

看了多家医院 疼痛不轻反重

医生提醒:这类人群要警惕带状疱疹后神经痛

洪大爷今年81岁,2个月前,他先是感觉右侧胸背部刺痛,之后长了很多水泡,经过20多天的治疗,虽然所有水泡都消失了,但疼痛一点都没减轻,反而越来越严重了。

“自从长了水泡之后,噩梦就开始了。”洪大爷表示,“长过水泡的地方,皮肤会持续性火辣辣地痛,每次衣服划过身体就像触电一样。”由于疼痛,老人家整天佝偻着身体,不能做任何事情,并开始了寝食难安、度日如年的生活。原以为水泡去除了就不会再痛了,没想到事与愿违。眼见老人睡不着觉、吃不下饭,家人看在眼里、痛在心上,也不停地帮老人四处求医。又过了1个多月,看了多家医院和医生,老人的痛苦不但没减轻反而更严重了,情绪也日渐烦躁,甚至有了轻生的念头。

之后,家人带洪大爷来到浙大四院疼痛科求诊,由于疼痛剧烈、病程较长,以急诊收治入院。入院后,考虑到先让患者能够睡个觉、维持基本生活,医生首先给予了强效的止痛治疗,同时积极完善检查、明确诊断。

原来,洪大爷得的是带状疱疹(俗称盘龙疮)后神经痛。目前已知,带状疱疹是由于身体内潜伏的疱疹病毒大量复制,病毒造成神经损伤引起的疾病。医生介绍,大部分人在婴幼儿时期就感染了疱疹病毒,人体免疫力正常时,疱疹病毒的数量极低,不会造成神经损害,人类可以和疱疹病毒“和平共处”;而当人体的免疫力

低下,例如生了癌症、长期使用激素或免疫抑制剂时,以及老年人或者营养不良、体质虚弱、极度疲劳的群体,则容易发生带状疱疹。“一旦发生带状疱疹,主要表现为受损神经支配区域呈带状分布成簇的密集疱疹,伴有针刺样、烧灼样疼痛,有时还有阵发性的抽痛。”医生介绍,“大部分的带状疱疹经过治疗,在2-3周内就可以愈合,疼痛也会消失。但对于一些特殊人群,疱疹虽然可以在2-3周内愈

合,但疼痛却会持续存在,甚至越来越严重。当疼痛时间超过3个月的时候,就要被诊断为带状疱疹后遗神经痛了。洪大爷正是属于这种情况。”

几经尝试,疼痛科最终确定采用脉冲射频调制手术治疗。在CT的精准引导下,穿刺电极精确地到达背根神经节,经几分钟的脉冲射频调制治疗,老人疼痛有所缓解,在手术台上就睡着了。第一次手术后3天,洪大爷表示疼痛略有复发迹

象,遂再次行CT引导下脉冲射频调制手术。这次治疗后观察1个星期,患者疼痛无复发迹象,生活和睡眠恢复正常,于是医生通知老人,可以带一些口服药物回家继续治疗了。

疱疹好了,疼痛为何一直反复?

出院前,洪大爷的家人表示疑惑:为什么老人的疱疹好了,但疼痛一直不消失,反而更加严重了呢?医生表示,主要原因有两个:一是体内病毒数量还较多,持续造成神经破坏,从而使疼痛持续时间延长。这种情况的治疗主要是在对症缓解疼痛的同时,加强抗病毒治疗,病毒数量减少后,疼痛就会缓解;另一种情况是病毒造成了神经损害,神经损害不能修复,疼痛就会持续下去,而且由于持续的疼痛还会激活人的中枢神经,产生病理性的兴奋灶,从而使疼痛持续下去,并不断加剧。

一般来说,后面这个机制在老年病人身上体现得更显著,这种带状疱疹后神经痛的治疗是在对症止痛的同时,加强神经修复和消除中枢神经病理兴奋灶为主。如果对中枢神经系统的生理和病理了解还不够明了,针对中枢神经系统的修复治疗和消除中枢神经系统病理性兴奋灶的治疗疗效就会差强人意。因此,就出现了像洪大爷这种情况——看了十几家医院和许多医生,吃了十几种药物,贴了很多膏药,扎了几个月的针灸,疼痛依旧,患者度日如年、痛不欲生。

全媒体记者 柳青 通讯员 金南星

牙齿部位疼痛并不都是牙痛

莫让号称“天下第一痛”的三叉神经痛蒙骗了

有一种痛,发作时让人苦不堪言,如刀割、针刺……比分娩之痛还要高出多个等级,甚至连洗脸、刷牙、进食等动作,均可诱发疼痛,这便是号称“天下第一痛”的三叉神经痛。而这种痛,往往又非常具有欺骗性。

69岁的何女士6年前右脸开始出现阵发性剧痛,疼痛一般持续数分钟,痛感剧烈。虽可自行缓解,但经常发作,洗脸、刷牙、进食甚至微风拂面都可能成为疼痛发作的诱因。

起初以为是牙痛,何女士到医院检查

才知道,自己患上了号称“天下第一痛”的三叉神经痛。为消除病痛,何女士多方寻医,吃过药,动过刀,虽有不同程度缓解但治标不治本,疼痛还是反复发作,以至于茶饭不香、长吁短叹,严重时甚至影响了与家人的和睦相处。最终,何女士来到復元医院神经外科就诊,选择通过手术治疗三叉神经痛。

进一步检查发现,何女士的小脑后下动脉与三叉神经关联密切。“考虑三叉神经痛是由于动脉的压迫引起的,我们建议患者择期实施微血管减压术。”两天后,復元

医院神经外科陈向东主任医师给出了治疗方案。应何女士家属要求,同时邀请上海知名专家会诊并共同为何女士进行手术。

手术用时一小时余,推进平稳,尤其手术过程异常顺利。术后在ICU密切监护一晚后,次日即转回普通病房。“手术收到了立竿见影的效果,回到病房后,妈妈右侧面部的疼痛马上就没有了。”何女士的儿子说。

“原来以为手术比较可怕,经历后发现也没有那么可怕。”更加开心的当然是何女士,目前,她意识清楚、说话流利、思维敏

捷,术后没有了疼痛感,连胃口都好起来了,觉也睡得香甜。

“很多三叉神经痛患者一开始都以为自己是牙痛,诊所拔牙后疼痛并没有缓解才来医院就诊,检查方知患上了三叉神经痛。”陈向东主任介绍,“生活中,如果面部无缘无故突感剧痛,一定要及时到医院就诊,以免贻误病情。”他同时提醒大家,患有三叉神经痛也不必过于担心,微血管减压术可能是目前根治三叉神经痛的唯一方法,也是目前国际公认的治疗三叉神经痛比较有效的方法。”

全媒体记者 王莉莉 通讯员 张生超

喝矿物质水还是纯净水?

聊一聊喝水的智商税

水分子的直径相当的半透膜,对水进行加压过滤处理,加压使得水分子通过,而直径大于水分子的物质,则无法通过半透膜的孔隙。

市面上销售的含有矿物质的水则主要分为两大类:矿物质水和矿泉水。它们两者都是含有矿物质的水,而其区别在于矿物质水是将净化过滤以后的水按照一定比例向水中加入矿物质成分。矿泉水是从地下岩层中取出的水,进行了初步的沉降、过滤、消毒,而其中矿物质的种类和含量与地

下岩层中的矿物质种类与含量相同。

水中的矿物质一般包含钙、镁、钾、钠、锂、锶等。这些矿物质元素是我们人体正常生长发育和维持身体健康所必需的元素。一些动物实验更是证明,长期饮用纯净水的大鼠体内排出的电解质增加,并存在诱发心血管疾病的风险。因此,网上一些说法认为,喝纯净水不利于身体健康,要喝含有矿物质的水。

我们先来看看喝水可以补充多少矿物质。一般来说,1000毫升水中锌、铁含量小

于0.2毫克,成年人每日需补锌10—15毫克、铁12—18毫克。假设大家每天喝5升的水,每日从水中摄取的这些矿物质成分也不足1毫克,与人体所需的量相比是微不足道的。

其实,除了可以通过饮水获得这些矿物质外,我们平常吃的食物也能给我们补充矿物质。在日常饮食越发多元化的今天,我们每天的食物来源非常丰富,每种食物含有其独特的矿物质,我们完全可以通过多元化的食物来补充我们人体所需要的矿物质成分。

据科普中国

宝宝为啥喜欢“投降式”睡姿?



举,但姿势更像“剑击”,头还会歪向一侧。

这种睡觉方式,其实是婴儿一种非常典型的条件反射:强直性颈部反射,也叫不对称颈紧张反射,这种反射其实在胎儿28周的时候就会发生,出生后会持续到3个月左右,如果到了五六个月的时候还出现,则可能是宝宝的脑部或发育方面出现了异常。因为这种反射,在宝宝出生后的数周内,能阻止宝宝由仰卧滚向俯卧或由俯卧滚向仰卧,而随着婴儿控制平衡的其他因素完整发育,会促使这种姿态的改变,所以

如果宝宝过了三个月后还经常保持这样的姿势,家长一定要重视了。

保持平衡 宝宝出生后平衡能力还没有形成,而且由于宝宝体型此时是圆柱式的,很容易让宝宝“侧翻”,投降式睡姿可以帮助宝宝保持平衡。

而宝妈如果强行给孩子把手收回去,可能使宝宝在睡梦中会感到不“安全”,所以会再次把胳膊伸出来。

有时候宝宝还会面部朝下趴着睡,这时双手也是放在头顶呈投降式的,这也是

一种自我保护,不过宝妈依然要注意,别让枕头和床铺堵住孩子口鼻,引起窒息。

看了宝宝采用“投降式”睡姿的原因,是不是感觉孩子很“聪明”呢?所以咱们还是尽量别把孩子胳膊强行塞被窝了。

担心宝宝着凉可以这样掖被子

宝宝胳膊小手属于血液循环末端,和身体躯干相比保温能力其实是不强的。天气冷的时候或在空调房间里,宝宝胳膊体温是较低的,如果摸到宝宝胳膊较凉,还是要给孩子盖上点。

盖被子的时候仍然可以让宝宝保持投降式睡姿,被子轻轻掩住孩子身体,在脖子处掖一下就可以,这样能盖住大部分胳膊,留下小手在外面是可以的。

另外,可以帮孩子准备睡袋,孩子睡得更自由,同时可以保证孩子不着凉。

最后,室内温度要保持合适。适合宝宝的室温应该是20—24摄氏度,过去婴儿的产房就是这个要求,家里宝妈可以买一个温度计来测量,适时调节温度,能让宝宝待得更舒服。

总之,投降式睡姿是宝宝最本能最舒服的睡姿,而且随着婴儿的发育,他会解锁更多的睡姿,所以就不必强行纠正了。如果担心宝宝胳膊在外面着凉,可以试试上面说的这几种方法,宝宝一定可以睡得舒服,长得健康。

据环球网



胃病能吃水果吗？

于女士发来短信询问:我的胃一直都不好,总担心吃水果对身体有什么危害,不敢吃,请问肠胃不好的人吃什么水果好呢?

义乌復元医院消化内科主任黄志勇回答:胃部疾病最常见的就是胃炎、胃溃疡和十二指肠溃疡,主要症状是恶心、呕吐、反酸、嗝气、腹痛、腹胀、腹泻等。如果已经确诊是慢性胃炎,可以用抑制胃酸保护胃黏膜的药物治,坚持治疗是可以治愈的。胃部疾病主要不能吃生冷辛辣刺激食物,可以吃新鲜的蔬菜和水果。

孩子脸上有白斑 是不是该吃打虫药了？

每到春季,就会遇到因为脸上白斑来就诊的孩子。家长常听老人说脸上的白斑是虫斑,每年都要吃一次打虫药,孩子才能吃得香,长得壮。可也有的家长说孩子每年到春季脸上都会出现白斑,吃了打虫药也没见明显的效果。

我们俗称的虫斑在西医学中称为白色糠疹,也叫单纯糠疹。主要表现为色素减退性圆形或卵圆形斑片,通常约0.5~2cm,边缘略清晰,早期为红斑或淡红色斑,数周后为淡白色斑,上面会覆盖有少量细小灰白色鳞屑。两颊、前额多发。一般无自觉症状,少数患儿可以有轻度瘙痒。白色糠疹是儿童和青少年常见的慢性皮炎,有的也称之为桃花癣。营养不良、维生素缺乏、强烈阳光照射等都可以诱发,肠道寄生虫、局部真菌感染均可能与本病有关。所以说,肠道寄生虫病可能会导致面部白斑出现,但白斑的出现并不一定都是由寄生虫病引起的。随着生活条件的不断提高,寄生虫的发病率在临床中明显降低。中医学认为,脾胃失和,湿热内生,上熏苗窍,面生白斑,而脾胃失和可以由喂养不当、病后失调、虫证等多种原因引发。

除白色糠疹外,面部的白斑还有可能是无色素痣、贫血痣或白癜风等。无色素痣在出生或生后不久就会出现。贫血痣是因为毛细血管收缩导致局部缺血,如果摩擦刺激,周围的正常皮肤会发红,但是白斑的地方不红。白癜风则多长在嘴唇、鼻孔和眼睛周围,如果累及头皮,局部头发颜色或可呈现白色。孩子面部白斑可能是多种疾病引起的,一定要带孩子就诊后在医生的指导下对症治疗! 据人民网

针对颈椎 关爱睡眠 床奇·会动的枕头

针对颈椎,发明人瘫痪后执迷七年研究,申请并取得了一项实用新型的技术发明——摆动式位移枕头,专利号ZL2010205350225。2012年11月,该产品顺利通过浙江省科技厅下达的省级新产品科技成果评审验收,其相关技术达到国内领先水平。

众所周知,颈椎病大多源自久坐工作而缺少活动的人,颈椎病初期常伴随着酸、麻、胀、痛,严重时会导致头晕、恶心、失眠、神经衰弱甚至瘫痪。而目前人们针对颈椎要么经常到特定场所去针灸、推拿、医疗牵引甚至吃药;要么认为自己没有时间或怕麻烦得过且过,以致延误最佳好转的机会导致症状加重。及时放松自己白天工作压力造成的颈椎压迫,应该是一个不错的选择。

会动的枕头利用人人都要睡眠这一特点,发明了用机械原理制造的枕芯,睡觉时你只要轻轻一枕,头部重量就会带动枕芯移动和转动,同时摩擦带动颈椎向头顶方向移动,既轻松舒服又方便可靠。

