



# 洛阳中医

LUO YANG ZHONG YI

■洛阳市中医院主办 ■总编辑:张金城 主编:刘晓飞 ■网址:www.lydzy.cn ■电子邮箱:lydzyxck@126.com 内部资料 免费交流

## 胳膊一抬就痛 要警惕肩周炎

冬季天气寒冷,肩周炎是常发的一种疾病,患者在肩部活动时常会疼痛难忍,一旦疼痛发作,晚上甚至不能入眠,从而影响到日常生活和工作。

肩周炎亦称“五十肩”,“冻凝肩”,“漏肩风”。常为无外伤情况下出现的肩部疼痛、压痛、活动不便等,开始因为疼痛,肌肉痉挛等不敢活动。后来就出现关节囊、韧带等软组织粘连、挛缩,导致肩关节明显僵硬。

### 简单4点就能轻松预防、缓解冬季肩周炎

#### 注意肩关节保暖

很多时候肩部受凉是诱发肩部疾病的原因,因此在平常生活中必须要做好基本的保暖措施,当出现肩部不适时,亦可适当采取暖水袋、理疗灯、蜡泥灸等方式热敷肩关节。

#### 劳动和运动要适度,注意防止肩关节扭伤。

扭伤后应及时诊治,服药、理疗、按摩等,及时疏通淤血,避免阻塞经脉,防止肩周炎发生。不能因为扭伤疼痛而不去活动肩关节,因为不活动会导致粘连形成。应当做一些简单运动,如弯腰晃肩、爬墙运动、体后拉手、外旋锻炼、双肩内收外展运动、甩手、

吊拉单杠等。

#### 局部推拿

通过施行一些简便易行的推拿手法,达到改善局部血运,促进炎症吸收,解除肌肉痉挛,松懈关节粘连,恢复关节功能等效果。可用点压、弹拨手法依次点压肩井、肩、秉风、天宗等穴位,酸痛为度。

肩井穴:位于大椎与肩峰端连线的中点上,前直对乳中;

肩髃穴:三角肌上,臂外展或向前平伸时,当肩峰前下方凹陷处;

秉风穴:在肩胛部,冈上窝中央,天宗穴直上,举臂有凹陷处;

天宗穴:在肩胛部,大致在肩胛骨的正中,冈下窝中央凹陷处,与第四胸椎相平。

#### 中药汤剂法

身体阳气不足易生寒,阳虚的人又容易受自然界的寒邪侵袭,这样的体质的人应当适当服用一些补气壮阳之品,如羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、鹿茸等。

中药一般以补气血、益肝肾、温经络、祛风湿,内服独活寄生汤(独活、桑寄生、杜仲、膝、细辛、秦艽、茯



苓、肉桂心、防风、川芎、人参、甘草、当归、芍药、干地黄)或三痹汤(黄芪、续断、人参、茯苓、甘草、当归、川芎、白芍、生地、杜仲、川牛、桂心、细辛、秦艽、川独活、防风、生姜、大枣)等。体弱血亏较重者,可用当归鸡血藤汤(当归、熟地、桂圆、白芍、丹参、鸡血藤)。以上中药方剂需结合个人体质及症状,服用前应当咨询医生意见或遵医嘱。  
(西工院区骨科三病区)

## 如何预防冬季冠心病

冠心病是常见的心脏疾病,在寒冷的冬季容易导致冠心病的发作,如何预防冠心病的发作呢?

### 1、饮食方面

节日期间聚餐多,但冠心病患者应注意不要吃得过饱,饮食保持清淡,少食辛辣等刺激性食物,尤其要避免食用油腻高脂的食品,尽量少饮酒,避免吸烟,并尽量远离“二手”烟。中医认为,冬令进补以立冬后至立春前这段时间最为适宜。进补不可过量,要因人而异,以“食补”为主。气虚阳虚者,可选择一些有甘温补益之功的羊肉、鸡肉、兔肉、桂圆以及大豆制品;阴虚内热者,可适当选择一些有补虚、除热、和脏腑、利水道之功的鸭肉、鹅肉以及百合、山药、糯米及绿豆等。同时,也要注意多吃些水果、新鲜蔬菜,以补充相应的维生素。

### 2、穿衣方面

冠心病患者应随时增减衣物,避免室内外温差过大,衣服增减不及时而引起血管收缩,而诱发高血压、心绞痛。对于急性心肌梗塞、不稳定型心绞痛、近期脑中风和高血压及血压不稳定的患者,外出时应随身携带日常用药、急救药,以免出现意外。

### 3、情绪方面

节日期间,亲朋好友聚会难免会兴奋、激动,但过度兴奋激动会导致使血压升高、心率加快、心肌耗氧量增加,容易诱发心律失常、心绞痛和心肌梗死,甚至造成猝死。因此,节日期间应保持情绪

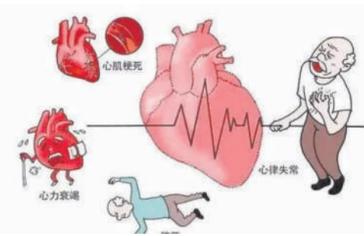
稳定,心理平衡,精神愉快,这样才有利于冠心病患者及高危人群的健康。

### 4、活动方面

节日期间注意劳逸结合,避免过于劳累,保证足够睡眠。冠心病患者应保持大便通畅,以免排便时用力过度,导致腹压升高,心跳加快,心肌耗氧量增加,而诱发心绞痛,甚至引起心肌梗死或猝死,多吃富含纤维素的食品,预防便秘。

### 5、注意休息

冠心病患者切记要定时服药。因为生活规律被打乱而忘记常规服药,可能会引发心绞痛或心肌梗塞等后果。当出现胸痛、胸闷等先兆时,应该平躺休息,必要时可服用硝酸酯类药物,如果症状不能很快缓解,应及时就医,以免危及生命。  
(西工院区心血管科二病区)



## 越用药鼻子通气越不好——药物性鼻炎

进入冬天,气温下降,鼻炎患者噩梦就又开始!

近来门诊上经常遇见患者们诉苦:鼻子不通气、张口呼吸、嗓子干疼,实在是痛苦;滴鼻子的药越来越不管用了,效果越来越差,原来一天滴鼻两、三次就行了,现在一两个小时不滴鼻就不透气。一追问,大部分患者都以为鼻炎又不是啥大病,不影响吃不影响喝的,没必要去医院花冤枉钱,就到附近药店随便买点儿滴鼻药回家自己滴鼻。结果时间久了滴鼻药效果越来越差了,药根本就离不了了!这就是不规范用药带来的后果。

药店里常用的滴鼻药如麻黄碱滴鼻剂、滴鼻净等药是不能连续长期滴鼻的,一般不能连续用药

一周以上。这些药物连续长期使用就会形成药物性鼻炎,并形成对这些药物的依赖性。因此,有鼻部症状最好去正规医院耳鼻喉科,找专业医生咨询。

目前有许多鼻局部用短效激素喷雾剂问世,疗效肯定,对全身影响较小,如内舒拿、辅舒良、雷诺考特等。建议病友们咨询耳鼻喉专业医生后选用。

对于已经形成药物性鼻炎的病友,要立即停止原有滴鼻剂的使用,到正规耳鼻喉科就诊,根据具体情况选用微波、等离子、射频消融等手段治疗观察,也可选择鼻甲部分切除术、鼻甲矫形术、鼻甲骨质切除术等治疗方案。  
(西工院区耳鼻喉科)

仁心传承 仁术创新 健康发展 送医万家

## 春风春雨春灿烂 新年新岁新起点

春风春雨春灿烂,新年新岁新起点,2021年,我们经历了365个不平凡的日日夜夜,洛阳市中医院医护人员不惧风雨,夜以继日,无怨无悔,书写了一首催人奋进的壮丽诗篇。  
2022年,让我们以更加清醒的头脑,更加坚定的信心,更加饱满的精神,更加充足的干劲,凝心聚力,抢抓机遇,开拓创新。真抓实干,在新的一年里,我们要审时度势,携手共进,锐意进取。攻坚克难,不断开创科学跨越发展的新局面!

### 三甲复审成功



### 抗疫一线



### 社会服务



### 医疗护理服务



西工院区北院:洛阳市西工区玻璃厂南路36号  
西工院区南院:洛阳市西工区九都路7号  
涧西院区:洛阳市涧西区九都西路169号  
急诊热线:62212120(西工院区) 64314999(涧西院区)  
预约及咨询电话:62212671(西工院区北院) 62212928(西工院区南院) 64600449(涧西院区)

何春红荣获河南省科教文卫系统“师带徒”先进  
李自强、孙艳玲、任青松、郭敏、孙婵娟、陈吴征被河南中医药大学增列为硕士研究生导师

滚蛋吧「疼痛君」

得了三叉神经痛的人都知道,三叉神经号称天下第一痛,有三个特点:第一,三叉神经痛是发作在面部的疼痛,持续短暂性发作的爆发性疼痛,每次发作持续约3—5秒钟,或者是一两分钟以内,这种剧烈的疼痛是它发作的特点,成为爆发痛。第二,有个特点是扳机痛,在吃饭、刷牙或者洗脸的时候,都有可能诱发。第三,有一些口服药物验证,一般这种疼痛吃卡马西平会有效果。那么我们通过这个典型面部疼痛的表现,以及进一步进行面部核磁共振检查,来区分清楚是原发性三叉神经痛,还是继发性三叉神经痛,从而去选择治疗方案。  
洛阳市中医院西工院区神经外科开展微球囊压迫术,多方位满足患者就医需求。  
目前针对三叉神经痛,主要有两类治疗方法,保守治疗和手术治疗。早期药物保守治疗效果立竿见影,但随着病程进展,药量逐渐增加,患者将不可避免的产生耐药性。洛阳市中医院西工院区神经外科主任左敏现介绍说,手术治疗是目前唯一能够达到长期有效的治疗手段。在此之前,手术主要为射频手术和开颅手术。射频手术复发率较高,而开颅手术创伤较大,一些高龄以及身体状态差的患者无法耐受,还有一些有特殊工作,对形象要求比较高的患者心理上不能接受。因此,近年来,国内逐渐开始兴起经皮穿刺三叉神经微球囊压迫术(PBC)治疗三叉神经痛。  
在我们外科治疗中,越简单、越微创、越能解决问题的技术对患者就越有意义。微球囊压迫术是从患者面部的嘴角到三叉神经出颅处(麦克氏囊)做一个穿刺,再用穿刺针将球囊导管置入其中,将造影剂注入球囊中压迫2-3分钟,精准压迫引起疼痛的神经,完成后拔出穿刺针及球囊导管。这种手术系微创手术、创伤小,手术时间短,清醒后疼痛很快缓解,疗效确切,而且术后恢复时间快,同时也极大缓解患者的经济负担。但因为三叉神经是一个传导感觉的神经,压迫完神经后脸部会产生一些麻木感,不过大多数人可以耐受这种轻微麻木感,对其生活影响不大,一般3个月~1年麻木感消退,个别病人稍长时间恢复。  
(西工院区神经外科)

