

医热线

市中医院  
急救电话:3353120  
2659562 2659966  
鹤煤总医院  
老区急救电话:2920000  
新区急救电话:2960000  
鹤煤二院  
急救电话:2816120  
市传染病医院  
咨询电话:3922861  
中古友好眼科医院  
咨询电话:3291120  
按摩医院肛肠科  
咨询电话:2647015  
3320085  
范氏骨科  
咨询电话:3313380  
2612120  
张志刚皮肤科  
咨询电话:13939285245  
原有全肛肠科  
咨询电话:6988554  
13939241809  
军分区门诊部皮肤病专科  
咨询电话:3322774  
3976644

夏季需防低血钾

钾是人体内重要的营养成分,对维持人体细胞的正常结构和功能,对新陈代谢的正常进行,都有很重要的作用。钾还能增强人体神经和肌肉的兴奋性,能维持神经和肌肉的正常功能。低血钾会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不佳、精神不振等症状,最突出的表现是四肢酸软无力,出现程度不同的神经肌肉系统的松弛软瘫,尤以下肢最为明显,称缺钾性软瘫。严重时还会伴有心血管系统的功能障碍,如胸闷、心悸,甚至可出现呼吸困难以及严重心律失常。

时值夏季,是一年中最早的时期,气温高、湿度大是夏季的特点,此时人体新陈代谢增强,随着葡萄糖大量转入细胞内分解补充机体能量来源,作为糖代谢不可缺少的微量元素钾,也不断地由血浆移入细胞内,造成血钾偏低。另外,炎热的气候环境使人们容易出汗,汗液中除绝大部分水分外,还含有少量的钠离子和钾离子。出汗过多,不仅丢失过多水分,而且还会丢失过多的钾离子,使血钠、钾水平进一步降低。

低血钾的主要表现是造成神经肌肉系统和心血管系统发生功能障碍,病人常突然发病,多见于青壮年。病人常在睡眠中或清晨醒来时发病,肢体酸痛常自下肢开始,逐步向上,并累及上肢,两侧对称,在数小时内达到高峰,严重者会造成肢体瘫软,更严重者可因呼吸肌麻痹而造成呼吸困难、窒息、心律失常、心脏骤停等。因此,一旦出现急性低血钾麻痹症状,要立即将患者送医院治疗。(光明)

# 治疗老年黄斑变性要趁早



黄斑变性是与青光眼、糖尿病视网膜病变齐名并造成老年失明的三大元凶之一。黄斑是眼睛的一个正常结构,位于眼球视网膜上,因为解剖标本上呈黄色故称黄斑。这是视觉最敏锐的地方,对人的视力有极其重要的作用。老年黄斑变性是与年

龄有关的慢性眼病,影响阅读、驾驶、识别时间及面部特征等,老年性黄斑部病变虽然甚少导致完全失明,但因中央视力受损,患者的日常生活将受到很大的影响。我国50岁以上人群老年性黄斑患病率为155%,多数患者因未及及时就诊,贻误病情,导致了严

重病变,甚至失明。老年黄斑变性分为干性和湿性,干性常见症状为轻度视力模糊,湿性会导致中心视力急剧下降,患者可在2个月~3个月内失明。与白内障等可手术恢复的致盲疾病相比,老年黄斑变性的后果更加严重,会造成不可恢复的

视力丧失。

老年黄斑变性的病因尚不清楚。但大量研究表明,老年黄斑变性发生与年龄、遗传、吸烟等因素有关。女性比男性更易患病,老年黄斑变性患者的直系亲属及吸烟的人发病率高,50岁以上老年人、有糖尿病史、高血压史、高胆固醇血症人群都是老年黄斑变性的高发人群。

早发现、早治疗、阻止病变进展,最大程度保持现有视力是目前黄斑变性治疗的主要目标,也是治疗的关键。患者的自我检测可及时发现病情,帮助医生争取时间,从而最大程度保持视力。

当你觉得视力模糊或干扰,中央视力有弯曲及变形,如看天线、建筑物的周边时出现波浪形,或者影像中央出现黑影或白影就要提高警惕。要知道是否患上此病,有种很简便的方法可在家自行测试:用黑底粗白线绘成10厘米×10厘米的方格表,中央有一点。把方格表放在

视平线30厘米的距离,光线要充足、平均。如日常有配戴眼镜者,需配戴原有眼镜进行检查。长者亦应配戴老花镜进行检查。用手盖着左眼,右眼凝视方格表中心点。当凝视中心白点时,发现方格表中心或其他白线出现弯曲、断裂或变形,或方格部分位置出现模糊或空缺,就可能是眼底黄斑部出现毛病。

近年来在老年黄斑变性防治方面,有较多基础和临床研究成果,比如光动力疗法可稳定和控制在老年黄斑变性的发展,改善患者的视功能。即使是晚期老年黄斑变性,视功能出现不可逆转的严重损害,也可能通过助视技术提高患者的生活质量。

目前治疗手段逐渐增多,有各种抗血管生成药物,还有光动力疗法和激光,其中光动力疗法能够有效控制某些特定类型,想获得好的治疗效果关键是早发现,正确治疗。

(钟艳)

## 急性肠胃炎应该怎么吃药

炎热的夏天,正紧张工作的你,突然发觉肚子疼痛不已,紧接着上吐下泻、全身无力……这仿佛是一种酷刑。其实,你患上了急性肠胃炎,却对这个疾病知之甚少。

### 胃肠型感冒就是肠胃炎吗?

胃肠型感冒和肠胃炎很容易被混淆。主要区别在于,急性肠胃炎病人常有不洁饮食史,恶心、呕吐较为剧烈,呕吐物常有刺激性气味,一般没有发热症状。胃肠型感冒多见胃胀、腹痛、呕吐、腹

泻,一天排便多次,身体感觉乏力等。2天至3天后,才出现发烧、咳嗽、咽痛等呼吸道症状。而许多人在胃肠型感冒发病的初期,往往把它误当作急性肠胃炎来治疗。如果服用治疗急性肠胃炎的药物几天症状都不见好转,应该想到消化道症状是胃肠型感冒的主要表现,应该换药。

### 拉肚子,吃了抗生素就能痊愈?

拉肚子是否要服用抗生素,必须视症状而定。不是每一例肠胃炎

的病人都必须服用抗生素才能痊愈。那如何去辨别是否需服用抗生素呢?如下:

如果只是大便性状比平时稀,颜色和平时无异,大便次数增多,只需服用一些止泻药,如:思密达、易蒙停等,1天~2天就能治愈。

如果大便里面含有脓血、黏液,证明肠道已经发生感染;伴有发烧,证明毒素进入血液,造成了全身感染,就必须尽快服用抗生素进行治疗了;“氟哌酸”“氧氟沙星”等是经常选用的抗生素。(李慧)

## 便秘用陈醋

民间有句俗语:便秘用陈醋,胜过药无数。陈醋中含有丰富的氨基酸和大量具有促进消化功能的酶类,能促进肠道蠕动,维持肠道内环境的菌群平衡,因此可以治疗习惯性便秘,且没有毒副作用。长期便秘的人,特别是老年人可一试。

每天早晨空腹饮一汤匙陈醋,越陈年的效果

## 胜过药无数

越好,然后喝一杯常温开水。如果开始的时候不习惯喝醋,没有糖尿病的患者,可以先在陈醋中兑一半蜂蜜。当排便慢慢正常后,醋的量可以减少,但一般不少于半汤匙。除了早晨空腹服醋以外,便秘者也可在每餐汤菜中放一汤匙陈醋,同样能治便秘。此法不适合有胃溃疡及胃酸过多者。(王兵)

## 2型糖尿病前期临床可以治愈



近年来,糖尿病治疗理念的进步给糖尿病病人带来了许多新希望。经过临床观察和大量的临床循证医学证实,2型糖尿病病人只要接受为期两周的胰岛功能恢复治疗,使血糖达到接近正常人的水平,之后,病人会出现一个“蜜月期”,在“蜜月期”,糖尿病病人不用胰岛素,不吃降糖药,基本可以维持血糖正常,这个“蜜月期”可能会持续数年。

河南同济医院糖尿病专家周主任通过临床观察与研究,病程短于5年的病人出现“蜜月期”的机会会有50%~60%。经

该院治疗的糖尿病病人中,已有数十例2型糖尿病病人进入“蜜月期”,其中跟踪随访病人的“蜜月期”最长的已达8年之久。

病人燕某,男性,40岁,发现血糖高达3年,空腹血糖27.1mmol/l,为求进一步诊治住进该院糖尿病科。检查结果显示:2型糖尿病,体重指数27,胰岛功能释放降低,峰值后移。通过两周的胰岛功能恢复治疗,病人进入了“蜜月期”,现已停药两年,检测空腹血糖和餐后血糖均在生理正常值之内,病人疲劳、乏力等症也正逐步好转。

糖尿病病人在河南同济医院经过胰岛功能恢复治疗,摆脱了胰岛素和降糖药,最终达到治愈的目的,走上了康复之路。

网站:www.hntjshby.com  
电话:0392-7221333  
7252111  
7252179

## 夏季 当心“冰激凌头痛症”

近年来,因食冰激凌而引发头痛者增多,于是医学界有了“冰激凌头痛症”一说。神经内科医生说,这种头痛只会发生在夏天发生。

患“冰激凌性头痛”一般是在快速摄取冰激凌等冷冻食物或饮料之后发作的疼痛。这是因为冷饮进口时,会给口腔黏膜很强的刺激,这就可能使得头部和面部的肌肉、血管收缩,神经产生放射性的疼痛。临床发现,患有偏头痛等头痛史的人更容易出现这种头痛急性发作。

因此,吃冷饮时注意让胃部尽量避免接触冷食,可有效预防“冰激凌头痛”的发生。一般不要快速摄取冷冻食物或饮料,有头痛史和发作过“冰激凌头痛”的人更要少吃冷饮。“冰激凌头痛”一旦发作,可用手反复进行局部按摩,缓解突然的冷刺激引起的头部血管、肌肉的收缩,减轻疼痛,如果头疼得特别厉害,可在医生的指导下服用止痛药。

冷饮最好在两餐的中间吃,因为空腹吃冷饮,对胃黏膜有刺激,会

因黏膜受冷使血管收缩,长期这样会使胃黏膜缺血而导致胃炎;而刚吃饱饭就吃冷饮,会造成胃内环境紊乱,影响消化。肠胃受冷的刺激会加快蠕动,缩短食物在小肠的停留时间,影响营养的吸收。大汗淋漓之后不要立即进食冷饮。因为在大汗淋漓时,人的体温会升高,咽部也会充血。此时吃冷饮,胃肠和咽部突然受到冷的刺激会引起腹泻或咽部发炎疼痛。因此,大汗淋漓时要先擦干汗水,喝一点温热的茶水,再吃冷饮。(一凡)