

尿频

涧西区刘先生：我今年86岁，从1年前开始，晚上每隔2个小时就要起夜一次，白天倒是没什么异常。我到医院检查，医生也弄不清楚是什么原因造成的，治疗更是无从下手。频繁起夜导致我睡眠严重不足，精神也有些恍惚。有哪位朋友能给我支个招？

甲沟炎

洛龙区陈先生：我今年31岁，小时候因为踢足球伤过脚，患上了甲沟炎，右脚的趾甲斜着长，扎进肉里，每隔半个月就得修剪一次，不然的话走路就会受影响。谁有好办法来解除我的苦恼？

伤疤

西工区卢先生：我的女儿今年6岁，因为玩耍时头磕在桌角上，额头留下了一条疤，长约3厘米，很影响美观。谁有好办法能去除疤痕？

阴囊潮湿

西工区吉先生：我今年27岁，从去年6月起，我的阴囊部位就时常潮湿发痒，有时还会有液体渗出，严重时连走路也会受影响。医生诊断是阴囊潮湿症，我跑遍了市里的各大医院，治疗效果却不明显，谁有小偏方能帮我解除烦恼？

沙眼

老城区王女士：我今年25岁，前段时间，我的眼角总是发痒，需要不停地揉才能缓解。有时化着妆想揉也揉不成，急得我直跺脚。我去医院检查，医生说是沙眼。我不想往眼睛里滴药水，希望能找到一个有效的偏方。

舌裂

涧西区顾女士：我的舌头一到夏天就容易裂口，舌面上的裂口虽很浅，却有4厘米长，且舌头还会发麻、僵硬，医生也说不清是怎么回事。谁能帮帮我？

牙龈出血

高新区董女士：我今年28岁，怀孕7个月了。前段时间我刷牙时发现牙龈出血，随后就经常出现这种现象，吃东西时牙龈也会出血。我去医院检查，各项化验结果都正常，营养也很均衡。有谁知道这是怎么回事？有没有有效的偏方？

(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@sinacomcn；拨打健康热线18903886990或百姓一线通66778866；登录洛阳网社区(bbs.lyd.com.cn)“求医问药”板块发帖。

替您寻医

脚跟疼到底是什么病？

涧西区李先生：我今年73岁，酷爱运动，身体一直很好。从今年3月开始，我的脚跟不知怎么疼了起来，情况时好时坏，严重的时候连下地行走都很困难。医生说是跟腱老化造成的，注意休息就行了。现在，我脚跟疼痛间隔的时间越来越短，有时吃止痛药也不管用。请问这到底是什么病？能治好吗？

市中心医院骨科副主任医师魏戎：脚跟疼是老年人的常见病，一般由跟骨骨刺、跟腱滑膜炎、跟腱炎等引起。从李先生叙述的症状和病史分析，他很可能是患了跟腱炎或跟腱滑膜炎。

跟腱炎的发病原因尚不清楚，一般认为与年龄、局部供



534 医院烧伤整形外科协办 电话：64133712 www.534yyssk.com

血、跟腱承受负荷有关。对于老年人而言，引起跟腱炎的主要原因

是过度活动，如经常跳跃、登山，跟腱受力后就容易

受到损害。

跟腱炎和跟腱滑膜炎的治疗方法分为两类：非手术治疗和手术治疗，各有利弊。临床上多采用非手术疗法，但疗效大多不明显，且易复发。手术治疗效果明显，但术后有较多的并发症。一般经过半年左右非手术治疗无效者以及跟腱周围持续肿胀者，可选择手术治疗。

为预防跟腱炎，老年人要注意选择平整的运动场地，控制合理的运动量，平时尽量避免在坡道和硬的地面上跑跳；运动前要进行充分的热身准备；运动结束后要注意合理的休息；在日常生活中应穿软底鞋，尽量减轻对跟腱的挤压。

(记者 崔宏远)

宝宝皮肤长斑要当心

嵩县沈先生：我女儿两个多月了，她在出生的第5天，四肢和大腿就开始长红色的疙瘩，背部还出了些水疱疹。医生说孩子得的是新生儿脓疱疹，在用了些涂抹的药膏后，疙瘩和疱疹逐渐消退，但留下一片片褐色的不规则色斑。请问这是怎么回事？这些色斑会自行消退吗？

河科大二附院皮肤科主任李永锐：从沈先生叙述的症状来看，她女儿很可能患的是色素失禁症，可以到医院做进一步的检

查确诊。色素失禁症是一种较为少见的遗传性皮肤病，临床上女婴发病率较高，大多数患儿有明确的家族病史。

色素失禁症的发病原因是染色体突变，显著特征是进行性皮肤色素沉着异常。该病造成的皮肤损害一般分为三个阶段：早期，即患儿出生时或出生后不久就会出现红斑丘疹、疱疹等症状，这些皮肤损害症状会持续数天至2个月。中期，患儿的躯干、四肢会出现光滑的红色结节或斑块，持续时间大概为2个月。

后期为色素沉着期，患儿原发部位会发生色素沉着，出现线状或网状的色素斑，持续时间可达数年。除皮肤损害外，大部分患儿还会出现牙畸形、智力障碍、颅骨变形等症状。

一般来说，色素失禁症造成的皮肤损害无需治疗，常在患儿2岁以后逐渐自愈。目前该病尚无特效的治疗方法，早期诊断是治疗的关键。

(记者 崔宏远)

您在健康或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。

冰糖蜜柚皮防治老慢支

近日，家住西工区的张先生给本刊热线打来电话说，他是一名慢性支气管炎患者，经常饱受痛苦煎熬，后来试用了一名朋友提供的食疗小偏方，对病情控制效果很好。

张先生介绍，他患老慢支已经8年了，原来每到季节交替的时候，就特别容易感冒，而上呼吸道感染往往会引起老慢支复发。他到多家医院求诊，医生都表示目前没有特效药。多亏有了这个小偏方，他的病从去年3月

到现在一直没有复发。张先生同时表示，夏季是老慢支的相对缓解期，此时对老慢支进行治疗调理，可收到事半功倍的效果。这个方法的主要原料是冰糖和柚子皮，没什么副作用，如果有人正受慢性支气管炎困扰，可以试一下。

具体方法：到市场购买蜜柚一个、冰糖适量。把蜜柚皮剥下洗净，切成小块备用。在锅内加入1000毫升清水，水开后放入蜜柚皮和冰糖，小火煮10分钟

即可。连汤和蜜柚皮一起服用，每日两次，连续吃一个星期就会有明显效果。

张先生表示，柚子皮能理气化痰，冰糖可润肺止咳，两者结合使用可有效防治老年慢性支气管炎。(记者 崔宏远)

我来支招
522 医院妇产科特约
地址：周山西路15号
电话：64992626
QQ：139301100
网址：www.522fck.com



鸡内金巧治胃病



患上胃病是件让人头痛的事，患者腹部经常有疼痛感，有时还会伴有恶心、腹泻、食欲不振等症状。怎样才能有效地缓解和治疗胃病呢？洛龙区的王女士向读者推荐她的验方。

王女士告诉记者，她年轻时，因为过度劳累患上了胃病，如今已经20多年了。她的胃病症状时轻时重，每天早饭前都要受胃病折磨，上腹部常有灼痛感，严重时还会出现黑便和血

便。她去不少大医院，中药、西药吃了一大堆，就是不见效果。一次偶然的机会，她在一本杂志上看到一个偏方，她试过后症状大大缓解。正受胃病折磨的朋友不妨一试。

具体方法：到中药店购买烘干的鸡内金100克，研成粉末，饭前每次服用一汤匙，每日3次，坚持服用1个月即可有效缓解胃病症状。王女士表示，她请教中医后

得知，鸡内金性平味甘、涩，有促进胃液分泌、加速胃肠蠕动等作用，对于胸闷、积食、反胃呕吐、腹痛、腹胀等症状有良好的治疗效果。(记者 崔宏远)

我试我秀
534 医院糖尿病中心
电话：64281988
网址：www.534.tnb.com
QQ：139534120