上天天都有汤喝,煲汤放很少的盐,不放油。多盐多油是诱发慢性病的一个原因,所以提倡一种健康的饮食方式。自己最爱煲当归红枣黄芪炖鸡汤,补气补血,对女人很好。我喜欢将小麦胚芽加在汤里喝,小麦胚芽除了是低热、低脂、低胆固醇的营养品之外,富含高蛋白、高维生素E,维生素E具有抗氧化,防皱、消斑的功效,在食物里吸收营养更健康。晚餐吃得很清淡,五分饱就行,吃得过多过杂,不利于消化,也增加胃肠的负担。"

护嗓:维生素C随身带

对于一名歌唱家,最重要的就是拥有一副好嗓子,除了天生自带的好嗓子之外,就是如何保养这副"金嗓子"。"其实保养嗓子不需要什么特别的秘方,日常多喝水,我走哪儿都会自带一个杯子,而且我随身会带着一小瓶维生素C,别小看这个维C,当你觉得有点感冒的症状和嗓子不舒服时,可以立即含两片在嘴里,起初可能会有些不适应,因为维C很酸,但效果却很好。出去演出时我都会带上这些'好伙伴',伴我一路成功。"

HEALTH 养生达人

马渲子养生心语:

心香一瓣,永葆厥美!豁达是一种境界,追求简单生活。
吃东西和做事讲究个适度,不能太满。

养生达人简介:

原名马薇,国家一级演员、青年歌唱家,东方茉莉女子国乐团团长,首届中国音乐最高奖《金钟奖》奖章获得者,中华全国青联委员,中国音乐家协会会员,四川省青联常委,成都女知识分子联谊会副会长。2008年中国足球超级联赛开幕式总导演。曾参加央视春晚、文化部春晚等,并率领"东方茉莉女子国乐团"到悉尼歌剧院、澳门等地举办专场音乐会和演出。

养生秘笈召集令——说出你的养生故事

你还在循规蹈矩翻着医学杂志,按部就班地学习如何养生吗?你还在道听途说,尝试购买养生偏方吗?这些纸上谈兵的养生之道,早已经OUT了,华西都市报《养生周刊》专门为爱好养生保健的朋友们提供了一个分享养生之道的平台,不论你是专业的医生朋友还是爱好养生的普通百姓,都可以在"养生之道"这个平台,说出你的养生故事,分享你的养生经验,将你独特的养生秘笈和长寿良方传递给热爱生活、关注健康的人们。你可以通过两种形式分享你的养生经验,发邮件至hxyszd@yahoo.cn或者拨打养生热线028-86969375,我们会在每期的"养生之道"中呈现最精彩的养生良方,增加与读者的健康互动,为喜爱养生,寻找养生的朋友搭建寻觅"知音"的桥梁。

记者 樊娟

本组稿件图片由受访者提供

靶向治疗 肺癌患者 新选择

87%的肺癌死亡与吸烟或被动吸烟有关,同吸烟者长期共同生活的人,患肺癌概率会增加25%,在工作中长期被迫吸二手烟烟雾也会增加患肺癌危险。近年还发现,甚至三手烟也会对人体健康、尤其对婴幼儿健康造成危害。日前,由中国癌症基金会控烟与肺癌防治工作部携手阿斯利康(中国)推出的肺癌防治宣传活动在上海、成都等7个大城市拉开,专家认为,科学防癌不但可延长生命,还可提高生命质量,使"带瘤生存"成为可能。

恶性肿瘤成"第一杀手"

调查数据显示,恶性肿瘤已成为威胁我国城乡居民健康的"第一杀手",其对个人、家庭、社会各方面都会带来巨大影响。其中,肺癌是癌症中发病率比较高的一种,发病率达十万分之十五至二十。肺癌发生于支气管粘膜上皮亦称支气管癌。近年来肺癌的发病率和病死率均迅速上升,死于癌病的男性病人中肺癌已居首位。许多患者直至肺癌晚期才知道,而此时治疗效果非常不佳。

四川著名胸外科专家刘伦旭教授称,肺癌的典型症状是咳嗽、痰中带血、胸痛、气促等肺部表现。有些患者在患病早期会出现骨关节肿胀疼痛、肩背痛、声音嘶哑等症状,如果出现了这些症状,应该引起足够重视,尽早到医院检查诊断,以免耽误治疗时机。

靶向治疗稳定控制疾病

在传统的治疗模式中,癌症患者常常有"化疗化疗,化到何时才算了?"的疑问。长期的化疗和反复住院治疗曾是晚期非小细胞肺癌患者为了控制肿瘤、延长生存的唯一选择。更何况,即使是疗效最好的化疗方案,也只能使大约30-35%的患者获得肿瘤缩小的疗效,剩下的六七成患者承担痛苦,却没有明显疗效。

分子靶向治疗手段的发展和临床广泛应用改变了这一现状,四川大学华西医院胸部肿瘤科主任卢铀教授表示,"口服靶向治疗药物的应用和临床研究数据的不断出现,改变了传统的治疗思路和模式。随着医学发展,晚期非小细胞肺癌的治疗模式将更加人性化和个体化。通过有效的综合与个体化治疗,非小细胞肺癌的生存将大大改善,有望成为像高血压和糖尿病一样可以长期控制在稳定状态的慢性疾病。"

记者 樊娟

主题 中医药防治糖尿病的优势

时间:4月25日(星期日)9:30—11:00
地点:成都中医药大学第一教学楼408教室
主讲嘉宾:岳仁宋
医学博士,国家二级心理咨询师,现为成都中医药大学附属医院内分泌科副教授、硕士生导师。国家重点学科中医内分泌学后备学科带头人。主攻方向:糖尿病与心脑血管疾病的中西医结合防治研究。

主题 有效防治骨质增生与疏松症

时间:4月26日(星期一)15:00
地点:四川省第四人民医院(西南书城旁)七楼会议室
主讲嘉宾:刘永光
四川省第四人民医院骨科主任、副主任医师,中华医学会骨科分会会员。临床经验丰富,擅长治疗关节及关节周围骨折的微创治疗;关节疾病的人工关节置换术;骨折延迟愈合、骨不连和股骨头坏死;复杂性腰椎疾病等。

主题 肺癌公益教育讲座之靶向治疗

时间:4月29日(星期四)14:00—16:00
地点:四川大学华西医院门诊部
主讲嘉宾:卢铀教授(四川大学华西医院胸部肿瘤科)
刘伦旭教授(四川大学华西医院胸外科)
中国癌症基金会控烟与肺癌防治工作部联合举办此次"关爱肺癌——美好生活'易'起来"肺癌患者大型公益性教育讲座和义诊活动。届时,多位业界知名专家将为患者详细介绍肺癌相关知识,同时将进行免费咨询和义诊活动。

旅美华人重获1.5视力 飞秒激光让成都与世界同步

"从现在开始,我的世界不再模糊!"这是旅美华人宁先生在做完近视手术后发出的由衷感慨。宁先生是一位在美国工作多年的成都人,前不久回成都探亲,了解到成都普瑞眼科医院率先在西南地区引进了Intralase飞秒激光后,感到十分高兴。因为患有近视的宁先生在美国打听过近视治疗,知道Intralase飞秒激光是目前世界眼科领域前沿技术,在美国很多近视朋友都采用这种手术重新获得了完美视觉。但在美国做Intralase飞秒激光近视手术的费用较高,加上一些升级服务,一般在4000美元左右。"由于要回国探亲,所以一直没有做。回国后才了解,这种手术在沿海地区大概需要2800美元左右,而成都做Intralase飞秒激光近视手术只需2000美元,在价格上具有优势。"宁先生认真地告诉记者,价格只是一方面,最打动他的还是主刀专家赵小虎。赵老师是中国内地第一批接受飞秒激光近视手术培训的医师,这让宁先生对成都的近视治疗水平更加有信心。通过术前检查,宁先生视力为中度近视带散光。专家告诉宁先生,从光学效果和组织结构来看,眼睛状态符合手术条件,完全可以手术,术后视力恢复也会很好。这个结果让宁先生非常兴奋,当即就决定做Intralase飞秒激光近视手术。手术如期进行,并且由赵小虎医生主刀,整个手术过程很完美,术后第二天复查视力为1.0。7天后,宁先生复查为视力已恢复到了1.2。据业内人士介绍,由于成都近视手术性价比高,现在很多外地人都跑到成都来做近视手术,主要包括四川各二级城市和省外的患者。

据了解,成都吸引外地人来做近视手术还是最近一两年的事。这个也与成都去年引进Intralsae飞秒激光有关,作为目前世界上先进的近视手术设备,第一次在眼角膜手术上离开了手术刀,真正实现了"全程无刀手术",把激光治近视手术推向了一个更精确、更安全、更清晰的新高度。Intralsae飞秒激光具有更安全、更精准、更完美、术后更接近角膜原态的特势,深得世界眼科医生和近视朋友的青睐。2009年8月成都普瑞眼科医院斥巨资率先在西南、西北地区引进Intralsae飞秒激光近视手术设备,使本地区近视治疗技术与国际先进技术同步。近日,宁先生从美国专程打来电话告诉赵医生,目前眼睛视力已恢复到1.5,非常感谢赵医生的治疗。

记者 徐金龙

业界

上海名医周末蓉城问诊

4月24日-26日,上海市传统医学工程协会妇科分会主办的"子宫卵巢病·上海名医示范推广活动"将到成都,上海中医药大学博士生导师著名养生调理专家胡冬裴教授、百年朱氏妇科学术继承人新加坡知名不孕专家夏融、世界生殖内分泌专家俞瑾教授工作室专攻多囊卵巢综合征的弟子杨优洲、夏秀英、万德新、钱国勤等6位海派妇科名家,将在总府路3号成都泰坤堂不手术无激素无抗生素咨询会诊各类妇科疾病。

亚非牙科携手孟庭苇 共谱爱的乐章

4月13日,孟庭苇现身蓉城亚非牙科旗舰店,参加由亚非总冠名并特邀主办的"孟庭苇·纯真年代巡回演唱会"媒体见面会。孟庭苇坦言她把出道20年的巡回演唱会首站放在成都,除了她对这座城市情有独钟,还因为演唱会的时间距离"5·12大地震"很接近,希望演唱会后可以把一些善款捐给灾区。出于对孟庭苇多年来慈善爱心的敬重和感谢,亚非集团向其颁赠了代表亚非最高荣誉的"终身荣誉会员"证书。同时,亚非希望与孟庭苇一路牵手,大爱天下。据介绍,亚非已经开始进军一线城市,亚非北京朝阳区旗舰店将于今年8月盛大开业。

记者 樊娟

华西手机报 联通彩信版G网用户订阅方式:发送J+到10628128066订阅新闻频道3元/月;发送T+到10628128066订阅体育版3元/月;发送C+到10628128066订阅财经版3元/月。华西手机报电信订阅方式:华西频道:发D到10628492711定制,资费3元/月,不含通信费;华西娱乐:发D到10628492709定制,资费3元/月,不含通信费;华西风尚:发D到10628492710定制,资费3元/月,不含通信费;健康快乐报信版:发B到10628492716定制,资费3元/月,不含通信费。