

不当股骨头坏死的「后备军」

本报记者 卜俊成

老丁患慢性肾病史好几年了,平时他不抽烟,也很少喝酒,每天按时服药,生活很规律,病情控制得还算理想。这天早晨起床时,他突然感觉左侧的胯部有一些酸胀,下床走路时左大腿有一些疼痛。来到医院检查,他被确诊为左侧股骨头坏死。

三大原因致病

据郑州大学第一附属医院骨科主任医师殷力介绍,老丁患股骨头坏死跟他经常服用的治疗肾病的激素药物有关。

殷力说,长期服用大量的激素,可导致人体脂肪代谢的改变,增加血液中的脂肪物质,这些血液中的脂肪物质能造成股骨头供血不足,激素还会促使骨质疏松。这样会导致股骨头坏死。

此外,髋关节受伤和长期大量饮酒也是股骨头坏死非常重要的发病源。

严重的髋关节受伤,多会导致股骨颈骨折,使股骨血管受伤,影响股骨头的动脉供血,长期的供血不足可引起股骨头缺血性坏死。

长期饮酒会使血液变得黏稠,在正常情况下,股骨头处的血液运行并不好,如果加上血液黏稠度不断升高,就会导致股骨头出现血液微循环障碍,引起骨髓细胞死亡,进而导致股骨头坏死。

这些信号要警惕

据殷力介绍,长期喝酒,有髋关节严重受伤病史,经常服用激素药物患有肾病、痛风、红斑狼疮、痛风、关节炎等疾病的患者是发生股骨头坏死的高危人群。当出现下面症状时,要高度警惕。

大腿疼痛 大腿间歇性或持续性疼痛,行走活动后加重,疼痛向腹股沟区或臀后侧、外侧或膝内侧放射疼痛。

活动受限 大腿僵硬、无力、活动受限、屈伸不利、下蹲困难、不能久站。

跛行 走路时患肢不敢用力。旧伤出现疼痛 骨折、脱位或大腿根扭伤愈合后,逐渐或突然出现髋部间歇性或持续性疼痛。

应用激素或长期酗酒后大腿根痛。

不当骨坏「后备军」

殷力提醒广大读者,要想预防股骨头坏死,首先要避免髋部受伤。一旦髋部受伤,应及时治疗,最好不要在伤未痊愈的情况下,过多行走。

忌长期过量饮酒,注意增加钙的摄入量;控制体重,减轻关节的压力;多吃果蔬。

尽量不用或少用激素类药物,如果必须应用激素,要掌握短期适量的原则,切不可自作主张、滥用激素类药物。

冠心病不宜睡高枕头

湖北省中医院推拿康复科 赵焄



是和枕头一起度过的,因此,选择合适的枕头对颈椎、脊椎的生理弯曲都有好处,对冠心病患者来说也有着十分重要的意义。

李阿姨患冠心病多年,在医生的指导下用药后,心绞痛一直没有犯,但是最近后半夜常常因胸闷、憋气醒来,去医院检查,没有发现病情有进展。为什么会发生这种情况?医生追问很久,才发现是李阿姨的高枕头惹祸了。

事实上,枕头的高低不仅影响颈椎、睡眠,还与心脏的健康息息相关。枕头过高导致颈部弯曲,呼吸不畅,长期可引起心肌缺血缺氧,从而诱发心绞痛。

有些冠心病患者,晚上总感觉枕头低引起憋气,需要高枕卧位,熟睡或噩梦过程中突然惊醒,感到心悸、胸闷、呼吸不畅,需要坐起后才好转,这可能是心力衰竭的表现,需要及时就医。

选择合适的枕头时,可按下列公式进行计算:枕头高度=(肩宽-头宽)/2。一般情况下,枕头的高度以10~15厘米为宜,我国古代医书早就有:“高下尺寸,令侧卧恰与肩平,即仰卧亦觉安舒”的论述,另外,枕头的硬度要适中,长度只要比肩膀稍宽一点儿即可,尽可能选择弹性及透气性好一点儿的枕头。

随着年龄的增长,人体的生理曲线变直,正常的退变也会间接影响心脏功能,人体一天中有1/3的时间

嗜睡拉响身体警报

人的一生中,至少有1/3的时间要在睡眠中度过。因此,睡眠与健康息息相关。若经常嗜睡,就要引起警惕,这可能是身体在发出警报。

一般人每天睡七八个小时已经足够,超过9个小时就是偏多。如果明明前一晚的睡眠时间够了,第二天白天老犯困,最好到医院检查一下。

有一些早期的脑血管病,最初都出现嗜睡。如脑梗死平常没有什么症状,发作前期的表现是睡眠明显增加或出现嗜睡;老年痴呆症的患者早期也是睡眠

紊乱,有的出现入睡困难或失眠,有的则是睡眠过多或睡不醒;还有些抑郁患者,也是明显感觉睡眠量增加;发生脑动脉硬化、血管脂质沉积等脑血管疾病时,会降低血脑屏障的通透性,导致脑组织缺血、缺氧,出现嗜睡;此外,糖尿病患者睡眠量过多,也要警惕是不是并发了糖尿病酮症酸中毒;肝硬化患者嗜睡,要注意病情是否加重;甲状腺功能减退患者也会嗜睡,同时还有伴有怕冷、血脂升高、活动能力减弱、感到胸闷憋气等,应尽早就医。(李海聪)

皮痹误治一得

四川省剑阁县中医院 王廷治 胥燕

苟某,男,44岁,2008年8月4日初诊:自述胸脘痞闷,身重乏力5年,加重半个月。入院时,精神不振,面色少华,身重倦怠,少气懒言,时时欲寐,行动迟缓,兼胃脘胀闷隐痛,口苦黏腻,食不甘味,多食则呕吐酸水,大便溏薄,欲出不爽,每天大便2~3次,舌淡红,苔薄黄,根部厚而黏腻,脉濡无力。有慢性浅表性胃炎、慢性胆囊炎、乙型肝炎病史。笔者辨证属脾虚湿困兼夹郁热,方用藿朴夏苓汤和平胃散加减。服药两剂后,患者自觉上述症状略减,加服香砂养胃丸9克,每天两次,进上方6剂。三诊自述上述症状复

原,但是还说身重,腰背痛,困倦乏力。笔者沉思良久,辨证似乎精当,为何用药无效。追问患者病史,20年前在东北当兵时,经常卧雪地,回内地工作也常处高楼凉爽之地,得阳气较少;复因患者性格内向,懒言少动,阳气少生;加之诸医治“胸脘痞闷、口苦黏腻”,常用清热除湿之剂而伐中阳。三因相加,阳气虚于内,寒湿浸于外,故患者身重如绳捆索绑之状。近日来,他感觉腰膝酸痛,问及房事,一年半载,也难行房。

笔者据此诊断“皮痹”,属少阴之

症。病情虽然复杂,但是病因已明,此为阳气内虚、寒湿束表、邪伏少阴。治疗宜温补阳气以化湿邪,兼用发表之药透其邪气。治内先安外,表清则邪却。

药用麻黄、桂枝、细辛各10克,附片30克,独活15克,淫羊藿30克,浓煎300毫升,分3次温服,每天1剂。服药须臾,啜热粥一两以助药力,覆被取微汗;药至4剂,身暖微似汗出,身重乏力等症状略减轻;将上方加减再进20余剂后,食欲增加,精神好转,而且大便成形,身重乏力、胸脘痞闷、食不甘味、口苦舌苔黄等症悉除,另以他药调月余出院。

左金丸除烧心

青海省中医院 伏新顺

在消化科门诊和住院患者中,经常见到烧心泛酸、恶呕口苦、胃脘胀痛、嘈杂似饥、舌质红、苔黄腻、脉弦滑的患者,胃镜检查常有食管或胃黏膜不同程度的充血、水肿、糜烂、溃疡,表面或附有黄绿色胆汁。这种情况多属现代医学的反流性食管炎、浅表性胃炎、糜烂性胃炎或消化性溃疡等疾病,属于中医“胃脘痛”、“吐酸”、“反胃”、“嘈杂”等范畴。中医认为,此类疾病与肝胃有密切关系,其病机属肝失条达、郁而化火、横逆犯胃、肝胃不和。

左金丸出自《丹溪心法》,由黄连和黄芩按6:1比例入药。方中黄连味苦性寒,入心、肝、胃、大肠经,功能清热泻火、化湿解毒,主治热病邪入心经之高热、烦躁、谵妄或热盛迫血妄行之吐血、湿热胸痞、泄泻、痢疾、心火亢盛之心烦失眠、胃热呕吐或消谷善饥、肝火目赤肿痛,以及热毒疮疡、疔毒走黄、牙龈肿痛、口舌生疮、痔血、湿疹、烫伤等。吴茱萸性热、味辛苦,有散寒止痛、降逆止呕、助阳止泻功效,主治厥阴头痛、寒疝腹痛、寒湿脚气、经行腹痛、脘腹胀痛、呕吐吞酸、五更泄泻等。

左金丸每服3~6克,每天两次。脾胃虚寒者忌用。

旋覆薄荷饮治咳

笔者今夏在空调房间待得时间过长,肘关节以下发凉,鼻涕清涕,出现感冒症状。吃中成药后,鼻涕清涕减轻,2~3天后,咽痒如蚂蚁行走,呈阵发性咳嗽。先吃复方甘草片,后吃咳特灵片,咳嗽未减轻。

笔者看到院院长有旋覆花,灵机一动:不论何种咳嗽,病机总不离肺气上逆,临证施治除利咽外,须用降逆下气之法。所谓“百花独外,旋覆花独降”。旋覆花降气消痰止咳,当为降气止咳之首选。我随即采鲜旋覆花约20朵,采鲜薄荷叶数十片,洗净,用电热杯烧开大半杯水,把洗净的旋覆花、薄荷叶放入电热杯内,闷5分钟。晾温后,我一口气喝下,下午5时服后,晚上没有咳嗽。为了巩固疗效,第二天我又饮一杯旋覆薄荷饮,咳嗽竟应手而愈。回想近几年感冒后咳嗽,多吃药打针数十天才愈,我赶紧采一些旋覆花、薄荷备用。(唐俊明)

编辑信箱(医学专业类):bujunch123@126.com

疣名不一 治要趁早

本报记者 卜俊成

寻常疣、跖疣、扁平疣……虽然都是由人类乳头瘤病毒引起的表皮良性赘生物,但是生长在人体的不同部位,所表现的形态和名称也不尽相同。

河南省中医药研究院附属医院皮肤科主任汤保玉提醒,一旦发现身上有疣体出现,最好尽快接受正规治疗,避免疣体数量增多,给生活和工作带来不便的同时,增加治疗的难度。

据汤保玉介绍,临床上常见的疣类根据发生部位的不同可分为寻常疣、跖疣、扁平疣、尖锐湿疣,疣状表皮发育不良等。

寻常疣 中医称为“千日疮”,俗称“刺瘊”、“瘰子”等。好发于青少年,多见于手指、手背等处。疣体多为坚硬的小丘疹,大小不一,表面粗糙角化。寻常疣发展缓慢,可采用局部的药物治疗和手术治疗。

跖疣 长在足底的寻常疣。由于日常行走等局部压迫和与鞋子的摩擦,跖疣表面多为黄色胼胝状,疣体表面没有角质化的微小破损自身接种传染。临床上,跖疣通常采用冷冻、激光、手术等方式治疗。

扁平疣 好发于面部、手背部等暴露部位,有一定的传染性。扁平疣可采用抗病毒药物外擦内

服联合治疗。**尖锐湿疣** 尖锐湿疣是发生在人们生殖器处的常见病之一。患者感染人类乳头瘤病毒后1~3个月发病。刚开始发病时,患处表现为细小淡红色丘疹,后来逐渐增大,增多相互融合,表面凹凸不平,形态多呈鸡冠状、菜花状等突起,颜色为红色或污灰色。根部常有蒂,个别发生糜烂渗液,出血。尖锐湿疣易传染和复发,患者首先要停止性生活,并及时进行足量、足疗程的抗病毒治疗。

疣状表皮发育不良 一种发病与全身性的扁平疣样皮损,与患者的免疫因素有关。一般多采用冷冻、手术等治疗方法。

儿童行为治疗三要领

河南省精神卫生中心 师风彩

行为治疗的具体方法有多种,但是对儿童来说行为治疗的要领有3个。

一、要适当地选择将供给阳性或阴性反应量。所供给的奖励或处罚要与要求更改的行为的努力程度适当的比例。小的行为改变要给予小的奖励的反应;大的行为改变则给予大的奖励的反应。

二、在适当的时候给予奖励的反应。对年龄小的儿童,要马上供给,才能发生条件反射作用,才能学习到为了何种行为而受到奖励或处罚。假如拖欠才获得反应,小儿会不晓得为了何种行为而受奖励,会混乱,缺少效果。年龄大的儿童能接受说明,可延迟供给反应,但是也不宜拖得太久,否则效果会随时间的增长而减弱。

三、要有一定的原则与固定的方式进行奖励的给予。不能同样的行为,一下子给反应,另一下子却没有反应,或甚至给正负相反的反应。有些父母就是自己的情绪而随意更改对儿童的奖励,让儿童混乱不知如何反应,就是违反了奖励要领。

维生素B₁

饭前服降低药效

维生素B₁常用于防治维生素B₁缺乏症、失眠和疲劳症。要注意的是,饭后服用维生素B₁最有利于其吸收。因为维生素B₁是水溶性的,倘若饭前服用,就会被快速吸收而进入血液,在人体利用之前经肾脏等排出体外,这样一来就使药物不能充分发挥作用。(马宁宇)



中药热敷治颈椎病

杞县圉镇镇庄王村卫生所 王宏林

药包热敷法:伸筋草、透骨草、防风、千年健、荆芥、桂枝、独活、麻黄、红花、莱菔子、羌活、路路通、丹参、当归各20克。

方法与主治:上述药物研成粗末,装入长20厘米、宽10厘米的布袋内,每袋150克。

用时将药袋放在锅内壁上,煮20~30分钟,稍凉后将药袋置于患处热敷,每次30分钟,每天1次,60天为一疗程。

舌头开裂嚼食生姜

舌头开裂的毛病多见于中老年人,舌头裂出一条口子,舌头周围有明显的牙印,这些都是明显的脾湿表现。我建议这类人可嚼食生姜,然后到药店买点几粒茯苓,到超市买一点几粒薏仁煮成药粥,另外,要多补充维生素B。(杨力)

白矾泡脚去鸡眼

走路太多,穿的鞋太硬、不舒适,容易长鸡眼,从而引发疼痛。这时,可将脚泡在加有少许白矾的热水中,待鸡眼软后再用无菌镊子将尖端拔出,拔出后走路就不痛了。另外,在鞋内加一个柔软的鞋垫,以免再长鸡眼。对于症状较严重的患者,可外涂鸡眼膏,每周换1次药,换药前削去已经浸白的部分,直到脱落。(陈伟华)

泡泡脚能治好耳鸣

很多中老年人有耳鸣、听力受损的毛病,我都会推荐给大两个家庭用的小方子,一个是泡脚方,用银杏叶100克,梅花、菊花各35克,丹参22克,煎成药液,倒入1500毫升开水,然后泡脚,每天2次;另外,配合一个食疗方——每周吃3次紫菜蛋汤。(王海泉)

治复发口臭

药用生地黄9克,生石膏30克(先煎),知母10克,麦门冬10克,元参15克,川黄连3克,川牛膝10克,甘草5克。**胃火旺**加金银花12克,芦根12克;大便干结加大黄10克;心火偏旺加竹叶6克;阴虚加石斛9克。水煎服,每天1剂,饭后分两次温服。**口疮**发病机理,多为阴虚火旺、心胃经火热偏盛,故治疗以养阴生津为主。笔者以生石膏、知母、黄连、金银花、竹叶泻心火,佐以牛膝引火下行以收功效。(王金亮)

他汀降脂三项注意

河北省河间市人民医院 程怀孟

他汀类降脂药(如洛伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀、氟伐他汀等)是目前临床应用最为广泛的降脂药物,虽然此类药物具有良好的耐受性和安全性,但是具有一定的副作用,因此,在服用他汀类降脂药时要注意以下几方面。

空腹服用效果佳 有些患者在服用这些药物时,害怕药物对胃有伤害,便在饭后服用,这种做法是错误的。饭后服用他汀类降脂药,药物会和食物中的一些成分发生作用,刺激胃肠道蠕动加强,引起腹痛、腹泻。此外,饭后服用会影响药物的吸收,降低血药浓度,达不到理想的治疗效果。因此,他汀类降脂药要空腹服,一般在饭后三四个小时或饭前半个小时至一个半小时。

合用药物须慎重 他汀类降脂药与大环内酯类抗生素及抗真菌药合用时要慎重。大环内酯类抗生素如红霉素、克拉霉素、阿奇霉素以及抗真菌药如伊曲康唑、酮康唑等,会抑制他汀类降脂药在人体内的代谢,使他汀类降脂药的药浓度升高,而横纹肌溶解是他汀类降脂药最为严重的毒副作用,这种情况下发生的危险性会增加。

榨汁味美不要喝 西柚汁甜中略带苦味,口感更佳,营养丰富,而且还有降低胆固醇及抗癌的作用,因此深受人们的喜爱。但是,西柚汁可明显地抑制肝酶的活性,如果服用他汀类降脂药时喝西柚汁,会使他汀类降脂药的药浓度升高,使发生横纹肌溶解的概率增加。因此,服用他汀类降脂药时不要喝西柚汁,而且葡萄柚汁、橙汁等饮料也应尽量避免。

骤然停药不可取 研究发现服用他汀类降脂药的患者,如果突然停药,发生心血管意外的概率是坚持服药的3倍,因此不能骤然停药,应该小剂量维持治疗。