

注意三方面 减少三叉神经痛发作

三叉神经痛是一种严重的神经性疼痛疾病,主要特点是突发的剧痛,通常集中在面部的一侧。虽然三叉神经痛的病因复杂,但通过一些预防措施可以降低其发作的频率和强度。

调整生活习惯

注意休息。充足的休息对于预防三叉神经痛发作非常重要。保持良好的睡眠质量和充足的休息时间,有助于减轻身体的疲劳和紧张感,从而减少疼痛的发作频率。

饮食调理。研究表明,富含维生素B、维生素D和镁的食物可以帮助减少神经疼痛的

发作,因此,建议增加这些营养物质的摄入,如豆类、蛋类、牛奶和坚果等,同时避免辛辣、油腻、酸性食物的摄入。

规律锻炼。适度锻炼可以增强免疫力和抗痛能力。建议患者进行适度的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等。此外,患者还应避免长时间保持同一姿势,尤其是对面部的压力,如低头使用手机、电脑等,要适时休息并进行面部肌肉的放松活动。

避免刺激因素

寒冷刺激。寒冷的环境可能会刺激三叉神经,导致疼痛发作,因此,患者要注意面部保

暖,还要避免接触冷冻食物或冷饮,尽量食用温热的饮食。

强光刺激。强光刺激也可能引起三叉神经痛的发作,患者要避免刺激眼睛的强光,如直射的阳光或强烈的室内光线。

压力刺激。情绪压力是引起三叉神经痛发作的重要因素。患者应采取一些放松的方法,如深呼吸、冥想、听音乐等。也可以通过寻求家人、朋友或专业人士的支持和理解,来缓解压力。

牙齿刺激。牙齿的刺激可能会引起三叉神经痛的发作,患者应避免咀嚼硬物或食用过于冷、热的食物。

避免过度劳累。过度劳累可能会导致身体疲劳和紧张感,从而引起三叉神经痛的发作。

合理用药

规律用药。按时按量用药,保持药物在体内的稳定浓度,可以帮助减轻疼痛并减少发作频率。

慎用镇痛药。三叉神经痛一般不建议使用非处方的镇痛药,因其可能对神经痛效果有限,且长期使用可能出现耐药性。

防止药物过量。避免过度依赖药物,尽可能减少药物的使用频率和剂量。定期复诊,根据病情调整药物剂量和疗程。

赵彦娟/文

感冒后久咳 当心四种情况

黄女士三周前感冒了,感冒好了之后一直干咳,气管部位老是痒痒的。

像黄女士这样因感冒后咳嗽来就诊的患者很多,这些患者大多是感冒期间病毒感染或吃凉性食物导致气管和支气管的急性炎症、过敏等造成的。

感冒后咳嗽一般分为有痰和无痰两种情况。没痰的患者过敏因素更多,建议患者检查过敏原,看是否为咳嗽变异性哮喘。

3周以内的咳嗽为急性咳嗽,3~8周的咳嗽为亚急性咳嗽,超过8周的咳嗽为慢性咳嗽。咳嗽超过8周要考虑四种情况,一是咳嗽变异性哮喘,二是胃食管反流,三是上气道咳嗽综合征,四是嗜酸粒细胞性支气管炎。找到原因后对症治疗才有利于康复。3周以内的咳嗽以感冒、急性气管(支气管)炎比较常见。

现在,雾化治疗咳嗽很常见,对于以咳嗽为主的患者,如果是过敏引起的咳嗽,雾化治疗效果比较明显。但雾化并不适合所有人,雾化对于病毒、细菌、支原体等感染引起的咳嗽效果不太好。如果用药不合理、雾化方式不对,雾化效果也会大打折扣。所以,雾化要在专业医生指导下进行。

河南中医药大学第一附属医院呼吸内科主任医师 王至婉

冠心病患者 用力排便很危险

冠心病患者排便过于用力会使腹内压力升高,回心血流量增加,加重心脏负荷,容易诱发心绞痛和心肌梗死。

因此,冠心病患者应养成良好的排便习惯,平时多吃一些含纤维较多的食物,如绿叶蔬菜、水果、五谷杂粮等。一旦发生便秘,不可强行排便,应通过饮食或药物改善。

吴媛/文

11月11日 以岭医院举办糖尿病义诊活动

本报讯(通讯员 滑雪轲) 11月14日是联合国糖尿病日。近年来,我国糖尿病患病率持续攀升,已达12.4%,糖尿病及其并发症不仅严重影响患者生活质量,更给家庭与社会带来沉重的身心及经济负担。值此联合国糖尿病日来临之际,河北以岭医院内分泌科将于11月11日,在医院门诊一楼大厅举办“糖尿病与幸福感”主题义诊活动,活动将通过部分项目免费检测、健康科普宣讲、专家现场义诊等形式,普及糖尿病防治知识,增强公众健康意识,助力糖尿病患者实现疾病科学管理,提升生活幸福感。

义诊时间:11月11日(周二) 上午8:00-11:00

义诊地点:河北以岭医院门诊楼一楼大厅。

义诊具体安排: 免费检测与早期筛查。现场提供免费血糖检测,并为疑似糖尿病足、糖尿病周围神经病变的患者发放免费感觉阈值测定卡,帮助早期识别并发症风险。

专家面对面义诊咨询。内分泌科多位专家现场坐诊,提供一对一病情分析、治疗建议及日常管理指导,解答患者与家属各类疑问。

健康科普与实用资料发

放。现场开展糖尿病专题健康宣讲,发放糖尿病防治科普手册与实用健康礼品(礼品数量有限,发完为止)。

河北以岭医院内分泌病科作为国家中医药管理局重点专科、河北省中医糖尿病治疗中心、河北省中医防治糖尿病足重点研究室以及世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会糖尿病学组组长单位,在糖尿病及其并发症等内分泌疾病的诊疗方面形成了鲜明的中西医结合特色。科室尤其擅长诊治糖尿病足、糖尿病周围神经病变及糖尿病并发症等,积累了丰富的临床经验并取得了显著效果。

在糖尿病足治疗方面,科室在络病理论指导下,创新应用中西医结合的“三步疗法”(基础治疗、祛腐治疗、生肌治疗),并引进了富血小板血浆(PRP)凝胶技术等先进治疗手段。通过中药通络药物、股动脉药物注射、自体干细胞移植、外用中药膏剂散剂等多种特色方法,显著促进了创面愈合,降低了患者的截肢率。

针对发病率高的糖尿病周围神经病变,科室充分发挥中医药优势,研制出通络中药制剂,并配合中药熏洗、穴位注射、针灸等特色疗法,改善

神经供血,促进神经恢复,显著缓解患者肢体麻木、发冷、疼痛等不适症状。

科室拥有包括市名中医高怀林教授、马利成副主任医师、孔青副主任医师等在内的知名专家团队,并配备激光多普勒、经皮氧分压测定、超声清创刀等先进设备,为糖尿病及其并发症等疾病的精准诊断和有效治疗提供了坚实保障。

河北以岭医院内分泌病科专家表示,糖尿病是可防可控的慢性疾病,科学认知与规范管理是提升患者生活质量、守护家庭幸福的关键。希望以此此次义诊为契机,推动“早预防、早发现、早治疗”的理念深入人心,帮助更多患者走出疾病困扰,拥抱健康生活。欢迎广大市民、糖尿病患者及家属踊跃参与,共同传递健康关怀,构筑幸福家庭防线。

现场同步招募两类临床研究符合条件患者,具体项目如下:“脐带间充质干细胞单用与联合通络胶囊治疗糖尿病足有效性及安全性的临床研究”、“白脉软膏治疗糖尿病周围神经病变的有效性和安全性的临床试验”。

咨询电话:0311-88609772(内分泌门诊),83818813(专家门诊)/83835545(内分泌病房)

用药知识

四类心血管药物 不要骤停

患有慢性疾病的人,无论是减药还是停药,都应在专业医生的指导下进行,停药或减药不当可危及生命。以下四类心血管药物,千万不能骤停。

1. 抗心绞痛的药物。突然停用容易导致心绞痛发作,甚至引起心肌梗塞。

2. 硝酸甘油类药物。突然停用可引起冠状动脉痉挛,诱发心绞痛。

3. 降压药。突然停用降压药如可乐安、甲基多巴等,会造成血压在短期内升高,甚至超过治疗前,出现头痛、头晕、呕吐、视物模糊等症状,严重者可导致脑出血。

4. 抗心律失常药。突然停用抗心律失常药如奎尼丁、利多卡因等,可导致严重的心律失常,甚至诱发心房纤颤。

吴长/文



图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台