

## 磨牙

涧西区王女士:我儿子今年16岁,每天晚上睡觉都磨牙,牙科医生建议他晚上睡觉时戴牙套,减少对牙齿的磨损。除了戴牙套,我想替儿子寻找治疗磨牙的方法。

## 牙龈出血

西工区董先生:我爱人怀孕5个月了,近日,她早晚刷牙时牙龈会出血,有时不刷牙牙龈也会出血。这是怎么回事,该怎么治疗?

## 脚后跟疼

老城区赵先生:从今年3月开始,我的脚后跟经常疼。我以为是走路过多引起的,就减少走路的时间,但症状没有减轻。怎样才能治疗脚后跟疼,请热心的读者给我支招。

## 手腕疼

孟津县张先生:今年春节过后,我的左手只要一拿过重的东西,或者用手腕支撑时,手腕就会有疼痛感。我服用过一些药物,也贴了外用的膏药,至今不见好转。X光片显示手腕没有损伤。这是怎么回事,怎样才能驱除疼痛?

## 口腔溃疡

西工区赵女士:近段时间,我总是口腔溃疡。我以为是上火引起的,喝了不少清热败火的凉茶,但症状仍然得不到缓解。哪名读者有治疗口腔溃疡的方法,请及时告知。

## 坐骨神经痛

洛龙区孟先生:由于工作的原因,我每天都要久坐在电脑前,这导致我坐骨神经痛。我想寻找治疗坐骨神经痛的方法。

## 痛经

老城区董女士:我女儿今年26岁,有痛经的毛病。我想替女儿寻找治疗痛经的方法,请热心的读者帮忙。

## 神经性皮炎

涧西区刘先生:今年春季,我的前胸出了一些红疙瘩,不久后红疙瘩开始脱皮,我使用了一些药膏,红疙瘩不但没有好转,反而越出越多。我到医院就诊,被医生确诊为神经性皮炎。怎样才能治疗神经性皮炎,请热心的读者帮我支招。

(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;发E-mail至健康信箱 lywbsmk@126.com;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

# 对症治疗 缓解牙齿过敏

西工区黄女士:我的牙齿十分敏感,吃冷、热、酸、甜等刺激性食物时,牙齿总有一种不舒服的感觉。有朋友让我用脱敏牙膏,可是我用过两管没啥效果。牙齿敏感可以治疗吗?

市第一中医院口腔科主任韩伟:牙齿过敏又称牙本质过敏症,当牙齿受到外界刺激时,如食用过冷、过热、过酸或较硬的食物等,引起的酸疼症状。特点是发作迅速,不适感很快消失。

一般来说,造成牙齿过敏的原因有两个:一是牙齿表面磨损较厉害,从而引起牙齿过敏,此

情况多见于中老年人;二是龋齿也会引起牙齿过敏。

针对第一种情况,患者可以到口腔科进行专业脱敏治疗,在牙齿表面涂抹一层药物,起到隔离外界刺激、保护牙齿的作用。将药物填充到牙本质小管内,也可对牙齿起到防护作用。如果患者的牙齿过敏情况非常严重,即使外界轻微刺激也会感觉牙齿有酸疼感,就要对牙齿进行根管治疗。如果患者的牙齿已经出现了楔状缺损,不能再采取脱敏治疗,最好对牙齿进行修补。

如果是龋齿造成的牙齿敏感,对牙齿进行填充修补即可缓解症状。(记者 朱娜)



# 注意饮食 减少牛皮癣的困扰



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。

涧西区张女士:两年前,我患上了牛皮癣,到医院检查,医生告知是寻常性牛皮癣,用药后症状有所缓解,但近段时间病情复发。牛皮癣是否很难治愈,如何防止复发?

市第三人民医院(原铁路医院)皮肤科医生孙晓峰:牛皮癣在医学上被称为银屑病。牛皮癣是一种常见的慢性皮肤病,主要症状是在红斑上反复出现多层银白色干燥的鳞状皮屑。牛皮癣

好发于头皮、四肢及背部,男性发病率高于女性。

牛皮癣很难治愈,而且易复发。引起牛皮癣复发的原因有三:一是患者因上呼吸道感染引发的慢性炎症,会使牛皮癣复发、加重;二是患者饮酒、爱吃海鲜或辛辣刺激的食物等,都易引起牛皮癣复发;三是牛皮癣病情加重与季节有一定关系,有的患者是春冬季易复发,有的患者则是夏秋季易复发。因此,要防止牛皮癣复发,患者还需在日常生活中多加注意。

此外,牛皮癣患者可适当使用维A酸软膏、硼锌糊软膏等,再配合服用阿维A酯胶囊。(记者 朱娜)

## 求助回放:涧

西工区程女士的女儿今年18岁,一直患有便秘,有时一周只大便一次。长期便秘,让程女士的女儿痛苦不堪,程女士想替女儿寻找治疗便秘的方法。

程女士的求助见报后,有两个热心的读者分别给本刊健康热线打来电话,提供了治疗便秘的食疗方法,便秘的患者不妨试一试。

## 常饮荷叶茶 缓解便秘

老城区的程女士致电说,3年前她患上了便秘,因为长时间不大便,整日腹胀,吃不下饭。为了缓解便秘,程女士每天都要吃大量的绿叶蔬菜和水果,但收效甚微。她偶尔大便一次,还引起肛裂,无奈,程女士只好服用牛黄解毒片等药物促使排便。

一次,程女士在一本杂志上看到,用干荷叶泡茶饮用可以缓解便秘。她抱着试试的心态,从药店购买了一些荷叶,饮用了3天,便秘竟然得到缓解。此后,她一直饮用荷叶茶,便秘得到了很大改善。

程女士介绍,每次取10克荷叶放入茶杯,用沸水冲泡后即可饮用;也可把荷叶放入容器内,加入适量的水煮10分钟再饮用。饮用时加入适量的蜂蜜效果更好。(记者 朱娜)



## 燕麦粥加葡萄干 促排便

“我曾经患有严重的便秘,而且还患有痔疮。”西工区雷先生致电说,他每晚睡前要服用麻仁丸,第二天才能正常排便。

雷先生为了治疗便秘,中药、泻药都服用过,服药时排便正常,但一停药就出现便秘症状。

后来,雷先生不再服用任何药物,他想通过日常饮食调理便秘。一个朋友告诉他,用燕麦粥拌葡萄干,每天食用一次,即可缓解便秘。雷先生连续食用了一周燕麦粥拌葡萄干,便秘真的得到了改善。

具体方法如下:准备生燕麦片,加适量的水煮粥,尽量煮得稠一点。粥煮好后盛入碗里,再放一把葡萄干。也可以选择即食燕麦放入碗中(注意不要购买含有牛奶或糖的即食麦片),再放一把葡萄干,用开水

冲泡。雷先生称,燕麦含有大量的膳食纤维和丰富的维生素B,能促进肠蠕动,葡萄干具有生津润便的功效,两种食物结合对促进排便有一定的作用。另外每天食用一定量的葡萄干,对痔疮也有一定的辅助疗效。

(记者 朱娜)

