



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痛药的情况。“现在很多人包里都装着止痛药,头疼了就吃。如果每个月服用量达到10片以上,基本会形成止痛药依赖性头疼,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痛药。”

周刊

2016.3.22 星期一
第一三七期
B01-B04

生命
齐鲁晚报

常吃止痛药易“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,只有中西医结合都打好了,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“辨证与辨病相结合”。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片止痛药,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痛药,但止痛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痛药的情况。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,张玲玲开始吃止痛药,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痛药,还是不能缓解。

经过一番询问,胡志强分析道,“这是止痛药依赖性头疼,患者一开始只是偏头疼,也不严重。但是每次一头疼就吃止痛药,吃的是阿片类成瘾性止痛药,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痛药,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痛药,头疼了就吃,如果每个月服用量达到10片及以上,基本就会形成止痛药依赖性头疼,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痛药。”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,止痛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哪里那里得了大病,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,可以此方泡水代茶饮。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。



科室故事

这里的医生 在“麦粒”上做手术

凡是进入这个科室的孩子,几乎无一例外都是重症患儿。3岁以下孩子占了将近一半,从外省转院或慕名而来的被“判过死刑”的患儿,则占了一半以上。

本报记者 刘志浩

一半患儿在别的医院被“判过死刑”

“从外面转来的孩子,绝大多数都被不止一家医院宣布放弃治疗。我们的职责就是把这些半脚踏入鬼门关的孩子们,尽量往回拉。”在山东大学齐鲁医院儿童呼吸介入科,主任孟晨和她的团队身上的压力可谓“高强度”。

最近,一个两个月大的郑州患儿转院至山东大学齐鲁医院儿童呼吸介入科。转院前患儿一直是被诊断为“肺炎”,但治疗始终没有效果,出现了呼吸衰竭的征兆,最后不得不上呼吸机,只要脱机,很快就会呼吸衰竭死亡。

孟晨检查后发现,这个孩子的病与肺炎“不搭边”,而是孩子的先天气道畸形导致的气管软化所致,“气管瘪得根本进不了气,这是罪魁祸首。”孟晨通过在气管植入支架,并采取了一系列对症治疗,孩子才终于转危为安,从住了将近2个月的ICU转入了普通病房。

“说起来好像简单,其实做起来难度很大,不仅技术要求高,精神压力更大。”孟晨坦言,成人的呼吸内镜外径有6mm左右,儿童的内镜标准则要求低于2.8mm,而且孩子的呼吸器官发育不成熟,非常柔弱娇嫩,“手术时注意力必须高度集中,稍不注意就可能出差错。”

不仅如此,由于孟晨经手的患儿多数都在3岁以下,根本无法言语表达,“只能靠经验和技巧一点点地细致排查,最后才能发现病因。”

多年的磨练已经让孟晨和她的团队习惯于在麦粒粗细的婴幼儿呼吸道,熟练地进行各种介入手术,“有些东西虽然难度非常大,但你能眼睁睁看着孩子死去?”孟晨说。

护士还要教家长带孩子

一个成熟的医疗团队,离不开技术高超的主治大夫,也少不了优秀的护理人员。科室护士长韩晓蓉介绍,由于该科收治的小孩很多都是出生不久就因为病重转入ICU,母亲没见过孩子几面,更不知道如何护理孩子。护士在基础护理工作外,还要教家长“如何带孩子”,内容包括喂奶、抱孩子、翻身等。

当然,对该科护士来说,最重要的是护理好术后的孩子。由于该科的孩子数量多(高峰时有70人),而且几乎都是重症儿,护理的难度可想而知。

以每天的晚班为例,韩晓蓉给记者算了一下:晚班安排的2个护士,一般10点多接班时先给三十几个孩子做雾化治疗,顺利的话共需40分钟到一个小时。12点左右需要给所有(一般60个)孩子换药,需要约3个小时,早上5点还要给二三十个孩子抽血化验。此外,必须应对随时可能出现的意外情况,“整个晚班基本都是脚不沾地地忙活着。”

在精湛的手术和高度精细化护理下,很多患儿被从鬼门关拉了回来,“家长们都成为我们的朋友,不少都主动帮我们做宣传,有的甚至建立全国的患儿群,甄别出一些患儿并推荐来我们这里治疗。”该科主任孟晨说,这令她们非常欣慰。

“别的科室有一两个这样的患者就已经觉得压力大,我们科室六七十个病号,几乎个个如此。”孟晨说,每个孩子情况都不一样,每次手术都可能出现难以预料的情况,“这就要求我们必须不断提高技术水平。”