

你问我答

我们的联系方式

电话:13523794790
邮箱:jzk1604@163.com您拨热线来提问
我请专家来答疑

□记者 程芳菲

冬季慢性咽炎多发
应当重视日常保养

家住西工区的林先生:

我因工作用嗓子比较多,是慢性咽炎患者。每到冬天,我就觉得咽干、嗓子不舒服。想问问平时应该怎么保护嗓子?

洛阳东方医院耳鼻喉科主任王俊周:近期,不少市民出现了喉咙干痒的症状。由于冬季气候干燥,慢性咽炎患者的咽干等症状会比其他季节明显。慢性咽炎的症状较多,如异物感、咽痒、咽胀、灼热、疼痛、干燥、吞咽不适等。同时,患者的咽部常有分泌物,或多或少,黏稠难咳,因此患者会频频清嗓,希望借此清除咽部的分泌物。

慢性咽炎患者应注意室内空气流通,多到室外呼吸新鲜空气,适当运动,提升自身抵抗力。如果是从事教师等经常用嗓的职业,要记得多喝水,如果体质允许,可以泡些胖大海、菊花茶饮用。如果觉得经常咽干,可到医院就诊,遵医嘱服用西药或者吃中药调理。

落枕有自愈趋势
针刺疗法效果好

家住洛龙区的张女士:

最近,我经常落枕,想问问导致落枕的原因有哪些?落枕会自愈吗?需不需要去医院就医?

市第一中医院中医特色治疗科主任孙婵娟:有些人一觉醒来,感到颈部牵痛不适,头痛侧偏斜,不能随意活动,这就是人们常说的“落枕”。落枕,又名失枕,医学名字叫颈部扭伤。

落枕最主要的病因是肌肉扭伤,比如睡眠时枕头不合适,过高、过低或过硬,使头颈处于过伸或过屈的状态。另外,如果睡眠时受寒,使颈背部气血凝滞,筋络痹阻,以致僵硬、疼痛,动作不利,或者肩颈有劳损,再逢睡

眠时颈部姿势不佳,也会导致落枕。

落枕有自愈的趋势,只要及时采取治疗措施,症状是可以消失的。如果让其自愈,一是恢复期间非常痛苦,二是复发的可能性较大。落枕后,可在家进行热敷,并轻轻地揉捏疼痛部位。如果症状较重,尤其是反复落枕的患者,建议及时到医院就医。一般来说,可针刺后溪穴、手三里、落枕穴等穴位,并在施针过程中配合运动疗法,可以缓解症状。

医卫速递

鼻头凉因为天冷?
可能是用脑过度

鼻头凉不一定是因为天气冷,还可能意味着用脑过度、压力大,需要歇歇。这是英国诺丁汉大学研究人员的发现。

诺丁汉大学航空航天技术研究所人员让14名志愿者执行脑力任务,用热成像相机监测他们做任务时的面部温度变化,结果发现志愿者感到压力大时鼻子温度会降低1摄氏度。

研究人员说,他们预料到脑力活动会带来生理变化,但是没有想到“工作负荷与皮肤温度之间存在直接关联”。研究人员认为,存在这种关联的原因是,从事脑力劳动时大脑需要更多血液,于是,鼻子得到的供血减少,因为血液流向面部末梢部位耗能比较多。

(据新华社)

中医“大腕”共话
现代中医院发展

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏

近日,河南省中医药文化建设科学普及年会在洛举办。本次会议以“传承、创新、融合、发展”为主题,旨在传承中医精神,发扬中医文化。

在为期两天的年会上,来自全国各地的中医专家、医院管理专家以及我省各级医疗机构的优秀从业人员齐聚一堂,就现代中医院发展方向以及如何将文化与中医院发展相结合等话题,展开了热烈探讨。此次年会由河南省中医药学会主办,洛阳市第一中医院承办。

省十佳家庭医生赵站周——

不用泻药,独创疗法治便秘

□记者 崔宏远 文/图

便秘到底有多痛苦,只有患者才最能体会。

便秘到底有多难治,不少人把能想到的办法都试了。调饮食?已经便秘了,单靠调整饮食收效甚微,慢方法解决不了急问题。用泻药?容易对药物产生依赖性,时间久了还会造成药物性便秘。使蛮力?不光解决不了问题,还容易诱发肛肠疾病,一些老年慢性病患者,还可能由此引发心梗等,危及生命。

该咋办?别急,这道难题现在有了解法,来试试赵站周的独创疗法吧。

■受访专家

赵站周 偃师市城关镇前杜楼村集体卫生所所长

■专家档案

中华中医药学会会员、中国肛肠科医师协会会员、省优秀乡村医生、省百佳爱心医生、省十佳家庭医生、洛阳市十佳乡村医生、偃师市第三届道德模范。独创疗法,不用泻药,稳治顽固性便秘。



赵站周(中)在给患者开康复座谈会

探病因 不良生活方式是祸端

便秘,常表现为排便次数少、排便困难、大便干结、有排便不净感等。便秘的危害大,会严重影响人们的生活质量,部分人还会出现烦躁、焦虑等心理障碍。

临床上把便秘分为三型:结肠慢传输型、出口梗阻型和混合型。赵站周介绍,大多数顽固型

便秘既有结肠传输功能障碍,又有出口梗阻。无论哪一型的便秘都需要找出病因,从因预防,对症下药。

究其原因,多与人们的膳食结构和饮食习惯不合理有关,尤其是饮食过精、高脂高蛋白摄入过多、粗纤维食物摄入过少、运动量小等。

说治疗 独创疗法治便秘

在赵站周的办公桌上,摆着几十本厚厚的便秘诊疗本,记满了全国各地患者治愈后欣喜和感谢的话。

“跑了全国那么多大医院都没办法,结果在这儿一下子解决问题了。”前来复查的张先生告诉记者,他患便秘已经几十年了,四处求医却没什么效果,几乎花费了全部收入。抱着试试看的态度,张先生在这儿治疗了半个月,没想到大便通一身轻,感觉就像换了个人。

赵站周介绍,他治疗便秘有妙招,独创了药膳食疗方——“久服康”系列方。不用泻药,也不含防腐剂、添加剂等化学成分,这是他潜心钻研10多年的成果。

采取肛肠科干预治疗的方法,花钱少、效果好、治愈快,通肠又保肠,无须手术,辅以穴位注射和个体化方案,不管是长时间不解大便,还是患便秘久治不愈,经过治疗都会有意想不到的效果,经治愈的顽固性便秘患者已有1000多例。

聊自己 始终在前进的路上

为了使赵氏疗法在治疗便秘这条路上走得更远,造福更多的便秘患者,赵站周不敢有丝毫懈怠。

赵站周说,他从医已经39年,从一名赤脚医生到省优秀乡村医生,他都在默默地为人们的健康服务,近些年他和同事又把主要精力倾注在探索防治便秘方法的道路上,为全国各地的便秘患者提供更优质的服务。

“医学在不断进步,医生也要不断学习。”赵站周说,为了让治疗便秘的赵氏疗法更完善,他每年都会积极参加全国的肛肠科技研讨会,拜访名医大家,并多次召开预防和便秘患者康复座谈会,并且在多位知名专家的支持下,组建了偃师市便秘研究所。

近年来,赵站周发表了多篇学术论文,如《治疗顽固性便秘200例体会》《自拟“变通三仁汤”治疗习惯性便秘》《药膳食疗配合芍倍注射液治疗便秘》等。河南电视台、《医药卫生报》、《青年杂志》等多家媒体对他进行了报道,相信赵氏疗法能造福全国各地更多的便秘患者。