健康100·现场篇 陪你去看病

打嗝一年半治疗未果,好烦恼

快报全科专家团及时为求助读者解忧,原是不良情绪影响治疗效果

田耀洲教授在给读者看病

快报全科专家团于2007年成立,吸引了南京地区二十家三级医院百位专家加盟,至今已为数十名读者联系到相关领域的权威专家为其诊疗。今冬启动的“健康100”系列活动将继续保留这种与读者互动的方式,如果你有需要可通过“健康100”的参与渠道与我们联系。由于求助的患者众多,我们每次只能从中挑选相对有代表性病例的读者,预约权威专家为其看病。本期的读者成先生,长期受打嗝的困扰,所以向我们求助。

【患者】

打嗝一年半治疗没效果

胃胀气,打了一年半的嗝,吃了不少中药也没见好转。这是读者成先生最近最烦恼的事,为此他上周专门写信向健康编辑部求助。成先生很好奇自己除了有轻微的浅表性胃炎外,没发现其他疾病,幽门螺旋杆菌检测阴性,肝功能正常,吃饭胃口也还不错……“既然没有大问题,为什么打嗝治不好?”成先生说自己对治疗快没信心了,以前看专家门诊,医生就说没什么大问题,劝他不要治了,“但不去管它,太影响生活了。现在工作生活压力都比较大,再加上这个问题,真的让人心情很不好。”

【现场】

最大的问题不在身体而在心理

耐心地听完成先生的描述,江苏省中西医结合医院消化科主任医师田耀洲教授又认真翻阅了他之前的病历,并补充询问了一些问题:是两边胀还是中间胀?大便怎么样?胃部感觉怕冷吗……为成先生搭完脉后,田主任分析说,从以前的检查情况来看,除了浅表性胃炎,没发现有其他器质性病变,从胃镜报告看,这个炎症也不是很重。虽然这不是大病,但平时不注意就很容易复发,所以生活习惯要调整,比如粗粮虽好,但不主张多吃,还有辣椒、大蒜、韭菜等刺激性食物少吃。因为他还有消化不良的症状,所以淀粉含量高的食物也要少吃,比如板栗。

“用药和生活习惯只是一方面,你还应该注意情绪心态的调节。”在和成先生交流时,田主任发现病人的精神状态并不好,对自己的病有太大的心理负担,所以他开导说,消化科很多疾病都跟人的情致有关——你不高兴,肠胃也会跟着闹情绪。像成先生这样,从中医角度讲属于气滞证,通俗地讲就是气停在那里不动了,而这跟他消极的精神状态有很大关系。所以最后所开的药中,除了消炎的,还有一些是疏肝理气,调节植物神经功能的。

【建议】

有些病没那么恐怖,只要你放轻松、管好嘴

自全科专家团成立以来,记者已陪同数十位读者求过医。虽然这些读者所患疾病不同,但他们都跟成先生一样,面临的最大难题不是疾病本身,而是自己的精神状态。51岁的夏师傅前段时间因肠易激综合征(IBS)向快报健康求助过。当时他并不知道自己所患何病,只是经常肚子痛,而且一痛就要大便,大便还不成形。夏师傅一直以为自己得了怪病,四处求医,但经过每次检查都没发现有器质性病变。后来记者带着他求医,医生详细诊断后,告诉他病因是IBS,通俗地讲就是肠道容易“激动”。促使肠道易“激动”的因素有很多,比如生活不规律、不会调节压力、不良情绪影响。得到这个诊断结果后,夏师傅告诉记者,其实之前的医生也是这么讲的,只是他一直都不相信。不过这一次,他决定按照医生的建议来调整,放松心态,管好嘴,每天早上喝一杯淡盐水,坚持揉搓肚脐周围,天气变化大时注意保暖,不再辗转求医,过度治疗。

快报记者 李鑫芳/文

快报记者 辛一/摄

美肤连连看 医学皮肤美容顾问

激光治疗雀斑临床效果好

镇江读者:

您好!我有很严重的雀斑,听说现在用激光治疗效果很好,是这样吗?

施尔美皮肤美容中心余穗娟主任:

激光治疗雀斑是相比传统的治疗方式效果最好,也是临床上非常成熟的治斑技术,效果更好、无损伤、无瘢痕、痛苦小,治疗后皮肤质地光洁,而且不存在化学刺激,是非常安全的美容祛斑方法。激光治雀斑不仅祛除雀斑等浅表性色斑,同时对肌肤肤质进行整体改善,包括皮肤光泽度、肤色等。

遗传性雀斑用激光治疗后一般不反弹

江阴读者:

我今年21岁,脸上有遗传性的雀斑,很想用激光治疗,但我担心反弹,会吗?

施尔美皮肤美容中心余穗娟主任:

首先,激光去雀斑不会反弹。因为美容激光只是用光转化的热能定点爆破了雀斑的色素颗粒,并没有剥脱皮肤,造成皮肤抵御紫外线的能力下降,或是刺激色素活跃。所以,不存在反弹的问题。此外,因为雀斑是遗传班,在基因里携带,外治疗法的美容激光,无法将其从基因上杜绝复发。但是,治疗后注意补水和防晒,复发的机率就可大大下降,甚至终生不复发。

秋冬季防晒工作不能放松

盐城读者:

夏季已经过去了,秋冬季为什么还要用防晒霜呢?

施尔美皮肤美容中心杨敏主任:

炎热的夏天虽然过去了,天气渐渐变得干燥凉爽,这时,阳光看起来也不像夏日那般灼热逼人了,大家认为防晒没有必要了。其实秋冬季的气候有一定的特殊性,这时室外的紫外线辐射量比盛夏时要高出许多,因为夏季大气中的去量较多,对紫外线有一定的阻挡作用。然而到了秋冬季,由于气候的影响,空气变得格外澄澈,因此紫外线的透射度也就增大了,对我们的肌肤造成更大的危害。所以,哪怕是已临近秋冬季,也不可忽视紫外线的存在,每天上班或出门前都要做好防晒工作。

秋冬季使用的防晒用品与夏季有区别

高淳读者:

秋节使用的防晒品与夏天时一样的吗?

施尔美皮肤美容中心赵雪愔主任:

夏季由于阳光强烈、天气灼热,我们的皮肤皮脂腺分泌油脂量较多,我们所选用的防晒产品以清爽不油腻为好,而且对防晒产品的倍数有不同要求。秋冬季的气候是凉爽且干燥的,我们的皮肤很容易出现干燥、紧绷、缺水等现象,所以在防晒产品的使用上是以滋润型为首选,因为含有滋润保湿成份的防晒产品,不但有效保护皮肤不受到紫外线的侵害,还可以有效保护皮肤的皮脂膜,防止皮肤内的水分流失,增加皮肤的水份含量。

激光脱毛效果永久

南京读者:

请问用激光脱毛,脱完后还会再长吗?

施尔美皮肤美容中心余穗娟主任:

激光脱毛是一种无痛、安全的永久脱毛方式。当激光照射到人体组织上时,能被组织吸收,人体的毛囊基质细胞、毛囊上皮、毛乳头、毛发含有黑色素,黑色素吸收光能好,当毛囊吸收光能后局部产生高温,毛囊生发细胞坏死,毛囊萎缩,而达到永久脱毛目的。建议不要自行脱毛,那样可能造成毛囊感染,对皮肤造成伤害。

咨询热线:025-84488400 400 690 0188 唯一协办 江苏施尔美整形医院

健康100 健康信息汇

近期各类健康活动信息我们帮你搜集

近期都有哪些健康活动适合你?来这里看看吧,我们帮你搜集整理如下。如果你对某些健康活动非常感兴趣,但又不方便参加,可发短信或拨打96060(留言时请说明是参加健康100活动)告诉我们你想要咨询的问题。针对咨询人数最多的活动,记者将代大家到现场咨询专家。活动结束后,刊登稿件回复大家的提问。

11月17日 11:30,13:30,中大医院将在该院本部2号楼二楼血液净化中心,先后举办“控制干体重的重要性及具体措施”健康讲座。血液净化中心护士长杨金芳主讲。

11月18日是世界慢阻肺日,上午8点至11点,南京胸科医院将在医院门诊楼前花园广场及雨花台区铁心桥社区春江新城举办大型义诊,并免收半天挂号费。

11月19日下午2:30-4:00,中大医院内分泌科病房楼五楼示教室,将举办“糖尿病运动之路”健康讲座。由内分泌科专职运动师刘莉莉主讲,并提供现场咨询。

11月22日上午9点,南京市儿童医院门诊九楼电教中心将举办“宝宝过敏的预防和治疗”知识讲座,由皮肤科刘琴主任主讲。

江苏省中医院肾内科于上周六起,至12月19日将举办中医护肾保健月活动,其间会有义诊、免费咨询、免费护肾保健资料发放、护肾保健知识讲座等。第一次义诊将于本周六(11月21日)上午8:30~11:00,在省中医院门诊楼一楼大厅举行。**通讯员 程守勤 俞洋 罗琳 冯瑶**

女性健康短信台

移动、联通、小灵通用户发短信至:13512510192

(发送0.1元/条,接收免费)

主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有!只要你有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

139****1392 *我妻子患有中度宫颈糜烂和阴道炎,请问能直接进行宫颈糜烂手术治疗吗?*

您好!手术治疗宫颈糜烂应当在阴道炎治愈的前提下进行,否则易引发伤口或盆腔感染。中度宫颈糜烂,建议选择奥洛克宫颈修复系统治疗。

131****5110 *我还没有结婚,检查出卵巢囊肿,怎么办?*

您好!卵巢囊肿长期不愈可导致不孕或癌变,建议尽快进行治疗。目前,八一医院的“奥洛克导航微电极”较成熟,可在不开刀、不住院的前提下微创治疗卵巢囊肿。

136****4562 *怀孕了,要检查胎儿五官是否正常怎么办?*

您好!您可以在妊娠18-26周期间,去正规医院进行“四维彩超”检查,多方位观察宫内胎儿的生长发育情况,早期确诊是否有某些先天性发育缺陷,如唇裂、脊柱裂、脑室积水等。

139****1364 *霉菌性阴道炎治疗半年,想死的心都有了,我该怎么办?*

您好!患了霉菌性阴道炎建议去正规医院接受治疗。在药物治疗的基础上,辅助冲洗、雾化、臭氧等联合方式治疗,效果良好。

137****7074 *明年结婚现在却怀孕了,不想要,请问最好采取什么方法流产?*

您好!人流不当会导致不孕,请谨慎选择。目前,八一医院的“减压可视无痛人流”较成熟,可杜绝宫血逆流现象,遏制子宫内膜异症的发生,有效减少人流综合反应,大大降低因人流而产生的不孕概率。

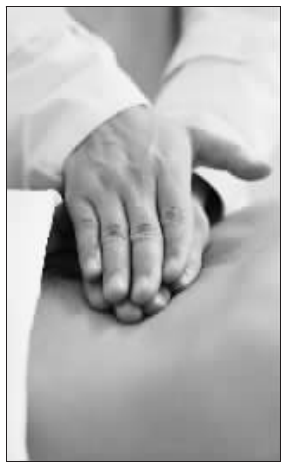
健康100·互动篇 教你实用保健

腰椎间盘突出症治不好?不妨来学两招

在热心读者为“健康100”提出的各种建议中,有一条提及率相当高,那就是希望在健康版看到更多的实用保健知识或技巧。其实,健康版的不少稿子都是以实用为宗旨采写的,比如之前所做的家庭推拿应对小儿腹泻、痛经,都受到了读者的广泛好评。所以本期我们又特意挑选了读者询问较多的腰椎间盘突出症,邀请南京市中医院推拿科周伟医生,与大家一起交流实用保健技巧。

疑问:腰椎间盘突出症治不好?

椎间盘位于脊椎的椎骨间,相当于两个椎体间的软盘,它好比一个煮熟的剥皮鸡蛋(更椭圆些),里面有半流体髓核(好比蛋黄),外边有弹性的纤维环(好比蛋白)。正常情况下,“蛋黄”被“蛋白”保护着,但如果“蛋黄”受一些内部或外部因素的作用,被挤了出来,那它就会压迫神经根,从而引起下腰痛、下肢坐骨神经痛等。内因主要是椎间盘本身的退变或发育不好,外因主要是外伤、劳损、受凉等。值得注意的是,有些病人拍片时发现有突出,但临床又无症状,那可以不用治疗。有些人说腰椎间盘突出症治不好。其实,这要看你所理解的“治好”是个什么概念。如果临床症状消失,就算是临床痊愈,不必强求它一定要恢复到原来的位置。



资料图片

保健:按揉这些穴位

A.患者趴着,让家人用右手掌心或掌根在腰骶部轻揉5~10分钟。

B.用大鱼际稍用力按揉阿是穴3分钟左右。大鱼际在哪?手掌内、外侧缘由一组肌群构成稍隆起的部位,在大拇指的一侧就称为大鱼际。阿是穴没有固定位置,是一个敏感的压痛点——人生病了,一般体内某些地方不舒服,体表某处会相应出现一二个压痛点。按这些压痛点,疼痛症状会缓解很多。这些点差不多就是阿是穴。

C.用拇指稍用力按揉环跳穴1分钟左右。穴位可以这么找——站着时紧绷臀部,臀部外侧会出现两个凹陷,稍用力去按这两个凹陷差不多就能找到环跳穴了。

D.用掌心在患侧下肢的背面,自上而下,轻揉5~10分钟。

E.用左手固定住患侧脚踝处,右手掌心擦足底,同时按揉涌泉穴1分钟左右。涌泉穴差不多在脚底掌前三分之一的凹陷处。

F.用拇指稍用力按揉委中穴、委阳穴、承山穴。屈腿时,膝关节后侧会出现一个凹陷,这个凹陷位置有横纹,而横纹的中点处差不多就是委中穴。委阳穴大约在委中穴外侧,一横指的位置。如果你常感到四肢怕冷,不妨按按委阳穴。承山穴相当于在小腿肌肉的最高点处。

预防:建议睡硬板床

预防腰椎间盘突出建议你做到这些:睡硬板床,不久坐,不长时间保持一个姿势;平时腰部的运动不要太剧烈,注意保暖,尤其是女性更要注意经、孕期保养,少吃寒性食物;适量运动,可选择散步、骑车、游泳等,注意如在急性发作期请以休息为主。

此外,平时还可有意识地进行腰部锻炼:A.两脚分开与肩同宽,两手叉腰,以逆时针方向轻轻旋转腰部,动作宜慢且要到位。B.弯腰触足法。两腿伸直,弯腰,双手尽量触碰到脚尖,碰不到的不必强求。C.前俯后仰法。保持下肢直立,上半身先向前俯,再向后仰,动作缓慢轻柔。D.跺脚后跟法。穿平底软底鞋,身体稍微前倾,双手扶稳,稍用力跺脚后跟(左右交替进行)。

快报记者 李鑫芳

健康100·互动篇 郝大夫在线

“袁医生在线”升级为“郝大夫在线”

继续为读者答疑解惑

袁医生在线是《健康》周刊近期推出的一个互动栏目。在这里读者不仅能发短信寻医问药,还能上网直接与医生交流。该栏目自开设以来,每周都能收到读者的大量咨询短信。由于人手有限,很多问题无法一一回答刊登。所以《健康》周刊袁医生在线升级为郝大夫在线(http://www.doctorhao.cn/),由南京地区三甲医院的众多一线专家为更多的读者释疑解惑。你可以上郝大夫在线(http://www.doctorhao.cn/)或发短信提问。江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271、江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条。

Q *袁医生你好!晚上睡觉打呼噜有什么有效的方法可以治疗,费用大概是多少?*

A: 睡觉打呼噜如果是张口呼吸,频繁出现呼吸停止,反复被憋醒,睡眠不宁,则考虑是睡眠呼吸暂停综合征。这种情况需到医院治疗。比较轻的只要在平时生活中预防,首先要减肥:肥胖是引起咽部狭窄的因素之一,减肥可以缩小气道阻塞的程度。其次是戒烟酒:烟可以刺激咽部发炎,引起咽部水肿狭窄,酒可以使肌肉松弛,舌根后坠,从而加重阻塞。此外,建议睡前不服镇静安眠药、采取侧卧睡姿。

Q *请问袁医生,我头枕部(后脑处)经常隐隐作痛,有时好几天不痛,有时连续痛好几天,请问这是什么原因呢?*

A: 上述疼痛有器质性病变引起及非器质性病变引起两种:如果你平时经常伏案工作,时间长了出现颈椎病,会引起上述疼痛;还有就是情绪紧张或疲劳也会引起头痛,它常伴有头昏、疲乏无力、记忆力减退、注意力不集中、失眠多梦以及情绪不稳等症状。

Q *我一年四季嘴唇都很干燥发红还掉皮,请问该怎么治疗?*

A: 嘴唇干燥有的是因为缺少维生素,有的是缺水,平时要注意补充水分,多吃水果,少吃上火、油腻食品,可涂点润唇膏,但千万不要直接涂口红和唇蜜。平时不要用舌头舔嘴唇,否则会越来越干燥;出现死皮不能用手撕。

Q *我的头发每天都要掉一把,我是干性发质,用的是飘柔顺滑洗发水。不知道是什么原因造成脱发?*

A: 常见的掉头发原因有脂溢性脱发及斑秃。前者是因皮肤油脂分泌过多引起;后者病因未明,可能与精神创伤或过度紧张、自身免疫功能失调、内分泌失调、感染、中毒、头部外伤等有关。另外皮肤病会引起脱发的有白癣、梅毒、系统性红斑狼疮、系统性硬皮病、麻风等。治疗脱发要在专业医师指导下进行,明确原因,对症下药。

李鑫芳 整理

健康100