

医生详解临床常见的 18 种病

很多时候因为我们没有足够的医学知识，不能自医，有一点毛病就要去医院。但在医生看来，很多病听着挺吓人，其实不用治，都是瞎花钱！

骨刺：是人体的自我保护

大多数人一听到有“骨刺”就立即想到拔刺，欲把刺弄掉而后快。甚至常常会和“骨裂”联系在一起，担心是不是“骨裂”导致的细小“骨刺”？大家完全被“骨刺”的名字欺骗了，骨刺其实是一种人体的自我保护。

广州中医药大学骨伤科医院骨伤三科主任医师张文财介绍，骨刺即骨质增生，是人体的一种自我保护反应，也不是引起疼痛的主要原因，而且大多数骨刺并不用治疗，要治的话就只能治引起骨刺的原发病——骨性关节炎，比如进行减肥、选择合适的运动方式，以及药物止痛等。

慢性浅表性胃炎：就是消化不良，绝大多数人都有

调查显示，慢性浅表性胃炎的检出率达80％～90％在医院，只要你接受胃镜检查，几乎无一例外会得到这么一个最轻级别的诊断：慢性浅表性胃炎。临床医师很难见到“胃、十二指肠未见异常”的正常胃镜报告。所以，几乎大多数人都患有慢性浅表性胃炎。

南方医科大学南方医院消化科副主任医师白杨介绍，事实上，胃镜报告中的很多慢性浅表性胃炎，只是功能性消化不良或非溃疡性消化不良，并不是胃黏膜真的有了慢性炎症，完全不需要治疗。如果饭后出现饱胀、消化不良时，吃点多酶片、多种益生菌即可缓解，并不需要担心。

甲状腺结节：95%都是良性

另一个体检“高频”疾病就是——甲状腺结节。很多人体检一查出有“甲状腺结节”就非常紧张，认为要马上治疗，非常担心变成“甲状腺癌”！

中华医学会内分泌学分会前任主任委员滕卫平介绍，之所以很多人都有甲状腺结节的问题，主要是因为B超技术的进步，连3毫米的结节都可以看到。

事实上，1厘米以下的“甲状腺结节”完全不必担心，也不需做进一步检查。绝大多数是良性的，更不会变成“甲状腺癌”。大多数甲状腺癌是“惰性肿瘤”，即“它很懒，不爱转移，也不爱进展。”如果结节大小在1~4厘米，一定要定期做检查。

心脏早搏：没症状不用治疗

心脏在正常跳动时，如果提前出现一些跳动，就像是演奏舞曲节奏乱了点，这种情况被称为“心脏早搏”。

很多人认为查出“心脏早搏”住会和心脏

病联系起来，认为要立即治疗。事实上，花了一大堆钱，治了一个本无需治疗的病。注意：心脏早搏本身不是病，多是心脏其他问题的伴随症状。

吉林大学第四医院心内科副主任潘洪涛提醒，如果早搏是体检查出来的，患者没有任何感觉，也不影响日常生活，这种情况不用治。即使要治，最好的治疗不是用药，而是应积极化解、疏导患者的焦虑情绪。建议这些人平时少喝浓茶、咖啡等饮品；正常作息，少熬夜。而如果心脏早搏症状明显，影响了日常生活，可以在医生的指导下用抗心律失常药对症治疗即可。

痔疮：熏洗坐浴

俗话说“十人九痔”，得了痔疮很难受，用熏洗坐浴的方法就可以起到不错的治疗效果。

山东省中医院肛肠科主任白克运介绍：取荆芥、防风、苦参等药材煮水，再倒到一个能装5000~6000毫升水左右的大盆里熏洗患处就可以了；熏洗能有效减轻和消除患者的症状，尤其是炎性血栓性外痔。一般每天1~2次，每次熏洗15~20分钟左右就行。

鼻炎：每天用盐水洗鼻

淡盐水洗鼻是缓解过敏性鼻炎的有效方法之一。

上海瑞金医院五官科主任蔡昌秤介绍，用盐水洗鼻时将面部扎进一盆温热的淡盐水中，用鼻子吸水清洗，或用洗鼻器。盐水洗鼻时盐水的浓度最好是生理盐水的浓度（也就是0.9%），因为浓度过高，对鼻腔会有损伤，过低则不起作用。盐水温度最好跟体温差不多，也就是36℃～39℃。

关节寒痛：用电吹风吹

身体对着空调、电扇猛吹，时间一久，关节遇寒就易疼痛。既然是冷风吹出来的毛病，不妨用热风吹走它，电吹风就派上用场了。

江苏省人民医院中医针灸科副主任医师田青乐介绍，电吹风之所以能治疗一些疾病，大概类似于中医中“灸”的作用，即通过热刺激，来治疗、缓解疾病。

特别是颈椎，如果是关节猛然受寒导致疼痛，可以用电吹风进行热风疗法，把寒气逼出来，隔着衣服吹，不建议直接对着皮肤猛吹，注意小心皮肤烫伤。

慢性咽炎：用金银花泡水喝

得了慢性咽炎很难受，吃了各种药也不见好，此时用将金银花、鱼腥草、野菊花、胖大海一起泡水，喝上一大壶，可以起到不错的治疗效果。

天津市公安医院中医科主任刘鸿介绍，金银花、鱼腥草、野菊花、胖大海均为清热解毒之药，胖大海能清肺利咽化痰，用4粒。金银花清热解

毒，有广谱抗菌作用，慢性咽炎常由细菌感染所

致，金银花可治慢性咽炎，常用量15克。

单纯性肝囊肿：小于5厘米不用治

很多人体检查出了“肝囊肿”，就像得了肝癌一样，感觉人生无望，天妒英才，其实大可不必。肝囊肿大多是先天性的，即“娘胎里带的”，并且生长非常非常缓慢，多数人更是无明显症状。如果不是体检时偶然发现，有些人甚至一辈子都不会发现。

浙江金华文荣医院外科主任施福田介绍，肝囊肿临床最常见的是单纯性肝囊肿，主要是先天性肝内胆管或淋巴管发育异常造成的，是肝脏良性的病变。

由于囊肿生长缓慢，大多数人无任何明显症状。一般小于5厘米的肝囊肿，不需做任何治疗，但有必要定期（每隔6个月或12个月）到医院做B超复查。若大于5厘米以上，应该到医院接受治疗。

子宫肌瘤：多数都相安无事

“子宫肌瘤”这个词实在太容易让人联想到癌症了！其实，此“瘤”非彼“瘤”，子宫肌瘤的瘤多数是良性的。子宫肌瘤也是妇科体检的“常客”，几乎三分之一的妈妈级人物都会遇到。有些小肌瘤不但没有任何症状，甚至连妇科检查也难以觉察，偶尔做B超才发现。

武汉大学人民医院妇产科主任医师洪莉介绍，如果肌瘤比较小，患者无明显症状，而且查过肌瘤无恶变征象，只要定期随诊观察即可。但是如果单个子宫肌瘤直径超过5cm，属于比较严重的情况，最好及时手术切除。

宫颈糜烂：只是名字吓人

“糜烂”一词威力巨大，第一次听到“宫颈糜烂”这个词，脑中已经脑补出“宫颈开始慢慢溃烂、发臭，进而波及整个子宫”的可怕画面。其实，这只是医学名词史上一个大失误。

在国际上，“宫颈糜烂”这个名称已经被取消，我国妇科教材也取消了这个称谓。它的真身是“宫颈柱状上皮异位”，属于正常的生理现象。

北京协和医院妇产科主任医师谭先杰介绍，宫颈糜烂是女性一种正常生理改变现象，并不能称之为病，大部分宫颈糜烂的女性只是受激素水平的影响出现上皮异位，待激素水平稳定后所谓“糜烂”情况就会得到改善。

许多女性被路边小广告忽悠，通过所谓“物理治疗”处理宫颈糜烂、宫颈炎，弄得不好还会引起无谓的感染，钱包受伤的同时还伤身，简直是大整蛊！

乳腺增生：正常的生理现象

一个体检下来，10个女生8个有“乳腺增

生”问题。这时很多女性往往会跑去医院问医生“乳腺增生会不会癌变成乳腺癌？”“吃什么药才能‘消灭’增生”。其实，大部分乳腺增生的患者根本不用治疗。

在医学上，有些乳腺增生属于正常的生理现象。最典型的莫过于经期引起的乳腺增生，女性月经前乳房会特别不舒服，感觉胀胀的，还有点痛，但生理期过了胀痛就渐渐消失。另外，一些女性为了凸显“好身材”，内衣经常会穿得过紧；亦或时最近发生了不开心的事情心情比较郁闷，精神压力比较大，同样也会引起短期的乳腺增生。

郑州大学第三附属医院乳腺科主任医师贾国丛介绍，乳腺增生其实是一种良性病变，正常的生理现象，无特别的治疗方法，极少数会发展为乳腺癌，注意定期复查即可。另外，只要每天保持良好心态、少吃含激素较高的食品，坚持适量运动就能有效缓解乳腺增生。

盆腔积液：3厘米以下不用治

“盆腔积液”听起来非常可怕，其实人体的盆腔、腹腔并不是干巴巴的一块“土地”，腹膜、大网膜、肠管等都会分泌一些液体，这些液体通常起到润滑和保护盆腹腔器官和组织的作用。

而“盆腔积液”仅是一种表现，而不是一种疾病，更确切地说是影像学对盆腔内液体的一种描述。

中国医科大学附属第一医院妇科主任张颐介绍，几乎每个女性都会有不同程度的盆腔积液，一般女性都在3厘米以下。3厘米以下可以视为正常范围，如果没有其他不舒服的症状，是不需要治疗的。

“那如果稍微多于3cm呢？”如果是排卵期、月经期或者月经刚结束的时候，积液可能会略有增多，但如果没有其他任何异常，即使稍微多于3cm也不必大惊小怪。

湿疹：一瓶润肤霜就搞定

得了“湿疹”又痒又疼，很多人愁得不得了。辗转治疗，散尽千金，也不见好。然而如果医生告诉你，对付大部分湿疹，润肤霜就行！你信吗？

其实湿疹是一种由多种内外因素引起的“皮肤过敏”反应，想要保护好皮肤，就得保护好皮肤的两层结构，一层是皮肤角质层，一层是角质层外覆盖的一层脂膜。

看似普通的润肤霜既能更好地保护皮肤屏，又能减缓刺激反应。首都儿科研究所附属儿童医院主任医师刘晓雁介绍，抹润肤霜要遵循三原则：量足、多次、按摩。

量足：在用量上，针对皮肤干燥，患有特异性皮炎的孩子，要使用超过平时润肤的用量，厚厚地抹上一层，因为量大才能起到作用。

多次：除了量足，还得每天反复多次，不厌其烦地涂抹，加固保湿力度。一般而言，一天抹上4到6次才算正常。并不是洗完澡才抹，不洗澡也得抹！

按摩：除了用对量，还得学会涂法，否则三下

五除二一股脑推匀，反而会伤害皮肤。正确的涂抹手法是，手掌、手指形成一个扇形面，轻轻地把药膏推开，轻轻地揉、按摩，让润肤霜吸收得更均匀，给孩子揉得更舒服。同时，揉搓还能起到一个止痒、按摩皮肤的作用。

耳鸣难眠：泡脚加白醋

山东省泰安市中医院耳鼻喉科副主任医师亓俊平介绍，经常性的耳鸣会让人心烦意燥，难以入眠。

最简单有效治疗耳鸣的方法就是：在晚上洗脚的时候加点白醋，就可以帮助你缓解耳鸣，甜美入梦；睡前用热水加白醋沐足，每天1次，每次30分钟为宜。水温在38℃~42℃左右为好，把双脚伸进盆中，双脚来回搓洗，不断按摩双足底的涌泉穴，直至感到穴位酸胀为止，然后擦干。

偏头痛：多吃含镁的食物

“头痛不是病，疼起来真要命”，有偏头痛的人群经常靠止痛药缓解，也没有根治。治疗偏头痛，多吃含镁的食物就能够止痛。

北京友谊医院营养师顾中一介绍，近年来医学界注意到，镁离子可能在偏头痛发作机制中扮演重要的角色，尤其是对偏头痛的患者进行检测后发现，他们普遍存在着低镁的现象。

推荐经常偏头痛的患者吃点蔬菜、小米、荞面、豆类、香蕉、坚果及海产品等，可减少偏头痛的发作。特别推荐紫菜干，因为紫菜里含有大量的镁元素，有镁元素的宝库之称。而镁对偏头痛有预防作用。

胃烧心：嚼花生调胃液

不少人吃完饭经常会出现“烧心”的症状。遇到烧心、泛酸的毛病，可以嚼几粒花生缓解。

取3～5粒生花生，细细咀嚼，慢慢咽下，每日三次，可调节胃液。花生具有益胃的功效，生花生经过充分咀嚼研磨后，会产生一种浆液，可抑制胃酸，减轻胃部压力。

灰指甲：用大蒜＋醋浸泡

“得了灰指甲一个传染俩”，灰指甲听起来很可怕，其实用“大蒜＋醋”浸泡就可以起到治疗的效果。

中国中医科学院西苑医院皮肤科主任姚春海介绍，灰指甲学名甲癣，为皮肤真菌感染所致。陈醋和大蒜均有抗真菌作用，故配到一起可用于灰指甲的治疗。

取老陈醋250克，大蒜250克，将大蒜捣碎放入瓶中，瓶子以能伸进手为宜，倒入陈醋，浸泡一天即成。将患有灰指甲的手用蒜醋浸泡，每晚一次，浸泡15~20分钟，浸泡过程中，蒜醋液必须漫过病甲。每次浸泡时间不可过长，坚持3个月左右即可治愈。（搜狐网）



花椒食疗的 13 个经典偏方

花椒可以促进唾液分泌，增加食欲；使血管扩张，从而起到降低血压的作用；服花椒水能去除寄生虫；有芳香健胃、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒解腥的功效。现在为大家提供以下食疗偏方，供关注食疗的朋友参考：

- 1、**治腹痛**：将花椒3克，干姜6克，香附12克加水煎服，每日两次。
- 2、**治痢疾**：将花椒9～12克，红糖15～20克加水煎服，每日早晚各服一次。
- 3、**治牙痛**：将花椒6克、陈醋100毫升加水煎煮，再去掉花椒，喝入口中含漱。
- 4、**治顽癣**：将川椒（去籽）25克，紫皮大蒜100克研成泥，揉搓患处，每日1～2次，效果较好。
- 5、**治蛀牙**：将川椒9克于烧酒30毫升中浸泡10天，然后滤去过渣，用棉球蘸药酒，塞蛀孔内可止痛。
- 6、**治妇女阴痒**：将花椒、蛇床子各50克，藜芦25克，陈茶一撮，炒过的盐100克加水煎煮，微温熏洗患处。
- 7、**治受寒痛经**：将花椒9～12克，生姜18～24克，大枣10～20枚加水300毫升煎服，每日一剂，分早晚两次温服。

医生手记

山东省济南医院糖尿病诊疗中心主任 王建华

糖，其血糖在每天黎明后（凌晨3点～8点）逐渐升高的现象。

黎明现象发生的原因可能与午夜过后体内胰岛素拮抗激素（如糖皮质激素、生长激素）分泌逐渐增多有关。为了对抗血液中胰岛素拮抗激素的增多，需要机体分泌较多的胰岛素才能将血糖维持在正常范围，而糖尿病患者由于胰岛素缺乏，因而无法使血糖保持在正常水平，从而造成空腹血糖升高。

苏木杰反应：是指由于晚餐前（或睡前）降糖药（包括胰岛素）用量过大或过度饥饿而引起夜间低血糖，继而出现血糖反跳性升高。

它是人体内分泌系统的一种保护性自我调节，以避免机体因持续低血糖而发生危险。一般说来，当人体发生低血糖后，身体内的升糖激素分泌增加，促进肝糖原分解为葡萄糖，使血糖升高；与此同时，胰岛素分泌也受到抑制，以此帮助身体纠正低血糖。

前面的那位糖尿病患者，在发生低血糖昏迷之前就已经有夜间出汗、做恶梦等低血糖征兆，其空腹高血糖很可能就是夜间低血糖后所致的反跳性高血糖。这种情况下，如果继续盲目增加降糖药，势必导致严重低血糖。

如何区分“黎明现象”和“苏木杰反应”？

尽管“黎明现象”和“苏木杰反应”在临床上都表现为早晨空腹血糖升高，但两者病因不同，处理迥异，故需仔细鉴别。

为了鉴别形成高血糖的原因，可以采取半夜多次测定血糖的方法。具体做法是，患者可从夜间0点开始，每隔2小时测一次血糖，直至第二天早晨。如果夜间未曾有低血糖发生，血糖在凌晨后逐渐升高，则为“黎明现象”；如果在黎明前后曾发生过低血糖（＜3.3毫摩尔／升），则为“苏木杰反应”。

同是高血糖，处理却迥异

几乎所有的糖尿病患者都曾有过空腹血糖高，究其原因主要有两种情况：即“黎明现象”和“苏木杰反应”。

黎明现象：它是指患者夜间未发生过低血