

专家释疑

描述头痛 把握五个要素

头痛一般分两类。一类是继发性头痛,比如脑子里长了肿瘤、外伤后脑子里出血了。另一类是原发性头痛,即病人反复头痛,除此之外没有别的不舒服,找不到明确的原因。

1.说清头痛在什么部位,即“哪儿痛”。

不同疾病引起的头痛部位是不一样的。比如,偏头痛一般是偏侧头痛,不会整个头部都痛;感冒以后,部分病人会感到后脑勺某个部位像闪电一样痛。病人应当告诉医生,你的头痛在哪个部位,头痛的部位是始终固定在一个区域,还是到处跑。

2.说清头痛的性质,即“怎么痛”。

痛是有区别的,比如,被针扎的痛、被刀割的痛、被门挤的痛、被砖头砸的痛,肯定是不一样的。同样道理,不同的疾病导致的头痛,疼痛的性质也是不一样的。比如,脑肿瘤的疼痛是一种隐隐的痛,呈进行性加重;血管破裂痛是一种剧烈的疼痛,医学上称之为“霹雳样疼痛”;还有一种痛,像血管搏动一样,一跳一跳地痛;还有种头痛,就像金箍箍在头上似的痛。

3.说清头痛的程度,即“痛得如何”。

有的病人仅有轻微头痛,有的病人头痛起来想要撞墙。为帮助病人判断疼痛的程度,医生有一些简单的方法,比如,

让病人为自己的头痛打分,0分算不痛,1~3分算轻度疼痛,4~5分算中度疼痛,6~7分算中重度疼痛,8~9分算重度疼痛,10分算极度疼痛。

4.说清头痛发作的次数与频度,即“痛了多久”。

病人应当告诉医生,你的头痛是经常有、痛过好多次、是以前头痛的重复,还是以前从来没有头痛,这是第一次。每次头痛发作时,是只痛几分钟就好了,还是要痛几个小时、几天才会好。比如,偏头痛一般持续4~72小时,不短于4小时,也不会超过3天;有些紧张性头痛的持续时间,短则30分钟,长则可达7天;还有些头痛,如

较少见的丛集性头痛,持续时间不会超过3小时;若是抑郁、焦虑等心理因素引起的头痛,则头昏脑涨天天都有,从早到晚,有时甚至持续多年。

5.说清头痛的伴随症状,即“是否还有其他不适”。

病人还应告诉医生,除了头痛外,是否还有别的不适症状。比如,有人突然感到剧烈头痛,随即出现神志不清,或者一只眼睛失明、一侧肢体不能动或者麻木,则极有可能是中风了;如果头痛较严重,伴有恶心、呕吐、怕光、怕吵,那是偏头痛的典型表现。

上海交通大学医学院附属仁济医院神经内科主任 李焰生

专家提醒

别等到睡前才刷牙

很多人喜欢等到睡觉前一刻再去刷牙,殊不知这个习惯对于入睡困难的人群来说并不友好。牙膏里的薄荷成分会刺激大脑使其变活跃,赶走好不容易积累起来的困倦。因此,建议大家晚饭后半小时到1小时刷牙,这样可以营造进入夜晚的一种仪式感,让身心放松下来。

中南大学湘雅医院口腔科副主任医师 尹兵

为了规避因运动不当对身体造成伤害,高血压人群在运动的时候要注意以下五点:

一、不是所有高血压患者都可运动。一般,1级和2级高血压及部分病情稳定的3级高血压患者可以运动,但对于血压波动较大的3级高血压患者及有严重并发症的患者,不主张进行运动。

二、运动要在医生指导下进行。任何运动都有风险,不论您是哪一级的高血压患者,

在运动前一定要咨询医生,在医生指导下选择适宜您身体情况的运动项目和运动时长,切忌盲目跟风,别人怎么练我就怎么练。

三、运动过程中最好实现实时血压和心跳监测。很多运动腕带都具有实时监测血压和心跳的功能,运动时应根据医生建议将血压和心率控制在合理范围之内。

四、运动频次和运动强度要控制好。一般遵循中等强

度、短时间、多次的原则。

五、运动要长期坚持才有效。研究表明,高血压人群经过最少一个月的科学运动疗法才能初见成效,坚持两个月才能有一定成果,半年左右超80%的高血压受试者血压下降明显。

目前对于高血压人群药物治疗是根本,运动疗法仅是药物控血压的一个辅助手段,切忌盲目停药。

刘瑶/文

高血压人群运动注意五点

以岭医院6专科入选河北省中医优势专科和建设单位

近日,河北省中医药管理局公布省级中医优势专科和建设单位名单,河北以岭医院有6个专科成功入选。其中,脾胃病科、肾病科、肺病科、肿瘤科、骨伤科获批河北省中医优势专科,重症医学科(ICU)获批河北省中医优势专科建设单位。截至目前,河北以岭医院已拥有1个国家区域中医诊疗中心、17个重点专科,包括国家中医临床重点专科1个、国家中医优势专科1个、国家中医药管理局重点专科2个、河北省中医药管理局重点专科3个、河北省中医优势专科5个、河北省中医优势专科建设单位1个、石家庄市中医重点专科3个、石家庄市中医重点专科建设单位1个。

据介绍,由河北省中医药管理局、河北省卫生健康委员会组织,在全省医疗机构开展的省级中医优势专科评选,旨在加强河北省中医优势专科集群建设,进一步提升专科水平。河北以岭医院建院30年来始终坚持中西医结合的办院方针,传承创新中医络病理论与脉络学说,带动科室特色建设与医院发展,形成中医学指导多种难治性疾病治疗的络病证治体系,并经多年的临床科研形成了有效特色中药制剂百余种,做到了“病有专药,药有专长”,形成了一批中西医结合特色突出的临床科室,专科建设与学科发展相结合,大力加强基

础建设,持续改进医护服务,不断强化内涵质量,注重提高管理水平,持续发挥中医药特色优势,已发展成为集医疗、教学、科研、预防、保健于一体的中西医结合特色突出的综合性三级甲等医院。

河北以岭医院将“以病人为中心”的理念贯穿于医疗服务各个环节,全面落实公立医院价格改革让利患者,多维提升诊疗业务质量和医疗服务水平,在已有的高层次中医临床科研团队基础上,又聘请多位名中医专家定期来院出诊,为大众切实解决看病就医问题;引进神经外科手术“机器人”、骨科智能导航定位系统、核磁、CT、DSA等大型诊疗技术与医疗设备,实现治疗的精准化、智能化;并加强院前急救,形成了该院特有的“院前-急诊-手术-重症监护”四位一体的诊疗模式,先后获评国家胸痛中心、卒中中心、心衰中心、房颤中心等,从而夯实西医诊疗平台,提高急重症疑难病例的诊治水平。此次多科获评省级中医优势专科后,该院内系科室全部成为省级重点专科,外系科室及重症医学也实现了突破,这正是医院中医优势专科特色优势与综合实力的体现,是该院整体诊疗服务水平、人才队伍建设和学术科研等全方位不断提升的结果。

其中,此次入选河北省中

医优势专科的脾胃病科充分发挥中西医结合的治疗优势,在内镜下检查及治疗方面优势突出,如ERCP、NOTES保胆取石术、阑尾炎ERAT术、内镜下黏膜剥离术、消化道早癌筛查、内镜下治疗食管胃底静脉曲张及消化道出血等消化道疾病;同时,该科又不断完善中医治疗脾胃病的理论体系,提倡肝脾同治,基于肝、脾、胃之间的密切关系,结合多年诊治经验,形成了集理论优势、临床优势、科研优势为一体的“一疏、二调、三辨”为特色的脾胃病诊疗模式,针对胃脘痛病(慢性胃炎)、久痢(溃疡性结肠炎)、腹胀(肝硬化腹水)等优势病种形成特色诊疗方案,并结合中药封包、热奄包、雷火灸、中药硬膏、中频脉冲电等多种特色疗法,显著提高治疗效果。

肾病科大力发展中医药特色疗法,在中医络病理论指导下,结合水病学说、水病传变规律,对肾病“气、血、水”同治,配合西医药修复肾小球滤过膜,减轻肾萎缩;在针对顽固性蛋白尿、肾衰、血尿等疑难肾病的临床治疗中发挥了较大优势;该科还针对慢性肾衰、消渴病肾病、水肿三个优势病种制定诊疗方案,并形成协定处方,有效提高了治疗效果。

肺病科运用络病理论研究框架,创立肺络理论,探讨外感温病及瘟疫病邪的病机特点,

研发出莲花系列中药制剂、协定处方,针对喘病(慢阻肺)、咳嗽(慢性咳嗽)、风温肺热病(社区获得性肺炎)、哮喘(支气管哮喘)、流感等特色病种制定优势病种诊疗方案,并开展多项特色中医治疗。同时,该科按照西医诊疗规范,在治疗各种呼吸慢病及呼吸危重症方面经验丰富,熟练开展有创及无创呼吸机使用,支气管镜检查及介入治疗,肺结节消融治疗等,为广大患者提供适宜的中西医结合诊疗方案。

肿瘤科秉承传统中医药精华,结合现代医学的精确检测设备和诊疗技术,汇集一批肿瘤专家,在络病理论指导下,突出中医辨证与辨病优势,创新诊疗,运用中西医结合的河北以岭医院肿瘤科制定了“综合、协同、靶向、微创、绿色”的十字治疗方针和“通路抗癌中药+肿瘤介入+免疫治疗+中医特色技术+个体化治疗+心理疏导”六位一体的治疗模式。治疗各种恶性肿瘤,达到创伤小、并发症少、副作用低的效果,针对不能手术、术后转移、放疗不敏感的晚中期肿瘤患者,探索出了一条中西医结合为特色的肿瘤诊疗之路。

骨伤科以骨科疾病的现代医学治疗为基础,中西医结合对常见骨科创伤疾病进行综合治疗,一方面运用国内外先进诊疗技术、医疗设备,为骨科疾病的治疗提供完备的诊疗平

台,尤其是椎间孔镜微创治疗腰椎间盘突出症、人工智能导航技术辅助骨科手术的开展,更是在精准化、智能化手术治疗方面取得了新的进展与突破,标志着该科在处理复杂骨科病变方面达到了较高的水准。另一方面,在络病理论指导下中医特色疗法的有效运用,对于缓解改善颈肩腰腿疼痛、骨关节病、颈椎病、腰椎管狭窄、股骨头坏死、肩周炎、腱鞘炎、骨质疏松症等常见病效果明显,标本兼治。

重症医学科(ICU)被称为“医院中的医院”,其救治实力往往反映了医院整体的实力。河北以岭医院重症医学科配备高技术实力医疗团队,并在医院支持下不断加大投入改善病区建设,拥有完备的设备支持,以较强的技术实力给予危重患者有效治疗,并且与急诊科等科室联动,畅通急救绿色通道,全力保障危重症患者的生命安全,提高康复几率。

今后,河北以岭医院将以获评中医优势专科为契机,坚持以“中医为主突出特色、医护服务营造精品、强化科研助推发展、以人为本共创名院”为指导思想,进一步加强临床专科及人才队伍建设,持续提升医院综合实力和品牌影响力,发展中医专科特色优势,竭诚为广大患者提供更全面、更优质的医疗健康服务。

预防静脉曲张 要注意几点

虽然静脉曲张治疗方法很多,但更重要的是在日常生活中进行预防。常见的预防静脉曲张的方法包括:

1.定期锻炼,如通过游泳等运动改善血液循环。

2.日常可进行轻柔的腿部按摩。

3.调整饮食习惯,多食用高纤维食物。

4.适量补充维生素C、维生素E或其他抗氧化剂。

5.生活、工作中避免长时间站立,并锻炼小腿肌肉,如在工作间隙进行踢腿、勾脚、蹲起等活动。

6.睡眠时,把双脚微微垫起,促进双脚血液流动,舒缓静脉的压力。

7.穿着医用弹力袜进行预防。

需要注意的是,静脉曲张患者如果小腿出现瘀积性皮炎、浅静脉炎,引起肿痛甚至溃疡,需要尽快到医院就诊。

开封市中医院 赵文学

