

替您寻医

老年人流鼻血警惕高血压

涧西区李先生：我今年79岁，喜欢运动，身体一直不错。最近不知怎么回事，我有几次走在路上时突然流鼻血。家里人有的说是天热喝水少造成的，有的说是因年龄大了造血功能弱引起的。请问这到底是什么原因造成的？以后我该怎样预防？

河科大一附院急诊科主任 张国秀：流鼻血这一症状在医学上称为鼻衄，是一种常见的顽固性症状。

造成流鼻血的原因有很多，鼻外伤、鼻黏膜受损、饮酒过量等都可引起流鼻血。此外，其它一些疾病的并发症也会引起流鼻血，如脑血管病、血液病等。



如果是老年人经常流鼻血，应该检查是否患有高血压和血管硬化。老年人鼻腔内血管老化，当血压升高时容易引起鼻腔内的某条血管破裂而导致鼻出血。老年人如果流鼻血，要保持镇静，并用手指按压两侧鼻翼5分钟左右，这样可以止血，也可以用棉花或纸巾塞住鼻孔。不要一流鼻血就仰头，这样会使血液流入口腔，刺激喉咙。如果出血不止，应及时到医院救治。

秋季干燥多风，容易流鼻血，老人应注意每天多喝水，少吃辛辣、煎炸、热性的食物，多吃些清肺润燥食物，如梨、萝卜等。
(记者 崔宏远)

得了麦粒肿怎么办？

西工区朱女士：我今年23岁，近段时间左眼出现了几处米粒大小的肿块，有的已经出现黄色的脓头。我到附近的社区医院检查，医生说是麦粒肿，要手术治疗。我觉得在眼睛上动刀很危险，请问有其他治疗方法吗？能不能不做手术？

河科大二附院眼科主任 李淑萍：麦粒肿的治疗方法有很多种，要视病人的具体情况而定。一般来说，一旦出现脓头就应及时切开排脓，这样可以减少病人的疼痛，还可以缩

短疗程。

麦粒肿又名睑腺炎，中医称为“针眼”，是皮脂腺和睑板腺发生急性化脓性感染的一种病症，多发于年轻人，该病较顽固，容易复发。麦粒肿分为外麦粒肿和内麦粒肿，外麦粒肿多发于眼睑边缘处，疼痛感和异物感明显。内麦粒肿为睑板腺的急性化脓性炎症，其临床症状在初期没有外麦粒肿明显，但翻转眼睑时，睑结膜上可见黄白色脓点。患者不可自行挤脓，以免引起眼眶蜂窝组织

炎、败血症等，应到正规医院进行针对性治疗。

另外，患者在家可以用酒精棉球擦拭睫毛根部，对治疗麦粒肿效果非常好。具体方法：双眼紧闭，用稍微湿润的消

精棉球从睫毛根部向睫毛梢擦拭。需要注意的是，擦完后不要马上睁眼，等灼热感过后再睁开。一般当天擦三四次就可消肿。

(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。

我来支招

山楂核大枣汁治失眠



患上失眠是件让人头痛的事。失眠让人无精打采、反应迟缓、注意力不集中，严重时还会出现神经衰弱和抑郁症。怎样才能有效地治疗失眠呢？西工区蔡女士向读者推荐了一个验方。蔡女士说，她年轻时，因为工作的缘故，经常熬夜，患上了失眠，夜晚总是躺在床上辗转反侧睡不着，数数、听音乐、喝牛奶等方法她都用过，就是没有效果。

由于长期睡眠不足，她

变得脾气暴躁，记忆力下降，还患上了一些妇科病。她去医院看过多次，中药、西药吃了一大堆也不见好转。一次，她在一本杂志上看到一个偏方，试过症状减轻了很多，正受失眠折磨的朋友不妨试一试。

具体方法：准备山楂核50克，洗净、晾干并捣成碎末；去核大枣10个，切碎。将两者放入沙锅内，加入500毫升清水，小火煎20分钟即可。取汤汁，每晚睡觉前半小时服用，连续服用一个月可有效缓解失眠症状。

蔡女士表示，她请教中医后得知，山楂核味苦性平，富含多种人体所需的微量元素；大枣益气养血，有宁心安神功效，二者并用，对气血不足造成的失眠有良好治疗效果。

(记者 崔宏远)

花椒食盐泡酒治肩周炎



近日，家住洛龙区的史先生给本刊热线打来电话，说他患肩周炎好多年了，备受折磨，后来用了一个朋友提供的偏方，才控制了病情。

史先生介绍，他患肩周炎十几年了，原来每到季节交替的时候就会疼痛，严重时连胳膊都抬不起来，苦不堪言。他先后到多家医院就诊，医生都表示没有什么特别有效的治疗办法，多亏有了这个小偏方，才使他这两年没有再受病痛折磨。史先生说，现在是肩周炎的相对缓解期，此时对该病进行治疗，可收到事半功倍的效果。这个方法的主要原料是花椒、食盐和白酒，没什么副作用，如果有人正受肩周炎困扰，可以试一下。

具体方法：准

备花椒、食盐各50克，高度白酒500毫升。将花椒和食盐放入白酒中密封浸泡，每日摇动1次，连泡7日即可。使用时用棉签蘸花椒酒擦患处，每日3次，连续使用半个月就会有明显效果。

史先生表示，花椒具有温通散寒、扩张血管的作用，加入白酒更增强了花椒的功效。为了取得更好的治疗效果，患者在治疗期间还可以配合肩部锻炼和理疗。
(记者 崔宏远)

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

花粉过敏

西工区赵先生：我儿子今年8岁，前两天回了趟老家，到菜地里玩了一会儿，回来后就不停地咳嗽。医生诊断说是花粉过敏症，经过治疗后，孩子的过敏症状得到控制，但还是不时地咳嗽、流鼻涕，哪位朋友有办法帮我的孩子解除痛苦？

浅表性胃炎

瀍河回族区周先生：我妻子今年37岁，一年前患上了慢性浅表性胃炎，先后服用过很多药物都没有明显效果。现在她每餐只能喝点儿稀饭，我想通过《健康热线》找到治疗慢性浅表性胃炎的偏方。

脱发

洛龙区刁先生：我今年34岁，已经快“聪明绝顶”了。我28岁时就开始脱发，有时轻轻一抓，就能掉下一把。脱发已经严重影响了我的工作和生活，请问谁有治疗的方法？请帮帮我。

类风湿性关节炎

西工区陈女士：我老伴3年前患上了类风湿性关节炎，现在他手指僵硬，关节已变形，生活基本不能自理。我想帮老伴找到一个有效的治疗方法，哪位朋友能帮忙？

哮喘

伊川县范先生：我今年68岁，患哮喘快20年了。每到夏秋之交，我的哮喘病都会复发，经常出现气短症状。眼看又进入秋季了，我希望通过《健康热线》寻求治疗哮喘病的偏方。

咽炎

老城区马女士：我儿子今年31岁，患咽炎有6年了，每天痰特别多，时不时还咳嗽。看着孩子整日受咽炎的折磨，我心疼不已，谁有办法让我儿子不再受咽炎的折磨？请支招。

胸口疼痛

涧西区程先生：我今年60岁，身体一直很健康，胃口也不错。前段时间入伏的时候，我开始胸口疼痛、胸闷、心慌。到医院检查，医生说身体一切正常，但我时不时就会出现胸口疼痛，且每次都是到中午时加剧。谁知道这是怎么回事？请热心读者支招为我解除痛苦。

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