

有时不是病疑难

而是医生不会看

◎医者心

一位38岁的女性患者一个月内因夜间胸部痛、憋气、有濒死感,三次去同一家医院急诊,急诊三次的接诊过程一模一样,问诊几句话了事,查心电图正常,取血查肌钙蛋白正常。结论:没事儿,回家吧。

我接诊了这位患者,问她平时身体有什么不适,她回答,后背正对心脏的部位疼痛,前胸、左胸、右胸都有不适,每次发作部位不完全相同,还觉得“缺氧”。症状几乎天天有,持续时间长,已不能工作。

我问道,症状发生前工作生活中出了什么事儿吗?她回答:有两件事。一件事是,学校里的一位和她同龄的同事,发生了猝死。第二件事是,她正在教

室上课,一位学生突然倒地,她赶上前去救学生,已开始按压学生胸部,发现学生有自主呼吸,应该不是猝死,于是不再做心脏复苏,后来学生很快清醒了。这两件事成为她的阴影,总是挥之不去。

患者月经正常,血压、血糖、血脂正常,不吸烟,不饮酒,无早发冠心病家族史,是冠心病的低危人

群。心电图与超声心动图都正常,也没有结构性心脏病。只要认真问问症状,就会发现患者既非心绞痛,更谈不上心肌梗死。

那正确诊断是什么呢?是因生活事件引起的对自己生命安危的紧张、担心与害怕,医学上称为焦虑。三次夜间的濒死感是焦虑的急性发作,医学上称惊恐。

这算得上疑难病吗?显然不是。为什么三次急诊,就是没有正确诊断呢?

是当下的医疗体制、医疗模式导致很多医生会开检查单、会做手术,但不会看病,也看不好病。

这位患者如不是我中间拦截住,接下来就要做冠状动脉CT和造影了。

对该患者进行正确诊断,原本无需成本,认真问

问症状,结合性别、年龄,就可做出正确判断,但这样做医院是挣不到钱的,科室是发不出奖金的。

长此以往,一代代医生还会看病吗?文/胡大一

作者简介:胡大一,博士生导师,国际欧亚科学院院士,中国控烟协会会长,北京大学人民医院心血管病研究所所长,著名心血管病专家

银屑病冬重夏轻 皮肤保湿很重要

银屑病,即常说的牛皮癣,是一种慢性反复发作的炎症性皮肤病。除了丘疹、鳞屑之外,绝大多数的银屑病患者会出现剧烈瘙痒的症状,有患者为缓解瘙痒甚至会用刮鱼鳞的铁刷子去刷自己的皮肤。而且一到冬天,银屑病病情就会更加严重。

银屑病冬重夏轻主要有三方面原因,一是紫外线照射对银屑病有很好的治疗作用,但冬天的日照时间较短,天气寒冷,人们户外活动因此减少,继而导致紫外线的照射减少,出现病情加重的情况。二是冬天气候相对干燥,而干燥对银屑病非常不利,因此,对于银屑病患者来说,做好皮肤的保湿非常重要。三是冬季天气阴冷,可能会导致银屑病患者有些抑郁,从而使银屑病的病情加重。

银屑病治疗的基本原则是控制症状、改善病情、延缓复发。对于银屑病患者来说,治好之后三年、五年甚至十几年都不复发是完全有可能的,但银屑病无法根治,做不到治好之后绝对不复发。在求医的过程中,千万不要随意听信一些所谓的“根治秘方”,如果有人声称银屑病治好之后不再复发,千万不要相信。

由于银屑病是慢性、反复发作的,患者需要与它长期相处,因此银屑病患者日常的皮肤护理非常重要。一般建议患者每天坚持洗澡,如果有条件,可以选择泡温泉。需要注意的是,洗完澡擦干身体后,一定要抹润肤霜。

临床研究数据表明,在银屑病的急性期,涂抹润肤霜有助于减少糖皮质激素药物的使用。在银屑病的稳定期,坚持涂抹润肤霜可以延长缓解期的时间,减少病情反复,利于疾病的治疗。在银屑病临床治愈之后,依旧要坚持使用润肤霜,这样有助于防止复发。

(据《北京晚报》)



低头族更要警惕富贵包

富贵包的本质是脂肪等软组织堆积再加上异常凸起的颈椎。它对人体健康,尤其是肩颈部的健康有很大损害。富贵包容易“盯”上以下三类人群:

肥胖人群。脂肪堆积是富贵包形成的一个重要原因,富贵包多出现在肥胖人群中。

低头族。富贵包的形成与长期低头姿势有密切关系。低头动作会增加颈椎的压力,导致颈椎肌肉应激性紧张。

坐姿不良人群。含胸、驼背等不良坐姿也会增加颈部压力,导致肌肉紧张僵硬,造成富贵包的发生。

富贵包一般情况下不会引起脖子痛、手痛、手麻等症状,出现这些症状极有可能是颈椎病引起的。对这些患者来说,需要及时去正规医院对症治疗。只一味地针对富贵包进行治疗,很难达到良好结果。

(据《生命时报》)

鼻塞按摩迎香穴

鼻塞是感冒时常见的症状之一,最常见的原因包括鼻炎、鼻中隔偏曲、鼻息肉、鼻窦炎等。理论上来说,鼻塞都可以通过不同的治疗方法进行解决。

寒感冒可引起鼻塞、流清涕。常见症状为眼睛发红发痒及流泪,鼻痒,鼻涕多,多为清水涕,感染时为浓涕,鼻腔不通气,耳闷。打喷嚏,眼眶下黑眼圈,经口呼吸,嗅觉下降或者消失。头昏,头痛,儿童可由于揉鼻子出现过敏性鼻炎。按摩迎香穴可有效缓解鼻塞症状。

手法:以一手拇指按在一侧迎香穴(鼻唇沟上,鼻翼中点旁开0.5寸)上,先顺时针揉10~15次,再逆时针揉10~15次。再换另一侧,揉迎香穴。

其他妙招:切三段葱白,每段长三四厘米,放入碗中,以开水浸泡,然后将鼻子在碗上熏五分钟左右。

(据《银川晚报》)



煎药方法不当影响药效

煎药是中医药的重要组成部分。随着现代中医药的发展,中药已由专业的饮片公司炮制,并按规格小包装封装,既便于保存、保证药物质量,又方便了患者直接浸泡煎煮,患者一般只需要遵医嘱煎煮中药即可。但是,煎煮中药有先煎、后下、烊化等术语,部分患者煎药方法不对,会影响服药效果。

“煎”在中医药里指把药材放进水里煮(区别于饮食文化中的热油烹饪),使所含成分进入水里。

先煎。需要先煎的药应当煮沸10~15分钟(如有需要特别久煎的药物,需遵医嘱),再投入其他药材同煎。煎汤代水是指将先煎药煎15~25分钟后,去渣、过滤、取汁,再与方中其他药材同煎。

打碎介壳与矿物类药物,因质地坚硬,有效成分难以煎出,如龟甲、鳖甲、石决明、生牡蛎、代赭石、生龙骨、生石膏、磁石等打碎后下,有利于成分的充分溶出。

后下。迟后入药,不宜久煎煮,防止香气消散,减弱药效。后下的药应在汤药第一煎时加入。

包煎是指中药饮片装入包煎袋闭合后,再与其他药物同煎。包煎袋材质应符合药用要求(对人体无害)并有滤过功能。

另煎、另炖。另煎是指把药切成小薄片,煎煮约2小时,取汁。另炖是指把药切成薄片,放入有盖容器内加入冷水(一般为药量的10倍左右)隔水炖2~3小时,取汁。另煎和另炖的药物的原处方如系复方,则所煎(炖)得的药汁还应当与方中其他药材所煎得的药汁混匀后,再行分装。某些特殊药物可根据药性特点具体确定煎(炖)药时间。

烊化。烊化即溶化。在其他药煎至预定量并去渣后,将其置于药液中,微火煎药,同时不断搅拌,待需溶化的药溶解即可。或者单独加温溶化,再加入去渣的药液中微煮。如阿胶、芒硝、饴糖、蜂蜜等。

冲服。某些芳香或贵重药物不宜加热煎煮,可研成粉末冲服。如有复煎或三煎,应合并药液后,再加入冲服的药物,然后分次服用或者将冲服的药物按服用次数平均分好,每次服药时加进去。

需要注意的是,先煎、后下、另煎或另炖、包煎、煎汤代水在煎煮前均应当先行浸泡,浸泡时间20~30分钟。煎药时应当防止药液溢出、煎干或煮焦,煎干或煮焦者禁止服用。

(据《中国医药报》)

