

老年人谨防「美丽」伤害

【病例一】前几日，皮肤科门诊来了一位70多岁的患者。患者自述，前几日正是郑州最热的天气，由于佩戴假发，他的头上出现了很多红斑。

专家认为，一方面假发质量可能有一定问题，即便假发质量没有任何问题，也不应该常年佩戴，尤其是在天热季节，更应保持头部通风外露，同时还要避免阳光伤害，以预防各种皮肤病。

【病例二】张奶奶天生爱美，戴上手镯、戒指后一直舍不得摘下来，她偶尔也觉得戴戒指的手指有些发紧，也没有太过在意。没想到过了一段时间后，戴戒指的手指竟然开始水肿，出现痛感，一动戒指就疼痛难忍，导致戒指摘不下来。无奈之下，张奶奶只得来到医院向医生求助。

随着年龄增长，人体的骨骼，尤其是手指骨骼的关节可能会增生、变形、肥大，手指骨骼也因此变粗，所以，以前很合适的戒指难以摘下的情况就会发生。

彭永强

如何对待药物副作用

“是药三分毒”，只要是药物，如果使用不当，就会给人体带来伤害。而有些药物由于过量或长期服用不能被及时代谢和排出体外，则会引起药源性疾病，激素类药物是其代表之一。

激素，包括很多种，我们这里说说应用较广的糖皮质激素。糖皮质激素可应用于多种疾病，如肾上腺皮质功能减退的替代疗法、严重感染或炎症、自身免疫性疾病、血液病、皮肤病以及休克等。但糖皮质激素的不良副作用也很多，长期大量应用可诱发或加重感染及溃疡病，可引起高血压、糖尿病、骨质疏松、柯兴氏综合征等，停药时可出现停药反应或反跳现象。

那么如何让糖皮质激素的治疗作用发挥至最大、而不良反应减至最小？除了严格掌握好激素的用量、用法、适应症、禁忌症外，还可以巧妙地运用药物间的协同或拮抗作用来增强疗效、减少不良反应，让我们用药时能无后顾之忧。近年来，中药中越来越多的作用被发掘出来，其中就有六味地黄丸对药源性糖皮质激素过多症的治疗与预防。实验及临床研究发现，六味地黄丸能增强皮质激素的分解代谢，清除自由基，促进机体糖、脂、蛋白质的合成代谢，调整下丘脑——垂体——肾上腺皮质轴，发挥类似糖皮质激素效应，能取代皮质激素治疗某些疾病，同时兼治其副作用。

易华

专家答疑

腿肿先别急着按摩

张女士因为前两年患膝关节骨质增生，保守治疗效果一直不太好，近段时间腿肿得原来的鞋子都穿不了。前两天做了腿部按摩，没想到腿肿不仅没有好转，反而肿痛得更厉害了。这是为什么呢？

湘雅医院中医科李炜教授解释说，这是因为骨质增生的部分在骨关节内的生长是不规则的，部分甚至是很尖的，按摩不仅不能改善，反而会损伤周围的软组织、血管和神经，局部充血水肿加重。因此，腿肿一定先别急着去按摩，弄清诊断最重要。

腿肿与脚肿是我们在生活中经常遇到的现象，如长时间坐车、打麻将或站着太久，很多人就会腿脚肿，经过充分的休息后，就能自愈。

另外，可以引起腿肿现象的还有几类情况，一是药物：激素药物及部分降血压药和抗抑郁药物都会有令双脚肿胀的副作用。二是心脏问题：当心脏肌肉疲弱不能正常地向身体各部分泵血，也会出现脚肿腿肿。三是肾病：肾病也会导致脚肿，其他部位亦会有肿胀症状。四是甲状腺疾病：甲状腺功能减退，亦会造成腿肿、疲

累、怕冷等。五是下肢血管堵塞。六是骨关节疾病，如骨质增生引起的局部肿胀。其次还包括糖尿病引起的胰岛素水肿；50岁的妇女最好检测妇科B超，盆腔肿瘤也可导致下肢水肿长

相关链接

一般性的腿肿胀，可从加强活动锻炼及少吃盐方面着手，有空的时候也可以尽量抬高双腿。当长途行车或坐飞机时，也要不时活动活动，可以给双腿按摩。专家建议这部分人每天至少20分钟步行，方法是力由脚跟慢慢移动向脚尖，即做

时间不退；体重过重的人因为体内脂肪过多都会妨碍体液从腿部回转，造成腿肿。

可见，腿肿可以是人的一种正常生理现象，可以是全身性疾病的一个症状，也可能是下肢局部疾病的症状之一，故必须到医院作全面检查，查明病因，才好进行合理的治疗。

谢明霞

关注运动损伤之六：

小腿的腓肠肌与比目鱼肌腱联合组成跟腱，止于跟骨结节，能使踝关节作跖屈运动。在行走、奔跑或跳跃等活动中，跟腱承受很大的拉力。

跟腱损伤常发生于活动量较大的青壮年，可因间接暴力或直接暴力所致。间接暴力损伤多见于运动员、演员或搬运工人等，在剧烈运动或劳动时，由于小腿三头肌的突然收缩，使跟腱受到强力牵拉，而引起跟腱部分断裂或完全断裂，此种撕裂伤的断面参差不齐，其主要断面多在跟腱附着点上方3—4厘米处，少数有断于跟腱附着部或近于肌腹部。

直接暴力多见于锐器割裂伤，故多为开放性损伤，在肌

跟腱损伤

腱处于紧张状态时，被踢伤或器械击伤亦可发生断裂，多为横断。跟腱断裂后，近端由于小腿三头肌的收缩而向上回缩。

跟腱断裂时，可有断裂声，跟腱部疼痛、肿胀、压痛、有瘀斑。足跖屈无力，活动受限，跛行，但由于足趾的屈肌和胫后肌腱的代偿，跖屈功能不一定丧失。

如系完全断裂，断裂处可摸到凹陷空虚感；如系陈旧伤，因跟腱撕裂时腱鞘多数仍完整，腱鞘内积血机化时，空虚感可不明显。跟腱部分断裂者，各项症状均较轻。开放性

跟腱断裂者，在检查创口时一定要注意回缩的跟腱。

若跟腱完全断裂，应作早期缝合。跟腱部分断裂者，可用以下非手术治疗：

1、理筋手法 将患足跖屈，在肿痛部位作较轻的按压、揉摩，并在小腿三头肌腹处作揉摩，使肌肉松弛以减轻近段跟腱回缩。

2、药物治疗 治宜活血祛瘀止痛，内服加减补筋丸或补肾壮筋丸，外贴宝珍膏，后期用海桐皮汤熏洗。

3、固定和练功活动 在理筋手法后，用夹板或胶布将踝关节保持完全跖屈位，并抬高患肢以利消肿，严禁作踝关节背伸活动。3—4周后逐步练习踝关节的伸屈活动及行走。

南京中医院骨伤科 主任医师 杭柏亚

相关链接

跟腱的牵拉锻炼方法

如图1，身体前倾面对墙壁，双手伸直平推墙壁，有疼痛的下肢膝关节向后绷直，另一个膝关节向前呈弓步。屈肘，增大身体前倾，保持后膝绷直和足跟触地，这时会感到跟腱和足底韧带受到牵拉，保持牵拉感10秒然后放松，重复20次，每天4—5次。如双足都有疼痛，可交换双足位置进行按照相同方法练习。



(图1)

如图2，双手扶着桌子，上身前倾，双足前后错立，重心放在位置在靠后的腿上，抓牢前方支撑物，屈双膝下蹲，保持双脚足跟触地，保持牵拉感10秒然后放松，重复20次。如双足都有疼痛，可交换双足位置进行按照相同方法练习。



(图2)

如图3，双足前部站在楼梯最下方的台阶上，身体保持直立，面向楼梯，手握护栏保持身体平衡，足跟悬空，逐渐放松小腿肌肉，使足跟尽可能放低。您会感到小腿肌肉、跟腱和足底韧带受到牵拉，保持牵拉感10秒然后放松，重复20次。



(图3)

苏杭

白癜风是一种后天获得性皮肤黏膜色素脱失性疾病，目前临床中发现有部分患儿出生就有。白癜风的发病率逐年增加，尤其是儿童的发病率递增较快。

白癜风不具传染性，对患者的健康和寿命无影响，但由于它发生在皮肤，对美容有一

定影响，易给患者带来心理负担，所以早期干预、诊断和治疗尤为重要。

目前可能导致白癜风发病的因素有以下几个方面：1、家族遗传因素；2、自身的免疫紊乱；3、精神情绪失常；4、外

伤；5、暴晒；6、内脏疾病；7、挑食偏食（在儿童患病中尤为突出）。

白癜风的诊断不难，治疗时间越早，越有助于提高它的临床治愈率。目前治疗白癜风的方法有内服外用中药、光疗、

自体表皮移植术等。

临床观察发现，青少年患者的疗效明显优于成人。由于白癜风治疗时间较长，所以掌握一些有关疾病的常识，树立患者的治疗信心、合理的膳食指导、良好的医患沟通对疾病的疗效及预后至关重要。

郴州人民医院 蒋小音

中风应急处理有讲究

中风发病往往较突然，因此易引起家属恐慌，中风后采取正确的应急措施对减少合并症，防止病情加重，争取时间进一步送医院救治十分重要。正确的做法是：

●保持镇静，不要大声哭叫或呼唤病人，迅速让家人或者朋友拨打120急救电话，积极寻求医疗帮助。必要时不要放下电话，询问并听从医生的指导抢救意见。

●若病人摔倒在地，可将病人抬至床上。最好找2—3人同时搬抬，一人抬肩、一人抬托腰臀部、一人搬腿，头部略抬高，三人合力平稳的安置病人。注意不要将病人拉起或扶起，以免加重病情。

●要注意保持病人呼吸道通畅，有昏迷或者呕吐者，要将患者的头部偏向一侧，便于口腔粘液或呕吐物流出；把病人的衣领纽扣解开；取出假牙；若病人喉中有痰，可将手指洗净，用干净的手绢将痰液掏出。

●若病人有抽搐，可用两根竹筷用净布缠绕、包裹，塞在病人的上下牙齿之间，防止舌被咬伤。

●转运途中要尽量避免患者头部震动，头部要专人进行保护，尽量减少行车中的摇晃和震动。

●在尚未明确诊断之前，且勿擅自做主给病人服用止血剂或者安宫牛黄丸之类的中药。

●如果病人神志清楚，要注意安慰病人，缓解其紧张情绪，周围的人避免慌乱、大呼小叫的呼唤病人，避免加重患者本人的心理负担，不利于康复甚或加重病情。

济南市第五人民医院 张希忠

白癜风早治效果更好

白癜风是一种后天获得性皮肤黏膜色素脱失性疾病，目前临床中发现有部分患儿出生就有。白癜风的发病率逐年增加，尤其是儿童的发病率递增较快。

白癜风不具传染性，对患者的健康和寿命无影响，但由于它发生在皮肤，对美容有一

定影响，易给患者带来心理负担，所以早期干预、诊断和治疗尤为重要。

目前可能导致白癜风发病的因素有以下几个方面：1、家族遗传因素；2、自身的免疫紊乱；3、精神情绪失常；4、外

伤；5、暴晒；6、内脏疾病；7、挑食偏食（在儿童患病中尤为突出）。