

听专家讲讲颈肩腰腿痛的“病根”

周五上午健康大讲堂继续举办

4月30日,快来健康讲堂找颈肩腰腿痛的“病根”!

据世界卫生组织数据显示,颈肩腰腿痛已成为困扰全世界约10亿人的常见病。目前,由于现代生活方式的转变,发病人群越来越大众化、年轻化。久坐不动、坐姿和睡姿不良、运动过度等不良的生活习惯容易使人出现脖子酸胀疼

痛、腰背不适等症状。要是长时间待在空调房内,肩部或膝盖更容易受到寒邪的侵袭,日积月累就会发展成为颈椎病、肩周炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出症等疾病。

遗憾的是,上述症状出现后并没有引起一些人的重视,而是认为“撑一撑”就好了,实在不行了就吃点止痛药。专家表示,

颈肩腰腿痛虽然常见,但是很少有患者能正确认识这些症状,最常见的误区是出现颈肩痛就认为是颈椎病、出现腰腿痛就认为是腰椎间盘突出症。此类误诊误治现象比较普遍,门诊上时有“病人腰痛医生头痛”的说法,误诊的后果就是患者不仅要遭受疾病带来的痛苦,还要面临巨大经济压力。

如何预防和治疗颈肩腰腿痛?针对颈肩腰腿痛等疼痛疾病,4月30日上午,大众日报淄博融媒体中心健康大讲堂将邀请专家举办“告别颈肩腰腿痛”健康知识讲座,内容涵盖中老年人的健康指南、颈肩腰腿痛的预防、腰椎间盘突出如何根治等专题。

讲座现场,专家将结合几十

年的从医临床经验,教大家走出颈肩腰腿痛治疗的误区。同时,讲座现场将安排专家会诊,并向市民免费赠送健康大礼包。

如果你或你的家人正饱受腰腿痛带来的种种困扰,赶紧报名吧。本次讲堂名额仅限20人,想参加讲座者,请尽快快报名。

讲堂热线:18653304479
18653309994

警惕! 这十类常见药会和食物起反应

服用一种新的药物可能意味着要改变生活方式,包括所吃的食物。食物与药物的相互作用意味着食物中的特定营养物质或化合物改变了身体代谢药物的方式,从而增加或减少身体所吸收的药物剂量。潜在的结果是:出现副作用的风险增加,或者药物不如预期那样起效。



在准备服用一种新药前,向医生或药剂师询问它与任何食物(包括酒精)可能发生的相互作用,以及是否需要调整饮食方案做出些调整。

美国“每日健康”网站总结了10种与食物相互作用的常见药物。

对乙酰氨基酚与酒精

如果你在喝酒后服用泰诺(对乙酰氨基酚的商品名)以避免宿醉,会使自己处于危险之中。当这种药与酒精结合时,会增加肝脏毒性的风险。如果你是一个经常饮酒(尤其是每天饮酒超过三杯)的人,或每天都服用对乙酰氨基酚,这种组合的风险是最高的。

一些抗生素与乳制品

某些抗生素不应该与牛奶、酸奶或奶酪一起服用,这是因为乳制品会与药物结合并干扰其在血液中的吸收。这条原则适用于氟喹诺酮类药物(如环丙沙星、左氧氟沙星和莫西沙星)和某些四环素类药物。最稳妥的做法是至少在服用抗生素前2小时和6小时后避免吃乳制品。

钙通道阻滞剂、他汀类药物与柚子

钙通道阻滞剂用于治疗高血压和心绞痛,例如,非洛地平 and 硝苯地平(心痛定)会

与柚子汁发生相互作用。这种情况也发生在用于高胆固醇的他汀类药物,如阿托伐他汀和辛伐他汀。柚子含有的一种化合物会抑制一种名为CYP3A4的常见药物代谢酶。喝大量柚子汁或吃这种水果会抑制这种酶,药物在系统中积累,造成危险。然而,吃其他柑橘类水果不会发生这种情况,因此你可以畅快地喝橙汁。

单胺氧化酶抑制剂与熟化奶酪

如果你正在服用单胺氧化酶抑制剂类抗抑郁药(如异卡波肼、苯乙肼、司来吉兰或反苯环丙胺),就需要留意酪胺含量高的食物。酪胺是一种参与血压调节的氨基酸。单胺氧化酶抑制剂与酪胺结合会引发高血压危象。酪胺含量高的食品包括熟化奶酪、特定类型的葡萄酒、腌鲱鱼、酿造啤酒用的酵母和蚕豆。

尽管如此,这类抗抑郁药并不像其他类型的抗抑郁药那样频繁地用作处方药;因此,如果你担忧这种相互作用,就选择服用其他类型的抗抑郁药。

齐拉西酮与小份正餐

齐拉西酮是一种用于治疗双相情感障碍和精神分裂症的抗精神病药物。患者服

药时需要吃一顿至少含有500千卡路里的正餐。正如一项研究所显示的,服药的同时吃大量的零食或小份正餐可以优化药物的吸收,这样它就可以最有效地工作。

治疗甲状腺功能减退的药物与任何食物

如果被诊断为甲状腺功能减退症,患者可能需要服用左甲状腺素钠片(优甲乐)来恢复激素的水平。优甲乐应当在早晨空腹时服用,服用后30至60分钟后再进食。因为食物会阻止这种药物在小肠中的吸收,降低吸收剂量,从而影响甲状腺功能。

螺内酯与甘草精

螺内酯这种利尿剂用于治疗低钾血症和心力衰竭。如果在服这种药的同时喝甘草茶,吃甘草糖,或摄入含有这种成分的营养补充剂,就需要格外当心。甘草精与螺内酯相同的受体竞争,这会使药物无效。

部分抗抑郁类药与酒精

选择性5-羟色胺再摄取抑制剂可用于治疗焦虑症。然而,这类抗抑郁药与酒精结合的风险是胃或消化道出血。吃这种药的同时,打算通过饮酒来减轻焦虑或抑郁的症状会导致严重的问题。

华法林与西兰花

华法林是一种血液稀释剂,主要用于防治血栓栓塞性疾病。像羽衣甘蓝和西兰花这样的蔬菜含有维生素K。问题在于,维生素K有拮抗华法林的作用。如果华法林的药效被抑制,不能正常工作,血栓栓塞的风险就会增加。因此,吃农产品较多的人要考虑这种副作用。

甲硝唑与酒精

甲硝唑用于治疗厌氧菌感染,包括细菌性阴道炎。服药期间绝对不能饮酒,因为这种药物会影响酒精在体内的正常代谢。这种结合会引起严重的呕吐、全身潮红、头痛、恶心和血压下降。

据《北京青年报》

春天来了,好多人鼻子开始流清水。然而,大部分人都都以为“估计是过敏了”“鼻炎又犯了”,没有及时到医院进行检查和治疗。但是有个别病例并不是过敏性鼻炎,而是一种脑脊液鼻漏,有的甚至因为出现颅内感染被诊断为脑膜炎而住院治疗多次。

以为鼻流清涕 结果是脑袋漏“水”

这种“流清鼻涕”最易被误诊

任何原因引起的,大脑里面的清亮透明的脑脊液经颅前窝底、颅中窝底的先天性或外伤性骨质缺损、从硬脑膜破裂处或薄弱处流入鼻腔,都称为脑脊液鼻漏。以下三种情况是脑脊液鼻漏的主要原因:

自发性脑脊液鼻漏 多发生于中年肥胖者,患者通常合并有空蝶鞍(大部分是一种良性颅内压增高的疾病)。从开始到出现脑脊液鼻漏时,患者都没有明显症状,个别患者有双眼视物模糊、头晕等。

外伤性脑脊液鼻漏 多见于头颅外伤。有的患者外伤后短时间没有脑脊液鼻漏,一段时间后因为受压的硬脑膜出现坏死,脑脊液从粉碎性骨折的骨缝里流出来。而有的患者外伤后颅底骨质下陷到筛窦,形成脑膜膨出,膨出的脑膜越来越薄弱裂形成脑脊液鼻漏。

医源性脑脊液鼻漏 这既可能发生在切除颅底肿瘤或者垂体瘤等复杂手术过程中,也可以发生在鼻窦炎、鼻息肉、鼻腔鼻窦内翻性乳头状瘤等鼻腔鼻窦手术。

临床上遇到的容易漏诊和误诊的是自发性脑脊液鼻漏,这种鼻漏通常没有外伤和手术史,容易被忽略,患者也以为自己是过敏性鼻炎,男性女性发病均有。

就医不及时 可致脑膜炎反复发作

得了脑脊液鼻漏不及时就医,患者通常会白天间断地流清水,低头时更加明显,晚上流清水到枕头,很多患者躺下休息时有明显的咳嗽现象。更严重的,患者用力擤鼻涕后导致鼻腔分泌物逆流到颅内,出现颅内感染,有的患者会因此导致脑膜炎反复发作。

特别是对于脑外伤患者来说,如果出现反复的脑膜炎发作,一定要考虑是否有脑脊液鼻漏的情况。如果鼻内镜下行鼻窦、鼻息肉、鼻窦开放手术后出现鼻腔流清水,尤其合并高热、头疼、项强、恶心呕吐等脑膜炎

症状,则要高度怀疑是否有医源性脑脊液鼻漏出现。

如何判断是脑脊液鼻漏还是过敏性鼻炎?患者在家可以自己做一个简单的诊断:如果是鼻涕,性状都是黏乎的,不会有滴水样表现;其次,患者自己用手帕或者纱布接着分泌物,晾干后用手触摸手帕或者纱布,如果是脑脊液鼻漏液滴在纱布上,中心呈红色而周边形成透明的“晕”,干燥后不凝固,手帕或者纱布是软的。如果是鼻涕,就是硬的。

脑脊液鼻漏诊断最重要的是详细询问患者鼻腔流清水的病史,包含患病时间,发作规律,鼻腔清水的性状以及其他手术史等。此外,还需要做两项检查:

鼻内镜检查 鼻内镜下检查鼻腔内流出清水的大概方向和位置,这也是鉴别鼻窦炎和脑脊液鼻漏最直接的方法,如果患者流水较多,可以将液体送检,做脑脊液分析。

影像学检查 包括鼻窦CT薄层扫描和核磁共振检查,CT检查颅底有无骨质变薄、陈旧性外伤及颅底骨质缺损等,核磁共振主要检查T2水成像,有无从颅内到鼻腔的高信号影。

观察还是手术? 不同病因对策有异

得了脑脊液鼻漏要怎么治疗?脑脊液鼻漏最先需要就诊的是耳鼻喉头颈外科的鼻科,如果鼻科排除了脑脊液鼻漏,再去排除脑脊液耳漏。

不同病因的脑脊液鼻漏治疗方式略有不同。目前没有药物可以促进脑脊液鼻漏愈合,只有部分外伤的脑脊液鼻漏可自行愈合。自发性脑脊液鼻漏最好的方法是手术治疗,主要是鼻内镜下行脑脊液鼻漏修补术。对于外伤性脑脊液鼻漏无法自行愈合出现了颅内感染,也必须进行手术治疗。

此外,对于外伤后出现的脑脊液鼻漏可暂时观察,卧床休息,如果过1到2个月仍有脑脊液鼻漏,考虑行鼻内镜下修补术。

据《北京青年报》