

中医术语

什么是职业性神经肌痛

随着生活节奏加快,很多人都患有各种各样的职业病,职业性神经肌痛就是其中一种。那么什么是职业性神经肌痛呢?职业性神经肌痛多由长期以固定姿势持续而紧张地劳动所致,常见于电脑一族、速记员、钢琴或弦乐器演奏者等。

以上这些职业者,在劳动时由于肩胛带肌群持续紧张以固定上肢的姿势,手指却在进行单调而频繁的反复运动,致使部分肌肉经常处于过度紧张和疲劳的状态,从而发生局部肌痉挛以及神经肌痛。此外,神经肌痛也多发生于更年期或长期思想情绪不稳定的人,因而有学者认为中枢神经系统的功能状态和内分泌改变对该病可能有一定影响。

职业性神经肌痛主要为局限性肌痛,常发生于斜方肌、冈上肌、前臂旋后肌或手部小肌肉等处。发病早期,疼痛只在疲劳时出现,久之则逐渐变为持续性。患者体检时常见肌紧张而有压痛,尤其是手指较敏感,腱反射也多亢进,少数病例显示肌萎缩。个别严重者,可合并有植物神经血管障碍的表现,如肢端感觉异常、手指皮肤苍白或轻度发绀等。患者通常在变换工种后,症状可渐趋缓解,个别较严重者可持续较长时间,甚至可能出现进行性加重的倾向。

预防该病,要像运动前要热身一样,用电脑之前应“活动活动手指和手腕”,先用力握拳,持续10秒钟后放开,然后十指用力伸展10秒,反复做10次,然后再活动肢体和全身,以增加血液循环供应。这样,局部反复运动,受损伤的概率也会减小了。

另外,打字时间不要过长,应合理休息,最好每15分钟~30分钟,停下来休息一下,做做手指关节的伸展活动。在用完电脑后,最好再让手泡个“热水澡”,然后做重复握拳、放开的伸展动作,这对增加肌腱柔软度,防止手及上肢等部位的劳损大有裨益。

(宗末)

妇科痛经丸应经期前一周吃

如果痛经经常发生在月经来潮前一周左右,疼痛时按下腹痛感加剧,而且着凉或喝冷饮会引起疼痛,用暖水袋焐肚子或喝热水却能缓解疼痛,出现以上症状则多属于寒凝气滞血淤导致的痛经。患者常伴有畏寒肢冷、恶心呕吐,而且经血暗红,夹有血块。中医治疗强调“通则不痛”,对治疗这种类型的痛经常以温通经脉的热性药物为主,妇科痛经丸就是不错的选择。

专家介绍,妇科痛经丸是小水丸,主要成分是干姜、肉桂、制川乌等中药。为了顺应痛经发作的规律,患者一般需要从月经来潮前七八天开始服用,一直到月经的第1天或第2天,剂量每次口服6克,一天2次,连续3个月经周期为一个疗程。如果用药对症,患者坚持服药一个疗程就能见效。

(王伟香)

中医中药

□ 记者 朱娜 通讯员 王小燕 刘晓霏

选用保健药枕因人而异

炎热的夏季,许多市民都喜欢自制或购买药枕使用。可用来制作药枕的中药有很多,如菊花、决明子等,市民如何选择适合自己的药枕呢?

根据体质选药枕

菊花枕、决明子枕、绿豆枕……这些中药保健枕是市民夏季常用的,可有些市民认为反正药枕里面的中药不服用,选什么药枕无所谓。市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任医师靳丽珍介绍,药枕将具有活血通脉、镇静安神、调养脏腑等功效的中药作为枕芯,既有一定的辅助治疗作用,又有一定的保健作用,但使用药枕不能太随意,需要根据年龄、体质、疾病、季节等来选择。药枕中的药材一般选用植物的花、叶、茎,应尽量选药效平和、微凉的,不宜使用大辛大热、大寒的药物。用于治疗风湿、类风湿等的药枕,不可用于常人保健。常见的药枕有以下几种:

菊花枕:具有疏风清热、清肝明目的功效,用于辅助治疗高



534 医院耳鼻喉诊疗中心协办 电话:65180599

血压、头晕眼花、心烦失眠等。自己制作菊花枕时,应选择杭白菊、黄菊等,不宜选用野菊花。

绿豆枕:具有清热解毒、止渴消暑、利尿消肿等功效,适合内热体质者使用。

酸枣仁枕:具有安神、养心之功效,适用于失眠患者。

茶叶枕:具有提神益智、防暑降温,祛火、头痛、头屑之功

效,对于防治皮肤病、皮肤过敏也有一定的辅助治疗作用。

决明子枕:具有降血压和降胆固醇的作用,能令人头脑清醒,适用于高血压、眼花、头晕、耳鸣、心烦等的患者。

药枕不能代替药物

洛阳市第一中医院医生高

治云提醒市民,药枕对一些慢性疾病有一定的辅助疗效,但不能替代药物,更不能包治百病。当患者出现急症、创伤、传染病时,不能单纯依赖药枕,还要在医生指导下服用药物。

有当归、川芎、红花、三七等中药的药枕,孕妇不能使用,这些药物有活血的作用,易导致流产。

孩子不宜选择药枕,他们最好用小米枕,这样有利于头部发育。

产妇可以使用具有利尿、下乳功效的通草药枕。

老年人可以选用菊花枕,不适合用太过辛凉的药材制作的药枕。

皮肤易过敏的人,在选用药枕时要慎重,防止出现过敏现象。

另外,还可以在药枕里适当放一些苍术、白芷、藁本、雄黄、佩兰、艾叶、藿香、山萮等。这些药物有一个共同的特点,就是气味芳香。这些药物的气味被吸入体内,可达到祛邪扶正、祛病强身的功效;同时,对于驱蚊虫也有一定的效果。

不能长饮甘草水

□ 见习记者 马文双

不知不觉多喝了些甘草水,没想到竟出现恶心、泛酸水等症状。后来,经医生诊断,上述症状是因甘草服用过量而导致了中毒。

“甘草具有益气补中、清热解毒、祛痰止咳、缓急止痛的功效。”市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任、主任医师靳丽珍说,但甘草所含的甘草次酸可以促进体内钾盐、水的潴留和钾

离子的排出,长期服用会引起水肿、高血压,还可能出现急躁、胸闷、气短、头晕等症状。

甘草可用于治疗气虚,如心气虚、心悸怔忡、脾胃虚弱、倦怠乏力,可以补心气,如《伤寒论》中提到,桂枝甘草汤可治发汗过多、心悸。

甘草还具有清热解毒的功效,适用于痈疽、疮疡、咽喉肿痛。其性平和,有祛痰止咳的功

效,可用于治疗气喘咳嗽,但须配以相应的中药材,如风热咳嗽,配桔梗;风寒咳嗽,配麻黄、紫苏;热痰咳嗽,配黄芩;寒痰咳嗽,配干姜、细辛等。

靳丽珍提醒,甘草有类似激素的作用,糖尿病等慢性病患者应慎用,正常人也要少用,每天不要超过10克,不主张长期服用。市民在服用中药材时,应尽量在专业医师指导下服用。

专家忠告

别轻易干扰卵巢“工作”

□ 记者 杨寒冰

女性之所以能保持特有的体征魅力,卵巢功不可没。卵巢的功能有二:一是排卵;二是分泌多种性激素,如雌激素、孕激素、雄激素等。这些激素参与人体的生理功能调节,使女性身材凹凸有致、风韵十足。

许多女性为了保护这魅力的“源泉”,让青春永驻,不断尝试各种方法保养卵巢,如美体按摩、吃保健品、服用中药等。

市第一中医院妇产科门诊主任、主任医师杨雁鸿提醒女性朋友,如果例假周期、颜色正常,无需对卵巢进行保养,强行干扰卵巢的“工作”,反而会带来不良后果。

杨雁鸿举例说,32岁的赵女士在朋友的介绍下,到药店抓了20服中药,朋友告诉她,每次例假结束后,喝10服,对保养卵巢很有好处。

赵女士在3月例假结束后,喝了10服中药,结果,4月的例假提前了10天,且经血颜色发暗,带有包块,淋漓不止,经期持续了近10天才结束。4月例假结束后,赵女士没敢再喝剩下的10服中药,5月的例假又恢复了正常,经血颜色鲜红。

杨雁鸿说,保养卵巢,首先要身心健康,良好的心态是保养卵巢的最佳方法。女性的内分泌

受大脑皮层影响,长期劳累、精神紧张、郁郁寡欢的人,大脑皮层也受抑制,会影响女性的内分泌功能。另外,女性想要保持健康的身体、理想的身材,仅靠保持卵巢的年轻是不够的,只有在内在气血畅通,脏腑器官都健康、年轻的状态下,才能保持外在的健康、美丽。

杨雁鸿提醒,女性朋友不要擅自用药或采取不科学方法保养卵巢,保持良好的心态、适当进行体育锻炼、健康饮食,是延缓衰老的最好保养方法,即便卵巢功能出现紊乱,需要调理,也要在医生的指导下,正确调理,科学用药。

