



颈椎好了,高血压变正常了

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 李朝 张炎明 图/采采

工作学习离不开电脑、手机,颈椎病已成为各个年龄的“标配”;高血压的发病也渐趋年轻化。这两个看似不相关的疾病碰撞,正是困扰你血压问题的根源。

遍尝中西药血压居高不下?

家住三元里街道的刘女士半年前体检时发现患有高血压,后来就一直服用药物降压。可是无论怎么调理或者换药,她的血压仍控制得不理想。这让她担心不已。

这半年来,刘女士遍访各地名医,西药中药、各种偏方都一一尝试过,可是效果却不尽人意。随着时间的延长,她的高血压不仅没有控制好,而且颈背部也渐渐地出现疼痛,如今已经影响了刘女士的正常生活。于是,在熟人的推荐下,刘女士便来广东省第二中医院找范德辉教授看看。

原来是颈源性高血压作祟!

范德辉教授通过体格检查和影像学检查,以及从刘女士颈背疼痛的病情来推断,她的颈1-颈4都有突出,这是导致刘女士颈部不适的根源。但

是,刘女士的颈部不适和她的高血压有无关系?一般来说,高血压只要按时服药、注重调养,还是比较容易把血压控制到一个理想的状态。可是,刘女士血压一直控制不好,并且颈椎也有问题,很有可能就是颈源性高血压。

如何确定自己就是颈源性高血压呢?可以从以下四个方面进行鉴别:颈源性高血压的血压变化与颈椎疾病的发作息息相关;颈源性高血压在出现血压升高之前,往往会出现低血压或血压波动的情况;降压药对于颈源性高血压的治疗效果不甚理想;在牵引、手法治疗颈椎病时,患者血压可下降20~30 mm Hg,但是不坚持治疗,血压又会升高。对于没有高血压家族史的中青年患者,尤其是长期伏案工作者来说,突发的血压波动或血压升高,应当优先考虑颈源性高血压。

一石二鸟,颈痛高血压都好了

明确了病情之后,范德辉教授当即用龙氏手法给刘女士做了复位,并让她回去检测血压。三四次治疗下来,刘女士惊奇地发现,不仅自己颈背部的疼痛基本消失不见,而且血压竟渐渐地趋向正常了。

专家介绍

范德辉

广东省名中医,广东省政协委员,广东中医药大学博士研究生导师,广东省第二批名老中医药学术思想继承指导老师,广东省名中医传承工作室专家。

吹空调鼻炎来犯? 苍耳子了解下

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍 徐宁聪

炎热夏季,空调处处不可或缺。然而鼻子敏感的人,吹空调后鼻炎症状就开始来犯,出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏。这也是夏季鼻炎发生率升高的原因之一。广东省中医院耳鼻喉科主任医师李云英教授向大家介绍一款鼻炎名药——苍耳子,既可茶饮,又可煲汤,还可外敷。

鼻科常用药,但也别过量

李云英教授表示,苍耳子能祛风散寒、解表祛湿、宣通鼻窍、通络止痛,常用于感冒鼻塞、喷嚏流涕、风寒头痛、风湿麻痹、四肢挛痛等症。现代药理研究发现,苍耳子有抗菌消炎、降血糖、抗过敏等作用。

但李云英也提醒,苍耳子使用时要注意:①气血亏虚、阴虚火旺所致的眩晕头痛忌用。属热证的不宜单用;②常用量3~10g,过量易中毒。入药必须炒制,严禁生品入药;③孕妇慎用。

既可食疗,又可外敷

苍耳子治鼻炎有妙用,不同用法适合不同人群。

①**苍耳子茶**:古代有治疗鼻炎名方苍耳子散(苍耳子、辛夷花、白芷、薄荷),治疗急、慢性鼻炎,过敏性鼻炎、鼻窦炎、平日鼻塞、流鼻涕、打喷嚏者可用苍耳子6克、辛夷花6克、白芷5克、薄荷3克,加茶叶适量,葱白3根,放入清水2碗,文火煮沸后15分钟即可饮用。

②**红枣苍耳猪鼻汤**:红枣10枚、苍耳子10克、猪鼻1个,清水1000克,同煮,喝汤。有补血通窍作用,适用于体质虚寒、鼻塞涕清者。

③**鼻炎灵油**:苍耳子30~40枚、香油30g。先把苍耳子轻轻捶破,加香油,以文火煮开,去苍耳子,待油冷后备用。每晚睡前以棉签蘸药油涂鼻腔内,每天一次,两至三周为一个疗程。用于治疗急、慢性鼻炎,萎缩性鼻炎,特别是鼻塞、鼻腔干燥疼痛者。

④**研粉外敷**:取苍耳子少许,研为细粉,备用。治疗时病人取仰卧位,先用鸡蛋清均匀敷于外鼻皮肤上,再将药粉均匀撒在鸡蛋清上,每晚临睡前外敷。第二天早晨清水洗掉,每日1次。用于治疗各类鼻炎。

体检查出甲状腺结节怎么办?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 彭福祥 图/由受访者提供

近年来,随着甲状腺疾病发病率的攀升,很多单位已经将甲状腺超声检查纳入每年常规体检必检项目,甲状腺结节检出率上升趋势明显。体检查出甲状腺结节后该怎么办?甲状腺疾病专家、中山大学附属第一医院甲乳外科徐向东教授为读者支招。



徐向东提醒体检甲状腺有异常要看专科医生

及时到甲状腺专科就诊

甲状腺结节,如果就诊者属于这种情况,一般就需要药物治疗,看超声检查对甲状腺的性质判断决定是否对甲状腺结节进行干预。

B超:刚做了甲状腺超声为何要再做一次?徐向东解释,体检中心的B超医生与甲状腺专科的B超医生对甲状腺结节性质的判断还是可能有区别的,后

良性:引起不适位置特殊才考虑手术

如果结节不是特别大(没有超过3~5厘米),且没有引起吃饭时吞咽困难、睡觉时呼吸困难,声音嘶哑等压迫症状,可以继续观察,与结节和平共处,无需马上手术。但如果甲状腺结节长在胸骨后,哪怕是

恶性:第一次手术是否规范至关重要

切得干净,并进行了预防性的淋巴清扫)至关重要,可直接决定术后肿瘤复发、转移的几率。患者肿瘤如果属于中高危的,手术后可用碘131来进行内放射治疗。另外,患者手术后由于切除了甲状腺,影响了甲状腺功能,则可长期服用左旋甲状腺素作为补充,而且服用这种药物其实也是内分泌

哪怕检查是甲状腺癌也别被吓坏了。徐向东教授解释,甲状腺癌约90%为甲状腺乳头状癌,这种癌如果接受的是规范化治疗,预后比较好。甲状腺癌的5年生存率可达98.2%。

对于甲状腺乳头状癌的首选治疗方式是手术治疗。徐向东提醒,第一手术是否规范(比如肿瘤

切得干净,并进行了预防性的淋巴清扫)至关重要,可直接决定术后肿瘤复发、转移的几率。患者肿瘤如果属于中高危的,手术后可用碘131来进行内放射治疗。另外,患者手术后由于切除了甲状腺,影响了甲状腺功能,则可长期服用左旋甲状腺素作为补充,而且服用这种药物其实也是内分泌

“妈妈手”,医学上称之为腱鞘炎,或狭窄性腱鞘炎,是手部一种常见的疾病。之所以叫“妈妈手”,是因为新手妈妈长时间抱娃,或抱娃姿势不当,导致手腕部的肌腱与腱鞘不断摩擦、劳损,发生炎症。“妈妈手”当然也不是妈妈的专利,长期抱宝宝的爸爸,爷爷或者奶奶也会得这种病;不要忽略长期玩手机、长时间用双手重复一个动作,亦是这种病的诱因。

出现“妈妈手”时,最常见的症状是手腕部靠近大拇指的部位感到疼痛,特别是在转动手腕或握拳、抓握东西等使用手腕或拇指的时候。广东省妇幼保健院麻醉科疼痛门诊罗超容主管护师说,多数人指出疼痛在手腕内侧突起的骨头处,部分人仅仅感觉手部关节处很“别扭”,关节运动时感到酸胀或感觉使不了劲,它可能来得很突然,也可能是逐渐加重。严重一些的,可感觉受累手指活动受限。

归纳起来,一个很简单的方法可以帮你判断是否患上了“妈妈手”:手握拳将拇指包在另外四只手指下,手腕再向小指方向摆动,如果您感觉手腕拇指侧有明显的疼痛,那么,很可能您已经被“妈妈手”缠上了。

出现“妈妈手”时,最常见的症状是手腕部靠近大拇指的部位感到疼痛,特别是在转动手腕或握拳、抓握东西等使用手腕或拇指的时候。广东省妇幼保健院麻醉科疼痛门诊罗超容主管护师说,多数人指出疼痛在手腕内侧突起的骨头处,部分人仅仅感觉手部关节处很“别扭”,关节运动时感到酸胀或感觉使不了劲,它可能来得很突然,也可能是逐渐加重。严重一些的,可感觉受累手指活动受限。

归纳起来,一个很简单的方法可以帮你判断是否患上了“妈妈手”:手握拳将拇指包在另外四只手指下,手腕再向小指方向摆动,如果您感觉手腕拇指侧有明显的疼痛,那么,很可能您已经被“妈妈手”缠上了。

出现“妈妈手”时,最常见的症状是手腕部靠近大拇指的部位感到疼痛,特别是在转动手腕或握拳、抓握东西等使用手腕或拇指的时候。广东省妇幼保健院麻醉科疼痛门诊罗超容主管护师说,多数人指出疼痛在手腕内侧突起的骨头处,部分人仅仅感觉手部关节处很“别扭”,关节运动时感到酸胀或感觉使不了劲,它可能来得很突然,也可能是逐渐加重。严重一些的,可感觉受累手指活动受限。

归纳起来,一个很简单的方法可以帮你判断是否患上了“妈妈手”:手握拳将拇指包在另外四只手指下,手腕再向小指方向摆动,如果您感觉手腕拇指侧有明显的疼痛,那么,很可能您已经被“妈妈手”缠上了。

出现“妈妈手”时,最常见的症状是手腕部靠近大拇指的部位感到疼痛,特别是在转动手腕或握拳、抓握东西等使用手腕或拇指的时候。广东省妇幼保健院麻醉科疼痛门诊罗超容主管护师说,多数人指出疼痛在手腕内侧突起的骨头处,部分人仅仅感觉手部关节处很“别扭”,关节运动时感到酸胀或感觉使不了劲,它可能来得很突然,也可能是逐渐加重。严重一些的,可感觉受累手指活动受限。

归纳起来,一个很简单的方法可以帮你判断是否患上了“妈妈手”:手握拳将拇指包在另外四只手指下,手腕再向小指方向摆动,如果您感觉手腕拇指侧有明显的疼痛,那么,很可能您已经被“妈妈手”缠上了。

出现“妈妈手”时,最常见的症状是手腕部靠近大拇指的部位感到疼痛,特别是在转动手腕或握拳、抓握东西等使用手腕或拇指的时候。广东省妇幼保健院麻醉科疼痛门诊罗超容主管护师说,多数人指出疼痛在手腕内侧突起的骨头处,部分人仅仅感觉手部关节处很“别扭”,关节运动时感到酸胀或感觉使不了劲,它可能来得很突然,也可能是逐渐加重。严重一些的,可感觉受累手指活动受限。

归纳起来,一个很简单的方法可以帮你判断是否患上了“妈妈手”:手握拳将拇指包在另外四只手指下,手腕再向小指方向摆动,如果您感觉手腕拇指侧有明显的疼痛,那么,很可能您已经被“妈妈手”缠上了。

熬夜至心梗发作,年轻也不能任性

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 郝黎 张蓝溪 靳婷

省人民医院急诊就诊。

经检查,心电图提示急性心肌梗死,李先生高敏肌钙蛋白水平更是升高到正常上限的200倍。在立即接受主动球囊反搏(IABP)植入后,李先生转入了CCU。由于李先生左主干100%闭塞,左心正常的冠脉血流全部中断,其最重要的前降支、回旋支以及后降支的血流全部要由重度狭窄的右冠来提供,可谓“命悬一线”。多科室进行会诊后,决定施行冠脉旁路移植(冠脉搭桥)手术方案。

冠状动脉僵硬如老树枯枝

进入手术间后,患者心绞痛症状突然发作,医生立即为其进行急救处理。切开心包以后,一颗因为严重缺血、颤颤巍巍跳动的心脏呈现在大家面前。本该柔软光滑的左、右冠状动脉仿佛老树枯枝一样僵硬、钙化、狭窄,这本来不该是一颗45岁的心脏!经过4个多小时的努力,心外科冠脉外科团队为其前降支、对角支、钝缘支和后降支施行了冠脉搭桥手术,进行了充分的再血管化。手术结束后患者的心脏恢复了红润,再次有力地搏动起来。



固生堂中医连锁管理集团创始人兼董事长涂志亮

广州市南沙区人民政府与固生堂中医签署战略合作协议

7月17日,广州市南沙区人民政府与固生堂中医在“互联网时代下的中医传承与创新暨广州市教育基金会捐赠仪式”上签署战略合作协议。

据了解,双方将在未来合作完成固生堂中医连锁集团总部基地、固生堂中医互联网医院两大项目工程,合作项目同时覆盖前端、后端,线上、线下,多管齐下,助推南沙新区成为广州医疗服务副中心。

本次战略合作内容包括:固生堂中医连锁集团总部基地、固生堂中医互联网医院两大项目工程,前者将实现融合智慧中医总部办公、名医名方创新转化、国医大师文化传承、黄煌经方医学论坛等多项功能,导入医疗器械研发及生产、大数据服务平台等丰富产业板块。后者核心是通过在南沙新设实体医疗机构形式推进互联网医院落地,运用全国线下布局的40余家实体诊所和线上名中医医疗团队,积极探索“互联网+中医”,打造移动中医馆。大力发展中医远程医疗、移动医疗、智慧医疗等新型医疗服务模式,提供“互联网+”医疗、“互联网+”公共卫生、“互联网+”药品供应保障、“互联网+”医疗保障结算、“互联网+”医学教育和科普、互联网药品配送等服务。

眼下,南沙新区进入国家级新区、自贸试验区等多重国家战略叠加发展的时期,根据广州“一主一副五分网络化”的医疗资源布局规划,南沙一直在加大对区域医疗资源的配置力度。

作为国内最大的非公立门诊连锁企业之一,固生堂中医也是最大的中医连锁服务机构之一。自成立以来,就一直坚持发扬与传承祖国传统医学,以“好医、好药、好疗效”为核心经营理念,秉承“良心医、放心药”的堂训,为老百姓提供优质基层中医诊疗服务。

此次双方合作,也是积极响应国家“一带一路”倡议,充分发挥南沙自贸区新区和自由贸易试验区双区叠加的战略优势和改革开放前沿地的作用。

(文/杨广)

系统性红斑狼疮病人常用这种药,医生喊你检查眼睛

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 周晋安

在风湿免疫科,经常会用到一种药——硫酸羟氯喹,这是长期广泛用于治疗自身免疫性疾病的药物,因其整体安全性较好,对肝肾毒性低,像系统性红斑狼疮、干燥综合征等患者都会长期使用。中山大学附属第三医院风湿免疫科主治医师邱敏丽提醒,羟氯喹有引起不可逆的视网膜病变的毒性,故长期用药的患者需定期做眼底检查。

药物对眼部有影响

邱敏丽介绍,羟氯喹对眼部的影响有以下几处——

睫状体:调节障碍,伴视觉模糊的症状。该反应具剂量相关性,停药后可逆转。

角膜:一过性水肿、点状至线状混浊、角膜敏感度减小。常见可逆性伴或不伴症状(视觉模糊,在光线周围出现光晕、畏光)的角膜改变。角膜沉着可能早在开始治疗后3周即已出现。羟氯喹角膜改变及视觉副反应的发生率似比氯喹低得多。

视网膜:黄斑水肿、萎缩,异常色素沉着:轻度色素小点出现“牛眼”外观,中心凹反射消失,在暴露于明亮光线(光敏试验)之后黄斑恢复时间增加,在黄斑、黄斑旁及周围视网膜区对红光的视网膜阈提高。其他眼底改变包括视神经乳头苍白和萎缩,视网膜小动脉变细,视网膜周围细颗粒状色素紊乱以及晚期出

现凸出型脉络膜。

视野缺损:中心旁盲点、中心盲点伴视敏度下降、罕见的有视野缩窄、色视觉异常。

最典型的视觉症状是:阅读及视物困难,如遭漏词、字母或部分物体,以及畏光、远视觉模糊、中心或周围视野缺失、眼前闪光及条纹。

她强调,视网膜病变对药物是有剂量依赖性的,常出现在每天服药数月后(罕见)至数年。在每日最大剂量不超过6.5mg/kg体重情况下,发生视网膜损害的风险低。但超过推荐的每日剂量将会大大增加视网膜毒性的风险。

长期服用该药者每三个月做眼部检查

邱敏丽建议,当决定长期使用本品时,应开始定期(每3个月)进行眼部检查,包括视觉敏感度、裂隙灯检查、眼底镜以及视野检查。有下列情况的患者,眼部检查的频次应该增加:每日剂量超过6.5mg/kg理想体重、肾功能不全、累计用药量超过200g、老年人以及视觉敏感度受损。

如出现任何视觉灵敏度、视野异常,或视乳头区,如色素改变、中央凹反射消失,或任何视觉症状,如眼前闪光和划线;当上述情况不能用其他原因解释时,应立即停用本药并密切观察病变的可能进展。视网膜改变以及视力障碍在停药后也可能进展。

预防肾结石,不仅仅靠喝水……

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 吴远团

天气炎热,因肾绞痛而到医院看急诊的病人有所增多。广东省中医院大学城医院泌尿外科主任白遵光指出,现在天气炎热,建议出汗后要及时补充水分,远离低钙饮食、高蛋白质饮食以防泌尿系统结石。

喝水少致肾结石发作

一位中年男子因“腰痛得厉害”来到广东省中医院急诊科就诊。经检查,病人因患泌尿系结石而产生肾绞痛,需进行住院治疗。白遵光说:“夏天急诊处理的因泌尿系结石引发肾绞痛的病人比以前明显增多,几乎每个急诊班都能遇到。”

泌尿系结石是泌尿外科最常见的疾病之一,其成因还未完全清楚,现有研究已发现与每日水的摄入量有一定关系。一般情况下,尿液中含有很多溶质,是人体正常或者异常代谢的产物,还有一些是尿液中细菌的分解产物,如果饮水量充足,产生的尿量正常,这些溶质可随尿液排出体外。而如果饮水量不足或者出汗后未及时补充水分,尿液生成过少,这些溶质就会因为浓缩而产生结晶,且以晶体的形式析出,最终聚集成石。因此出汗后及时补充水分,可以有效预防泌尿系结石的产生。

远离低钙饮食、高蛋白质饮食

但仅仅靠多喝水来预防结石也是不够的。白遵光称,摄入正常钙质含量的饮食、限制动物蛋白和钠盐的摄入,比传统的低钙饮食具有更好的预防结石复发的作用。建议适当补充乳制品,如牛奶、干酪等。这一点与传统认为的结石患者要少吃含钙饮食不同,需引起大家注意。

另外,高蛋白饮食,尤其是动物蛋白,容易引起含钙结石的发生,应控制每日的摄入量,大概估算一下,成人每天摄入的猪肉、牛肉、鸡肉等的总量不宜超过100克。草酸钙结石是临床最常见的结石,减少草酸的摄入能有效减少该类结石的发生,甘蓝、杏仁、花生、欧芹、红茶、可可粉以及菠菜均富含草酸,选择食物时需要注意。

对于结石患者,除了注意饮食,减少结石增大的风险外,定期复查,了解结石的变化可能更为重要。建议普通随访患者以及治疗后的随访患者,每三个月或半年复查一次,可选择X线照片、B超或者CT扫描,发现病情变化,及时调整治疗方案。

最后,他提醒,以上是对于一般人群的普适性建议,对于部分已接受过治疗并且已获取到自体结石标本的患者,还可以将结石进行成分分析,了解结石组分,采取更有针对性的预防措施。