

如果 45 岁以上的人经常出现耳鸣,那么一定要注意了,一定要去医院进行相关的检查。

## 2 打呼噜

有很多人睡觉的时候喜欢打呼噜,也不是喜欢,是他们也不知道自己打呼噜,经调查发现打呼噜的一般都是比较胖的人,但也不排除比较瘦的人也打,一般老年人会说这是累的或者是有心事,但并不是这样的,经调查发现,长期打呼噜的人大多数都容易患心脏病以及中风,且人数高于不打呼噜和不经常打呼噜的人的两倍。所以做这方面调查和研究的教授认为,人们即使睡着了但是心脏还是在工作的,所以打呼噜其实是心脏给发出的求救信号,如果长期打呼噜一定要注意心血管方面的疾病。

## 3 肩痛

根据资料表明,患有冠心病的病人,有 65% 的患者伴有肩痛的症状。尤其是左肩膀疼痛,左手臂酸痛且呈阵发性发作,与气候等无关。有的患者肩膀疼痛穿衣服都很困难,这主要与血流动力学的走向有关,如果肩膀痛的特别厉害,千万不要随便贴一个膏药就完事了,一定要及时检查。一般中老年人的肩痛多数是肩周炎,但是也不排除心脏病的可能,还是应该好好检查才是。

## 4 胸痛

心脏病的患者在劳动时过后也会有胸痛的表现,在胸骨的后面,也会放射到左肩、左臂处。疼痛时会感觉到胸部发生紧缩,且持续时间在 3-5 分钟左右,在停止运动后或舌下含服硝酸甘油便可以终止这种疼痛。还有一种疾病,心脏神经功能症者也会有胸痛的表现,这种疾病的疼痛位置是在左前胸胸部或者是腋下,且部位是不定的,经常会发生变化,刺痛的时间短,隐痛的话会持续好几个小时,也可能持续好几天,这种疼痛跟活动是没有关系的,同时心前区伴有压痛感。所以一定要区分。

## 5 呼吸困难

心脏病的患者也会出现阵发性的胸闷、呼吸困难。此种现象主要是与肺部的淤血有关,这种状况经常发生在夜间、卧位的时候,

当坐位的时候就会有所减轻。活动或者上楼梯都会发生这种症状。

## 6 水肿

水肿也是心脏病患者最常见的症状之一,主要是由于心脏负荷过重而导致静脉回流受阻,导致远端血管发生充血而引发水肿。除了心衰之外,水肿也是心脏病的先兆。如果中老年人发生水肿,一定要及时就医。

## 7 频频脱发

根据国外的一份报告显示,21-55 岁的男士,严重秃顶的话,那这些人患心脏病的几率会高于一般人的 3 倍,甚至还要更多,通过波斯顿大学医院的研究结果认为秃顶与心脏病之间最重要的联系就是导致男性秃顶的一种叫二氢连睾丸素酮的激素,这种激素可以直接影响血液中血栓动脉的胆固醇的含量,所以专家认为,男性应该遵守自己的生活方式,通过节食、控制体重、适当运动、戒烟、戒酒、治疗高血压等,来消除导致心脏病发生的原因。

## 8 腿痛

心脏病患者有的还会出现下肢放射性的疼痛,这一点总是被人们经常的忽视掉,认为可能没什么大问题,过一会就好之类的,因为这种不在意的心理从而延误了最佳的治疗时间,造成严重的后果。下肢放射性疼痛并不少见,有的是单腿,有的是双腿,还有的放射到小腿或者是大腿上,只有极少部分的患者是放射在腿部,随后经腹股沟、腹部、然后延伸到了左侧胸部的。还有的是只放射到腿部,有的时候会达到内侧测的四个脚趾头,但是却不到腿后。之所以放射到离心脏很远的腿部,主要还是因为心脏的感觉纤维不仅分布在颈胸部的交感神经节上,导致心绞痛放射到颈胸交感神经支配的得左侧肩和臂处,也会延伸到腿前部以及内侧四趾。

## 9 体表反映

一旦心脏发生病变,体表也会发生很多的反映。

所以不管关身体哪一部位发生什么样得感觉都会有它得道理得,一定要注意观察自身的生理活动,及时发现,及时治疗。

# 糖尿病肠病伴抑郁如何治疗？

陈 莱

四川省南充精神卫生中心 637000

[中图分类号] R749.4

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2021) 02-089-02

糖尿病肠病其实在临床上比较常见,但是实际生活中很多糖尿病病人只是注重了对血糖的控制,忽略了肠病。使得大部分糖尿病肠病病人同时表现出了便秘、腹泻、便干、大便次数较多等症状,部分病人根据自身情况在使用了降糖药物的同时也使用了一些肠病药物,但是使用后又极易出现腹胀、厌食、心悸、多汗、潮热、失眠、忧郁等症状,导致治疗效果欠佳。尤其是糖尿病病程较长、同时合并其他疾病的病人,由于长期服用药物,导致机体内脏的植物神经受损,从而出现一系列的肠病症状,加上病人身体及心理长期受到病痛折磨,导致其精神方面出现了焦虑及抑郁等症状,那么,对于糖尿病结肠病伴抑郁病人我们应该如何治疗呢?

治疗人员首先要对病人的病情情况进行全面的分析,根据病人的具体情况给其制定有效的治疗措施。

## 1 药物治疗

目前临床上用于对糖尿病病人的药物主要有沙格列汀片、西格列汀二甲双胍片、富丁乐硫辛酸胶囊、利格列汀片、30/70 混合重组人胰岛素、甘精胰岛素注射液等几种,治疗人员要结合病

人的临床症状选择合适的治疗药物,同时还要加强对病人饮食的控制,配合适当的运动。

除了上述提到的西药治疗,随着我国中药学技术的不断发展,中药治疗也被广泛的应用在了对糖尿病病人的治疗中,比如对于糖尿病燥热伤肺证病人,可取生甘草 8g,黄芩 10g,地骨皮、生知母各 15g,麦门冬、天门冬、天花粉、粳米各 20g,生石膏 30g,将其熬制成中药汤汁口服,1 剂 / 日;对于糖尿病病人,也可取怀山药 40g,赤小豆 30g,熬制成汤汁口服,1 剂 / 日。

对于糖尿病肠病合并抑郁病人,可在服用降糖药物的同时使用镇静解郁类药物,如阿米替林(口服,25g/次,2 次 / 日),此种药物同时还能够对内脏神经进行调节。或者谷维素(口服,20g/次,3 次 / 日),治疗 4 周后对剂量进行调整(20g/次,2 次 / 日),也可采用弥可保(静脉注射,500 μg/次,隔日 1 次),如果病人便秘严重,可指导其服用乳果糖(口服,15 μg/次,2 次 / 日),或者蒙脱石(口服,1 包 / 次,3 次 / 日),根据病人的症状选择肠病治疗药物。

## 2 其他治疗

与此同时，还要对病人的排便次数、排便量等进行分析，如果病人只患有糖尿病，治疗人员应指导其正确排便，如果病人同时合并其他疾病，则单用止泻药效果可能不佳，还是要在详细了解病人排便情况的基础上，叮嘱病人排便过程中适当的转移注意力，尽量不要受到大便的控制，而是要自己控制大便情况。多发现生活中的乐趣，与病友、朋友、家人亲属多沟通交流，治疗人员还可以指导病人多做些腹部保健操，在提高其腹肌力量的同时，提高自身对便意的耐受性，慢慢控制自己大便意愿，不要稍随便意就着急上厕所。

### 3 预防治疗

糖尿病病人之所以并发抑郁，可能是因为抑郁状况与糖尿病之间出现了一种相互的作用，其在互相作用的影响下导致临床症状加重，糖尿病病人本来就承受着心理及生理上的煎熬，病情严重的病人还会引起其他脏器组织的并发症，导致大部分病人需要背负沉重的精神压力，此种负性情绪极易引起人体的交感神经活动增强，导致机体脂类代谢出现紊乱，机体内的血糖水平不断升

高，此种情况下大部分病人对治疗的遗传性降低，极大的影响着病人的治疗效果及预后状况。同时，如果病人血糖控制效果不佳，病情不断加重，也导致病人出现了悲观情绪，从而使得抑郁症状加重。针对此，我们认为，糖尿病病人是可以有效预防抑郁的，病人首先要对自身的精神状况进行调整，适当的放宽心境，面对生活要保持积极乐观的态度，既然已经患病，一定要正确的对待，平时可以多参加一些社交活动，适当的锻炼，促进心理状态的改善，病人家属也要多帮助、鼓励、安慰、疏导病人，最重要的是要理解病人，帮助其建立战胜疾病的信心。或者既鼓励病人参加一些糖尿病病友相关的疾病知识讲座，明确了解糖尿病病友可能会引发的并发症，纠正其对病情的错误认识，提高病人对疾病的认知程度。

### 4 结论

总之，目前临床上用于治疗糖尿病病友伴抑郁的方式比较多，还需要治疗人员充分的结合病人的具体情况选择有效的治疗药物，保证病人的用药安全，同时促进治疗效果的提升。

## 针灸治疗腰椎间盘突出症的思路与方法

魏洪旭

乐山市井研县中医医院针灸科 613100

[中图分类号] R681.5

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2021) 02-090-01

### 什么是腰椎间盘突出症?

腰椎间盘突出症是临床上常见的一种疾病，椎间盘主要是由纤维环、髓核以及软骨板构成的，当椎间盘发生退变后，或者在外力的作用下，纤维环发生破裂，髓核从破裂处脱出道后方的椎管或者是神经管内，导致脊神经受到了压迫或者是刺激，最后引起腰部的疼痛以及一侧下肢或者是双侧下肢产生麻木以及疼痛的感觉，这种现象在临床上称之为腰椎间盘突出症，其发病率最高的位置是在腰 4-5 和腰 5-骶 1 处，占临床上的 95%。但是需要注意的是老年患者在核磁的时候，基本上都会有，但是只有出现髓核压迫到神经或者是硬脊膜囊的时候才是腰椎间盘突出症，如果在前方或者是侧方突出而没有产生压迫的时候，也可以不进行处理。

### 针灸治疗腰椎间盘突出症的思路与方法

从中医的角度来说，腰椎间盘突出症，它的针灸讲究腰、腿、膝同治，所以腰椎间盘突出症针灸选穴主要是选腰部、腿部的一些穴位。有的疾病时间比较长、年纪比较大的病人，还选取补肾气、壮关节的穴位，所以腰部的穴位取的比较多，腿部的穴位重点取穴。

治疗腰椎间盘突出症选择的穴位，主穴：大肠俞、环跳、承扶、委中、阿是穴、阳陵泉、昆仑、悬钟等；配穴：寒气重、湿气重的患者加上腰阳关，再加上艾灸的方法；淤血所致的腰痛应该加入膈腧，再配合拔罐；肾虚的患者所致的腰痛应该加上肾俞，配合灸法；膀胱经所致的腰痛应该加上志室和昆仑；腰腿部所致的疼痛比较明显应该加上腰眼。

主要的作用就是祛瘀消肿、舒筋通络。

### 腰椎间盘突出症的预防

1. 加强腰背部的肌肉锻炼；
2. 保持正确的姿势；
3. 在腰部进行受力的时候，要掌握一个正确的姿势；
4. 对于女性而言要少穿高跟鞋进行上下楼梯的活动；
5. 在进行剧烈活动的时候，要先做好热身；
6. 延缓退变；
7. 减少外力因素，延缓退变在于我们要有好的身体素质，

有好的生活习惯，注意保养骨头、肌肉、血管等；

8. 适当的进行腰部肌肉锻炼。

### 其他疗法

1) 电疗法治：1. 直流电和药物离子导入疗法：通过直流电和药物离子导入疗法进行治疗，直流电的疗法主要是使用最低电压的平稳直流电来在人体上直接治疗的疾病的方法，直流电分为正负极，具有电解的作用，当这种电流通过人体时会在人体组织中产生一系列的物理和化学的反应，这种电流可以对组织代谢和末梢循环以及神经系统有一定的作用，尤其是当药物离子导入的时候可以达到舒筋活络以及活血止痛的作用。2. 低频电疗法：主要通过电流刺激来使运动神经和肌肉兴奋来恢复正常的功能，也可以刺激感觉神经末梢来使感觉恢复，这种疗法不仅可以治疗腰椎间盘突出症也可以治疗神经根受压而引起的下肢麻木，肌肉萎缩的症状，而且还具有感应电疗法、间动电疗法以及电兴奋疗法等。3. 中频电疗法：比低频电疗法更容易进入到更深的组织中进行治疗，可以起到镇痛、促进局部血液循环以及兴奋骨骼肌和平滑肌的作用，中频电还可以通过电流刺激粘连组织，发生震动使肌肉得到松解和软化，对腰椎间盘突出症造成的根性粘连有一定的疗效。4. 高频电疗法：没有极性之分，而且对神经肌肉没有兴奋的作用，主要就是烤热效应进行治疗，且比传导热和辐射热更加的均匀深透。可以使深部的组织充血从而改善循环，降低中枢神经和周围神经的兴奋性，增强白细胞的吞噬作用，高频电疗法以及短波、超短波、微波电疗法等对腰椎间盘突出症具有一定的镇痛以及消炎的作用。

2) 牵引疗法：牵引疗法是除了手术的一种对腰椎间盘突出症治疗的效果比较好的方法，主要就是用力学的作用力与反作用力的原理，以相反的方向来达到治疗的目的。腰椎牵引回使椎间隙变大，主要变大的地方是腰 3-5 和骶 1，在进行牵引后可以增宽 5-2.5mm，椎间隙变宽了之后，将纵韧带拉紧，这样就有利于突出的髓核回归，使挛缩的韧带以及关节囊和两侧的狭窄的椎间孔牵开，可以缓解神经根的压力和刺激。