

腿麻木

西工区李先生：我今年69岁，最近感到臀部麻木，左膝关节屈伸时感觉疼痛。右小腿和右脚麻木，但走半个小时后这种麻木感就消失了。双腿从外观上看都很正常，没有红肿的现象。最近，双腿的痛麻折磨得我晚上无法入睡。谁能帮我解除痛苦？

神经衰弱

涧西区王女士：我今年61岁，最近两年经常出现失眠、多梦的情况，有时晚上醒来上厕所后再睡，会继续做醒前的那个梦。我去医院检查过，医生说这是神经衰弱的症状，但是经过治疗效果并不明显。谁有好办法能让我睡个好觉？

湿疹

老城区肖女士：去年冬天，因为我常穿紧身裤，导致双腿的大腿根部出现了成片的红疹子，瘙痒难耐。医生说这是湿疹，可我内服外用了不少药，都不能去病根儿，时常半夜发作。我希望找到一个没有副作用，最好是食疗的方法，哪位患友能帮帮我？

小儿腹泻

涧西区张先生：我儿子8个月了，近来时常出现大便清稀，食欲不好的症状，每次都要到医院输液两天才能缓解症状，而且宝宝爱打嗝，咽喉还有点红，医生说这是小儿腹泻，但每次治疗效果都不是很理想。我希望能找到副作用小的偏方。

甲沟炎

西工区尤先生：我今年29岁，之前也不知什么原因患上了甲沟炎，双脚脚趾的指甲斜着长，扎进肉里，每隔大半个月就得修剪一次，但修剪后的脚趾甲却长得越来越斜，有时走路都受影响。有哪位患友来给我支个招？

阴囊湿疹

偃师市庞先生：我今年29岁，2005年10月因为一次意外事故，我的阴囊被抓破，出现渗液现象。从那以后，我的阴囊部位就时常发痒、疼痛，表面皮肤很厚，还有皮屑。医生说这是阴囊湿疹，但我跑遍了周边各大医院，治疗效果都不明显，病情反复发作，严重时我都睡不好觉，走路也会受影响。谁有好办法能帮我解除苦恼？

流口水

西工区赵先生：我今年48岁，两年前，我突然发现自己有睡觉流口水的毛病，醒来时枕头往往湿了巴掌大一片，晚上还会被湿枕巾弄醒，几乎夜夜如此。我曾吃过不少药，但都没什么效果，希望能通过《生命周刊》求得好法子。（记者 崔宏远 整理）

《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。

替您寻医

轻度腰椎间盘突出该怎么治？



洛龙区王女士：我今年49岁。3个月前，在搬家的过程中，因为搬重物时用力过猛把腰闪着了。后来到医院检查，医生诊断为轻度腰椎间盘突出。由于疼痛不明显，贴了一张膏药后一直也就没怎么治疗。但近几天，我的腰部在上午疼痛很轻微甚至一点也不痛，下午却疼痛感明显加剧，这是为什么？病情是否严重了？需要到医院治疗吗？

市中心医院骨科副主任医师魏戎：椎间盘突出症是一种多发常见病，突然的负重或闪腰、腰部外伤、姿势不当等都能诱发腰椎间盘突出症。王女士的病症就属于典型的突然负重造成的。腰部是人体承受重量较多的部位。腰椎在人们日常劳动生活中的活动度最大，需要承受上肢及躯干的重力，是最容易产生劳损与外伤的部位，腰椎的椎间盘也最易受到损害。椎间盘突出造成的腰痛是因椎间盘突出压迫神经根所致。

王女士之所以会感觉上午不疼下午症状严重，是因为人们在白天工作时，椎间盘受压越久，越容易引起突出，因此腰痛就可能加剧。上午时，患者刚经过一夜的休息，椎间盘压迫神经的压力减轻，腰痛不明显。但随着时间延长，椎间盘往后侧突出，挤压紧邻的神经根，从而引起腰痛。也就是工作到中午过后即开始腰痛发作，越到傍晚就越痛。

如果腰痛开始频繁发作，且疼痛加剧，就可能是病情加重的表现，应及时到骨科门诊就医。腰椎间盘突出症一般分为保守治疗和手术治疗两大类。保守治疗主要包括牵引、推拿按摩、理疗等。手术治疗是切除突出、压迫的椎间盘组织，解除压迫而缓解症状。在腰椎间盘突出症急性发作期，一定要多休息，并采取适当的治疗，尽量避免活动腰部。仅有轻微症状的患者，也要控制活动量，尽早就医。

（记者 崔宏远）

日常勤自查 防范“糖尿病足”侵袭

西工区张先生：我今年62岁，是个患糖尿病12年的老患者了。2个月前，一次晚上散步的时候不小心跌倒了，结果脚背上被划出了一个小伤口，回家用酒精消毒、包扎后也就没在意。谁知已经两个月了，伤口非但没有愈合，反而溃烂水肿，社区卫生服务中心的医生诊断说是“糖尿病足”。为什么我会得这种病？糖尿病足能治好吗？

河科大二附院内一科主治医师李雪峰：“糖尿病足”俗称“老烂脚”，是糖尿病严重的并发症，也是糖尿病人致残致死的重要原因。糖尿病足通常是因为足部供血不足、循环差和神经病变而引起的。症状主要为足部感觉缺失或是损伤的脚部伤口难以痊愈等。一般

多见于糖尿病病史长、长期血糖控制不好的中老年患者。

目前，各大医院对糖尿病足患者一般采取截肢、搭桥或干细胞治疗。糖尿病足早期症状就很明显，患者可以通过积极的自查避免病情恶化。如平时走路距离稍远，小腿和脚就会感觉疼痛，但休息一会儿症状就会自行消失，再走路时又会出现疼痛。平时还有双脚冰凉，对冷、热、疼痛刺激反应迟钝等现象。一旦足部皮肤有损伤，伤口难以愈合等，一旦有这些症状，患者就要确定是否患上了糖尿病足。

还有一些具体的自查方法，患者可以用来检查自己脚部功能状况。可以用手将棉花捻成锥状，将尖端轻轻

划过脚背及脚底皮肤，看自己是否可以感觉到，如果没有感觉或是感觉很弱就要注意了。还可以用金属物体轻触脚部皮肤检查脚部对温度的感知能力或是用手指在脚部找动脉搏动情况，如摸不到或脉搏很细弱，则表示脚背动脉供血不足，这种情况下就要格外注意了，很可能已经患上了糖尿病足。

如果已经患上糖尿病足了，在平时就要多注意保护脚部。如穿柔软的鞋子，不要做爬山、跑步等剧烈运动等。还可以通过甩腿、揉腿肚、搓脚等动作帮助促进脚部血液循环。在日常生活中，如果下肢出现可疑症状，患者最好立即到医院确诊，以便及早治疗。

（记者 崔宏远）

您在健康或就医方面有什么问题，可向《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给读者。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。

我试我秀

蒲公英蜂蜜水巧治小儿便秘

小兒常常会有大便干燥、不通的情况出现，看着自己的宝宝烦躁哭闹，家长们难免会担心不已。近日，家住西工区的范女士给本刊热线打来电话说，她从一个育儿论坛得来的妙方——蒲公英蜂蜜水可以解决父母们的心病。

范女士介绍，她的儿子快两岁了，平时喂宝宝吃饭是她最头疼的事。因为孩子总是不好好吃饭，时间长了消化排便情况也变得很差。宝宝经常便秘，到医院用开塞露等药物后，只是治标不治本。心急之余，她在网上的育儿论坛偶然发现

了这个妙方，她给孩子试着用了几次后发现很有效。如果有年轻的妈妈正为孩子便秘苦恼的话，不妨一试。

具体做法为：准备蒲公英50克，可以自己到野外采挖，也可以到中药店购买。加500毫升水煎至100毫升左右即可。每日一次，每次一剂。服用时可加适量蜂蜜，既可调味又能滋润肠道。大便正常后即可停药，如果孩子的症状比较重的话，可以在大便正常后继续服药一至两剂。

（记者 崔宏远）

