

天气越来越冷,许多中老年人、女性都会出现手脚冰凉、浑身阴冷,易感冒的现象,尤其是晚上,仿佛睡在冰窖里,盖着厚厚的被子也不管用。而女性尤其多,这是为什么呢?

## 手脚冰凉 警惕冷症作祟

中医认为,这是因为女性特有的生理现象,容易导致身体元阳虚亏,气血不畅,从而形成内分泌及代谢功能紊乱,出现中医所讲的冷症。现代医学称为血液末梢循环障碍性疾病。即血液不能将热量和能量被完全输送到手足,手脚就会感觉冰凉寒冷。看过中医的人常被诊断为“体寒,气血弱”。多表现为:体寒(手脚冰凉、怕冷、易感冒、脾胃胀寒、便秘便溏)气虚(气短、头晕乏力、易出汗)血虚(失眠多梦、易生斑、易脱发、月经不调)等。

### 冷症要尽早治疗

冷症是人体血液循环障碍的轻微阶段,如不及时治疗就会出现更严重的血液循环障碍性疾病,进而发展为中医所讲的心痹(心绞痛、心肌梗

塞)、血痹(高血压、糖尿病)、脑痹(中风、偏瘫)等疾病,所以一定要引起冷感者的重视,提前治疗。

### 冷症切勿滥服药

“冷症”一直缺乏有效的治疗药物,很多人服用一些滋补类中药,乱吃乱补,其实这是有错误的,因冷症患者大多脾胃虚寒,胃肠吸收功能低下,导致口服药疗效不佳。治疗冷症首推中医外治法。中医学认为“足为气血之根”,足底穴位是人体所有器官的体表反射区,通过经络与各器官相呼应,是一个完整的经络环路。有人体“第二心脏”之称。全身经络开窍于足,因此“护身先护足,否则气血不畅,阴阳不和,百病丛生”讲的就是这个道理。将药物作用

于足部,透皮吸收直接进入血液直达五脏六腑,既解决了口服药效果不佳,又能起到疏通经络,补气养血祛病的效果。

### 专家推荐 经典验方

这里,介绍一个简单有效的验方,用藏红花、蛇胆、寻骨风、苦参等药材配伍,磨成粉状,用沸水将药粉调开,每晚只需泡一泡脚,即可轻松治疗冷症,此方由著名中医刘光瑞教授提供,男女老少皆可使用,根据不同症状,加入不同的配搭(盐、姜、醋、花椒、酒),使用半个月,精神,睡眠,肠胃功能,皮肤质量明显得到改善,连续使用一个月,机体阳气上升,气血通畅,自身各种代谢功能恢复正常,而且不反弹。



据悉,在本市同禧堂大药房,商业大厦一楼医药部C区,东风路世纪联华一楼医药部,经三路世纪联华宝和林药房,商城路易初莲花二楼医药部都能买到配好的成药养足分子,带回家即可使用,有这方面问题的朋友不妨试试,具体可拨打4007160011或0371-65943418咨询。



## 做爱心卫士 铸放心工程

——记郑州市第一人民医院心胸外科主任李凯

### 微创手术成常规

#### 差异化打响心胸外科新品牌

郑州市第一人民医院胸外科专业到成立单独心胸外科科室挂牌不久,但在治疗心脏病方面,却已经有了近60年的历史:他们从上个世纪50年代就开始做心脏外科手术,在老一辈郑州人心中留下了不错的口碑。但到90年代,当全国的心脏外科技术飞速发展之际,这里的心脏外科手术却因人才缺乏而停滞不前。随着心胸外科副主任医师李凯的到来,省内其他医院的心脏外科人才的加盟,医院购买体外循环机等大型心胸外科手术机器设备。选择由李凯来担任主任重振心胸外科的雄风。

李凯,1993年从新乡医学院毕业后一直从事心外科工作,2003年到中国医学科学院北京阜外心血管病医院进修,对多种先心病的矫治、人工瓣膜置换及冠脉搭桥手术均能熟练完成,成功率在96%以上。参与了河南省第一例心脏不停跳搭桥手术,担任过河南省第一例心脏移植手术组成员。

李凯深知,和省会其他医院心胸外科相比,作为一个起步较晚的科室要想快速崛起,必须选择一条与众不同的道路,那就是把微创心脏外科手术当做常规的手术操作方法,能无创的不让有创,能微创的不让大创。“实行人性化治疗,最大程度地减轻病人的痛苦,改善病人的病情是我们治病的根本。”李凯说。

今年10月30日,李凯接诊了一名29岁的先天性室间隔缺损的女性患者。“她的室缺部位刚好在瓣膜处,如果通过介入手术封堵缺口,可能会卡住瓣膜造成瓣膜关闭不全,诱发其他问题。”李凯说,而常规手术,需要在患者胸口正中做15厘米长切口。“这样的话,一是要把胸骨劈开,创伤大、出血多,伤口还可能愈合不良、裂开等,甚至会造成胸骨畸形。另外胸口正中还会留下明显的疤痕,给患者带来一定的心理影响。”综合考虑后,李凯决定为

这位患者施行“右腋下小切口室间隔缺损修补术”,通过右腋下8厘米长的切口,用补片修补好了患者的室间隔缺损。如今,这位患者已基本恢复,并对隐蔽的伤口非常满意。

事实上,这样的“隐形”微创手术并非人人能做。李凯介绍,现在业界公认从右心房切入心脏是心脏手术的最佳入路,但成人右腋和心脏之间还有一段距离,如果医生经验不足,可能造成主动脉破裂出血,这对患者来说是致命的;此外还可能出现修补不全,不能解决患者的问题。当然,对李凯来说,这些都不成问题。他从1998年开始致力于微创心脏外科手术的研究和临床实践,先后开展右腋下小切口、正中小切口等微创手术1000余例,临床经验极为丰富。

现在,这种切口小、疼痛轻、康复快的手术方式已经在郑州市第一人民医院心胸外科成熟开展,在患者中拥有了极佳的口碑。

### 胸腔镜技术

#### 小切口解决大问题

随着医疗技术的发展,胸腔镜技术已广泛地应用于胸外科的所有领域。它可以通过在病人胸口两三个1厘米左右的切口,把胸腔镜送入患者体内,再通过图像放大功能把图像放大显示在电视屏幕上,这等于将医生的眼睛伸到了病人的胸腔内,可以深入到常规开胸手术无法达到的视野盲区,因此暴露更好、视野更清晰,最大限度地增加了手术的精确度,避免了组织损伤,减少了并发症。李凯作为河南最早使用电视胸腔镜的专家之一,目前在运用胸腔镜治疗气胸、纵膈肿瘤、手汗症、肺部肿瘤、食管癌等疾病方面取得了很好的效果。

一位来自淮阳的56岁老汉,患有左上肺囊肿和左肺肺大泡,经常感到胸闷、气短。李凯给他检查后发现,这位老汉的囊肿有8×15厘米那么大,如果按照传统方法治疗,手术切口在20-30厘米。考虑到患者的身体耐受度和经济

能力,李凯决定借助胸腔镜为他实施手术。

10月29日,手术开始了。李凯仅在老汉胸口切开1厘米长的切口送入胸腔镜,接着再根据胸腔镜传出的图像,在患者第四肋间切开2厘米长的手术操作口,剥离囊肿、粉碎后取出,并行多发性肺大泡切除……70分钟的手术,全部在这个2厘米的切口内完成。术后一周,患者复查未出现任何异常,很快可以痊愈出院。

这样高难度的手术,李凯16年来已经不知道做了有多少例,他只记得,“不管怎么样,保证患者的安全性是第一位的。”李凯强调,每次给患者做手术,他都要精心准备,确保万无一失后才让患者进手术室。一位安徽亳州的27岁女性,患有完全性房室间隔缺损合并右室流出道狭窄,慕名找到李凯求诊。“这是个非常复杂的手术,需要做二尖瓣、三尖瓣成形,房室间隔缺损修补,还要疏通狭窄的流出道。其中最关键的是瓣膜成形,稍微出一点差错,就会影响患者的心功能,今后的活动能力也要受影响。”李凯说,为了给这位患者做手术,他连续几天看书、查资料,找出了手术过程中和术后可能发生的一切问题并拟定了应对措施,自己感觉到万无一失才上了手术台。因为准备充分、技术熟练,他只用了2个小时就完成了手术操作。“现在这位患者已经脱离了危险期,恢复得很不错。”

作为一名负责任的医生,李凯在谈到河南的心脏病发病情况时表现得忧心忡忡。他说,河南是心脏病的高发区,但很多人都舍近求远到外地就医。“其实,目前河南的心血管病治疗技术已经非常成熟了,患者完全没必要千里迢迢外出求诊,带来额外的花费和痛苦。”李凯说。

大爱无疆,敢为人先,技术全面,不断创新。郑州市第一人民医院心胸外科主任李凯和他的团队,就像一棵大树正在快速成长。他们以做“爱心卫士”为毕生的理想和追求,为患者铸就了一座座“放心工程”。

心脏是人体的发动机,我们的所有生命活动,都需要心脏跳动供血来支持。心脏只要出现一丁点的问题,影响的可能是我们的生命。

郑州市第一人民医院心胸外科主任李凯,从医16年来一直战斗在心胸外科的最前线,用一把手术刀和一颗仁爱之心,让无数患者的发动机重新正常运转,尽情释放生命的活力。从最初的救人活命,到现在的人性化微创手术方式,李凯带领着整个科室探索出了一条差异化的发展之路,正在走向腾飞。

晚报记者 董亚飞  
通讯员 秦川 李留军

## 清除“蜗居”黑菌 拯救女性健康

美国斯坦福大学露茜博士写的《黑菌!全球女人的噩梦》医学著作中强调:由于抗生素、化学药品、栓剂、泡腾片、洗液、下阴排毒等多剂型频繁用来治疗妇科疾病,导致病菌大量变异,这些菌群无论形状、活性都发生了改变,俗称“黑菌”。它繁殖快、生命力强、数量多、危害性大。黑菌长期存在,是妇科病反复发作乃至恶变的根源。

### “黑菌”私处藏,女人真苦恼

河南省军区医院妇科专家说,黑菌长期存在,就像一双“黑手”令女人有苦难言、生活质量极度低下。

白带又脏又臭,黑菌在女性生殖系统内爬行,并蜗居在阴道壁、宫颈2毫米深处,导致顽固性阴道炎、宫颈炎、宫颈糜烂。白带是女性

生殖健康的晴雨表,黑菌使原本蛋清般的白带产生渐进改变,变混浊、变黏稠,乃至呈黄绿色、泡沫样、豆腐渣样、痰样、鸟粪状。

痛痒难忍腰酸:上百万的黑菌蠕动令人奇痒难忍,恨不得用手掐,黑菌使生殖系统黏膜溃烂,加上炎性分泌物的刺激,会阵阵灼痛、刺痛,坐立不安!病情进一步发展,就成为深度宫颈糜烂、盆腔炎、附件炎,会腰酸、小腹坠胀。

不孕不育、恶变:黑菌耐药性极强,使妇科炎症逐渐加深,白带黏稠、脓性分泌物不利于精子通过宫颈,黑菌还会吞噬精子,使精子活力及成活率降低,再就是使输卵管粘连,导致不孕不育;黑菌长期损害宫颈、子宫,最终导致可怕的恶变。

### 微创技术清除“黑菌”

黑菌会导致严重的宫颈疾病,宫颈疾病不及时治疗又增加了恶变的概率,那如果被黑菌侵蚀了该怎么办?

据河南省军区医院妇科专家介绍:海极刀是专门用来微创性诊断和治疗宫颈疾病的前沿技术,它可将超高频电磁波强大的能量聚焦于病变处,导致蛋白变性及病变组织细胞不可逆性坏死,促进组织重建,改善微循环,达到不损伤正常组织消除炎症、修复宫颈的目的。

据了解,海极刀技术具有创伤小、不出血、痛苦少、恢复快、手术安全等优点,只需3-10分钟,患者无须住院治疗。术后一个月左右宫颈即可完全恢复正常。

12月1日“万名女性宫颈疾病免费普查”活动正式开始,拨打0371-63816281、81671400预约检查,宫颈刮片、妇科腹部B超、数码电子阴道镜、红外线乳腺诊断检查免费,每天仅限40名,每人任选一项。另外微创手术费优惠20%,双腔减压可视无痛人流手术费优惠296元,更多活动详情可拨打电话咨询。