

一腰疼就吃激素药,那怎么行?

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩



小婧带您
看中医

■身边的病例

近日,在洛阳市第三人民医院(原铁路医院)针灸科的治疗室里,得知小婧是记者,正在接受治疗的晓云(化名)热情地说:“快把我的经历跟大家说说吧!”她经历了什么?

如果您正在遭受疾病的困扰,如果您想寻求中医的帮助,赶紧拨打电话 18637990450,小婧帮您问专家!

绘图 焦雅琦



腰疼就吃激素药,她肿了

晓云50岁出头儿,微胖。“你是没看过我前段时间的脸,特别肿!”她说。

晓云腰疼多年,去医院拍过片子,确诊患有腰椎椎管狭窄。“医生说属于轻中度,我不想做手术,但治了很长时间也没效果。朋友说吃止痛药配激素药很管用,我试了试,果然可以。”她说。

针灸治疗,让她直呼神奇

晓云是在丈夫的搀扶下来洛阳市第三人民医院(原铁路医院)针灸科求医的。“当时就抱着试一试的态度,想着这次要是还治不好,那就得做手术了。”她说。

该科主治医师穆青接诊后,为晓云制订了一套综合了针刺、艾灸、拔罐等多种中医传统疗法的方案。“我都不敢相信,治了一周,脸和肚子就消肿了;治了八九天

后,腰不疼了,走路右腿也不疼了,只是走得久了有些不舒服,这也太神奇了吧!中医真是博大精深。还有,穆大夫医术好、态度好、人品好,这次觉得头晕,来扎了两天针就不晕了,我要好好夸夸她!”晓云大声夸赞道。

“就是就是,我们也要夸夸穆大夫!”听到晓云的话,刚结束治疗的一名女性患者高声说。

征的腰疼患者,可以尝试一下。”她说。

此外,穆青还提醒大家,一定要在日常生活中注意那些容易诱发腰疼的行为。第一,要坐正、站直、躺平,让脊柱均衡受力;第二,要注意保暖,尤其是头部、颈部、胸口、腰部和足部;第三,老年朋友要避免弯腰搬重物,如果一定要搬,应蹲下抱稳重物,慢慢起身,不要让腰部受力过大;第四,通过体育锻炼强化核心力量和腰背部肌肉力量,这样也能避免腰部因代偿而产生疼痛。

腰疼患者,请注意这些

面对晓云和其他患者的夸奖,穆青有些不好意思,她一直低声说:“轻中度椎管狭窄可以通过针灸缓解症状,严重的话还是需要做手术的。”

在穆青看来,之所以会腰疼,除了存在椎管狭窄等病理性问题,还与患者肝肾亏虚、受凉劳累等有关。针刺、艾灸、拔罐等中医传统疗法能起到止痛、消肿、放松局部紧张肌肉、促进血液循环、祛风寒等作用。“在特定部位使用这些方法,能缓解疼痛、水肿,达不到手术指

征的腰疼患者,可以尝试一下。”她说。

此外,穆青还提醒大家,一定要在日常生活中注意那些容易诱发腰疼的行为。第一,要坐正、站直、躺平,让脊柱均衡受力;第二,要注意保暖,尤其是头部、颈部、胸口、腰部和足部;第三,老年朋友要避免弯腰搬重物,如果一定要搬,应蹲下抱稳重物,慢慢起身,不要让腰部受力过大;第四,通过体育锻炼强化核心力量和腰背部肌肉力量,这样也能避免腰部因代偿而产生疼痛。

■点穴祛病

脑袋里嗡嗡响 揉揉耳道吧

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

近日,西工区69岁的徐女士打来电话求助,她最近被脑鸣困扰。“好像脑袋里有一万只蜜蜂,吵死了。”她说,她了解一下脑鸣的治疗方法。

“建议她先到医院检查一下脑血管。”洛阳市第三人民医院(原铁路医院)针灸科主治医师穆青说,脑鸣是中老年人常见的一种疾病,要先排查脑血管病变、颈源性脑鸣等病理性问题,如果有这些问题,需要接受相应治疗;如果是紧张、寒热刺激等引起的脑鸣,可以到正规医院中医科或针灸科就诊,通过喝汤药、针灸等方法来缓解。

穆青还推荐了一种揉耳道的方法,脑鸣患者可以自己在家操作,也有一定效果。将食指或中指的指腹放在外耳道内,来回旋转按摩两分钟左右,直到外耳道明显发热,再换另一个耳朵来操作。两个耳朵加起来操作5分钟左右,每天不拘次数,闲下来就可以揉一揉。

“这样能温和刺激耳部迷走神经,抑制过亢的交感神经。”穆青表示,因血管痉挛、血管过度收缩使血压产生变化,从而造成的头晕、头疼、脑鸣等,均可通过这种方法缓解症状。

此外,脑鸣会让患者非常焦躁,这时要尽量让自己得到充足的休息和放松,让情绪舒缓下来,脑鸣的症状也会得到缓解。如果焦虑情绪严重,需要到正规医院的精神科或心理科,寻求专科医生的帮助。

温馨提醒:按摩仅能缓解症状,如症状严重,须到正规医院接受诊治。

■药膳坊

咳嗽了,煮梨水喝能缓解症状吗

□洛健融媒记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

“咳嗽了,快煮点梨水喝,润肺……”秋季咳嗽,您是否会通过这种方式缓解咳嗽症状?为什么有的人吃管用,有的人吃不管用?为什么有时候吃管用,有时候吃不管用?

“梨有清热生津、化痰止咳的功效,但要吃对才有效。”洛阳市东方人民医院(河科大三附院)中医科主任李润涛说,梨汁水多,是

非常适合秋天吃的水果。生吃梨能清热,煮熟吃能滋阴润肺。

李润涛介绍,秋季,肺脏容易被燥邪所伤,出现咳嗽、胸部满闷的症状,对于这种温燥的咳嗽,吃梨确实是管用的。如果是凉燥咳嗽,再吃梨就是“寒上加寒”,会加重咳嗽症状。

那么,从症状上如何区分温燥和凉燥呢?李润涛说,外感温燥的表现主要是舌质偏红、偏干,口渴咽干、想喝凉水;大便干燥,鼻腔干燥,甚至有血丝;干咳无痰

或少量黄痰,痰黏、难咯。被凉燥所伤后,会出现皮肤干燥,咽干、咽痒、咽痛,总想清嗓子;干咳或少量稀白痰;舌色淡红,舌苔少。

“这两种症状有相似之处,对普通市民来说,较难准确辨别。因此,建议咳嗽了先就诊,遵医嘱用药的同时,吃些食疗方辅助缓解不适症状。”李润涛说,外感温燥导致的咳嗽,食疗上,可以用川贝炖梨、枇杷膏;凉燥导致的咳嗽,可以用苏叶1.5克、桔梗3克、生姜1片、大枣2枚、生甘草1克代茶饮。