

带状疱疹春季高发 后遗神经痛惹人烦

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

随着春夏的来临，带状疱疹进入了多发的季节。广州中医药大学康复科林国华教授介绍，大部分患者约2至3周后，如果不添加别的病，皮损结痂脱落，疼痛消失而痊愈。可是有部分患者会出现后遗神经痛，55岁以上女性患带状疱疹后出现后遗神经痛的概率超过50%。治疗后遗神经痛，可以试试火针。



太阳经少阳经的穴位也要扎

针要烧至通红

刺、密刺、散刺之分。

中医认为，带状疱疹就是肝脾的湿热，郁而发之而成。火针借助火力，有温、通、补、清、消的功效。

林国华教授介绍，火针的针身较普通针灸针粗，针刺皮损处，出针后针孔不会马上闭合，相当于“打开了门”，引“邪毒”出洞，达到“以热引热”、“火郁发之”的功效。从临床观察看，火针治疗后，可加速皮损处结痂、脱痂，可明显缩短病程。

如火烧、如刀割三五年 是啥滋味？

后遗神经痛是一种阵发性疼痛，有人形容这种痛如火烧，有人形容为如刀割，让人夜不能寐、寝食不安。而这种后遗神经痛的疼痛可以持续三到五年，患者痛不欲生。但遗憾的是目前西医对于后遗神经痛没有什么特别好的办法，止痛药甚至无法止住神经痛。

火针“以热引热”可缩短病程

林国华教授介绍，中医在治疗带状疱疹上有一独门绝技——火针。火针治疗的方法是，将特制火针在火上烧红后，用针尖快速点刺皮损部位（中医称为阿是穴）、病损部位的神经根（即夹脊穴，在脊柱两旁），以及少阳经太阳经上相应穴位。火针在不同部位针刺时手法也略有不同，有浅刺、深

对后遗神经痛有预防和治疗的作用

当火针针刺夹脊穴和少阳经、太阳经上的穴位上时，除了有将郁结的湿热引出的功效外，还有温补和温通的作用，可将人体的阳气鼓舞起来，使得经络更加通畅，正气提升，达到加速愈合和止痛的作用。

林国华教授介绍，很多带状疱疹

病人都是受后遗神经痛困扰很久，实在没有办法才来尝试火针，其实如果能在刚出疹时就来治疗，除了病程可缩短外，还可大大降低后遗神经痛发生的概率。

如果已经出现了后遗神经痛，再进行火针治疗也不算晚，火针也有快速止痛的作用。

火针治疗的注意事项

这里要特别提醒火针的操作相比普通针灸更加复杂，需要专业中医针灸医生来操作。医生需要严格掌握治疗的禁忌，如高热病人、危重病人、糖尿病人和孕妇患者慎用火针疗法。

在火针针刺前要用万花油涂抹针刺部位，针刺后再次涂万花油，可以起到保护针口的作用。治疗当天如果洗澡的话，最后在洗澡后用万花油来保护针口。火针治疗期间最好不要吃冷饮、海鲜等食物。

文/羊城晚报记者 陈映平

红斑狼疮会不会传染和遗传？

中山大学附属第一医院风湿免疫科创始人杨岫岩教授指出，红斑狼疮不会传染和遗传，但是慢性病有家族遗传倾向。

红斑狼疮不是传染病

杨岫岩指出，红斑狼疮跟“狼”和“疮”并没有关系，只是古人阴差阳错地把它叫做狼疮。实际上红斑狼疮是一种自身免疫性疾病，不是性病，更不是传染病。所以不要担心通过性行为

等会传染。

红斑狼疮有家族遗传倾向

杨教授提醒，红斑狼疮是一个长期伴随着的慢性病。也跟糖尿病、高血压一样，具有一定的家族倾向，约5%的红斑狼疮患者，在其一级亲属中也有红斑狼疮；同卵双胞胎中，如果一个患有红斑狼疮，另一个有50%的概率会在数年内患红斑狼疮，先发病者通常比后发病者严重一些。目前医学界

的观点是红斑狼疮不属于遗传病，因为大多数红斑狼疮的病人他们的后代并没有红斑狼疮。但可能会存在易感基因，因此专家不主张“同病相怜”的男女结婚生孩子。

有家族倾向不等于有遗传，不属于遗传病。实际上，很多慢性病都有家族倾向，糖尿病、高血压、多种肿瘤性疾病的遗传倾向并不亚于红斑狼疮。所以不要因为有遗传倾向而吓到这些患者的男朋友或女朋友。

孕期鼻炎怎么破？

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王葳

无论春夏秋冬，不少准妈妈都为鼻炎问题困扰。为何孕妇的鼻子容易出问题？孕期鼻炎怎么破？为此，记者采访了广州医科大学附属第五医院产科主任医师陈萍。

孕妇的鼻子为什么易出问题？

陈萍介绍，因为女性鼻腔黏膜对雌激素反应较敏感。怀孕后雌激素水平增高，引起鼻腔黏膜小血管扩张，细胞水肿，这就容易出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状。我们通常称为“孕期鼻炎”。随着孕期结束，大多数会完全好转。

孕妇鼻塞怎么办？

很多妈妈怀孕期间鼻塞，以为自己是感冒，甚至会误服感冒药。怎么鉴别自己是鼻炎还是感冒？她给出以下鉴别方式——

1、如果在鼻塞的同时，还伴有咳嗽、咽喉痛等呼吸道症状，以及有头晕不适、发热等全身症状，可能是感冒了；没有这些伴随症状，则为鼻炎发作。

2、如果在鼻塞的同时，还有打喷嚏、眼睛、鼻痒等症状，那可能还伴有过敏症状。如果既往有过过敏性鼻炎，怀孕会加重过敏症状；即使以前没有过敏性鼻炎，孕期也会让鼻子对有些刺激物也变得敏感起来。

孕期鼻炎需要治疗吗？

通畅引流：用生理盐水鼻腔冲洗，可以减轻水肿症状，恢复鼻腔黏膜生理功能。可在医院就诊治疗，也可使用自用的简便鼻腔冲洗器。

建议鼻炎患者孕前做检查

她提醒，“孕期鼻炎”，如果孕前鼻子已经有问题，建议怀孕前先行检查治疗，以免孕期加重。孕妈不要因为鼻子问题过于担心，也不要因为担心影响宝宝健康而排斥就医。

鱼骨卡喉？

莫慌，耳鼻喉科医生教你应对！

文/图 羊城晚报记者 陈映平
通讯员 宋莉萍 朱海媚

鱼骨、鸡骨等细小骨头或其他食物卡在咽喉处，吞不下吐不出的感觉着实令人难受。大口吞饭、喝陈醋、用手指扣喉、用力拍背及使劲咳嗽……这些方法到底可行吗？且听听广东省中医院耳鼻喉科专家教你正确应对的办法。

骨鲠在喉，怎么破？

广东省中医院耳鼻喉科主任医师李云英介绍，发生鲠骨后，正确的方法首先是立即停止进食，尽量减少吞咽动作，同时可尝试自行寻找骨刺，若没有找到，那就得赶快去医院寻求耳鼻喉科医生的帮助。

停止进食：首先，应立即停止进食，包括喝水，放松咽喉，尽量减少吞咽动作，舒缓情绪。因为情绪紧张，容易造成咽喉部肌肉收缩，骨刺可能卡得更紧。如果是儿童，应先安慰让其不要哭闹，以免将咽喉部的骨刺吸入气道或食管。

借助工具：一般而言，最常见的鲠骨部位是在咽部，包括扁桃体、扁桃体周围和舌根浅部等比较

浅显的位置。可以在家属帮助下，或自己对着镜子，将筷子放在舌部前三分之二处轻轻平压，借用光亮观察异物大小、位置，并尝试用镊子轻轻将其拔出。

不要犹豫，立即寻求医生帮助：如果没有发现鱼刺，可能是鱼刺的位置较深，拔出有困难，或者看到了鱼刺，扎得很深，就不要再刺激咽喉，避免造成新的创伤。这时候要尽快到就近的医院，请专业医生诊治，这也是异物刺伤时最恰当的处理方法。

医生可能这样取骨

1.直接取出：如果骨刺恰好卡在咽喉部位较浅显位置，医生首先会尝试借助器械直视下取出。

2.借助电子鼻咽喉镜取出：如



具和办法对付骨鲠耳鼻喉专家有多种工具

果骨刺太细小或者位置较深，无法直视下取出，医生会考虑借助电子鼻咽喉镜取出。

3.借助钡餐检查，必要时CT检查：如果医生怀疑骨鲠在食道，会建议拍个食道钡餐；若患者咽痛或者胸痛明显，鲠骨的时间较长，医生会建议食道CT，以便确定鲠骨的部位。

4.借助胃镜取出：明确骨刺卡在食道后，医生会考虑借助胃镜取出。

5.必要时开胸手术：如果CT检查发现估计已刺破咽喉、食道、胃壁，甚至伤到其他脏器组织，那就需要请胸外科医生开胸手术取出了。

如果鱼刺或鸡骨卡喉的时间过久，咽喉、食道已经红肿溃烂，要先消炎消肿治疗后再取出。

本版制图/伍岩龙

孩子有没有近视？家长简单几招就能判断

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

孩子的视力一直是家长们担心的问题。那家长如何发现孩子有没有近视呢？广州市中医医院眼科副主任医师李健良给家长们支招。

观察孩子视物有没有以下情况

李健良称，如果孩子视物出现以下行为表现，很可能出现视力下降：

(1)看东西时眼睛离得很近；
(2)总喜欢眯眼看东西、频繁眨眼；

如果有，家长要这么做

【做一次规范的视力检查】建议家长在开学前带孩子到医院做一次规范的视力检查，以诊断孩子是否近视、近视度数有没有加深，或者是否存在其他视力问题。

(3)经常皱眉、揉眼睛；

(4)歪着头看物体，看东西时经常斜视；

(5)总是辨别错远处的东西。

【排除假性近视】发现孩子有近视的表现，应前往正规医院先做散瞳验光，确诊是真性近视还是假性近视，避免盲目配镜后使假性近视变成真性近视。

【接受正规的医学验光配镜】正规的医学验光配镜包括：系统的眼部检查、屈光状态检查以及双眼视功能检查等环节，根据个体的数据给出最合适的配镜处方，才能配出度数准确、佩戴舒适的眼镜。

查出甲状腺结节怎么办？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

很多人在体检的时候会被告知有甲状腺结节。一听到甲状腺结节，很多人就开始惊恐了，“结节”是不是有发展为肿瘤的可能？”

广东省妇幼保健院内科主任医师罗毅平说，通常结节会不会影响健康，跟甲状腺结节的大小、位置、质地、功能等密切相关，通常结节越大、生长速度越快，恶变的可能性就越大。

【直径小于1cm】

如果结节有好多个，直径小于1cm，超声检查时报告单上有“高回声、粗大钙化、结节周边有丰富血流信号”等字眼，血清甲状腺功能指标又是在正常范围，而且自己也没有任何不适症状，则不必太过于恐慌，因为这种结节为良性的可能性是比較大的。可以不予以治疗，但要注意每半年到一年需要复查一次甲状腺超声、血清甲状腺功能指标。

这里要提醒的是，有些甲状腺结节虽然是良性的腺

瘤，但却会分泌甲状腺素，这就会打破原有的内分泌平衡出现甲亢，表现为体重下降、怕热、心率过快或心率不齐、手抖等症状。像这些结节，即便为良性结节，也是应该要给予治疗的。

【直径超过1cm】

此时该引起重视了，如果超声检查结果还提示“低回声、微小钙化或边缘不规则”等有恶性倾向的可能性时，就更要提高警惕了。

由于单发甲状腺结节恶变的发生率较高，所以当超声发现甲状腺结节仅为单个时，也该提高警惕，必要时最好能进行穿刺检查，以明确结节的性质。

专家还提醒，压力大、情绪波动、抑郁、易怒的人更容易出现甲状腺问题。所以，当发现有甲状腺结节时，不要过于纠结，更不要整天活在担惊受怕的恐惧中，应该要注意调整自己的作息，尽量不熬夜，学会释放压力，保持平和的心态。

胶囊药不好吞 能打开服用吗？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

不少人不喜欢吃胶囊药，感觉不好吞服，于是询问医生是否可以打开胶囊倒出药粉来服用。广州中医药大学第一附属医院药学部主管药师张俊红解答，最好不要。

因为把药物制成胶囊剂是有目的的。1、可掩盖某些药物的苦味、臭味和减小药物的刺激。2、提高药物的稳定性：某些对光敏感或遇湿热不稳定的药物可装入不透光的胶囊中，保护药物不受湿气和空气中的氧、光线作用。3、某些药物不需在胃中而必须在肠中溶解，所以

制成肠溶胶囊剂以保证药物效力充分发挥。4、延缓药物的释放：先将药物制成颗粒，然后用不同释放速度的高分子材料包衣（或制成微囊），按需要的比例混匀，装入空胶囊中制成缓释、长效等多种类型胶囊剂。这类药物应在体内逐渐地慢慢释放出来。

最后张俊红建议：为了保证药效，老人和小孩或吞咽困难的人觉得胶囊剂难吞，可以选择具有同一药物成分的散剂、颗粒剂或者口服液服用。

