河北以岭医院在肌萎缩肌无力治疗领域不断突破

本报记者　檀亚楠

日前，记者从国家中医药管理局重点专科强化建设项目单位——河北以岭医院肌萎缩科获悉，多年来该科瞄准肌萎缩这一世界性疑难病症，不畏艰难，勇于攻关，取得一项又一项重大技术突破，吸引了来自全国及英、美、德、俄等20多个国家和地区的数万名患者前来就医，并使这些患者的症状得到改善，生活质量得以提高，生命得以延续。

针对“重症肌无力”“格林巴利综合征”“多发性硬化”“周围神经病”等肌萎缩疾病，河北以岭医院肌萎缩科专家团队认为此类疾病中医病机是奇经八脉虚损、真元颓废、精亏髓枯、络脉虚滞，采用补益奇经八脉，温补督脉，填精益髓，通畅络脉等治法，使很多患者恢复健康。专科按照国家中医药管理局要求，每年对拟定的临床诊疗方案进行验证观察，及时对治疗难点进行攻关，从而优化治疗方案，拓展治疗方法，不断提高临床疗效。

针对“运动神经元病”、“肌营养不良症”、“脊髓病变”等肌萎缩、肌无力类疾病，他们提出的“扶元起萎、养荣生肌”，在奇经论治肌萎缩治疗原则的指导下，破解了一个又一个治疗难题，研究出一系列治疗药物。其中“肌萎灵及其系列制剂治疗运动神经元病2400例研究”获河北省科技进步二等奖；“中药重肌灵治疗重症肌无力的研究”获河北省科技进步二等奖；“芪龙益气散治疗肌萎缩侧索硬化症呼吸衰竭的基础与应用”的研究，使呼吸困难的运动神经元病患者血氧分压迅速恢复，呼吸困难症状得到缓解；“温理奇阳、调平气机法抢救重症肌无力危象的理论探讨及临床研究”解决了重症肌无力的临床危重症。

针对萎缩肌肉增长的难题，他们独创了“定向肌肉增长法”，开展了“多元化阶梯式治疗Duchenne型肌营养不良症理论与临床研究”，使瘫痪的众多该病患者恢复了行走；创立的“周络通胶囊治疗格林巴利后遗症”“龟鹿益髓胶囊治疗多发性硬化”等多项新疗法比传统疗法的疗效有较明显提高。

因在攻关疑难病肌萎缩方面取得多项重大突破，河北以岭医院肌萎缩科已被确定为国家中医药管理局重点专科强化建设项目单位、中国医师协会渐冻人救助服务示范基地、河北省中医肌萎缩治疗中心、石家庄市著名中医科，该科的名字已经被全国乃至世界越来越多的人所熟知。

健康提示

想长寿记住这句顺口溜

想要养生，记住中医推崇的一句顺口溜“三寒两倒七分饱”。所谓“三寒”，指的就是“倒春寒”、“五月寒”和“秋寒”，“三寒”季节里要注意增减衣裳；“两倒”指的是睡好子午觉；七分饱就是吃饭要吃七分饱。安徽省中医院针灸科副主任医师朱庆军表示，“三寒”时节由于气候反常，人们很容易因为没来得及察觉而受寒。

“就好比在平路上走着，突然出现一个小坑，因为没有心理准备很容易掉下去一样，”朱庆军副主任医师表示，所以在养生之道中历来强调“三寒”的调养，要随时关注气温变化增减衣服。

“两倒”的好处也是显而易见的。明代医书《景岳全书》中说：“善补阳者，必于阴中求阳；善补阴者，必于阳中求阴。”意思是说如果想保护你的阳气，就要在阴气转化过程中从阴中求阳，反之亦然。午时是阳气最盛的时候，之后开始向阴转化，而子时阴盛到极点后就要由阴向阳转化了。古人睡子午觉，就是为了保护人体的阴阳顺利交接。

古人云：吃饭七分饱，健康活到老。中医自古以来就主张吃饭不要过饱。《黄帝内经》中说，“饮食有节”，“饮食自倍，脾胃乃伤”，意思就是如果饮食不节制，就会损伤脾胃。北京中医药大学东直门医院消化科刘大铭医生表示，脾胃为后天之本，通过胃的受纳和脾的运化，使五脏六腑及各组织器官得到水谷精气的充养。如果经常吃得过饱，加重脾胃负担，日久脾胃就容易受到损伤。如果脾胃出问题了，其他脏腑就容易出问题，而且很难恢复。所以建议吃饭时感觉还能再吃几口时，最好就离开餐桌。

（健康时报）

乐享健康大讲堂

乐享健康大讲堂　精彩继续

本报讯（记者檀亚楠）为更好地帮助市民了解健康知识，提高生活品质，《乐享健康周刊》特开通“乐享健康大讲堂”栏目，每周都有省内知名医院的专家为市民进行健康讲座。如果您或您的家人朋友有需求，可以通过关注微信公众号：燕都乐享健康(ydlxjk)进行报名。

11月9日医大一院有讲座

11月9日上午9:00，河北医科大学第一医院将在门诊楼五层多功能厅，举办公益知识讲座，特邀心内科赵清珍副主任医师主讲《心力衰竭的自我防控》。

业界动态

4日—6日以岭健康城有系列敬老活动

本报讯（记者檀亚楠）11月4日—6日，以岭健康城将举办“石家庄敬老节”系列活动，打造一场真正属于老年人、服务老年人的精彩盛会：

百名医学专家免费义诊：特邀百位名医，现场为中老年朋友免费义诊，提供疾病管理、健康饮食指导、心理健康咨询等诊疗建议，为老年人身体健康保驾护航。

陪着爸妈看大戏：以岭健康城阳光大厅三天连台唱，上午邀请省会京剧、梆子、评剧等专业院团的戏曲名家，下午举办“超级票友”专场演出，让戏迷、票友过足戏瘾。

中老年游艺会：在活动现场，为老年人提供按摩、茶饮、摄影等贴心服务，免费提供射箭、投壶、飞镖、篮球、保龄球等愉悦身心的趣味运动游乐项目。

活动咨询热线：400-686-0166

免费筛查肝硬化、肝肿瘤全省仅限500名受益者

本报讯（记者檀亚楠）日前，“肝肿瘤早期发现筛查”在北京启动，特提供免费筛查肝硬化、肝肿瘤的机会（名额仅限500名），重点对病毒性肝炎、脂肪肝及酒精性肝病，三代血亲中有肝癌等肝肿瘤的高危人群进行筛查。

请申请的朋友拨打010-87579999咨询。专家强调，35岁以上，携带肝炎病毒5年以上人群，需半年查一次肝。研究证实：根据病毒的发展规律，携带病毒时间越长的患者，罹患肝肿瘤的可能性越高。到了35岁以上，肝肿瘤的发病率，往往呈快速上升趋势。

专家指出，肝肿瘤大多由肝炎引起，现在除了乙肝、丙肝之外，脂肪肝、酒精肝也成为重要因素，在临床上经常可见家族性的肝肿瘤的情况。

专家表示，肝肿瘤早期可无症状，一旦出现明显症状，部分患者已属晚期。因此，如何早期预防肝炎，对预防肝肿瘤至关重要。

11月10日医大一院举办“联合国糖尿病日”义诊活动

本报讯（记者檀亚楠）11月14日是联合国糖尿病日。河北医科大学第一医院内分泌科定于2017年11月10日上午8:00~11:00在该院门诊大厅举行义诊活动。

届时，将免费检测血糖、尿常规，进行义诊咨询及糖尿病健康知识讲座等。

河北省医养结合联合体签约成立

本报讯（记者檀亚楠）10月28日，河北省医养结合联合体成立仪式在河北省老年病医院举行。来自省会的8家养老机构代表与河北省老年病医院签署合作协议，建立医养结合联合体，共同探索医疗、养老机构合作之路。

老年健康是健康河北的重要组成部分，医养结合是积极应对人口老龄化的一项重要而艰巨的任务。推进医疗卫生与养老服务相结合，是有效应对人口老龄化的重大举措，不仅满足群众多层次、多样化健康养老服务需求，也提高了资源效能和服务水平。

医大一院开展“健康教育进校园”活动获好评

本报讯（通讯员韩旭）河北医科大学第一医院健康学院积极开展“健康教育进校园”活动，先后组织医院急诊科、心理科、眼科、营养科等专业科室医务人员来到石家庄市裕华区中小学校园，为广大学生、教师及家长们开展了十余场健康知识讲座，受到一致好评。