

老人背疼或是带状疱疹

前段时间,88岁的王女士感觉背部有点儿疼,以为是多年的老毛病腰椎病犯了,并没在意。但随着疼痛加剧,扩大到一侧手臂,才感到不对劲,用手一摸,发现周围长了一堆小泡。因为之前曾患感冒,老家又有感冒后出泡排毒的说法,于是家人给她随便抹了点药。但几天过去,疼痛不仅没减轻,反而越发严重,到医院检查,被确诊为带状疱疹。

一般而言,人体第一次受到水痘-带状疱疹病毒感染会表现为水痘(常在婴幼儿中出

现)。水痘症状消失后,病毒会在人体内长期潜伏,被某些因素激活会引起复发感染,即带状疱疹。就像王女士这样,前段时间家人回到身边看望她,饮食改变、熬夜,老人的日常生活规律被打破,加之气温骤降,患上感冒,王女士的抵抗力直线下降,因而受到了病毒侵袭,患上了带状疱疹。

按照带状疱疹治疗,老人身上的红点很快就消失了,但疼痛却一直持续。一些中老年患者,免疫力低下的肿瘤、糖尿病患者等人容易出现后遗神

经痛。50岁以上患者出现持续疼痛的几率约为25%,70岁以上者约为50%。

带状疱疹患者的痛苦主要源自疼痛,其次才是皮疹,皮疹好了而“疼痛”迟迟未愈的情况很常见。很多人认为这不算病,忍一忍就过去了。既然“痛”没有好,就不算痊愈,痛是带状疱疹后遗症,是因为带状疱疹治疗不及时,病毒损伤到了神经,受损神经无法修复,所以疼痛一直存在。若能早期重视疼痛治疗,不仅能减轻疼痛感,使病程缩短,且遗



留带状疱疹后遗症几率更小,可显著提升患者生活质量,减少并发症,提高治愈率。

对于体弱老人突然出现的背部疼痛或一侧肢体疼痛应引起重视,对发现皮疹的更应尽早就诊,尽量做到早发现、早诊断、早治疗。 夏令杰/文

嗅觉障碍预示健康风险



美国芝加哥大学的研究人员对3000多名、年龄在57~85岁的受试者进行了3分钟的嗅觉测试,让他们分辨5种气味。研究结果显示,大多数人可以分辨出5种气味中的4种,说明他们嗅觉正常。20%的受试者能分辨出2~3种气味,说明他们有轻度的嗅觉消失。3.5%的人只能闻出一种,或一种气味也闻不出来,这说明他们嗅觉全失。5年后,受试者中有430人死亡,而失去嗅觉的人的死亡率是其他人的6倍。

研究人员表示,虽然嗅觉障碍表面上不会直接导致死亡,但它提供了患严重疾病的预警。与心力衰竭或癌症等疾病相比,嗅觉障碍似乎更能准确地预测死亡风险。一种可能性是,从鼻子传递气味信息到大脑的嗅神经是否健康关系到人的整体健康。如果嗅神经已经陈旧、磨损或无法自我修复,大脑和身体其他部位也可能处于相同状态。另一种可能是,感染、毒素和吸入的污染物在伤害到人体和大脑之前,已经对嗅觉造成损害。

曹淑芬/文

胃食管反流病可引起慢性咳嗽

慢性咳嗽不是真的难治,要解开慢性咳嗽难治的谜团,首先要找到咳嗽的原因。慢性咳嗽涉及多种病因,不仅与呼吸系统有关,还与耳鼻喉、消化系统有关。慢性咳嗽的常见病因为鼻后滴漏综合征、咳嗽变异性哮喘和胃食管反流,其中胃食管反流引起的慢性咳嗽占相当大的比例,高达20%~40%。

胃食管反流性咳嗽定义为胃酸和其他胃内容物反流进入食管,导致以咳嗽为主要表现的一种胃食管反流性疾

病。部分胃食管反流性咳嗽患者伴有泛酸、烧心和胸痛等症状,但也有不少患者完全没有反流症状及与进食相关的症状,咳嗽是其唯一的表现。因此,对于无食管反流症状的慢性咳嗽患者,并不能排除胃食管反流性咳嗽的可能。

24小时食管PH值监测是目前诊断胃食管反流性咳嗽最为有效的方法,但它不能诊断非酸性胃食管反流。对于非酸性反流或胆汁性反流的确诊,还有赖于胆汁反流监测

和食管腔内阻抗检查方法。

对于没有食管PH值监测的单位或经济条件有限的慢性咳嗽患者,对具有如下指征者可考虑进行诊断性药物治疗,即治疗后咳嗽消失或显著缓解,可以诊断为胃食管反流性咳嗽。

- 1.有明显的进食相关的咳嗽,如餐后咳嗽、进食咳嗽等。
- 2.常伴有胃食管反流症状,如泛酸、烧心和胸痛等。
- 3.排除其他疾病,或按这些疾病治疗效果不佳者。

郑大四附院血管外科 季锋

三大方法缓解瘙痒

涂抹身体乳。皮肤瘙痒是由于皮肤干燥引起的,在洗完澡后抹点身体乳,可以有效缓解皮肤因干燥引起的瘙痒,会让皮肤快速补充水分,缓解脱皮症状。另外,涂芦荟胶也是个不错的选择。芦荟胶具有保湿补水、消炎杀菌、抑制炎症的多重功

效,无论是蚊虫叮咬、皮肤干燥,还是皮肤炎症,都可以通过涂抹芦荟胶进行止痒,并且芦荟胶还有促进新陈代谢、延缓皮肤衰老的功效。

减少对皮肤的刺激。衣服尽量穿纯棉制品,干燥皮肤对接触的刺激物特别敏感,最好选择纯棉衣物。此外,衣服也

不要太紧,否则造成摩擦也会导致皮肤受刺激。

降低室温或通风。有些瘙痒是因温度高引起的,这时候建议降低室温,可以试试打开空调、吹风扇、往地上洒水等方式降温,可以有效缓解温度过高引起的燥热瘙痒。

申林建/文

抗抑郁药宜餐后服

45岁的沈先生患抑郁症已半年多,且有头痛、失眠。到医院就诊,医生告知要配合治疗,坚持服药。

配药后正值上午11时,沈先生急于求成,当即就在回家路上吞服一粒,可是服药后不久,沈先生感到胃部不适,有些胃痛。回到家后,沈先生

勉强又用了几次药,仍然胃部不适,1周后再次到医院。医生了解情况后,建议沈先生每天餐后服药。此后,沈先生按医嘱服药,一个多月后症状消失,无任何不适,情绪愉快,睡眠改善。

抑郁症是常见的心理疾病,也是可以治疗的疾病。目

前,抑郁症的治疗多采用抗抑郁药与认知行为治疗联用,其中,药物治疗对改善抑郁症状非常重要。抑郁症患者需要长期坚持用抗抑郁药治疗,才能避免抑郁症的复发。患者最好在餐后或餐时服用抗抑郁药,以减少消化道不良反应,增加用药依从性。 徐俊冕/文

专家提醒

脖子仅有弹响 不建议做推拿

在临床上,把脖子出现“咔咔”声这种现象称为弹响。弹响一般是颈椎劳损引起的,尤其是在长时间低头的工作下更容易出现。

此外,以下这些情况也可以导致脖子出现弹响:

颈椎关节间有小气泡。人体关节间,有一种用来润滑的液体,也就是滑液,如果有气体跑到滑液里就会形成小气泡。当我们扭脖子时,颈椎的关节跟着一起活动,小气泡跑出来,就会发出响声。

肌腱韧带与关节摩擦。长时间低头工作,颈部的肌肉就会一直保持紧张的状态,颈部的肌腱韧带会有错位。而扭脖子时,错位的肌腱韧带快速回到原来位置的过程中,和关节发生摩擦,也会出现弹响。

颈椎小关节面磨损。如果颈椎小关节面本身就有轻度的磨损,扭动脖子会引起关节摩擦,从而产生响声。

脖子发出响声问题不严重,那是不是可以随意扭动脖子呢?任何人都不要随意扭脖子,颈椎的位置比较高,危险性也比较大,不能剧烈运动。

另外,很多人喜欢在床上靠着床头玩手机、看书,这样长时间窝着脖子对颈椎非常不好,应该杜绝。

如果仅有弹响,而无明显的疼痛、无力和麻木感,一般情况下不属于病理性弹响,不必过于惶恐不安。如果脖子不舒服,可以经常缓慢地做仰头动作或游泳。不建议因此盲目进行推拿治疗。

郑州市骨科医院上肢科主任 郑世军



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台