

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》）

痛风急性发作宜冷敷止痛

一天半夜，陈先生因脚趾剧烈疼痛醒了。他的大脚趾发肿、发红，摸上去很烫。老伴见状赶紧用热毛巾帮他热敷，不料疼痛却加剧了。第二天去医院，被确诊为急性痛风性关节炎。很多人以为热敷可以减轻痛风疼痛，但往往适得其反，这是为什么呢？

痛风急性发作为什么不能用热敷止痛？北京大学第三医院风湿免疫科副主任医师赵金霞介绍，因为热敷后会造成局部毛细血管扩张得更厉害，加重病情。痛风急性期的紧急处理方法是冷敷，即用冷毛巾、自制冰袋（冰水混合物）冷敷在疼痛或肿胀明显的部位。每次20至30分钟，每隔1到2小时一次。当肿痛症状有所缓解后，可以每隔3至4小时一次。如果是固体冰袋，建议外面裹一层毛巾或薄衣物，避免冰块与皮肤直接接触而造成冻伤。虽然冷敷可以使肿痛暂时减轻，但不利于炎症的吸收和消散，紧急处理后，还是应尽快就医。除了冷敷，还可以外用非甾体抗炎药，如双氯芬酸钠软膏等。（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》）

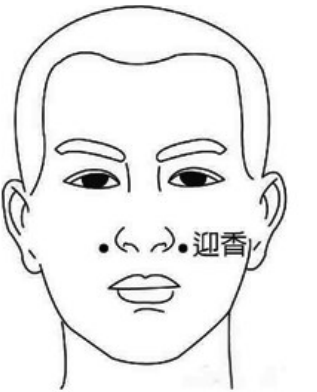
鼻塞按摩迎香穴

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、流鼻涕。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，因质地坚实，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。在其他药煎至预订量并去渣后，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》）

