



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语



本期《名医在线》特邀青岛百草医学研究院院长、主任医师李东涛博士为您讲解“喉部肿瘤的中医治疗”

名医在线
栏目热线
0532-82933170

健康系列讲堂

体内益生菌
或有助于维护血糖稳定

出场嘉宾:山东大学齐鲁医院主任医师、教授 谭东

据统计,Ⅱ型糖尿病(T2D)影响全球4.22亿成年人,在2035年将会有接近6亿的成年人患有糖尿病,而其中将近90%—95%的患者为Ⅱ型糖尿病。未来受Ⅱ型糖尿病影响的人数预计还会增加,因为导致Ⅱ型糖尿病风险的几个因素也在增加,包括营养过剩和不足、体育活动减少、压力增加以及不利的社会经济和环境因素的存在。随着老龄化的发展Ⅱ型糖尿病这一健康危机与另一种迫在眉睫的健康流行病同时发生,即老年痴呆症发病率的增加。这两类患者具有相同的致病危险因素。在饮食结构,生活起居,睡眠障碍,运动参与,以及便秘等方面均相同。

故而,益生菌群在糖尿病患者体内的数量应当为低水平的状态。目前普遍认为益生菌可有效地帮助肠道食物降解,分解碳水化合物,利用葡萄糖,减少葡萄糖进入血液,从而达到降糖作用。含有益生菌的食品或药品能够通过调节肠道菌群达到改善慢性腹泻、便秘或腹痛症状的作用,近期的研究表明改善肠道菌群可以达到改善糖、脂代谢,降低糖、脂质的吸收和利用,有利于维持血糖、血脂水平的稳定。

问:中医如何认识喉部肿瘤?

李东涛:喉部肿瘤属于中医“喉菌”的范畴。中医认为,喉部肿瘤的发生主要与生活失衡、饮食不节、内伤七情、正气不足、外邪侵袭等因素有关。以上因素导致脏腑受伤,正气虚损,正邪交争,日久正不能胜邪,则邪气内侵,机体气机逆乱,代谢失调,阴阳失衡,生化失常,变生癌毒。现代研究证实,喉部肿瘤与吸烟、饮酒过度、慢性炎症刺激、空气污染、病毒感染、放射线照射等因素有关。

问:喉癌有哪些临床表现?需做哪些临床检查?

李东涛:顽固性声音嘶哑是喉癌的早期表现之一。声嘶症状呈进行性加重,且逐渐发展为声音变粗、变哑,直至完全失音。另外就是咽喉感觉异常、异物感、紧迫感或吞咽不适感,或咳嗽痰中带血。患者常有黏液黏着感,故常“清嗓子”。临主要的检查是喉镜检查。影像学检查如B型超声、CT检查、磁共振成像(MRI)等。确诊需要病理活检。

问:喉癌的中医治疗方法有哪些?如何预防?

李东涛:喉癌属于“癌毒”,既可以自我滋长,也可以扩散、转移。病位在喉,其脏在肺,可以涉及脾、胃、肝、肾等脏腑。总体而言,喉癌应遵从综合治疗原则,中西医并重。西医治疗以手术、化疗、放疗为主要治法。中医对喉癌的主要治疗方法为:对肿瘤为祛毒抗邪,消痰软坚、祛瘀散结。对人体为扶正培本,纠正脏腑气血失调,虚则补之,实者调之。气虚者益气,血不足者补血,阴虚者滋其阴,阳亏虚者温肾助阳,气滞者理气,血瘀者活血,痰积者化痰利喉。临床注重中西医

配合,根据病情,合理安排中西医治疗方法与时机。

疾病的预防,需要培养良好的精神状态,养成良好的生活习惯。加强生活及工作环境保护意识,控制环境污染。对于声嘶超过2周及有异物感者,应及时检查,发现有喉角化症、喉乳头状瘤、喉白斑病等疾病应积极治疗。在饮食方面,少食腊味、熏肉、油炸食品、陈腐发霉品及盐腌等食品,多吃新鲜蔬菜与水果,平时还宜多食具有增强机体免疫力、防癌抗癌功效的药食两用的中药保健食物。

关节僵、肩膀僵、腰背僵……身体“僵住”该怎么办

【关节发僵】

类风湿关节炎的“信号灯”

晨僵是类风湿关节炎典型的表现。晨起病变的关节在静止不动后出现较长时间僵硬,双手僵硬、握拳困难、如胶黏着的感觉,同时患者还可能伴有肢端发凉、麻木等症状表现,适当活动后会逐渐减轻。

对策

急性活动期以规范化用药治疗为主,受累关节宜休息,减少各关节长期过度屈曲,以减少疼痛和避免畸形。缓解期以被动或小幅度主动关节运动训练为主。

【肩部僵硬】

中老年人多是肩周炎

冻结肩是一种常见的肩关节疾病,既往也称为“肩周炎”,包括肩关节周围疼痛和活动受限。因为50岁左右为高发年龄,因而肩周炎又被称为“五十肩”。其中,糖尿病和甲减的患者,更容易出现冻结肩。

对策

按不同分期制定治疗策略。发作期持续3个月,采用理疗与运动锻炼(如按摩、针灸等)为主,疼痛期多采用麻醉剂疼痛阻断法、痛点按摩及穴位按压等活血止痛。

【肢体僵硬】

可能是帕金森

帕金森是老年人比较高发的疾病,专家表示并不是只要出现手抖就是帕金森病,也不是所有帕金森病人都会出现手抖的症状。帕金森病早期的运动症状主要有手抖、动作迟缓、速度减慢、肢体僵硬。

对策

帕金森病不能治愈,只能以改善症状为主。确诊后要到正规医院神经科进行治疗。帕金森需要长期治疗,包括药物、手术以及运动疗法、心理疏导及照顾护理等。

【身体渐冻】

渐冻人症需要早诊早治

“渐冻人症”在医学上称为肌萎缩侧索硬化症。患者感觉身体像是逐渐被冰冻住,今天可能是手指,明天是手臂,最后蔓延到腿、躯干甚至咽喉肌、呼吸肌。早期症状比较轻,只有易疲劳、肉跳等症状。

对策

迄今为止无法治愈,目前的治疗手段旨在改善生活质量,延长生存期。家庭护理十分重要,此外还需给相应的康复锻炼。当然还加强患者的心理疏导的。 杨小明

拔牙后 到底该不该吃点消炎药

拔牙造成感染
临床并不罕见

对于张先生的问题,专家指出,拔牙和其他外科手术一样,都会造成局部软、硬组织不同程度的损伤,同时部分患者也可能引发不同程度的全身

反应,并可能激发某些全身系统疾病的加重或者诱发严重的全身并发症。创口感染就属于拔牙常见的并发症之一。

专家指出,拔完牙后是否会感染,要不要使用消炎药,其实需要根据患者拔牙时手术的实际情况来决定,不能一概而论。

如果是健康牙的

拔除,比如口腔正畸治疗中的减数拔牙等,拔牙手术过程顺利、创伤范围小、手术时间不长,可以不使用消炎药,术后注意饮食和口腔健康即可。

出现这些情况
消炎药不能省

专家表示,当患者出现以下情况时,还是需要服用消炎药的:

①拔出的牙齿为埋伏阻生牙或者是埋伏多生牙,这个时候要切开牙龈,去除少许的牙槽骨,然后把伤口缝合起来;

②患者合并其他疾病,比如说血液病、糖尿病、免疫缺陷等,建议患者服用消炎药来预防伤

口感染;

③牙齿仅剩残根残冠、牙龈经常红肿出血、根尖部存在慢性炎症并造成牙槽骨黏连时,拔牙过程中细菌可能会进入血液、造成炎症的扩散。

专家表示,在使用消炎药物时,一般抗菌药物使用3到5天,如果患者创口没有红肿或者疼痛现象的话,此时可以不用继续服用消炎药,但是一定要注意饮食和口腔卫生,不要吃辛辣的东西或者抽烟喝酒,否则这样很容易引起创口发炎。如果服用药物一段时间后症状没有得到改善,患者则要及时就医治疗。 沈国梁

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220808”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

8月5日
6版中缝答案

《看图猜成语》:
1、身在曹营;
2、五颜六色;
3、喜从天降;
4、一箭双雕;
5、语重心长;
6、斩草除根。

RJ 睿润即食型益生菌

科学配方:益生菌、益生元合理搭配
菊粉(≥30%)、低聚果糖、乳糖醇、赤藓糖醇
水苏糖、抗性糊精(水溶性膳食纤维)
植物乳杆菌YS4、鼠李糖乳杆菌LRYU021、
罗伊氏乳杆菌、干酪乳杆菌、副干酪乳杆菌、
双歧杆菌PA-BL21、长双歧杆菌、短双歧杆菌、
婴儿双歧杆菌、嗜热链球菌、卷曲乳杆菌、
格氏乳杆菌、瑞士乳杆菌、嗜酸乳杆菌
发酵乳杆菌、保加利亚乳杆菌

复合型
菌冻干粉

▲每克添加200亿活菌
▲2g/袋 10袋/盒 每袋活菌400亿
每盒活菌4000亿

全国包邮

限时优惠
大盒20条158元 小盒10条89元
买2大盒送1小盒, 买3大盒送2小盒

健康热线:0531-67600079

16种益生菌 (500mg/袋) 2种专利菌株 (50mg/袋)
鼠李糖乳杆菌LRYU021 专利号: ZL20181123543.6
植物乳杆菌YS4 专利号: ZL201710542574.5

①



②



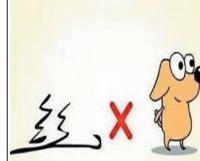
③



④



⑤



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220808”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)