

## 口干

涧西区耿女士:我天天都觉得口干,为此每天要喝很多的白开水。我怀疑自己患了糖尿病,分别测了餐前血糖和餐后血糖,检查结果均显示正常。谁知道口干是怎么回事,有没有治疗的方法?

## 带状疱疹

西工区张女士:我父亲患带状疱疹半年多,经过治疗病情已经痊愈,但父亲仍感觉患处很疼。医生称这是带状疱疹的后遗症,医学上没有太好的办法,我想替父亲寻找治疗此病的方法。

## 灰指甲

洛龙区刘先生:我患灰指甲有一段时间了,用过很多治疗方法,但效果甚微。现在我的灰指甲已经发展成为甲沟炎,该如何治疗,请热心的读者帮帮我。

## 牙疼

涧西区叶先生:从2010年8月至今,我一直牙疼不止,我怀疑是由牙结石或牙龈发炎引起的,就到医院牙科洗了牙,也服用过头孢等消炎药,但牙疼的症状一直没有得到缓解。我想通过《健康热线》寻找治疗方法。

## 股骨外神经瘤

涧西区高女士:我左大腿外侧酸疼有4年了,现在越来越严重,甚至不能下地走路。市各大医院我都去检查过,最终被确诊为股骨外神经瘤。我现在非常痛苦,不知道该怎么办?

## 青春痘

洛龙区樊女士:我儿子今年14岁,脸上长了很多青春痘,为此吃了很多药,也抹过很多外用药膏,都不起作用。希望通过《健康热线》寻找治疗青春痘的偏方。

## 更年期综合征

瀍河回族区李女士:我今年58岁,患更年期综合征已有7年。我经常出很多汗,而且常常心里发急,急起来就想摔东西和人吵架。我吃过很多药都没有效果,谁有办法帮助我减轻痛苦?

(记者 朱娜 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

# 治疗偏头疼需对症

西工区韩先生:一个月前,我莫名其妙地患上了偏头疼,为了缓解症状,我注意多休息,没有特殊情况绝不熬夜。但这些措施没能缓解我的头疼症状,甚至有时疼得越来越厉害。偏头疼该如何治疗,我自己该服用什么药?

市中心医院神经内科三病区医生许晓辉:一般来说,临床上最常见的偏头疼为血管性头疼和神经性头疼。

血管性头疼大多因血管引起,分为原发性和继发性两大类。因头部血管舒缩功能障碍引起的头痛,称为原发性血管性头疼。有明确的脑血管疾病,如脑梗死、脑血管炎等所致的头疼,称为继发性头疼。神经性头疼多由精神紧张等引起,主要症状为



疼痛感沿神经分布,头部有压迫感、沉重感。

血管性头疼和神经性头疼的治疗方法不一样。血管性头疼的患者可用一些抗血管药物;神经性头疼的患者可适当服用卡马西平,或者进行神经封闭治疗。

建议王先生最好先到医院确诊自己属于哪种情况,不要自己盲目服用药物。有些患者病急乱投医,随意服用治疗偏头疼的药物,不仅不能缓解头疼,反而会加重或延误病情。

此外,根据现在的季节,也不能排除乙脑的可能。乙脑也有头疼的症状,但多数情况会伴有发烧、恶心、呕吐等症状。

(记者 朱娜 实习生 王晓维)

## 去头屑不能靠洗发水

洛龙区王先生:我今年30多岁,每次洗完头,头上就会出现很多头皮屑,最大的如小雪花。由于头皮屑较多,弄得我不敢穿黑色衣服,和别人交谈也总担心头屑问题。市场上的各种去屑洗发产品我都试过,但都是治标不治本,怎样才能治疗头皮屑?

市第三人民医院(原铁路医院)皮肤科主任孙晓峰:头皮屑是人的正常代谢物,每个人都会有一些,只不过多少的程度不一样。头皮屑产生的

原因分为生理性和病理性。引起头皮屑的原因也很多,头皮糠疹、脂溢性皮炎、精神压力过大等都是诱因。市场上出售的去屑洗发水,对治疗头皮屑只能起到辅助的作用,毕竟它们是洗发水而不是药物。

根据王先生描述的情况,他不一定是头皮屑患者,也有可能是头的局部患了牛皮癣。牛皮癣也会有一些类似头皮屑的皮屑,患者往往会误认为是头皮屑。因此,王先生要先到医院确诊,弄清楚究

竟是真菌感染引起的头皮屑,还是局部患了牛皮癣,根据病情对症治疗。

此外,王先生要保持正常的生活作息与充足的睡眠,避

免长期情绪紧张,饮食上要注意少喝咖啡,少吃油炸食物,多吃新鲜蔬菜和水果,对增强身体免疫力有帮助。

(记者 朱娜 实习生 王晓维)

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。

## 我来支招

### 大葱煮水洗好褥疮



求助回放:涧西区史女士的母亲今年70岁,因为脑中风后遗症长期卧床。今年夏天,史女士母亲的臀部、腰背部等处出现了溃烂,医生说这是褥疮。尽管史女士想了很多办法,褥疮面积仍在不断扩大。

对此,洛龙区张女士提

供了一个简单易行的方法,家有褥疮患者可以试试。张女士说,她母亲去年因病昏迷,长期卧床不起,没过几天背部就出现了褥疮,张女士非常着急,就不断给母亲的患处涂抹药膏,但褥疮仍不见好转。后来,张女士的母亲经过医生抢救苏醒过来,她告诉女儿一个方法,张女士照此方法为母亲试用了两天,褥疮竟然痊愈了。

张女士说,她母亲提供的方法很简单,取两三棵大葱,大葱一定要整棵带葱须的。将大葱洗净放入锅内,加入适量的水,烧开后煮5分钟即可,用消毒纱布或棉球蘸葱水清洗患处,每天可多次清洗,约两天后患处就会结痂,等痂自然脱落患处就会痊愈。

(记者 朱娜 实习生 王晓维)

### 轻松缓解坐骨神经痛

不少读者致电本刊《健康热线》,询问治疗坐骨神经痛的办法。最近伊滨区的李志向提供了一些治疗坐骨神经痛的方法,简单易行,患者不妨试一下。

李志向介绍,坐骨神经痛患者最好睡硬板床,不宜睡较软的床,如席梦思床垫等。患者可以平躺在硬板床上,把褥子或枕头垫在腰部下面,一般在10cm至20cm即可,不宜过高,约20分钟后,可将褥子或枕头取出,可缓解病痛。

患者可平躺在床上,双腿上抬做蹬自行车动作,可有效活动腰部关节,每次5分钟,活动中感觉累的话,可稍作歇息。

拉单杠也可缓解坐骨神经疼痛。拉单杠可以借助垂直重力,使身体自然下垂,对拉伸身体骨骼有较好



的调节作用。当然患者也要根据自身身体情况量力而行。

患者还可以将红花油倒在纱布上,放到腰部的病痛处,也可以缓解病痛。

(记者 朱娜 实习生 王晓维)