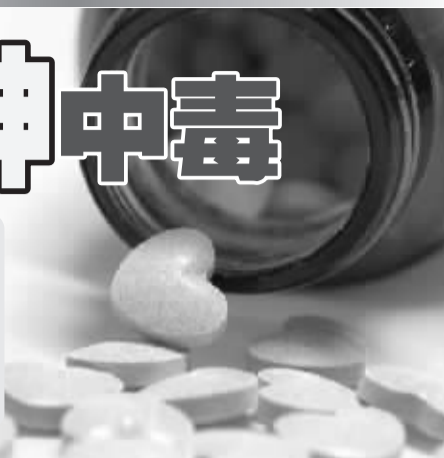


警惕生活中的砷中毒

蒋先生今年37岁，一年前发现身体皮肤开始发黑，伴消瘦、食欲减退，两个月前腹部明显增大。医生检查后发现，蒋先生已出现大量腹水、脾脏增大、肝硬化、手足谷粒样疣状增生物、手掌及足底角化增厚……诊断为“肝硬化（失代偿期）”。原来，这是因为蒋先生3年前开始服用的中成药“牛黄宁宫片”（含雄黄、牛黄、朱砂等）引起的“慢性砷中毒”所致。



定期查眼底 早知“白眼病”

“红眼病”大家都很熟悉，狭义上是指急性卡他性结膜炎，广义上泛指眼白（球结膜）充血的一切眼病。如果说还有“白眼病”，恐怕不少人会感到陌生。

“白眼病”一词是相对于“红眼病”而言，泛指一切眼白不充血的眼病，一般是指视网膜受到损伤的眼底病。这类眼病往往眼不红，无痛感，患者起初常觉眼前有黑影晃动，或视物变形，或突然视力下降，甚至失明，其危害远大于“红眼病”。那么，我们应该怎样预防“白眼病”呢？

首先，要养成良好的用眼习惯。用眼讲究劳逸结合，不可过久视物，或在光线暗处看东西，应经常远眺绿色植物，做眼保健操或按揉眼部穴位，增加眼部的血液循环，提高眼睛的抵抗力。

其次，要积极控制和治疗原发病。因很多疾病会影响视力，如糖尿病、高血压、高血脂等，因此，一定要遵从医嘱，按时服药，坚持治疗，定时监测血脂、血压、血糖。

最后，应定期检查眼底。全身的血管中，唯有眼底视网膜上的动、静脉是能够被医生借助仪器直接看到的，可以作为发现疾病和判断疾病严重程度的“瞭望塔”。一般来讲，40岁以上的中年人应每年检查一次眼底，而对于患有动脉硬化、高血压、糖尿病、肾病的患者来讲，最好每半年检查一次。

成都市第二人民医院
副主任医师 宁蔚夏

中成药“牛黄宁宫片”中的雄黄为砷化合物，长期或大剂量服用，可能导致慢性砷中毒，表现为皮肤变黑、掌跖角化增厚、“砷疔”，食欲减退、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、便秘、腹胀、消化不良、肝区疼痛、肝脏损害，手脚麻木、感觉异常、失眠、乏力、头晕、头痛等；重者可致肝硬化、皮肤癌、肺癌、四肢麻痹和肌肉萎缩等。

砷是已经确认的致癌物之一，而砷化物又广泛存在于自然界中，除了过量使用含砷药物可导致砷中毒外，工业砷污染、饮用被砷污染的水和食物、燃烧高砷煤、使用含砷的食品添加剂、含砷农药污染植物等，均可引起砷中毒。砷在人体内主要蓄积于肝、肺、皮肤、指甲及毛发内，其中以指

甲、毛发的蓄积量最高，砷与细胞内巯基酶结合而使其失去活性，从而影响组织的新陈代谢，引起细胞中毒死亡。

生活中，如果皮肤或眼不慎被砷污染后，应立即用清水彻底冲洗；意外入口者，应用温水、生理盐水或1%碳酸氢钠洗胃，随后灌入活性炭30克，氧化镁20-40克或蛋白水，再给予硫酸镁导泻，重症患者应尽早血液净化。慢性砷中毒者，除避免继续接触砷外，还应积极予以驱砷、护肝、营养神经、抗氧化及对症支持治疗。对可疑砷中毒者，应尽快去医院化验体内重金属含量，并采取必要的治疗措施。

湖南省职业病防治院中毒医学科
主任医师 赖燕

牙齿缺失 及时修补

牙齿缺失的主要原因有龋齿、牙周病、外伤、肿瘤、牙颌面畸形等，牙齿缺失后会给生活带来很多不便，不光影响美观，还严重妨碍进食和发音。因此，牙齿缺失后需及时修补，目前对于牙齿的缺失，主要有两大类修复方案。

第一类是可摘义齿修复，即患者可以自行取戴假牙，它主要依靠口腔内剩余的牙齿和牙龈、牙槽骨固定，这种方式对于口腔内余牙的情况要求较低，价格相对比较低廉。但是，这种义齿异物感较强，初次佩戴者可能出现语音、咀嚼方面的不适，可能需要经过数次的调整。

第二类为固定义齿修复，它也分为两种，一种是通过“搭桥”的方法，即依靠邻近的牙齿来固定假牙，这种方法对两边牙齿的

要求较高，需要将缺牙两边的牙齿磨小，同时费用也相对较高。但它在口腔内的不适感较小，且不需自己取戴，清洁较为简单。

另一种是目前最为先进的方法叫“种植牙”，它是将类似牙根的钛合金种植体植入牙槽骨中，待种植体稳固后再接上人工牙齿，它不影响旁边的牙齿，也不会有异物感，是最新的镶牙技术。但它的价格较高，周期比较长，一般需要3个月到半年，对患者的全身情况和口腔条件也有一定要求。

因此，镶牙前一定要到专业的口腔医院对口腔内的整体情况进行评估，做好修复前的准备，如拔牙、根管治疗、牙槽骨修整、牙周治疗等，再制定全面的治疗方案。

长沙市口腔医院(五一路院)
特诊科主治医师 陈芳屏

长沙市口腔医院
电话: 0731-83878383
地址: 长沙市天心区友谊路389号
长沙市五一大道844号
网址: http://www.csskqyy.com

张医生信箱

带状疱疹 会不会传染?

张医生:

我父亲因胸部长水疱和剧烈疼痛住进了医院，医生诊断为“带状疱疹”。我每次想带孩子去探望他，但父亲总是坚决不同意，担心会把病传染给孩子。请问，带状疱疹会传染吗？

湖南读者 廖先生

廖先生:

过去的观点认为，带状疱疹是不传染的。但是，近年来国内外临床观察发现，带状疱疹还是具有一定传染性，尤其是与带状疱疹患者有过密切接触的婴儿、孕妇、免疫力低下人群，以及从来没有出过水痘或没有接种过水痘疫苗的人。

水痘和带状疱疹看似两种毫不相关的疾病，其实都是由同一种病毒，也就是水痘-带状疱疹病毒所致。有些人在儿童期感染此病毒后就会出水痘，但水痘治愈后，该病毒并不会完全被消灭，而是会长期潜伏在体内而不发病；成年后，如果机体免疫力下降，水痘-带状疱疹病毒又会被重新激活并繁殖，继而引起神经病变导致带状疱疹的发生。

带状疱疹患者的水疱液中含有大量的病毒，一旦与免疫力较差的儿童接触，很可能被感染而发病，因此，带状疱疹患者还是应当避免与儿童接触。但是，对于免疫力较强的成年人来说，一般不会被感染，无需刻意隔离。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题，请联系本责任编辑。
邮箱: 57042518@qq.com
电话: 0731-84326251

88岁红墙国医赵冠英解密:

中南海里的长寿秘诀

红墙——中南海的代名词，担任过国家领导保健医生的人，被称作“红墙国医”。

俗话说“人生七十古来稀”，尽管如今活过七十岁的大有人在，但是与中南海红墙内领导人的寿命相比，健康状况仍然有很大的差距。

最近，一本全面讲述中南海保健工作者实录的《红墙健康卫士》一书

正式出版，书中首次披露了红墙国医赵冠英教授45年为中南海老首长、老领导做医疗保健工作的经验总结，揭秘了老首长、老领导是如何通过培补元气治疗慢性病，防老抗衰，健康长寿。

读过此书的人都会有种恍然大悟的感觉，原来秘传中南海的祛病养生之道是如此的朴素，按照书中的方案

调养，就能防老抗衰，健康长寿！《红墙健康卫士》一书得到了数十位红墙保健医生的全力推荐。

现在，为答谢读者，限量赠送《红墙健康卫士》500册，读者可拨打电话**400-750-7755**申领此书，数量有限，每人限领一本，以报名先后次序为准。

垂询电话: 0731-82062078

红墙健康行组委会(公益活动)

