

服了尼莫地平为何脸会发红



□陈锦屏

许先生患有高血压病，最近又并发了偏头痛，医生为他开了尼莫地平。谁知，许先生服药后不久却感到有些头晕、口唇麻木、脸发红，持续10余分钟后好转。许先生因此很紧张，生怕出什么问题。

医生告诉他，尼莫地平也与其他药物一样有许多副作用。资料表明，约有11%的患者服用尼莫地平后会出现头晕、头痛、胃部不适、面红等副反应。这些副反应的持续时间较短，可慢慢自行恢复正常。因此，大多数症状轻微患者无需停药，不必担心会引起严重后果。

医生提醒，服药时要多喝些水，服药后适当休息。若出现头晕、头痛最好平卧休息；若有明显肿胀则用冷毛巾局部湿敷；凡有皮肤瘙痒、皮疹者可用肤轻松外涂，以减轻症状，缓解不适。如果副反应症状严重，可考虑在医生指导下更换药物。

胡先生患糖尿病10年，有冠心病和高血压病史。现在，胡先生服用的降糖药有3种，使用剂量都较大。尽管如此，胡先生的空腹血糖依然在13.1毫摩尔/升左右徘徊，但他怀疑胰岛素常用会成瘾，所以他坚持不用。

金水区总医院内分泌科主任陈珊珊说，对2型糖尿病患者来说，若胰岛功能明

口服降糖药的服药时间

郑州市第十人民医院内二科 钱婀娜

口服降糖药的服药时间是由降糖药本身的药理作用决定的，不同的降糖药，服用时间也不同。

饭前5~20分钟内服用 如非磺脲类胰岛素促泌剂，包括瑞格列奈、那格列奈(唐力)。

饭前30分钟服用的药物 指磺脲类降糖药，包括(达美康缓释片)、格列苯脲(优降糖)、格列齐特、格列吡嗪、格列喆酮。

餐前1分钟服用的药物 如诺合龙，这是最新的快速胰岛素分泌促进剂，作用迅速而短暂，被称为“餐时血糖调节剂”。

与第一口饭同服的药物 如阿卡波糖、优利波糖，此类药与第一口饭同时嚼服效果最佳，如果在餐后或饭前服用，起不到降糖效果。

餐中或餐后口服的药物 如二甲双胍、苯乙双胍(降糖灵)。二甲双胍应在餐中或餐后服用，这是因为二甲双胍能够渗入胃黏膜，引起胃部不适。假如在每餐饭的中间或在餐后马上服药，可避免药物对胃的刺激，减少副作用。

需要注意的是，为有效发挥降糖药的作用，糖尿病患者应在医生指导下择时服用各种降糖药物。

家庭用药剂量不宜过大

郑州市城东路社区卫生服务中心 李社昌

有些人认为药量越大疗效就越好，这种认识是片面的，甚至是危险的。俗话说“是药三分毒”，多数药物，尤其是易中毒的药品，使用时都有不同程度的不良反应。可以说，药量越大，中毒的危险性越大。因此，在使用时要看清楚用药的极量，只要不超过极量，一般不会出太大的问题。另外，还要看到药物的药效并不随着剂量的增加而增加，例如止疼类、降压药，增加剂量不仅不能增加疗效，相反毒性增加还很严重。

胰岛素应用误区

常用成瘾？

□张晓利

显减退，不能分泌降糖所需要的足量的胰岛素，则外源性胰岛素的使用就成为了必然。注射用的胰岛素大部分

是跟人体分泌的胰岛素成分一样，是一种替代疗法，这跟毒品的“成瘾”完全是两个不同的概念。

她吃了一年的冤枉药

河南省中医院脑病科主任医师 孟毅

65岁的吴老太一向很注意身体健康，她每天早晨坚持锻炼，平时的饮食也很注意荤素搭配，所以身体一直很棒。可是，从一年前开始，周围的人发现吴老太说话的声音越来越低沉，甚至有些像带“哭腔”，而且整天无精打采，不愿走动。家人问她怎么回事，她老说“没劲儿”。

细心的女儿带她去诊所咨询，医生发现她血压稍高，建议她去大医院做进一步检查。在其后的几天里，吴老太在医院里把浑身上下都查了个遍，却没有发现病因。子女们很是紧张，按医生建议以“脑梗死”住院治疗。治疗1个月后，吴老太的病并没有太大起色。

半年后，吴老太又出现新的病情——咀嚼无力，啃不动

苹果等硬物，吞咽困难，口中唾液较多，饮水发呛。全家人看在眼里，痛在心里，带着吴老太四处求医问药。其间，吴老太病情时轻时重，常有反复。

当吴老太求治于我院门诊时，笔者追问出上述病情。再详细询问，发现患者无力症状多于午后或傍晚加重，早晨和休息后减轻。经过详细检查，吴老太被初步诊断为重症肌无力。对症服药一周后，吴老太饮食自如，言语基本清晰。继续用药一月后，症状消失，吴老太又重新回到老伙伴们中间。

无病一身轻，疾病痊愈后的吴老太身心轻松。“要不是最后查出了究竟是什么病，只怕我现在还在吃冤枉药、受冤枉罪！”吴老太感慨地说。

链接

重症肌无力最常见的症状是一侧或双侧眼睑下垂、复视，经睡眠休息后可缓解或消失，觉醒后再度加重；四肢无力，站起、上楼、持物或举臂过头均感困难；语音低微，讲话过多过长时，声音逐渐低沉，带鼻音，咀嚼及吞咽困难。各种肌无力症状多于午后、傍晚加重，早晨轻，俗称“晨轻暮重”。

“这么安静舒适的环境，床位费每天只要22元，医保还报销，比住宾馆都便宜。”李建国的爱人说，主治医师详细地教给了他们康复锻炼的方法，理疗科医生手把手地教会了他使用康复器械，护士不但天天交代他们注意事项，还帮助李建国戒了酒。

在社区卫生服务中心康复的日子里，李建国的精神状态特别好，肌力很快就从Ⅰ级恢复到了Ⅳ级，能够自行做肢体屈伸。在护士的帮助下，他能够在房间内来回走动。李建国说，社区卫生服务中心服务周到、收费低、条件好，他才得以恢复得这么快。他也希望自己的经历能够给其他患者提供借鉴，对于诊断明确的慢性病来说，“康复回社区”是最好的选择。

社区康复好处多

□张海梅

见到李建国时，他正在建设路社区卫生服务中心做上肢功能锻炼。他笑着说：“这都是社区卫生服务中心的公共康复器械，免费使用。要是在大医院，收费很高哩！”

1个月前，李建国大量饮酒后出现头痛、头晕，随后就全身无力跌倒在地。家人赶忙把他送到了郑州市的一家省级医院，医生说李建国这是右侧基底节区、颞叶脑出血。

“大医院的治疗水平虽然高，但是病人实在是太多了。不到20平方米的病房里，住了7

限热可改善糖尿病患者心功能

荷兰研究人员称，限制热量摄入可以改善2型糖尿病患者的心脏功能。对这类患者而言，改变生活方式对心脏带来的益处可能比药物更大。

利用心脏核磁共振成像技术，荷兰莱顿大学的研究人员首先测量了15名2型糖尿病患者的的心脏功能、心包脂肪及身高体重指数。这些患者在随后的4个月内每天饮食仅含有500卡路里的热量，显著低于成年人每天应摄入的基本热量。4个月后，研究人员再次测量了上述指标。

结果显示，这些患者的身高体重指数由平均35.3降为27.5，心包脂肪量由平均39毫升降为31毫升，E/A比值(衡量心脏舒张功能的指标)由0.96提高至1.2。心包脂肪可以作为心脏病风险的指标之一，心包脂肪量越大，患心脏病的概率越大。

中老年人食肉过多易患结肠癌

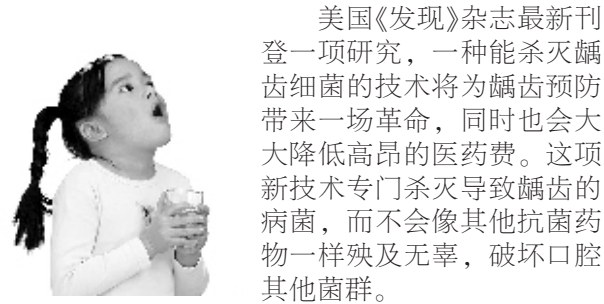
日本国立癌症研究中心日前声称，每日食肉过多会增加中老年人患结肠癌的风险。

日本研究人员发现，每天吃肉，特别是吃红肉超过80克以上的中老年女性，与每天吃红肉不到25克的中老年女性相比，患结肠癌的风险高48%。中老年男性，每日肉类摄取总量超过100克的人与每日吃肉不到35克的人相比，患结肠癌的风险高出44%。

该中心预防研究部负责人表示，这项调查只是发现食肉过量患结肠癌的风险较大，不能认为吃肉立刻就会带来危险。



防龋齿漱口液即将问世



美国《发现》杂志最新刊登一项研究，一种能杀灭龋齿细菌的技术将为龋齿预防带来一场革命，同时也会大大降低高昂的医药费。这项新技术专门杀灭导致龋齿的病菌，而不会像其他抗菌药物一样殃及无辜，破坏口腔其他菌群。

(以上为本报综合报道)

足跟疼痛是怎么回事？

我今年56岁。最近我足跟痛，医生让拍X线片，结果显示跟骨有骨刺，诊断为足底筋膜炎。医生还让做核磁共振成像检查，有必要吗？足跟疼痛到底是怎么回事？

郑州市中原路 贺先生

郑州市骨科医院放射科副主任 岳瑞杰：数十种病因可以引起足跟痛，包括跟骨骨刺。而研究表明，跟骨痛的程度与骨刺大小不成正比，绝大多数骨刺并无疼痛。在最新的足踝外科学中，只是把跟骨骨刺作为一个病理现象，没有单独作为病种来看待。

足底筋膜炎是跟骨疼痛的最常见病因，目前无证据证明骨刺与足底筋膜炎有直接关系，而且核磁共振成像检查可以非常直观地显示足底筋膜增厚、水肿等无菌性炎症改变。

医生凭经验及X线的跟骨骨刺可以经验性诊断为足底筋膜炎，而影像学检查能进一步验证临床诊断，从而避免误诊误治。

子宫肌瘤会恶变吗？

我体检时被检查出患有子宫肌瘤，这种病会恶变吗？ 郑州市东大街 龚女士 郑州市妇幼保健院病理科副主任医师 古雅丽：

有些妇女，一发现自己患子宫肌瘤，就惶恐不安，认为自己得了不治之症。于是，她们四处求医，重复检查，既消耗大量的时间和精力，也消耗了大量的金钱。子宫肌瘤其实是一种常见病、多发病，是女性生殖系统最常见的良性肿瘤。据资料统计，子宫肌瘤的恶变率仅为0.4%~0.8%。

患了子宫肌瘤该怎么办呢？这需要根据患者的年龄、症状、肌瘤的大小而全面考虑。

一、定期复查：若子宫肌瘤小且无症状的患者，一般是不需要治疗的，尤其是近绝经患者，绝经后，随着雌激素水平降低肌瘤可以自然萎缩，建议每3~6个月做好妇科检查和B超检查，如果突然增大即行手术切除。

二、手术治疗：子宫肌瘤较大且有症状患者可以考虑手术切除，如伴有腹痛、腰酸、下腹部坠胀、腹部包块、月经量多、经期延长、不规则出血、继发性贫血患者，可以做子宫肌瘤剔除或子宫切除术。

我今年65岁，前几天用温水洗头，然后就开始低烧。现在，我浑身酸困无力，体温37摄氏度，到医院化验，血像基本正常，请问这是什么原因？ 新密 冯女士

郑州市第三人民医院神经内科副主任医师 马婉颐：

引起发烧的疾病有很多，大致可分为3类：感染性疾病、肿瘤、自身免疫性疾病。发生低烧，要做一个全面检查，拍胸片、做B超，以排除肿瘤和慢性炎症(如结核)等。

癌症也会引起低热，发热时轻时重，每天至少有一次超过37.8摄氏度；持续时间可达数周以上，伴有感染时可出现连续高热，感染消除后仍会持续发热。

癌症发热时应用抗生素和抗过敏药物无明显作用，但应用抗癌药物后可使发热尤其是高热减轻。

肺结核发热有其特点：一是午后低热，患者每天均在下午或晚间发热，体温在37~38摄氏度之间，次日晨起体温恢复正常。二是盗汗，病人常在睡眠中出大汗，醒后才发觉。三是慢性咳嗽、咳痰。四是X线胸片上可见斑片状阴影，以两上肺为多。五是血沉增快。(陈锦屏整理)

什么是拇外翻？

我的脚趾头经常痛，而且行走不爽利，听人说是得了拇外翻。我想问问什么是拇外翻？ 郑州市管城区 李女士

郑州市第十人民医院外科主任 行永利：拇外翻是一种常见足病，俗称“大骨脚病”，是指足第一跖骨内翻，拇趾过度斜向外侧的一种畸形。其发生原因与诸多因素有关，除扁平足外，还与穿着狭窄的尖头鞋和高跟鞋有重要关系。多见于中老年女性，青少年发病者往往存在家族性倾向。

发生拇外翻，应到正规医院外科，经医生检查及X光先可确诊。根据轻重程度可选择服用消炎镇痛药、改变穿鞋习惯、理疗、热敷等保持治疗，对畸形和疼痛较重、影响生活质量且非手术治疗无效者，应及时手术。手术方法有多种，包括软组织手术、骨性手术、软组织联合骨性手术和跖趾关节人工关节置换术。近年来，运用微创技术治疗拇外翻在临床上取得了较好的疗效。

持续低烧是啥原因