

腰痛时间不同 处理方法各异

曾女士说自己早上一起床就腰痛,刘先生说自己晚上躺下就腰痛,怀疑自己得了肾病。不同的腰痛该如何处理呢?记者就此咨询了相关医生,医生说,腰痛的时间不同,所患的疾病可能不同,处理方法也不同。

腰痛多不是肾病

很多人特别是男子认为,腰痛就是肾虚或肾病。对此,北京同仁医院泌尿外科主任医师陈山说,大多数腰痛并非肾病。如果怀疑是肾病,可以将左手掌平贴于腰部肾区,右手握拳叩击左手手背,由轻渐重,若患者感到疼痛,才可能是肾脏及周围组织、输尿管有病。

腰痛时间不同病情各异

其实,腰痛发作的时间不同,病情也许不一样。

中山大学孙逸仙纪念医院骨科主任沈慧勇把腰痛按照发作时间给出了分类。早不痛晚痛可能是腰椎间盘突出症。晚不痛早痛,可能是组织发炎而造成的疼痛,如强直性脊柱炎等。如果三更半夜痛醒,这样的腰痛也许是在提示有癌症,比如骨癌。不分早晚日夜痛,可能是其他器官出了毛病,如胃、十二指肠溃疡等。

压腿可以缓解腰痛

在面對腰痛时,不同腰痛的处理方法也不一样。腰椎间盘突出症引起的腰痛,可以服用腰痛宁胶囊。这类患者还可以将生韭菜 500 克,捣汁温服,每次 500 毫升,每天两次。对于炎症引起的腰痛,可在医生的指导下服用一些消炎止痛药,如布洛芬缓释胶囊。

另外,在腰痛发作时,应该立即静

养,像虾米一样躺下,仰躺的时候,稍微抬高双腿或膝盖微弯,侧躺的时候让腰和膝盖稍稍弯曲即可。然后,在疼痛的部位敷上湿布或者冷毛巾。同时,也可练练压腿(老人需在家人的保护下进行),将一条腿抬起,搁在桌面、矮凳上,随着手的按压、身体的弯曲,头向膝盖磕头,有迅速缓解腰痛的作用。

捶腰可能加重症状

在腰痛发作时,人们惯用的捶腰方法可能会坏事。因为,捶腰只对因疲劳引起的腰痛有帮助,而对于炎症引起的腰痛,不宜热敷也不宜捶打,以免引起疼痛部位充血,加重病情。另外,要是癌症引起的疼痛,特别是骨癌,只要轻轻一碰就会疼痛加剧。

(李仲文)

护好脖子 全身不疼

脖子虽然只有短短一截,但是可以称得上是人体的“第二个大脑”。因为脖子周围的血管能供给脑部血液,保护脊髓,也是大脑中枢神经的延伸。台湾《康健》杂志近期就从多方总结,提醒人们脖子不好,会导致全身多处疼痛。

脖子好,经脉才通。从中医的观点来看,颈部健康影响着经络气血是否通畅。台北市联合医院中医科医师黄诗硯说,人体的督脉、膀胱经、小肠经、胆经以及三焦经 5 条重要的经络都从后颈及肩部通过,经络不畅通,其掌管器官的功能也会受到影响。

头痛与颈部健康关系紧密。国外统计曾发现,疼痛门诊中约有 20% 的人属于“颈源性头痛”。这种疼痛的部位常扩及头、肩、颈、上臂、前额、眼窝,也可能伴随恶心、吞咽困难、头晕、怕光等症状。颈源性头痛患者,多半颈长期姿势不良或曾遭受外伤,以中年女性居多。台湾长庚医院复健科主任周适伟说,这可能是由颈椎内的神经与头部、五官的神经十分靠近,彼此相互影响所致。

周适伟提醒,肩颈疼痛时,若伴随手臂以及面部五官的疼痛症状,且止痛药吃了无效,就要怀疑是否为颈源性头痛,需要接受颈部 X 光检查。

脖子好可以预防老人跌倒。脖子内有许多神经元,是各种感觉输入脑部的重要桥梁,因此脖子也会影响到身体的平衡感。临床发现,放松脖子可以改善患者的平衡问题。医生也可以通过观察患者走路是否平稳发现颈椎功能是否正常。

脖子与肩部、腰部不适有关,台北荣总复健科主任高崇兰指出,姿势不良、颈部外伤或者颈椎退化,也会引发肩膀、上臂与肩胛骨等区域的酸痛。同时,斜躺看电视、长时间低头、久坐前倾或压力过大也可能引起肩部不适。因为颈部向上承接头部,向下连接肩膀、上臂以及整个后背,一旦被拉扯,周边的肌肉都会受到影响。有时,还可能会造成腰痛。

周适伟说,最不增加颈部负担的方式就是抬头收下巴,让头部重心落在身体正中心。

(杨静)



糖尿病会使患者出现神经损害,这种损害在下半身较为明显。

在糖尿病的发展过程中,60% 的糖尿病患者最终出现排汗障碍。脚上不出汗或出汗少是糖尿病植物神经病变的最早表现之一。严重的表现为下肢和下半身出汗减少,而上半身出汗增加,包括头部、背部,往往大汗淋漓,这可能是对下半身出汗减少的一种代偿。此外,患者可表现出进食后几分钟内颈部及满头大汗,这多是某些食物引起的出汗异常。

此外,如果糖尿病患者双脚出现一种紧绷感或打了蜡的错觉,也是糖尿病神经病变的表现。一旦确定神经出现损害后,糖尿病患者首先要消除胰岛素抵抗、严格控制血糖,使用营养神经、改善微循环的药物,并采用按摩、伸展运动等改善神经功能。

小腿紧绷 当心糖尿病足

哈尔滨医科大学附属第四医院 胡玉华

6 种常见的老人不良心理

河南省精神卫生中心 邱玉华

在农村经常可以见到老人们因种消极心理而自暴自弃。作为乡村群众的健康守护者,乡村医生应了解常见的老人心理,并对症给予开导。

怕孤独心理 这是老人最常见的一种心理异常,主要表现为自我评价过低、生存意识消极、经常对他人不满和抱怨。这类老人既希望得到别人的关心照顾,又害怕由于过分期望而出现过大的心理落差和失望,于是常常拒绝与他人交往,因而会变得行为孤独、性情孤僻,与周围人的距离越来越远。

幻想心理 受身体逐渐衰老的影响,有些老人盼望长寿的愿望会越发强烈。于是,他们常常用幻想来欺骗自己,以获得一时的心理宽慰,如爱听他

人关于自己健康的恭维话等。

抑郁心理 有些老人心理比较脆弱,面对衰老的客观事实既惧怕又无奈,这种心态如果不及时调整,极易导致抑郁。这种人很容易情绪激动,动不动就发火,常常自卑自责、自怨自艾,严重者有自杀的倾向和行为。

偏激心理 这种情绪可以表现为两个相反的趋势。一种趋向是因衰老以点带面地否定自我,把自己看成无用之人,经常自责、自卑、自怜和自贬。另一种趋向是因为自己衰老而更高地要求别人,总是希望得到他人的敬重、关心和照顾,不考虑他人及社会的实际条件和能力。

多疑心理 有些老人因身体有病

而多疑,常表现为无病也疑、有病更疑。即使自己有一些轻伤、小恙也自以为是病入膏肓、无药可救。间或谈病色变,问病又止,求医换药不断。

怕死心理 他们害怕衰老的核心是恐惧死亡。惧怕谈论死亡,不敢探视患者,怕经过墓地和听到哀乐,甚至看到一只死亡的动物也备受刺激,不敢正视。

乡村医生如果发现老人出现上述症状,应该及时劝说他们调整心态,正确对待人生,科学看待生命。鼓励其根据自身情况,多参加集体活动,适当运动,增加人际交往,缩短与他人的距离,避免自我孤立,以便于过好老有所为、老有所乐的生活。

没胃口可能心脏不适

一般而言,心力衰竭,如严重冠心病导致心力衰竭的患者,最可能出现食欲不振,甚至可能因为食欲差,消耗大,迅速消瘦。部分症状不典型的下壁心肌梗死患者,消化道症状可能是唯一的不适,甚至误诊只考虑做胃镜检查,发现没有异常而耽误治疗。

此外,美国的调查显示,持续两周以上的完全没胃口或胃口过好,是抑郁症的基本症状之一。而在曾经有过心脏病患者的患者中,1/3 的人患过抑郁症;抑郁症也会加重和诱发心脏病发作。

在日常生活中,如果出现明显的食欲不振,不要掉以轻心,要注意有没有其他不适,如有无迅速消瘦、脚肿、黄疸等情况。如果经过调整还没有改善,需及时就医。心功能不全的患者如果突然出现明显食欲下降,很可能是病情加重,需尽快就医。

上海交通大学医学院附属仁济医院 刘建平

常绣十字绣 大拇指“劳损”

冬天很多女性的消遣方式就是在家纺十字绣,几个小时就打发过去了,但是因为中间没有休息,容易造成大拇指劳损性损伤。据悉,在绣十字绣时,眨眼次数常减少至平均每分钟 4~5 次(在正常情况下,每分钟平均眨眼 20 次),容易使

眼睛干涩,还容易患上颈椎病。

建议绣一两个小时,干一点儿其他工作缓解疲劳。当然,不是每个人都会出现这种劳损性损伤,有的人可能娇气一点儿。但是,长时间做单一动作,对身体肯定有害。

(王海华)

冬季多吃 4 种水果



冬天吃什么水果好?美国《美好饮食》杂志最新载文推荐 4 种冬季的最佳水果。

柚子 柚子的含糖量低,每 100 克仅含糖 9.5 克。常吃柚子有助于预防糖尿病,但是每天最好不要超过 200 克。

橙子 橙子富含维生素 B₁,维生素 B₁ 对保持神经系统

健康至关重要。另外,适量吃橙子还可以有效增加唾液分泌,促进消化,缓解咳嗽,保护肝脏健康。专家建议每天最好吃 1~2 个橙子。

枣 枣含有丰富的维生素 C,微量元素钾和镁。维生素 C 有助于防止高血压、冠心病和动脉硬化,降低肿瘤危险;钾可增强肌肉兴奋度;镁可防止神经兴奋过度,并具有调节体温作用。经常吃枣具有健胃健脾和改善血液的功效。

板栗 板栗富含钾和锌等微量元素,同时含有丰富的不饱和脂肪酸和多种维生素,有助于防止高血压、冠心病、动脉硬化和骨质疏松症。

(陈宗伦)

王绵之:精通医理 擅用对药

本报记者 卜俊成

曾为北京中医药大学教授的王绵之,是江苏省南通市中医世家的第十九代传人。他在中医方剂学科的创建和发展方面,建树卓著,并治愈了大量疑难病症,扩大了传统中医的治疗范围。在王绵之看来,一位合格的中医师首先要精通医理,并做好临床实践。

精通医理

王绵之认为,中医学是融汇我国古代多种学术思想而成的一套独特理论体系,要想学好、用好中医,首先要精通医理。他以《内经》、《难经》以及张仲景学说为根本,并不拘一格,不分门类,广泛涉猎中医各家学说,学习不同学说的优点,并融会贯通。

同时,王绵之提出,中医师要注意吸取西医学的优点和先进之处,坚持中医为体、西医为用。例如,在不违背中医理论和辨证论治原则的前提下,借用西医检查结果,作为辨病、治疗和疗效判断的一个方面,有利于疗效的提高。

注重实践

王绵之认为,中医理论来源于临床实践,因此只有通过实践,才能更好地理解和掌握中医理论。在具体的诊治疾病中,王绵之以望、闻、问、切四诊为一个整体,注重四诊合参,又

国医大师学术经验窥探②

各有侧重。比如在探求疾病症结时,针对患者的情况,他总以望、切二诊为主,并适当结合有目的的问诊进行。

王绵之提出,一个高明的中医师,还应该重视医嘱,包括告诉患者如何煎煮中药、服药时间、生活起居、饮食禁忌等。关于服药时间,王绵之不主张“晨起空腹”,以避免患者伤胃,一般易餐后 1 小时或餐前两小时服用。而解表的热药可以下午 3~4 时服头煎,间隔 4~5 小时后再服二煎。

擅用对药

王绵之擅用对药,常用的有 6 对。当归和桂枝,二者配伍是气血配对的典型,适用于治疗具有血虚寒凝的妇科疾病、血管闭塞性脉管炎等多种病症。

桂枝和白芍药,二者是相互为用、相互监制关系,灵活加减,可治疗外感风寒、太阳中风证,以及各种气血不和、自汗恶风的内伤杂病。芍药和甘草,二者酸甘配对,可广泛用于治疗具有肝脾不和、气血失调等见证的各科病症。

黄连和肉桂,二者相伍同用,可治疗症见心悸怔忡、失眠多梦、心烦不安等心肾不交证。

升麻和生地黄,二者生降配对,可以清肺胃之热、凉血止血,治疗吐血、衄血。

浙贝母和连翘,二者相使配对,常用于治疗痰火郁结而致的瘰癧、瘰癧等。

腰腿痛的中医辨证施治(上)

山东省淄博市中医院 曹元成

腰椎间盘突出症是临床常见多发病,以腰腿疼痛、腰部活动受限为主要表现,严重者甚至不能自理生活。中药辨证内服有着确实的疗效,可以起到明显的活血化瘀、理气软坚、消炎止痛作用。

血瘀腰痛 患者腰腿痛如刺,日轻夜重,痛有定处,痛处拒按,腰部板硬,俯仰转侧艰难,大多近期有腰部外伤史,舌质暗红,或有瘀斑,脉弦紧或

涩。治疗以活血祛瘀、舒筋通络、行气止痛为主。给以活血化瘀、通络止痛的方法,应用腰痛逐瘀汤:桃仁 15 克,红花 15 克,当归 20 克,川芎 15 克,丹参 30 克,水蛭 15 克,三棱 15 克,莪术 15 克,延胡索 15 克,全蝎 12 克,蜈蚣 3 克,附子 10 克,肉桂 10 克,三七粉 6 克,甘草 6 克,水煎服。配合逐瘀丸、颈腰胶囊口服。

风寒腰痛 患者腰腿冷痛,受寒

及阴雨天加重,肢体发凉,喜暖怕冷,舌质淡、苔白滑或腻,脉沉紧或濡缓。给以祛风止痛、滋补肝肾的方法,应用风寒腰痛汤:独活 15 克,寄生 30 克,秦艽 15 克,鸡血藤 30 克,伸筋草 20 克,络石藤 15 克,牛膝 30 克,黄芪 30 克,肉桂 10 克,附子 10 克,丹参 30 克,红花 15 克,延胡索 15 克,水蛭 15 克,姜黄 15 克,炮姜 12 克,甘草 6 克,水煎服。配合桂附丸、骨痛丸口服。

老慢支患者冬喝点蜂蜜

天气一冷就咳嗽、气短、喘不上气,冬天是很多慢性支气管炎患者一年中最难过的一段时间。因此,刚入冬时的调养非常

重要。有种简单的方法是,晨起后取少许蜂蜜冲水饮用,但是不宜过甜。蜂蜜有补益脾气和肺气、润燥解毒的功效。(刘桂颖)

外搽内服芝麻油可润燥

芝麻油是应对干燥时节的首选佳品,外用内服均可。

外用:取芝麻油适量直接搽在皮肤或嘴唇上,其保湿效果佳。

内服:每晚睡前和早晨起床后喝半汤匙芝麻油,或配伍

蜂蜜水服用,可以防治支气管炎和便秘。按 1:2 比例取芝麻油、羊肝,加少许盐炒熟食,帮助润肺止咳。需要提醒的是,菌痢、急性胃肠炎、腹泻患者不宜多食。(李功营)

牡蛎治汗出异常



牡蛎又名海蛎子壳、海蛎子皮,为牡蛎科动物长牡蛎、近江牡蛎或大连湾牡蛎等的贝壳。其味咸、性寒,有平肝潜阳、软坚散结、收敛固涩之功效。临床用以治疗多种汗出异常,均有较好的疗效。

阳虚汗多 用牡蛎、杜仲,等份研末。每次服 3 克,黄酒送下。

产后汗多 用牡蛎、麦麸(炒黄)等分。每次服 3 克,猪肉汤调下。

盗汗阴汗 牡蛎壳研细粉,有汗处扑之。

气虚汗多 牡蛎、白术、防风各 60 克。研细末过筛,黄酒调服 3 克,每天两次。

肺结核盗汗 取牡蛎 15 克,加水 500 毫升,煎至 200 毫升为一天量,早晚分服(可加糖调味),连服数天;汗止后再服 2~3 天,以巩固疗效。如服数剂后疗效不明显,可根据辨证施治原则,随症加减。一般服药 2~3 剂后盗汗消失。

(郭旭光)

妙方治脚气

脚气,亦称脚癣,是一种很难治愈的皮肤病,笔者近几年运用下方治疗,取得很好的疗效。

方法:苦参 30 克、白鲜皮 30 克,用不锈钢盆加 500 毫升水,熬半个小时,去渣,加 50 克食用醋泡脚,每次 30 分钟左右,一剂可连用两天,第二次加

热即可。

苦参、白鲜皮清热除湿、止痒解毒,有较好的杀菌作用,对多种真菌有抑制效果。醋的主要成分是醋酸,有很强的杀菌作用,特别是对于霉菌。坚持治疗一段时间,治疗期间注意勤换洗袜子,忌食辛辣食品。

(杨新庄)

中药竹罐治疗 肠胃神经官能症

河南省杞县庄王村卫生室

王宏林

患者,女,54 岁,胃脘部烧灼感疼痛 10 年。此外,她还有食后饱胀、反酸水、恶心、厌食等综合症状,肠胃镜检查未见溃疡及炎症病变,初步被诊断为肠胃神经官能性紊乱。

笔者按传统疗法给患者输液治疗了多天,药物配方为 5%葡萄糖 250 毫升,刺五加 30 毫升;5%葡萄糖 250 毫升,配合维生素 B₆和西咪替丁注射液,同时还让患者口服多潘立酮片、维生素 B₆片、黄连素片、谷维素片。停药观察两天后,患者症状依然如故。

此时,笔者想起以前参加的中药竹罐疗法培训,就为患者进行中药竹罐治疗。按照中医理论,胃肠神经官能症是由情志不畅、肝气郁结,气机阻滞胃肠,引起胃肠功能失调所致,患者一般喜按上腹部中脘部位。按照培训方法,笔者先在患者需要做的上腹部部位舒络刮痧,看到皮肤红晕后用碘伏消毒,再用点刺笔在需要做的部位刺络,最后将煮好的竹罐拔在点刺的部位上,20 分钟后取罐,最后用 TDP 灯照射 20 分钟。治疗效果良好,患者很快就恢复健康。

迎风流泪多 按瞳子髎

到了冬天,有的老年人只要一走出去,就“哭”成了“泪人”。中医认为,迎风流泪是肝胆二经出现问题。建议经常按摩眼眶外侧边缘、眼睛外侧 1 厘米处的穴位——瞳子髎,促进眼部的血液循环。每次按摩最好持续 5~6 分钟。

(张艳)

醋泡山豆根 调好脂肪肝



山豆根 1 千克,加 6%白醋 3000 毫升,密封浸泡 1 个月即可。每次喝 14 毫升,每天喝 3 次,连用两个月。此方法很适宜谷氨酸氨基转移酶轻度异常的脂肪肝患者。

与中药水煎法相比,醋浸法可以避免因高热及蒸发等引起的药物损失。但是美中不足的是,山豆根醋浸液味道酸苦,服用后可多喝一点儿温开水,但是不建议喝水。

(黄建华 戴兆云)