

## 走路谨防创伤性关节炎

**西工区严先生：**我今年31岁，喜欢运动。前年，在一次登山过程中，我的右脚踝发生骨关节炎软骨损伤，后来逐渐恢复，但两年多过去了，我仍然不能剧烈运动，而且走路时间稍长一点脚都会肿痛。到医院检查，医生说这是创伤后遗症，只能慢慢恢复。谁有办法帮我解除痛苦？

**河科大二附院骨科主任孙帅：**从严先生叙述的症状和病史分析，他很可能是患了由于外伤引起的并发症——创伤性关节炎。

创伤性关节炎又称外伤性关节炎，多发于创伤后承重失衡或负重过度的关节，且以关节疼痛、活动功能障碍为主要临床表现。该病多发于年轻人，



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

早期症状主要是疼痛，一般休息后症状会缓解。该病晚期会造成关节积液、畸形，关节活动时还能听到摩擦音，患者会丧失自主行动能力。

象严先生这种情况，需要调整 and 改变生活方式，减少每天运动量，少走路，少爬楼梯，通过游泳或骑自行车进行锻炼。另外，还可以使用一些针对性药物，如盐酸氨基葡萄糖类药物。如果病情进一步加重，一定要及时到医院就诊，必要时可进行手术治疗。（记者 崔宏远）

**替您寻医**  
534医院  
耳鼻喉中心  
电话：65180599  
QQ：1425530050  
网址：534ebh.com

## 治疗牙疼要对症

**洛龙区苏先生：**一个月前，我发现自己有颗牙烂了，由于工作忙一直没去医院看。这两天，我的牙齿忽然疼起来，吃了同事给的“牙痛丸”，好了一下午，可到了晚上，牙疼得更厉害了。请问牙疼时到底该吃什么药？

**河科大一附院口腔科门诊主任任起辉：**引起牙疼的原因有很多，只有先找到病因，才能对症下药。

一般来说，容易引起牙疼的疾病有牙髓炎、根尖周炎、冠周炎等，止痛药物也不同。牙髓炎引起的疼痛症状，主要表现为牙髓受到温度刺激时，产生短暂、尖锐的一过性疼痛，还有部分患者会出现夜间无缘无故的自发性疼痛。这种疼痛不好处理，像“牙痛丸”之类的局部止痛药在症状轻时可能有效，严重时就没什么效果了。当发生这种疼痛时，最好是找牙科医生处理。

根尖周炎引起的疼痛症状，主要表现为牙齿咬合时感到疼痛。出现这种疼痛时，患者可使用一些抗生素和消炎止痛药。如果出现面颊红肿热痛、化脓等征状，患者一定要及时到医院就诊。

冠周炎引起的疼痛症状，主要表现为牙龈肿胀疼痛，吞咽或开口说话时疼痛明显。可用淡盐水漱口并用消炎药止痛。

（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。

### 牙龈出血

**西工区秦女士：**我今年31岁，从事文书工作。近段时间我刷牙时，牙龈经常出血，甚至有时连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？

### 湿疹

**涧西区刘先生：**我的孙女今年6岁了。前几天，她的小腿外侧出了很多小疹子，又痒又疼，去医院看过被确诊为湿疹，按照医嘱抹了些药膏后，疹子反而更多了，我怀疑是孩子皮肤过敏，想通过《健康热线》寻求管用的偏方。

### 月经不调

**老城区徐女士：**我今年30岁，未婚。最近两年来，我的月经一直不太规律，有时一个月来一次，有时两个月来一次。医生说我是内分泌失调，我服用过乌鸡白凤丸，也服用过中药汤剂调理，可是效果不明显。谁有治疗月经不调的偏方、验方？

### 疝气

**洛龙区崔先生：**我今年62岁，一年前因为左侧腹股沟疝气去医院做了手术。一年过去了，右侧又出现了疝气，走不到100米就会疼痛不已。现在，我对做手术已没有信心了，有没有不做手术就能治好疝气的方法？

### 神经衰弱

**涧西区王女士：**我今年65岁，近两年受失眠、多梦的困扰，有时晚上醒来上完厕所后再睡，会继续做醒前的那个梦。我去医院检查，医生说我是神经衰弱，但是经过治疗效果并不明显。谁有好办法能让我睡个安稳觉？

### 手指关节肿

**西工区蔡先生：**一年前，我左手中指的关节开始肿大。开始我并不在意，后来几个手指的关节都肿了。我怀疑自己得了关节炎，去医院诊治，医生也说不出是什么病。现在，我的手指关节肿得就像吹了气一样，严重影响了生活。哪位读者有治疗手指关节肿的好方法？

（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，未经经验证，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；登录洛阳网社区(bbs.lyd.com.cn)“求医问药”板块发帖。

### 我试我秀

#### 何首乌、茄花巧治毛囊炎

家住涧西区的赵女士给本刊热线打电话说，前段时间，她因经常用刮毛刀剃腋毛，导致腋窝处起了一层红色的皮疹，总感觉瘙痒难忍。她去医院就诊，被诊断为毛囊炎。

毛囊炎是由细菌或真菌感染引起的毛囊炎症，较为顽固，容易复发。赵女士说，后来，她在没有吃任何药的情况下，仅使用了一个熟人提供的偏方，就摆脱了毛囊炎的困扰。这个偏方的原料是何首乌和茄花，没什么副作用。如果有人正受毛囊炎困扰，不妨一试。

具体方法：购买何首乌70克、烘干研末的茄花（茄子的花）35克。每日取何首乌10克、茄花5克，加500毫升水用中火煎煮，早晚各取一半药液服用，连续服用一星期，即有明显疗效。

赵女士说，她请教中医



后得知，毛囊炎是由体内湿热所致。何首乌有补益肝肾的功效，茄花可以清热利湿、凉血止痛，两者结合可以治疗毛囊炎。此外患者要注意饮食，平时多食蔬菜、水果，同时还要忌食辣椒、大蒜、芥末等具有刺激性的食物，以防复发。

（记者 崔宏远）

#### 山药蛋黄粥治结肠炎



患上结肠炎是件让人头痛的事，除了不停地往厕所跑以外，还要经常受腹部绞痛的折磨。怎样才能有效地治疗结肠炎呢？涧西区的李先生向读者推荐一验方。

李先生说，他患慢性结肠炎已经8年，自从患病以来，每天排便六次以上，且腹泻和便秘相互交替发生。为此，他患病后就没敢走出过家属院，严重影响了正常生活。多年来，他跑了很多医院，中药、西

药也吃了一大堆，就是没什么效果。后来他从网上看到这个偏方，抱着试试看的态度坚持用了半个月，没想到效果很明显。他希望患有结肠炎的病友也能用这个验方解除痛苦。

具体方法：准备山药500克、大米100克、煮熟的蛋黄3个。山药洗净去皮，大米淘净后和山药一起煮成粥，然后将煮熟的3个蛋黄碾碎拌进粥中。每日两次，连续吃半个月就会有明显效果。

李先生表示，山药具有补中益气的作用，能增强小肠吸收功能，调节胃肠蠕动频率，改善腹泻症状。（记者 崔宏远）

**我来支招**  
河科大一附院内分泌科特约  
电话：64817332 64815831  
网址：http://jianghongwei.haodf.com/