口碑中医

医术是救人之本,口碑是生存之道

有患者头疼来就诊时,山东省中医院脑病科主任胡志强都要仔细询问患者服用止疼药的情况。“现在很多人包里都装着止疼药,头疼了就吃。如果每个月服用量达到10片以上,基本会形成止疼药依赖性头疼,越吃症状越加剧。在没有器质性病变如肿瘤等重大疾病时,年轻人头疼最好不要随便服用止疼药。”

常吃止疼药易“头疼”

胡志强:“紧张性头疼”可靠改变生活习惯缓解

本报记者 陈晓丽

头疼患者中女性占多数

父亲就是中医,从小耳濡目染,胡志强对中医一直心有向往。1975年,年仅18岁的胡志强下乡跟着赤脚医生学医。恢复高考后,胡志强通过自己的努力,顺利考入山东中医药大学。

学习机会来之不易,大学期间的胡志强学起来可以用“拼命”来形容。她每科考试成绩都在85分以上,绝大部分科目在90分以上。“虽然我学的是中医,但也必须打好西医的基础,只有中西医基础都打好了,才能为以后做出精确诊断做好准备。”胡志强说。

大学毕业后,胡志强留在了山东省中医院大内科,在各个专业之间轮转。为了尽快积累临床经验,胡志强常常连续工作48个小时不休息,就连后来怀孕8个月了,胡志强依然坚持挺着大肚子值夜班。

1987年医院细分科室,胡志强选择了神经内科,潜心研究“头疼”这一领域。

“现在头疼越来越普遍,原因也多种多样,每个人这辈子基本都会头疼,女性一般更多。”而在诊疗方法上,胡志强则强调应该“辨症与辨病相结合”。患者都说自己头疼,每个人疼的具体位置和程度不同,引起头疼的原因也不同,应该综合起来判断,确定治疗办法。

工作一天,胡志强的嗓子常常是哑的,“严重头疼的患者通常来说都会伴随急躁、抑郁或者强迫情绪,跟患者耐心交流本身就有助于缓解患者的不适,而且多问患者一句往往就对患者的病情更多一分了解,治疗起来也更有把握。”她说。

胡志强坐诊时,有时会遇到门外候诊的患者吵闹起来的情况。胡志强常常告诫学生,患者永远没有错,错的是他们没有做好工作。患者情绪激动起来,头疼都会加剧,必须安抚好患者情绪,帮他们平静下来。

每月吃10片止疼药,就可能上瘾

医生介绍,头疼中最严重的应该是三叉神经痛。患者即使是洗脸和刷牙,都会引起剧烈疼痛,有时甚至微风拂面也会带来刺激疼痛。胡志强表示,中医将其归为头面疼、头风。很多人会吃大量的止疼药,但止疼药往往有很多副作用。除了器质性病变引起的疼,胡志强主张服用中药调理。

对每位来就诊的头疼患者,胡志强都要仔细询问服用止疼药的情况。胡志强曾经接诊过37岁的女性患者张玲玲(化名),经常头疼得无法忍受。为了缓解头疼,张玲玲开始吃止疼药,虽然刚开始有些效果,后来头疼症状出现得越来越频繁,也越来越严重。最后,张玲玲每天都要吃上四五片止疼药,还是不能缓解。

经过一番询问,胡志强分析道,“这是止疼药依赖性头疼,患者一开始只是偏头疼,也不严重。但是每次一头疼就吃止疼药,吃的是阿片类成瘾性止疼药,伴随强迫和焦虑情绪,越吃越多,头疼也就日益严重。”胡志强建议患者慢慢停掉这种止疼药,然后配合疏肝解郁祛风的中药。坚持半个月后,张玲玲复诊时情况已经大为改观,生活质量明显改善。“这几年来我做梦都没想到,能恢复正常生活。”张玲玲表示。

“现在很多人包里都装着止疼药,头疼了就吃,如果每个月服用量达到10片及以上,基本就会形成止疼药依赖性头疼,越吃症状越加剧。在没有器质性病变,如肿瘤等重大疾病时,年轻人头疼最好不要随便服用止疼药。”胡志强提醒道,“布洛芬可以长期吃,但阿片类、去疼片等因为其成瘾性,不能长期使用。”

据介绍,止疼药依赖性头疼可占到头疼患者中的10%-20%。

三到四成头疼患者因“紧张”

“随着生活环境的不断变化,疾病谱也在改变。在所有引起头疼的原因中,目前来说,紧张性头疼占的比重最大,约为30%-40%,而且有逐渐上升的趋势。”胡志强介绍道,紧张性头疼患者中以年轻人为主,由于整天伏案工作,或长时间低头玩手机等电子产品,颈部肌肉一直处于紧张状态,逐渐头也感觉越来越沉重,疲劳感和疼痛感便经常出现。

从中医来看,紧张性头疼是由于颈部肌肉痉挛所致,同时和肝郁气滞、血瘀等都有关系,可以通过服用中药调整。“用中药调理的同时,更重要的是告诉患者平时应该减少低头时间,避免成为低头族,注意活动和放松颈部,这样才能从根本上减少紧张性头疼的发生。”胡志强表示,有些年轻人甚至不需要吃药,改变不良的生活习惯后病情自然就缓解甚至消失了。

胡志强同时表示,患者的心理调节十分重要。工作生活中,不要给自己太大压力,可以多参加室外活动,多和朋友沟通,放松心情,有助于减少头疼发作的次数。

“出现明显头疼症状的时候要及时就医。”胡志强表示,“但这并不意味着过度检查,把小病放大。一些患者到医院就诊,虽然经过医生诊断和检查都没有什么大问题,还是忍不住怀疑自己身体这里那里得了大病,做一个又一个检查,不仅增加家庭经济负担,更给自己造成很大的心理压力。”

此外,胡志强提醒道,中老年人在身体出现疾病时千万不要迷信保健品,能对疾病有明显改善的保健品基本都含有西药成分,乱吃会对肝肾功能等造成损伤。

妙方

缓解情绪

玫瑰花10克,草决明10克,丹参10克,生山楂10克,平时情绪经常不好的话,可以以此方泡水代茶饮用。平时如果血压高,有高血脂症的话,可以额外添加双花和菊花各10克。

主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心

养生堂 本期堂主:王婷

王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖2项。近几年在国内外SCI及核心期刊杂志发表论文40余篇,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

一旦戴上近视眼镜,度数就会越来越深?

近视了就应该戴眼镜,这是每个人都知道的常识,但有许多宝爸宝妈不愿意带孩子配戴眼镜,认为一旦戴上眼镜,近视度数就会越来越深!这种观点让很多孩子错过了控制近视发展的最佳时机。

调查显示,我国8—12岁的小学生中,近视发病率约为23%,中学生约为55%,高中生约为85%。近视的学龄孩童如果不做任何处理,度数自然就会越来越深,平均每年增长125度,因此儿童及青少年近视的防治越来越为学生、家长及社会所关注,佩戴眼镜后起到的作用是将度数增加的幅度降低,有研究表明,及时配戴框架眼镜平均年近视度数增加67度。

那么孩子什么情况下应该配戴眼镜?只要孩子觉得看不清楚,就应该配戴眼镜!而且眼镜配戴的度数应该要适当,对于近视的控制才会有帮助。

但近视150度以下的幼儿园孩子,不会建议其配戴眼镜。因为幼儿园老师可能使用字体很大的字卡,因此,在大部分的情况之下,孩子都能够看得清楚。此时或许使用散瞳剂控制度数即可。

但若同样度数发生在小学或初中学生身上,他就需要眼镜辅助,因为他可能时常看不清楚黑板上的字,孩子常常需要眯着眼睛看东西,眼睛容易疲累,会刺激近视度数的快速增加。

除眼镜以外,目前认为:近视200—600度的孩子可配戴角膜塑形镜来矫正近视,这种方法是目前公认的控制近视发展最有效的方法之一。北京大学医学部研究发现配戴角膜塑形镜三年后,平均年近视度数增加8度。美国俄亥俄大学经过2年的观察,配戴角膜塑形镜组较普通RGP和软性角膜接触镜组相比,眼轴每年增长的平均值下降60%以上。