

专家提醒

颈肩腰腿痛 不能一贴了之

很多老人一出现颈肩腰腿疼痛,第一反应就是贴膏药止痛。但膏药真的就能一贴了之吗?

膏药按成分区分,主要有中药类、非甾体抗炎药类、激素类、镇痛类。无论是哪一类膏药,都需结合病情谨慎选择,谨防在使用过程中适得其反。

膏药适用于固定浅表性疼痛

膏药是透过皮肤渗透进患处起效,对于痛处固定的浅层组织疼痛,可起到良好疗效。但对于肾结石引发的内脏疼痛等

病症,疗效自然会大打折扣。

像长期伏案工作引起的颈椎劳损、夏季吹空调引起的脖子痛等,这类因急性慢性损伤所引发的疼痛,由于其发病位置固定且浅表,就适合通过贴膏药进行治疗。

神经受压疼痛不能贴膏药

对老年疼痛患者而言,神经受压往往是诱发疼痛的关键因素。在具体治疗过程中,最重要的是寻找诱发疼痛的深层原因,并纠正和预防神经受压发生。

比如,腰椎间盘突出症引起的疼痛,属于典型的神经受压因素造成的。这种疼痛不仅可以覆盖整个肢体,还常伴有麻木和感觉异常。除了要及采取措施缓解疼痛,可能还需要进行药物治疗甚至手术治疗。

不能对症会掩盖病情

对于急性或偶尔出现的肌肉劳损疼痛,贴膏药可起到良好效果。但对某些慢性疼痛来说,若根本病因未消除,依然会有反复发作的风险。比如因筋骨失衡导致的疼痛,单纯局部



用膏药,虽能起到一定的消炎效果,但对整体病情的好转疗效甚微。一旦长期用膏药止痛,还有掩盖病情的风险。

对于长期、反复出现的颈肩腰腿疼痛患者,需及时到院明确病因治疗。 杨民/文

预防为主

不可忽视的“路易体痴呆”

有时突然发呆发愣,沉迷在自己的世界里,随后又能与他人交流,思维和语言恢复正常……一天或几天当中反复出现以上症状,就要警惕一种叫“路易体痴呆”的疾病了。

“路易体痴呆”是一组以波动性认知功能障碍、视幻觉和帕金森综合征为临床特点,以路易体为病理特征的神经变性疾病。“路易体痴呆”的临床主要特征除了前面提到的波动性认知障碍外,普遍还存在视幻觉和快动眼期睡眠行为障碍。比如,不少老年患者在夜间会看到不存在的人、物和场景,这种视幻觉多与痛苦和恐怖感相关。随着病情的不断发展,患者的梦话、肢体活动也会明显增多。

“路易体痴呆”易与帕金森相混淆。帕金森综合征核心症状包括运动迟缓、静止性震颤等,而“路易体痴呆”极有可能出现类似的状况,很容易误导家属甚至医生的判断。

目前,对于“路易体痴呆”尚无特异性治疗手段,通常需神经内科、精神科、老年科等多科室协同合作,运用药理学多靶点进行治疗,包括抗帕金森病的运动症状、抗痴呆治疗、抗精神症状和自主神经功能障碍等对症治疗。

除了单纯药物治疗,患者还需积极进行认知行为疗法,有助于轻度患者记忆改善和提高生活质量。同时,在专业医生指导下进行有氧运动,不仅对维持患者活动能力很有帮助,还能预防和延缓认知快速下降。

成都市第三人民医院神经内科主任 柳华



六招帮助膝关节 延长“寿命”



1.控制体重。减轻体重可减轻膝关节等下肢关节的负重,减少磨损。将身体质量指数(BMI)控制在18.5~23.9,就能给你的膝关节减负。

2.坚持合理、适度运动。运动应该讲究科学、合理,控制好总运动量和短期运动增量,增量采取循序渐进的原则。

3.强化肌肉力量和耐力训练。长时间没运动,刚恢复运动时,应多做增强臀部或下肢肌肉力量和耐力的训练,以增强关节的稳定性,如直腿抬高、靠墙静蹲等。

4.避免下肢负荷过重。避免做下肢关节负荷过重的运动,如果出现关节磨损的表现,应尽量避免长时间蹲、跪、跑、跳等活动。

5.避免损伤。关节损伤容易伤及半月板和韧带、软骨,导致骨关节炎过早出现。

6.定期检查。有膝内翻等腿部问题的人,要及时就诊、检查,避免腿部畸形导致受力不均,从而加速关节磨损,导致关节炎过早出现。

湖南省人民医院骨科医学中心副主任、关节与运动医学科主任 王靖

用药知识

老年人如何合理选用补益药

老年人五脏六腑的功能减退,阴阳失调,气血津液均有不足,易招致外邪侵袭而发病,发病后具有自身的病因病机特征,以虚证为多。老年人脏腑功能虚损,尤其以脾虚为主要内因。针对以上病证特点,老年人患病多虚实夹杂,治疗宜攻补兼施,从补脾肾虚衰入手。

老年人服用补益药应严格遵照中医的辨证论治,辨证分型及药物选择如下:脾气虚,选四君子丸;气血两虚,选当归补血口服液;气阴两虚,选生脉饮;肾虚虚,选右归丸;肾阴虚,选六味地黄丸;心脾两虚,选人参归脾丸。

老年人各脏器的组织结

构和生理功能有不同程度的退行性改变,肝肾功能及免疫功能较成年人减低,使得血药浓度升高,药物的半衰期延长,所以用药宜酌情减量。

老年人选用补益药应弄清体质,辨明证型,按需行补,不需不补。进补时应根据体虚类型、季节等合理选择药物,如春暖平补,夏暑轻补,秋燥润补,冬寒大补,以秋冬服用补益药为佳。

老年人使用补益药调理身体时,还应注意以下几点:

1.因人而异。每个人的体质有所不同,要根据自身情况,在专业中医师或中药师的指导下使用药物。

2.适量为宜。补益药虽然

具有调理身体的作用,但不可过量使用,过量使用可能会导致不良反应。具体用法、用量应遵循药品说明书。

3.遵医嘱用药。患有疾病或正在接受中药治疗的人群,要遵医嘱使用中药,不可自行服用补益药,以免影响药物的疗效或加重病情。

需要特别提醒的是,虽然正确使用中药进行调理对健康有一定的益处,但不能将此作为保持健康的唯一方法。良好的生活习惯才是健康的基石,保证充足睡眠,均衡饮食,适当运动,保持良好的心态,才能拥有健康的体魄。

河北医科大学第四医院主管中医师 乔永志

“糖心病”会增加心血管疾病风险

糖尿病,即糖尿病性心脏病,指糖尿病患者因长期高血糖导致的多种心血管病变,包括冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)、糖尿病心肌病和糖尿病心脏自主神经病变等。这些病变不仅影响心脏大血管,还可能损害微血管,增加心血管事件发生风险,主要包括以下几点:

急性心肌梗死。由于糖尿病患者常存在高血压、胆固醇水平异常等问题,导致冠状动脉粥样硬化斑块形成,血管狭窄甚至闭塞,从而增加心肌梗

死的风险。此外,糖尿病患者发生无痛性心肌梗死的概率较血糖正常患者发病率明显升高。

心力衰竭和心律失常。糖尿病患者合并急性心力衰竭的危险因素包括高脂血症等。糖尿病性心肌病会导致心脏自主神经病变及微循环障碍,最终可能导致心功能不全。长期高血糖会导致心脏供血不足,进而引发心力衰竭和各种心律失常。糖尿病患者的的心脏功能受损,包括心脏肥大、肺瘀血等,这些症状在早期可能不明显,随着病情进展会逐渐显现。

心脏结构和功能改变。长期高血糖状态会影响心脏的结构和功能。研究发现,2型糖尿病患者的的心脏结构和功能在合并高血压前已存在一定改变,这些改变与身体质量指数、血糖、血脂水平相关。

其他心血管并发症。糖尿病还可能引起其他类型的心血管并发症,如高血压、冠心病、脑卒中等。这些并发症不仅增加治疗的复杂性,也进一步增加了患者的死亡风险。

上海市第一人民医院嘉定医院护理部主管护师 倪秀石

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