

气象站

今日
多云到晴，
偏北风转东南风，
风力4到5级

16℃~29℃

明日
多云到晴，
偏南风4到5级

14℃~30℃



025-84701110
(周一至周五9点 17点)
210092 南京市江东中路
369号南京晨报乔医生收



扫描二维码 登录
南京晨报乔医生(微
信号 njcbqys-xhby)
官方微信 就可预约南
京各大医院专家号。

五一出游 拒绝 晕晕晕 这份防晕车小贴士请收藏

五一小长假马上来临,很多人都会探亲访友、出行游玩。但容易晕车的你却隐隐担心:路上晕车晕船晕机,一路昏昏沉沉可咋办?不仅严重影响出行,更是十分难受。别让这些小问题毁了你的假期!南京市中医院为大家提供实用的预防和治疗建议,帮您轻松应对晕车烦恼,玩得更开心!

南京市中医院全科医学科季红娟主任医师表示,晕动病又称晕车病、晕船病、晕机病,是内耳平衡器官与视觉感知不匹配所引起的一系列生理反应,常见于乘车、乘船、乘飞机或者其他交通工具时。晕动病患者主要表现为头晕、头痛、恶心、呕吐、上腹部不适、面色苍白、出冷汗等,通常症状在停止乘坐交通工具后缓解或者消失,一般不构成生命威胁。晕动病根据患者症状的严重程度不同,可以分为

轻、中、重三种。轻度:表现为轻度头晕、头痛、稍有恶心感、面色稍显苍白、口水增多等。中度:表现为头晕、头痛加重,恶心、呕吐、面色苍白、冷汗等。重度:严重头晕、恶心、心慌、胸闷、冷汗淋漓、呕吐较重、四肢冰凉,严重者出现脱水、呼吸困难、反应迟钝、濒死感、昏迷等。

几招教你避免 晕晕晕

出行前:空腹或者过饱都会加重恶心,对于容易晕车的人,建议乘车、船和飞机前2小时注意均衡饮食,避免在乘车前过度饱食或饥饿,选择清淡易消化的食物,胃舒服了,也就不容易晕车了。对于晕车比较严重的患者,也可以在出发前30分钟服用晕车药或者使用晕车贴,喝些生姜水和陈皮水等来预防晕车。

- 1.乘车时尽量选择前排座位或者副驾,减少因车尾晃动带来的不适,乘飞机时,选择机翼位置的座位,颠簸较轻,乘船选择甲板中层,靠近船尾更稳。
- 2.长时间低头看书或者看手机,会加重前庭与视觉系统的冲突,建议闭眼休息或者目视远方固定点(如地平线),帮助大脑协调感官信息,降低眩晕。
- 3.密闭空间的异味或者闷热会加重不适,乘车前可以提前开窗通风,途中将车窗留一条缝隙,或开启空调外循环模式,保持空气流通。避免在车内使用香味浓重的香水或空气清新剂。
- 4.晕车时建议闭眼深呼吸,降低交感神经兴奋,缓解紧张感。若环境允许,可以听轻音乐或与他人聊天转移注意力。
- 5.有条件的话,选择合适的时机把车停在安全的区域,下车休息一会儿,呼吸些新

鲜空气,能大大改善晕车的症状。如果在飞机、火车等暂时无法变换环境的条件下,也可以采取闭目仰卧的姿势来缓解症状,避免较大幅度的摇摆。

6.新鲜的橘皮可以缓解晕车带来的恶心不适。中医认为橘皮味辛苦,性温,具有理气、调中、燥湿、化痰之用。将新鲜橘皮表面朝外,向内对折,对准鼻孔挤压,橘皮中芳香味的油雾可以缓解不适。还可以吃些杨梅、山楂、柑橘之类的零食。

7.按压太阳穴、合谷、内关穴,按揉耳垂,以调和气血,缓解眩晕症状。不适时可将风油精、清凉油擦拭于太阳穴或风池穴处,清凉去热,提神醒脑。

8.备好垃圾袋。如果实在感觉想吐,也不必强行忍耐,顺其自然地吐出来就好。

通讯员 张明 莫禹凡
南京晨报/爱南京记者 戚在兵 孙苏静

健康提醒

绝经期女性注意了 这种异常出血警惕恶性肿瘤

日前,南京市中西医结合医院妇产科团队为一名59岁宫颈癌患者成功实施根治性手术。该院妇产科专家提醒,绝经期女性若出现异常阴道出血,非经期出血或绝经后出血,可能是子宫内膜癌、宫颈癌的警示信号!反复出血、腹痛、肥胖等高危人群更需警惕,尽早就医排查,切勿掉以轻心!

患者因绝经后阴道异常出血就诊,经社区医院HPV筛查异常后转入该院。经系统检查确诊为宫颈癌癌后,南京市中西医结合医院妇产科主任刘德佩带领团队为其制定了详细治疗方案,多学科协作顺利完成广泛性子官全切术及盆腔淋巴结清扫等高难度治疗操作,目前已顺利康复出院。

刘德佩介绍说,此次手术的成功实施得益于三大核心优势:一是专业团队建设,该科近年已基本实现妇科恶性肿瘤治疗病种全覆盖,形成多学科联合诊疗体系;二是中西医结合特色,在规范开展肿瘤根治手术基础上,融合中

医特色辅助疗法,减少术后并发症,缩短康复进程;三是区域医疗效能,医院作为该区域医联体牵头单位,通过优化三甲医院与基层医疗服务机构之间的就诊流程,为患者缩短确诊时间,争取更佳的治疗窗口期。

患者家属表示,选择区域医院不仅考虑就医便利性,更看重医疗团队展现的专业素养。值得关注的是,这位患者在出现绝经后异常出血症状时及时就诊,这与医学界强调的“异常出血需警惕恶性肿瘤”的警示建议相契合。

刘德佩表示,此类高难度手术的常规化开展,既为区域患者提供了优质便捷的诊疗选择,也有效落实了分级诊疗政策要求。未来将继续加强学科建设,发挥省级中医临床重点专科优势,推动中西医协同治疗模式在妇科肿瘤领域的深度应用,为患者提供更加优质高效的诊疗服务。

通讯员 杨璞 王芳芳
南京晨报/爱南京记者 戚在兵 孙苏静

疾病与健康

男子糖尿病足险 截肢 多学科协作成功 救腿

我以为这辈子都要坐轮椅了,今年56岁的周先生有4年的糖尿病病史,一个月前确诊为“糖尿病足”。在当地多家医院治疗后效果不佳,当得知自己有可能要截肢时,周先生感觉天都要塌了。抱着最后的希望,他来到病友推荐的南京市第一医院内分泌代谢科就诊。

该院内分泌代谢科副主任(协理)、副主任医师、医学博士李惠琴接诊了周先生。结合周先生的血糖、血压等代谢紊乱情况,以及血管神经病变程度、感染严重程度、营养状态等因素进行临床评估,诊断他为“糖尿病足Wagner4级伴感染”,随后安排他住院治疗。周先生入院时,末梢血糖19.97mmol/L,糖化血红蛋白12.4%,体温38.2℃,超敏C反应蛋白结果为357.49mg/L,白细胞计数22.56×10⁹/L。内分泌代谢科主任李倩立即指导科室糖尿病足病治疗小组针对该患者完善相关检查,并进行控糖、抗感染、清创等治疗。治疗后,周先生血糖情况明显好转,但足部破溃处仍有脓性分泌物。经医院MDT团队骨科专家评估,诊断为“坏死性筋膜炎和右腓骨骨髓炎”,急需进一步扩大清创治疗。随后周先生被转诊至骨科继续,并由内分泌代谢科血糖管理团队协助稳定血糖。

根据MDT团队诊疗建议,骨科副主任医师尹昭伟为周先生进行手术治疗。术中探查发现,右足创面存在广泛坏死组织伴继发感染,感染范围已向近端侵袭至腓骨段。尹昭伟为患者施行系统性右下肢感染控制手术,清除失活肌肉组织及感染病灶,进行腓骨死骨切除术,去除受累骨质;应用封闭式负压引流技术(VAC)持续吸引,以促进创面愈合,手术顺利完成。通过糖尿病足MDT团队的持续系统治疗,周先生的右足创面情况一天天好起来,终于不用再担心截肢了。出院时,周先生看着自己愈合良好的右足,连声感慨道:“原本以为保不住脚要坐轮椅,现在不仅能走路,以后还能自己买菜、散步、接孩子!”

李惠琴介绍,糖尿病足病变表面看似是“脚”的问题,实则是由全身代谢紊乱、血管病变、神经病变及感染共同引发的“连环炸弹”,具有较高的截肢和死亡风险。因此,鉴于糖尿病足治疗的复杂性,数据显示,仅由单一科室治疗,糖尿病足截肢率高达34%,而MDT团队实现了一站式多学科协作的综合诊疗模式,可将保肢提升至90%以上。

通讯员 曹慧慧 单申生
南京晨报/爱南京记者 戚在兵 孙苏静

门诊故事

精准康复 黄金组合 解除难言之痛

尿潴留、便秘、会阴麻木,在新生命降临的幸福时刻,有些产妇却承受着这些产后隐秘的难言之痛。产后18天的李女士就遭遇了无法自主排尿的困境,在东南大学附属中大医院康复医学科团队的肌电图精准诊断定位和功能磁刺激靶向修复的“黄金组合”下,终于重获自主排尿能力。

前段时间,李女士在顺产后出现排尿障碍,持续依赖导尿管导尿,身心承受双重压力。当地医院以为为李女士的产后排尿障碍是由于“盆底肌松弛”导致,进行盆底肌训练,然而症状并未减轻。于是,李女士慕名找到中大医院康复医学科主任王红星教授团队。

排除心理性排尿障碍、盆底肌无力等其他混淆因素,针对这一问题,康复医学科神经调控中心为李女士量身定制了功能磁刺激的治疗方案。根据李女士的损伤程度确定磁刺激频率、强度及疗程,直达病灶,激活神经通路,加速康复。最后,复测肌电图,实时评估神经恢复进度,调整治疗策略,确保安全性与

疗效。经过5次治疗后,李女士成功拔除导尿管,实现自主排尿,脸上又露出了灿烂的笑容!王红星介绍,精准诊断可提高康复效果,缩短治疗时程。肌电图就如同精准导航仪,通过针肌电图、氦反射等检测,明确损伤节段(如骶2-4),区分神经源性损伤与单纯盆底肌肌力不足,精准定位神经损伤的部位及情况,量化神经传导速度、肌肉反应强度,为治疗方案提供客观依据。

王红星介绍,功能磁刺激治疗可以通过磁场穿透深层组织,精准刺激骶神经根,激活休眠神经通路,达到靶向修复,还可以抑制异常电信号,促进正常排尿反射重建;即刻效应+长期获益,治疗后即可改善局部循环,5至10次疗程后神经功能显著恢复。

专家提醒,若出现排尿困难、会阴区麻木或刺痛、肛门坠胀或便秘,务必及时就医,及时明确诊断,避免延误黄金康复期。

通讯员 王培 程倩敏
南京晨报/爱南京记者 钱鸣

健康问答

孙先生:48岁,胃部不适,胃镜检查为反流性胃炎,经常会出现泛酸、胃胀等情况,请问现在该如何治疗?

南京市中医院脾胃病科副主任中医师项镇新:反流性胃炎主要是由于胆汁和肠液混合,通过幽门逆流到胃,从而刺激胃黏膜产生炎症。主要治疗方式有药物治疗:首先选择增强胃蠕动的药物来抑制胆汁反流,然后再选择保护胃黏膜并且可

以促进炎症愈合的药物。手术治疗:当药物治疗效果不大时,只能考虑手术治疗。不到万不得已,最好不要采取手术治疗。饮食调养:由于胆囊受到一定的破坏,胆汁反流性胃炎患者最重要的饮食习惯是不吃油腻的食物,此外冷热、辛辣等刺激性食物也不要食用。

专家门诊时间:周二、周五上午。
南京晨报/爱南京记者 孙苏静