

“老烟民”血管闭塞差点截肢

四类高危人群应重视包括血栓闭塞性脉管炎在内的血管疾病筛查

什么病会让一个人夜不能寐、日不能行？患上这种病，有些患者直呼：都快“痛疯了”！严重的甚至还面临着截肢的风险。

这就是血栓闭塞性脉管炎——它是因小动脉痉挛和血栓形成造成血管闭塞，导致局部缺血产生的一种疾病。因为早期不容易发现，到后期出现持续疼痛，尤其到了晚上，不少患者痛到睡不着。广州医科大学附属第一医院血管外科主任王海洋教授介绍，在这类患者群体中，很大一部分人都有个共同的名字——“老烟民”。所以，每当遇到这类病人，王海洋会很严肃地让他们做选择：“要么戒烟，要么截肢，只能二选一。”



“老烟民”腿脚剧痛无法入睡

提起脚痛，40多岁的货车司机陈先生(化名)有段刻骨铭心的经历。

陈先生每天至少要抽两包烟，这一抽就是二十多年。

直到3年前，他突然感觉右脚剧烈疼痛，“整只脚一直到小腿，是那种胀痛，钻心的痛，特别是晚上睡觉的时候，完全没办法躺下。”

彻夜疼痛让他难以入眠，白天无精打采，走路一瘸一拐，食欲也大为减退，一天天消瘦下去，工作不得不暂停。

究竟是什么问题导致他腿脚剧烈疼痛呢？陈先生病急乱投医，先后去看过骨科、皮肤科，试过偏方，但都找不到病因，更没法阻止病情的进展。直到后来在一家大医院确诊为“血栓闭塞性脉管炎”时，他当时的小脚趾已经变成“黑炭色”。医生告诉他，病情发展到这种地步，保险的做法是截肢！

作为家中的“顶梁柱”，他上有老下有小，一旦截肢，很多活干不了，这个家可怎么办？为了保住腿，他来到广州医科大学附属第一医院血管外科求医，该科主任王海洋教授告诉他：“要么戒烟，要么截肢，只能二选一。”

要么截肢，只能二选一。”

他下定了戒烟的决心。王海洋教授团队通过一个微创小切口将增生堵塞血管的内膜增生物剥离出来，然后再利用介入技术为他把淤堵的血管“扩开”，让血流重新畅通起来。但他右脚趾的病变已不可逆，已呈现出明显的湿性坏疽，如果不处理可能会引起败血症。医生只能为他做清创手术，并将发黑溃烂、失去功能的小脚趾截掉，但好歹保全了他的足部功能。

术后陈先生恢复很快。心有余悸的他果断把烟戒了，而且坚持散步运动。术后一年复查时，医生看到他不仅血管血流通畅，而且脸色红润，走起路来稳稳当当。

专家提醒：这种病不戒烟无法治

遇到血栓闭塞性脉管炎病人，王海洋会很严肃地让他们做选择：“要么戒烟，要么截肢，只能二选一。”不少病人不以为然：“有这么严重吗？”

“曾经有个50多岁的脉管炎患者，做完手术又继续抽烟，最后皮肤溃烂至大腿，引起全身性细菌感染，导致败血症、多器官衰竭，最后为了保命，只能截肢。”至今提起，王海洋仍感到痛心。“如果患者对这种病有足够的重视，早点察觉，在脉管炎早期能尽快到医院规范治疗，并做好康复，严格戒烟，结局可能完

全不一样。”

王海洋解释说，其实长期吸入烟草中的有毒物质可使血管痉挛、收缩，进而导致血管内膜出现类似橡胶质地、有韧性的增生，增生段的血管逐渐变狭窄、血流变缓慢，长期不加干预，便发展成血栓闭塞性脉管炎。

四类高危人群应重视血管筛查

王海洋提醒，以下高危人群应重视包括血栓闭塞性脉管炎在内的血管疾病筛查：

1. 有长期吸烟史。
2. 有高血压、高血脂、高血糖、吸烟、长期卧床、活动量少的人群。
3. 生活习惯不良，如经常熬夜、饮食不规律等人群。
4. 长期压力大，比较紧张焦虑的人群。

“如果出现脚疼、脚部发黑、溃烂难愈合等问题，一定要及时到正规医院的血管外科看一看。”王海洋再三强调，一旦确诊为闭塞性血栓性脉管炎，首先要戒烟，因为后续病情的预后很大程度上取决于患者是否坚持戒烟。

此外，还要注意患肢保暖，避免寒冷、潮湿、外伤等问题，日常生活中要适当运动，“但不建议自行对患肢进行局部热敷，或者自行处理破溃的地方，这样反而会加重病情。”

据《广州日报》



这几种坏习惯威胁你的健康

中国人的体质和西方人的体质有区别，我们要靠五谷为养，体质才能健壮。大同新和医院综合内科张富明大夫提醒，有些年轻人的生活方式越来越西化，西餐、冰冷冷饮似乎越来越成为时尚饮食。一些减肥的人更是以水果代替主食，大量吃寒凉类水果，最终损害脾胃，出现肥胖、食欲减退等。

张富明提醒，平时也勿滥用中药泻火药。人们常认为中药副作用小，即使不治病也不会害人，岂不知中药运用不当，照样有副作用，甚至药味用反的话危害更大。一些自认为“上火”的人，自行购买如黄连上清丸、牛黄解毒片之类的药，“火”怎么越泻越大？甚至平时不敢吃任何刺激性或温热性的食品，但还是易上火。上火不能一泻了之，一

些虚寒体质的人属虚火，不仅要泻火更要滋阴，一味用寒凉泻火类中药，可能出现畏寒、手脚凉、喜欢喝热的饮料、体态白胖、肌肉松弛等。

张富明还提醒不能滥用抗生素。多年来抗生素的滥用已令人触目惊心，抗生素的滥用已造成国民白细胞水平普遍下降，20世纪50年代白细胞平均6500~8500，现在平均4000~6000。抗生素用后往往会出现消化不良、胃胀满、食欲差，白细胞下降，从而抵抗力下降。减少抵抗力就是减少阳气。对风寒感冒、气虚和阳虚感冒滥用抗生素最终会导致寒凉伤阳，阳气愈虚。阳气受损，最终导致免疫力下降，难承风寒、身困乏力、不想说话、不想动等。

(珍珍)



焦虑性失眠的居家护理

焦虑性失眠是一种持续性不安、紧张、恐惧等的情绪障碍，大部分是由于精神紧张、工作压力大、环境变化等多种原因引起的心烦意乱、坐立不安、担心害怕等逐渐引发的一种失眠的状态。入睡困难是最突出的临床症状。

首次或偶尔发生失眠症后，不要急于投医服药，要认识到人们的日常生活、工作、学习中偶尔失眠是难免的，努力寻找发生的诱因，及时调整。如果持续2周以上，夜间只能入睡2~3h，并出现白天头晕、头痛、心慌、口干等，甚至影响工作或学习时，可去医院求医，在医生的指导下服药。

建立良好的生活规律 不少失眠患者长期生活不规律，夜间2~3点睡觉，而早上9~10点才起床，因受到自然界阴阳消长规律的制约，一般就不能入睡，容易引起失眠。因此，要学会及时调整自我负面情绪，避免因工作或生活的不如意而陷入低迷消沉的状态。

其次，饮食控制也是预防甲状腺结节的关键。碘是合成甲状腺激素的重要元素，摄入过多或过少都可能影响甲状腺的正常功能。要根据自身的碘需求，合理调整饮食，避免过多摄入富含碘的食物，如海鲜等。同时，要多吃富含蛋白质的食物，如瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆类等，以补充身体所需的营养，提高身体的免疫力。此外，辛辣、刺激性食物也可能对甲状腺产生不良影响，应尽量避免食用。

最后，定期体检也是预防甲状腺结节的重要手段。通过体检，可以及早发现甲状腺结节的存在，避免病情恶化。因此，建议大家每年至少进行一次全面体检，包括甲状腺的检查。

保持良好心态 保持一个平和的心态很重要。对社会竞争、个人得失等有

充分的认识，避免因挫折致心理失衡。

提高睡眠质量的八个建议

1. 足部保暖 睡前泡脚促进血液循环，有利于睡眠。
2. 不开窗 家属为患者提供安静良好的睡眠环境，不要让引起人们过敏的物质和影响睡眠的噪音通过开着的窗户进入卧室。建议：关上窗户睡觉。
3. 晚上不打扫卫生 清扫房间使用的喷雾剂和化学清洁剂都可能刺激呼吸道，从而影响睡眠。建议：在早晨打扫卧室。
4. 每天固定上床睡觉时间 控制上床、起床时间，改善睡眠习惯，如30分仍未睡着，则离开床，白天不打盹，必要时取消午睡。
5. 控制床上行为 不在床上看书、玩手机。
6. 避免睡前刺激 避免饮酒和含咖啡因饮品，睡前1小时可饮用一小杯牛奶，睡前2小时勿进食难以消化食物，晚饭后不大量饮水，减少夜尿。
7. 床的舒适度 把床垫弄厚、弄软一点，有意想不到的效果。还有，睡眠时的保暖也是很重要的，因为入睡后体温会下降，如果不够暖，也会影响深睡眠的时间。
8. 练习瑜伽，听音乐、冥想缓解焦虑情绪 剧烈运动后往往很难入睡。定期运动有助于缓解压力，减少梦中惊醒，减轻失眠症状，舒缓压力，达到身心健康的状态，而且可以延长深睡眠的时间，但需要注意的是，运动应该在睡前2小时前进行，因为运动会提高人体的体温，促进肾上腺素的分泌，使人精神振奋，难以入睡。

(市六医院)



市五医院针灸科成功治愈二次面瘫患者

面神经麻痹俗称“面瘫”，主要表现为病侧面部部的口角歪斜、闭眼困难、鼻唇沟消失、鼓腮漏气、流涎等，严重影响人们的生活和工作。近日，大同市第五人民医院针灸科成功治愈一名女性面瘫患者，让患者重展笑颜。

患者为40岁女性，右侧面神经麻痹。2023年10月11日，突发右侧额纹消失、闭目漏睛、鼻唇沟变浅、口角下垂、味觉减退，自诉多年前曾同侧患面神经麻痹并已治愈，此次发病属于二次面瘫。发病后在院外针灸治疗未见好转，来市五医院针灸科诊治。

初诊针对该患者情况，针灸科采用了综合治疗方法，包括普通针刺、头针

法、针灸治疗、TDP疗法，心理法和康复锻炼等。在针灸治疗过程中，根据患者的具体情况，制定了个性化的治疗方案，并不断调整针灸穴位和刺激强度，以达到最佳治疗效果。同时，也注重患者的日常护理和饮食调理，帮助患者更好地恢复面部功能。

经过100余天的综合治疗，患者症状显著改善，右侧额纹现已恢复、闭目不漏睛、不流泪，口角闭合无缝隙、峡部无存食，患者面部功能已完全恢复，达到了预期的治疗效果。

患者对针灸科的治疗效果和服务态度均表示非常满意，并感谢针灸科的专业治疗。针灸科也为患者提供了后续康复建议和指导，希望患者能够继续保持面部功能的稳定，提高生活

质量。

据介绍，此病例属于针灸科近年来面瘫病例中特殊的一例，患者为二次面瘫且为同侧，按以往临床经验较难恢复，大多数患者针灸治疗后效果尚可，但后遗症较明显，患者来科室时已在院外诊治40余天，错过最佳诊治时间，患者恢复能有如此效果，实属不易。

据了解，面瘫又称面神经麻痹，是面神经受损，导致面部肌肉瘫痪的一种，可见于各个年龄段人群的临床常见病。西医根据神经受损部位的不同，分为周围性面瘫和中枢性面瘫，周围性面瘫即指面神经炎，大多数患者以出现口角歪斜、额纹消失、不能皱眉，闭目露睛，舌前2/3味觉减退为主要表现。而中枢性面瘫表现为病变对侧眼裂以下

的面部表情肌瘫痪，常伴有与面瘫同侧的肢体瘫痪、无味觉和唾液分泌障碍等临床特点。中医认为面瘫多由感受邪气，正气不足，卫外不固所引起，针灸作为中医的传统疗法之一，通过刺激穴位调节气血，从而促进面部肌肉恢复功能。市五医院针灸科长期专注于面瘫等疾病的治疗及研究，采用多种特色针刺疗法为不同病情的患者制定对症的治疗方案，为患者解除病痛困扰。目前，该科特色及优势治疗包括50多种常见病，主要有：中风、面瘫、失眠、颈肩腰腿痛、耳聋耳鸣、神经性头痛、肩周炎、网球肘等各类病症。小儿推拿特色疗法主要有：小儿高热、肺炎、消化不良等小儿常见疾病。

(王瑞芳)

保持乐观心态 预防甲状腺结节



甲状腺结节是指在甲状腺内出现的肿块，这种结节可以是单个或多个，质地较硬或较软，有的伴有疼痛，有的则无明显症状。甲状腺结节的成因多种多样，可能与碘摄入不足或过量、遗传、自身免疫性疾病、炎症等因素有关。虽然大多数甲状腺结节是良性的，

但仍有少数结节可能为恶性，如果不及早治疗，可能会侵犯周围组织，甚至发生远处转移，危及生命。此外，即使是良性结节，如果体积过大，也可能压迫气管、食管等邻近器官，导致呼吸困难、吞咽困难等症状。因此，一旦发现甲状腺结节，应尽早进行诊断和治疗。

甲状腺结节的症状

甲状腺肿大 这是甲状腺结节的常见症状之一。当甲状腺组织过度增生或发生退行性变时，可能会导致甲状腺部位损伤，进而引起肿大。

疼痛 当甲状腺部位出现肿大时，可能会损伤周围的黏膜或神经，导致疼痛感。用手按压甲状腺部位时，这种疼痛感可能会加重。如果结节发生囊内自发性出血，疼痛感可能会更为强烈。

咽部异物感 当甲状腺结节的体积较大时，可能会压迫到咽喉组织，使人感觉咽喉部有异物存在，严重时甚至可能会影响食管的正常功能，导致吞咽困难。

声音嘶哑 结节过大可能会压迫到喉返神经，导致声带麻痹，从而引起声音嘶哑。

呼吸困难 随着甲状腺结节的持续增大，可能会压迫到局部的气管，导致呼吸困难。

颈部水肿 部分晚期患者可能会出现颈部水肿的症状，这可能与结节压迫周围组织或影响体内激素水平有关。

甲状腺结节的预防措施

首先，调整心态，保持乐观积极的生活态度。豁达开朗的心态有助于维持内分泌系统的稳定，从而降低甲状腺结节的风险。因此，要学会及时调整自我负面情绪，避免因工作或生活的不如意而陷入低迷消沉的状态。

其次，饮食控制也是预防甲状腺结节的关键。碘是合成甲状腺激素的重要元素，摄入过多或过少都可能影响甲状腺的正常功能。要根据自身的碘需求，合理调整饮食，避免过多摄入富含碘的食物，如海鲜等。同时，要多吃富含蛋白质的食物，如瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆类等，以补充身体所需的营养，提高身体的免疫力。此外，辛辣、刺激性食物也可能对甲状腺产生不良影响，应尽量避免食用。

最后，定期体检也是预防甲状腺结节的重要手段。通过体检，可以及早发现甲状腺结节的存在，避免病情恶化。因此，建议大家每年至少进行一次全面体检，包括甲状腺的检查。

据《大河健康报》