



预防带状疱疹 日常生活要做到五注意

带状疱疹民间俗称“缠腰蛇”，又被称为缠腰火丹，是感染了水痘——带状疱疹病毒，在各种因素的作用下所引发的一种急性疱疹性皮肤病。带状疱疹以引起神经疼痛为主要特点，患者往往因为疼痛剧烈而表现出烦躁不安等状态，给患者带来了极大的痛苦。

针对此类病例，市六院消化内科主治医师安俊丽提醒广大患者，如果出现轻度乏力、低热等症状，皮肤自觉灼热感或者神经痛，触之有明显的痛感，出现潮红斑、粟粒至黄豆大小的丘疹或水疱，应及时到正规医院就诊。

在日常生活中预防带状疱疹，要注意以下五个方面的问题：一是增强体质，提高抗病

能力。老年人应坚持适当的户外活动或参加体育运动，以增强体质，提高机体抵御疾病的能力。二是预防感染。感染是诱发本病的原因之一。老年患者应预防各种疾病的感染，尤其是在秋季，寒暖交替，要适时增减衣服，避免受寒引起上呼吸道感染。此外，口腔、鼻腔的炎症应积极给予治疗。三是防止外伤。外伤易降低机体的抗病能力，容易导致本病的发生。因此患者应注意避免发生外伤。四是避免接触毒性物质。尽量避免接触化学品及毒性药物，以防伤害皮肤，影响身体健康，降低机体抵抗力。五是增进营养。患者应注意饮食的营养，多食豆制品、鱼、蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物

及新鲜的瓜果蔬菜，使体格健壮，预防发生与本病有直接或间接关系的各种疾病。

近日，80多岁的韩大爷入住市六院消化内科，入院时腹部有大面积带状疱疹，皮肤破溃严重，伴有脓性分泌物，患者疼痛难忍。经检查发现患者多项指标严重异常，感染严重，合并有贫血。安俊丽根据患者病情立即制订治疗方案，对感染部位进行全面清创换药。安俊丽对老人进行心理抚慰，不断调整药物精心治疗。在安俊丽的治疗下，患者完全康复。出院后，韩大爷和家属送来锦旗，上面写着“医德高尚，医术精湛”，向安俊丽表达谢意。

王丹

上下楼膝盖疼 警惕骨关节炎

当持续性出现晨起时关节僵硬、上下楼梯时关节疼痛、关节活动受限等症状时需警惕骨关节炎，建议立即到医院检查，接受专业诊断。

不少骨关节炎患者认为自己关节疼痛是因为“血液循环不畅”，进而加大运动量。但实际上，骨性关节炎患者如果过度运动，会造成关节的过度负荷，导致关节软骨的损伤进一步加剧。此外，风湿性关节炎和骨性关节炎有相似的症状，自行用药很可能药不对症。

骨关节炎主要是由于关

节软骨退化损伤和破坏导致的，而氨基葡萄糖是形成人体软骨细胞的重要营养素和健康关节软骨的天然组织成分，临床上会建议骨性关节炎患者作为辅助治疗的药物来服用。氨糖的主要作用是营养软骨、减少摩擦系数、缓冲压力，起到的是辅助治疗的功效，并不能使软骨再生。所以称氨糖为软骨的“生长剂”，可修复软骨，促进软骨生长等都是夸大宣传。建议骨关节炎患者在医生指导下服用。

据新华网

简介



安俊丽，市六院消化内科主治医师，毕业于青岛大学，硕士研究生学历，获得硕士学位；曾在青岛大学医学院附属医院消化内科研修三年；擅长治疗各种消化道疾病，如各种胃炎、消化性溃疡、消化道出血、胰腺炎、胃癌等，各种肝病如酒精肝、病毒性肝炎、肝硬化等疾病。

手机: 15203957209

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院
健康常伴
地址: 漯河市八一路东段83号
急诊科: 5962087 病人服务中心: 5966002

贪吃火锅惹口腔溃疡

由于天气变冷，很多人喜食火锅，然而，火锅饮食营养成分过高，肠胃负担重，容易引起湿热、脾阳虚火上身。平素喜食火锅者，辛辣之品积聚胃内，胃火旺盛，兼脾虚湿聚，常见口舌点状溃疡、疼痛、反复发作，经久不愈。临床常见此类患者，约占口腔溃疡患者的40%左右。

许多人都有过患口腔溃疡的经历，睡觉后突然在口腔中出现，有的暗红色突出如小豆豆，还有的呈鲜红色肿

起出脓。症状3至4天后达到高潮，除明显疼痛外，严重时可见全身症状，如低热、局部淋巴结肿大等。吃刺激性食物如咸、辣、酸等疼痛可加重。而且对热、辣食物非常敏感，常常食后发作。

大多数口腔溃疡4至5天后红晕逐渐消退，疼痛缓解，8至14天后溃疡可自行愈合，且不留瘢痕。但在众多的口腔溃疡中有少数如结核性溃疡、梅毒性溃疡等，是不会自愈的。这些口腔溃疡在一定条件下还可能发生恶变，或一开始

就是某种恶性肿瘤的早期表现。所以，久病不愈的口腔溃疡要提防可能是癌变。需及早到医院检查确诊是哪类溃疡再决定治疗。

如出现不良症状，患者应注意少吃或不吃火锅等辛辣食物，清热泻火，配合健脾化湿，才能奏效。此外，中医中药治疗效果长久。如用中药散剂内服，用中药喷剂外敷，不但能减轻疼痛或减少复发次数，还能从发病机体上调治，控制复发，最终治愈。

据人民网

秋季养生吃啥好

秋天应该多吃甘、淡、滋润的食品，既补脾胃，又养肺润肠。另一方面是补肺气。保证合理的营养是补肺气的基础。要注意防止热能过剩，在秋季饮食中，要注意适量，而不能放纵食欲，大吃大喝。

中医称“秋气燥，宜食麻仁，以润其燥”。应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品，如尖辣椒、胡椒等等，应当多吃一些蔬菜、瓜果，如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。另外，避免各种湿热之气积蓄。因此提倡吃一些有散发功用的辛香气味食物，如芹菜。

秋梨是很好的秋季水果，生吃清火润肺，生津止渴，止咳化痰，适宜于阴虚肺燥，出现肺热咳嗽、咽干喉痛、大便干结的人食用。若老人肺燥脾虚，生吃梨，易便溏腹泻，则宜蒸梨或煎煮服用。另外，芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等柔润食品，可以益胃生津，有益健康。同时可适当多食一些酸味果蔬，食酸以收之。

此外，早秋还适合食用梨、荸荠、海蜇、胡萝卜、芥菜、平菇、海带、番茄、兔肉，进补则适宜用黄芪、人参、沙参、枸杞子、黄精等。

据健康网

发芽大蒜防癌功效更高吗

关于大蒜防癌，网上流传着这样一种说法：发芽的大蒜富含抗氧化元素硒，可以减少自由基的破坏，其防癌、抗癌的作用远超没有发芽的大蒜。并且说在室内阴凉通风处存放的大蒜发芽后可以吃，但在阳光照射到的地方存放的大蒜，发芽时大蒜表面会变绿，此时产生了生物碱，最好不要吃。这种说法靠谱吗？

医生介绍，大蒜含有大蒜素，的确具有杀菌防癌的功效，并且切片后暴露在空气中10分钟再食用，

效果更佳。

至于发芽的大蒜更抗癌的说法，这倒不见得，大蒜发芽后，所有的营养物质都会有损失，大蒜素当然也不例外。至于在阳光下发芽的大蒜不能食用这一说法，吴欣耕表示，发芽大蒜可以食用，在什么环境下发的芽，影响不大。

大蒜作为常用蔬菜和调味品，当然是适合大部分人日常食用了。但是，如果你有眼疾、肝病、胃肠道疾病或其他重病那就不能盲目生吃大蒜了。

据人民网

呼吸不畅 胸闷气短 查查甲状腺

50岁的王先生，觉得自己呼吸不畅、胸闷，被家人送到医院就诊。

其实，王先生颈部的肿块已经很明显了，但是他一直以为自己胖所以才会脖子粗大。甲状腺的肿块平时触摸按压可能不能检查出来，但是明显的脖子粗大是能够看出来的，一旦观察出向王先生这样脖子变粗的情况，一定要引起警惕。

此外，很多甲状腺肿块

的患者自己并不知情，不少人半夜被憋醒才会引起重视。这时已出现气管的塌陷软化，不仅仅会增加手术的难度，对术后恢复也会产生影响。甲状腺的疾病要做到早发现早治疗，平时体检可增加甲状腺检查环节。

除了呼吸困难外，还有一些症状提醒甲状腺出了问题：如甲状腺肿大常让血管受压、颈静脉受压，此时患者的面颈部会呈现瘀血；如

腺体肿大延至胸骨后往往压迫大静脉，胸部皮肤和上臂会有水肿和突出的静脉曲张；如果压迫喉返神经时，起初多发觉刺激症状，比如常见的声音嘶哑和痉挛性咳嗽，当喉返神经麻痹后会有严重的嘶哑与失音症状；颈部交感神经受压时，同侧瞳孔扩大，严重受压迫而麻痹时，则眼球下陷、睑下垂、瞳孔缩小等。

据健康网

