

## 嗓子发炎

西工区高女士:我的嗓子总是频繁地发炎,以前是每一两个月发炎一次,最近情况严重了,每两三天就发作一次,并且还发肿。我尝试过一些方法,但是效果并不明显,不能根治。医生说是扁桃体和咽炎,是内热和上火引起的。反反复复的发炎令我苦恼,谁有治疗此病的小偏方,请告知。

## 浑身瘙痒

洛龙区于女士:最近,不知什么原因,我全身起了很多条状的疙瘩,很痒。去医院检查,医生说是食物过敏所致,还开了不少药。吃过药后症状会轻一些,但几天后又恢复老样子。有谁知道这到底是怎么回事,谁有好办法能帮我一下?

## 脱发

西工区刘女士:我的女儿今年7岁,经常掉头发,这种情况已经持续3年了。一般会先掉一片头发,然后其他地方也掉,过了半年头发又会长出来。我们让她吃过不少中成药,可掉发的毛病就是不见好。我们该怎么办呢?

## 病毒性疱疹

涧西区黄女士:2月初,我丈夫后腰上出现了一片手掌大小的透明小水泡,最大的有黄豆大小,又痒又疼,还不敢抓,医生诊断这是病毒性疱疹,但吃药、打针都不管用。后来,水泡从他的背后逐渐向腰部两侧扩散,听说民间把这叫做“蛇缠腰”,如果不能控制病情,后果会很严重。现在,丈夫整天被折磨得吃不好、睡不香。谁来帮帮我们?

## 痰多

洛龙区朱女士:我总是觉得痰多,医生建议我服用一些止咳、化痰、润肺的药物。我服药一段时间后,效果不是很好,尤其是早上起床时,觉得嗓子里的痰很多,需要不时地清嗓子。哪位热心的读者能帮帮我?

## 骨质增生

瀍河回族区马先生:我今年50岁,四五年前,我患上了骨质增生,疼痛处在膝关节附近。刚开始,走路时间长了,膝关节就很疼。现在,就是休息的时候,膝关节也会时不时地疼一会儿。谁有办法解除我的痛苦?

## 手指关节肿

洛龙区李先生:一个月前,我左手中指的关节开始肿大。起初,我并不是很在意,后来几个手指的关节都肿了。我怀疑自己得了关节炎,可医生说不。虽然我服用了一些药物,但是手指关节还在继续肿大。哪位读者有治疗手指关节的好方法? (记者 崔宏远)

《生命周刊》采编人员郑重提醒您:我们归纳整理的单方,仅为提供者的个人经验,未经记者验证,如需使用,还应得到医生的指导。

如果您需要我们帮助,可通过以下方式与我们联系:信寄《洛阳晚报·生命周刊》的《健康热线》版;登录洛阳网点击“文字投稿”系统投稿;发E-mail至健康信箱lywb5678@sina.com.cn;拨打健康热线18903886990或百姓一线通66778866。

互动话题

# 产后患急性乳腺炎怎么办

□ 记者 杨寒冰

西工区刘女士:我今年32岁,一个月前刚生了宝宝。那天中午宝宝睡着后,我也陪着宝宝一起睡(左侧卧)。睡醒后,发现左侧乳房胀得难受,明显不同于以往的积奶症状,乳房靠下的部位有一掌心大小的硬结,用手指轻轻点压,有刺痛的感觉。月嫂说我是憋奶了,拿来很烫的毛巾热敷了几次,似乎没什么效果。第二天,结块的皮肤还有点红肿。我想去医院看看,又怕医生让吃药、打针,影响我的母乳质量。请问我现在还能给宝宝喂奶吗?乳房内的肿块能自行消除吗?

市第一中医院妇产科主任、主任医师崔丽:从刘女士描述的情况来看,她可能患了急性乳腺炎。急性乳腺炎常见于哺乳期妇女。

患急性乳腺炎后,乳房内的肿块并不能自行消除。刘女士的体温没有超过38摄氏度,所以,不用停止给宝宝喂奶。建

议刘女士尽快到医院就诊,在医生指导下使用药物,不会影响母乳喂养。

急性乳腺炎是由细菌感染所致的急性乳房炎症,常在短期内形成脓肿,多由金黄色葡萄球菌或链球菌沿淋巴管入侵所致,病菌一般从乳头破口或皲裂处侵入,也可直接侵入引起感染。

急性乳腺炎早期的症状是,患者乳房胀满,疼痛,结块局部皮肤微红、发热,或伴有全身不适、体温升高、食欲不佳、心情烦闷等症状,宝宝喂奶的时候,会加剧乳房的疼痛感,且乳汁分泌不畅,有时会引发宝宝哭闹,拒绝吮吸有肿块一侧的乳房。

中后期会出现局部乳房变硬、跳痛等症状,甚至出现整个乳房肿胀、疼痛、高热等症状,有时会在乳房内出现脓肿。较浅部位的脓肿可穿破皮肤,形成溃烂,有时,乳汁也能从溃烂部位漏出。较深部位

的脓肿,可穿向乳房和胸大肌之间的脂肪,形成乳房后位脓肿,严重者可发生脓毒败血症。

所以,急性乳腺炎的治疗要在早期治疗为佳,且预防胜于治疗。

早期的急性乳腺炎,病情较轻的,通过冷敷、口服头孢类抗生素药或者罗红霉素、青霉素等即可治愈;病情稍重的,通过静脉注射抗生素药即可痊愈。这些药物,不影响母乳喂养宝宝,所以,一旦患了急性乳腺炎应及时到医院就诊。



替您寻医

# 慢性胃炎 de 防治

□ 记者 崔宏远

西工区牛先生:我今年39岁,因为工作的原因,经常熬夜且饮食不规律,胃部常有不适的感觉,已经八九年了。之前胃难受坚持一下或是吃点胃药就没事了,但最近吃药也不管用了。主要症状表现为:腹部隐痛、胃部有灼烧的感觉、腹胀、经常呕吐等。请问我的是什么胃病?该如何治疗和调理呢?

河科大二附院消化内科主任李忍萍:根据牛先生的症状,初步判断是由饮食、生活无规律等多种原因引起的胃黏膜慢性炎症,也就是慢性胃炎。具体的病症还需要到医院做胃镜检查后才能确诊。

慢性胃炎是常见病和多发病,其发病率在各种胃病中居首位。常见慢性胃炎可分为慢性浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎两个类型。慢性胃炎的病因和发病机理尚不清楚,但胃内幽门螺杆菌感染是许多慢性胃炎的主要的病因。另外,还与遗传、物理刺激、长期抽烟喝酒、自身免疫力低等因素有关。

一般来说,慢性胃炎会长期持续存在,但多数患者无症状。其检查方法一般选择胃镜检查,因为医生可以通过胃镜直接观察到胃黏膜的细微变化。在治疗上,慢性浅表性胃炎和单纯轻度慢性萎缩性胃炎经治疗一般可消除症状或治愈。但中、重度萎缩性胃炎,如果不积极治疗很可能转变为胃癌。如果确诊为慢性萎缩性胃炎的患者一定要定期做胃镜复查。

慢性胃炎是一种胃黏膜损害,所以治疗和预防的重点在于保护与营养胃黏膜。患者可以在医生指导下选择一些药物使胃黏膜表面形成保护膜,像吗丁啉、消胀片等。需要注意的是,胃炎有许多症状,但并不都是由炎症引起,患者自己不要随意服用抗生素治疗。在日常生活中要注意饮食起居,养成良好的生活习惯,要尽量做到科学饮食、不抽烟喝酒,保持心情愉悦、生活规律。平时多做些适宜的运动,也会对胃的消化功能有促进作用,有益于身体健康。

您在健康就医方面有什么问题,可来《替您寻医》栏目咨询,我们的记者将就读者提出的问题,向专家进行咨询并及时反馈读者。为方便医生给出准确的治疗指导建议,请大家务必注明以下信息:性别、年龄、患病时间、既往病史、检查结果、目前或曾用什么药治疗等。我们不怕麻烦,我们等待着您的信息。



# 中药茶饮赶走牙疼

“牙疼不是病,疼起来要人命”,如果你有牙疼的毛病,那么可真要体会食不甘、寝不安的痛苦了。近日,家住西工区的赵女士打来电话说,她牙疼的毛病被一则偏方给治好了。

赵女士说,她牙疼的毛病有10多年了,因为冷热刺激或是心情低落就疼得要命。这个老毛病时好时坏,严重时几天都吃不下东西。为此,

她曾到多家医院看过,并且长时间服用各种中西药,却不见效果。今年春天,一次偶然的的机会,她听一位退休的老中医介绍,有一剂中药茶饮可以治愈牙疼的毛病。她服用一个月后发现竟很灵验,如果有市民正为此病烦恼,不妨一试。

**具体方法:**准备生石膏15克,蒲公英10克,柴胡10克,

川芎1.5克,陈皮一片,茶叶15克。生石膏要先煎好,然后再将所有的药材倒入煎药罐中,加水至2/3满,煮沸即可。待晾凉后,每日喝一次,一个月即可除根。赵女士同时建议,有牙疼毛病的病友平时要保持心胸开阔,不要因小事斤斤计较,少发脾气,保持心情愉快。

(记者 崔宏远)

## 天利五行蔬菜汤健康知识有奖问答

1. 医生永远不会动的七种食物是什么?
2. 九种可以保护心脏的好食物是什么?
3. 孕妇吃煎炸食品有什么好处?
4. 音乐可以让老人远离什么病?
5. 为什么要给孩子一个脏一点的环境?
6. 哪九种疾病有可能母传女?
7. 为什么太凉太烫都伤身?
8. 一次运动的时间最好不要超过多少分钟?

您喜欢看《生命周刊》吗?您看后能记住一些健康知识吗?本刊开设了《读报健康知识有奖问答》,您可要认真看报喽。

我们将从本刊上一期刊登的内容里选取几个小问题,每期见报当日打进本刊热线电话(18903886990)并全部回答正确的前10名读者,可入围获得周积分,每月选出月度总分优胜者,给予一定奖励。

奖品由天利五行蔬菜汤专卖店提供。领奖电话:61691689。期待您的参与!