

## “手汗症”揭秘：

# 别让汗水成为你的困扰

□余金慧 蚌埠市第三人民医院胸心外科

夏天一到，你是否常常因为手汗而烦恼？你是否在与人握手、写字、使用电子设备时，因为双手湿漉漉而感到尴尬？这些场景的背后有一个共同的“幕后黑手”——手汗症。

手汗症，简单来说，就是双手异常多汗的一种症状。它可能让你在紧张、焦虑或兴奋时，双手就像被打开了“水龙头”一样，不停地分泌汗水。这种情况在紧张、焦虑、高温等情境下尤为明显。虽然手汗症并不会危及生命，但它却会严重影响患者的生活质量，甚至在某些特定场合下，如舞台表演、握手、写字等，都会让患者感到尴尬和不便。你是否正在被手汗症所困扰？又该如何找到最适合自己的治疗方法呢？接下来，就让我们一起揭开手汗症的神秘面纱，探索那些不为人知的汗水秘密。

### 什么是手汗症：

手汗症是指手部汗腺分泌亢进的一种疾病，主要表现为手掌多汗，也可能伴有腋部、脚部及头面部多汗。根据病因，分为原发性手汗症和继发性手汗症。

手汗症并没有固定的发病季节，但夏季由于气温升高，人们容易出汗，因此手汗症的症状可能会更加明显。此外，15-35岁是手汗症的高发年龄段，尤其是20-30岁，症状尤为明显。

### 哪些情况会诱发手汗症：

1、情绪因素：如焦虑、恐惧、窘迫

等情绪会导致交感神经兴奋，刺激汗腺过度分泌汗液。

2、**发热性疾病**：下丘脑体温调节中心阈值升高，导致出汗，手部多汗尤为常见。

3、**内分泌及代谢性疾病**：如甲状腺功能亢进、糖尿病等，这些疾病会影响交感神经的兴奋性，导致手部多汗。

4、**心血管疾病**：心力衰竭时，交感神经活性增加，汗液分泌增多。

5、**胸腔增生物或损伤**：胸部交感神经或节后纤维受到压力，刺激汗腺分泌。

### 对手汗症常见的误区：

1、**手汗多不是病**：手汗症确实是一种病理状态，是由于手部汗腺分泌亢进所引起的疾病。手汗症虽然不会直接对身体健康构成严重威胁，但它会影响患者的日常生活和工作，会造成手部的不适感，严重的还可能引发小水泡、脱皮、疼痛、瘙痒及烧灼感等继发性皮肤病变。

2、**手汗症会自愈**：很遗憾，手汗症并不会随着年龄的增长而自愈。虽然五六十岁以后手汗症状可能有所缓解，但这只是人体衰老后新陈代谢减弱的表现。

3、**止汗剂是手汗症的“救命稻草”**：止汗剂虽然可以暂时缓解手汗症状，但治标不治本，而且滥用止汗剂可能会引发皮肤过敏发炎。

### 如何应对手汗症：

首先，可以通过调整情绪和生活习惯来减少发病或缓解病症，如尽量避免紧张、焦虑等情绪，学会放松自己；勤洗手，使用痱子粉等干燥剂吸收汗液，保持手部干爽；调整饮食，多吃富含维生素和膳食纤维的食物，少吃辛辣、刺激性食物。

其次，可以通过医疗手段进行干预和治疗。手汗症患者可前往医院寻求专业的医生建议和治疗方案，可以挂皮肤科、神经内科、精神心理科、内分泌科或胸外科。其中，胸外科在治疗手汗症方面有着专业的技术和经验。

### 手汗症常见治疗方法：

#### 1、外用药物治疗

止汗剂是最常用的非手术治疗方法之一。止汗剂能够暂时阻塞汗腺导管，减少汗液分泌。因其使用简便、成本较低，被广大患者所接受。然而，长期使用可能会引起皮肤刺激、干燥等不良反应，因此需注意使用频率和方法。

#### 2、口服药物治疗

抗胆碱能药物通过抑制汗腺的神经冲动传递，从而减少出汗。但可能会带来口干、视力模糊、便秘等全身性的副作用，长期使用的耐受性较差。因此，这类药物通常在其他治疗方法无效时考虑使用，或者作为短期缓解症状的辅助手段。

#### 3、局部注射治疗

肉毒杆菌毒素A注射是一种较为有效的治疗方法，通过局部皮内多点注射肉毒杆菌毒素A，可以抑制支配汗腺的交感神经接头处的乙酰胆碱的释放，从而减少手汗。其效果通常能持续数月至一年左右，但需要定期重复注射。此外，该方法也具有一定的副作用，如手握力略微下降、注射部位感觉异常等。

#### 4、手术治疗

胸交感神经切断术是目前治疗手汗症最常用且有效的方法之一。通过胸腔镜技术设备，针对异常敏感的交感神经进行调节或切断，可降低异常神经敏感度，使患者恢复正常人的排汗。该手术具有创伤小、恢复快、效果显著等优点。然而，手术也存在一定的风险，如代偿性多汗、霍纳综合征等并发症。因此，在选择手术治疗时，需权衡利弊，并在专业医生的指导下进行。

手汗症的治疗方法多种多样，然而每种方法都有其优缺点和适用范围，患者应根据自身情况和医生的建议选择合适的治疗方案。

总之，手汗症虽然让人头疼，但并非无解之症。只要我们正确认识它、积极应对它、科学治疗它，就一定能够摆脱它的困扰。希望这篇文章能够帮助你更好地了解手汗症，并为你提供有益的指导。如果你正在遭受手汗症的困扰，不妨及时就医，寻求专业医生的帮助。

# 中药熏蒸联合针刺治疗好了我的“蛇缠腰”

□李雪蓉 蚌埠市中心医院康复医学科

带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒(Varicella-Zoster Virus, VZV)引起的一种急性感染性皮肤病。由于病患主要表现为沿神经节段分布的群集性、条索状水泡或红斑，多分布在腰部，并有明显的神经疼痛，老百姓还习惯称之为“蛇缠腰”。带状疱疹的症状通常包括：1. 皮肤上出现的红斑和水疱，多沿某一神经分布，如肋间神经、三叉神经等；2. 疼痛，多为阵发性、灼烧样或刺痛，常在皮疹出现前或同时发生。如果局部皮肤敏感，触碰或摩擦可能加重疼痛；3. 部分患者出现发热、乏力等全身症状。

目前，带状疱疹的治疗方法主要包括抗病毒药物、止痛药物(如非甾体抗炎药、阿片类药物等)以及局部治疗(如外用抗病毒药膏、冷敷等)。然而，这些治疗方法虽然能够缓解症状，但往往难以彻底清除病毒，部分患者可能会出现药物副作用或耐药性。而在中医理论中，带状疱疹多因情志内伤、肝经郁热，或因饮食不节、脾失健运，导致湿热内蕴，加之外感毒邪，最终阻碍经络，发为疱疹。因此，中医治疗带状疱疹是从清热解毒、利湿止痛、通路活血等方面入手。其中，中药熏蒸联合针刺则是一种有效治疗带状疱疹的中医手段。

### 其原理主要包括：

1. 中药熏蒸作为中医外治法的一种，在带状疱疹的治疗中，展现出了独特的优势。通过将具有特定药效的中药煎煮后，利用药物的蒸汽直接作用于患处，中药中的抗病毒、抗炎、镇痛等有效成分渗透皮肤，直达病灶，作用于病毒和炎症部位，有助于减轻炎症反应，缓解疼痛，并促进水泡的消退，以达到治疗疾病的目的。同时，熏蒸过程中产生的温热效应能够扩张血管，还能促进局部血液循环，从而有助于药物更好地在体内分布和吸收，加速炎症消退。

2. 针刺作为中医内治法的重要组成部分，通过刺激特定的穴位，可以疏通经络、调和气血运行，针刺还能够减轻神经炎和水肿，从而达到缓解疼痛，治疗疾病的目的。

### 中药熏蒸联合针刺治疗的优势

1. **多靶点作用**：中药熏蒸和针刺治疗能够从多个方面作用于带状疱疹的病理过程，既能够直接抗病毒、抗炎、镇痛，又能够调节机体的免疫功能，提高机体的抗病能力。

2. **个体化治疗**：根据患者的具体病情和体质，医生可以制定个性化的治疗方案，选择适合的中药和穴位进行熏蒸和针刺治疗。如金银花、连翘、板蓝根等清热解毒药，能够有效清除体内的热

毒；黄柏、苦参等利湿药则能帮助排除体内的湿热；而当归、川芎等活血药则能促进血液循环，缓解疼痛。这些药物通过熏蒸的方式作用于患处，能够协同发挥作用。而针刺则可以调节气血运行，增强机体的免疫力。这种个体化的治疗方式能够更好地满足患者的需求，提高治疗效果。

3. **副作用小**：相比传统的抗病毒药物和止痛药物，中药熏蒸联合针刺治疗的副作用较小。中药成分多为天然植物提取物，安全性较高；针刺治疗则是一种物理疗法，不会引起药物副作用。

4. **改善生活质量**：通过中药熏蒸联合针刺治疗，患者的疼痛、瘙痒等症状能够得到明显缓解，生活质量得到提高。同时，这种治疗方法还能够促进局部皮肤的修复和再生，减少疤痕形成。

然而，需要注意的是，中药熏蒸联合针刺治疗带状疱疹并非适用于所有患者。对于病情严重、伴有高热或全身症状的患者，应及时就医并接受综合治疗。同时，在进行中药熏蒸和针刺时，也应注意控制温度和时间，避免烫伤或过度刺激皮肤。此外，患者的体质和病情也会影响治疗效果的选择和实施。因此，在治疗前应进行全面的评估和诊

断，制定个性化的治疗方案。并且，在进行中药熏蒸联合针刺治疗时，需要注意以下事项：

1. **治疗前评估**：医生需要对患者的病情进行全面评估，了解患者的病史、过敏史等相关信息，以确保治疗的安全性和有效性。

2. **治疗中监测**：在治疗过程中，医生需要密切观察患者的反应和病情变化，及时调整治疗方案。同时，患者也需要配合医生的治疗建议，按时接受治疗并报告任何不适症状。

3. **禁忌证**：对于某些特定人群来说，中药熏蒸联合针刺治疗可能存在一定的禁忌证。例如孕妇、哺乳期妇女、严重心脏病患者等应谨慎使用或避免使用该方法。因此，在接受治疗前，患者需要告知医生自己的身体状况和过敏史等信息。

综上所述，中药熏蒸联合针刺治疗带状疱疹是一种安全、有效的中医治疗方法。将中药熏蒸与针刺两种方法相结合，可以发挥两者的优势，提高治疗效果，促进疾病的康复。相比传统的抗病毒药物和止痛药物，这种方法具有副作用小、个体化治疗等优点。如果您或您的家人患有带状疱疹或类似症状建议及时就医并咨询专业医生的意见以获取最佳治疗方案。

## 中风急救常识， 急诊护理的应对技巧！

□谢巧 安徽省含山县人民医院急诊科

中风——这个词对很多人来说，往往是个触目惊心的词汇。它不仅让人感到害怕，也让人对自己和亲朋的健康感到深深的担忧。很多时候，虽然我们听过中风，但真正面对时，可能会束手无策，甚至不知道该如何应对。别担心！今天我们就来聊一聊，中风急救的那些事，如何在突发情况下冷静应对，可能是拯救生命的关键。

### 一、什么是中风？

在深入探讨急救常识之前，我们先来简单了解一下中风到底是什么。中风通常是由于脑部的血管问题导致的，可以分为两类：

**缺血性中风**：通常是因为脑部的某条血管被堵塞，导致部分脑细胞得不到氧气和营养而受损。

**出血性中风**：指脑部血管破裂，血液漏入脑组织，压迫脑部功能。

无论是哪种类型的中风，都会引起脑细胞的损害，影响大脑的正常功能。症状多种多样，从轻微的头痛、语言不清到严重的肢体麻木、失语、昏迷等都有可能发生。了解中风的症状，才能在紧急时刻更好地应对。

### 二、为什么中风时需要“黄金时间”？

我们常说中风救治的“黄金时间”，这是因为，中风后每一秒钟的延误，脑细胞的死亡就会增加。若是能够在发病后的6小时内获得治疗，患者的恢复机会就能大大提高。因此，知道如何迅速识别中风并采取急救措施，不仅能够减少患者的痛苦，还可能挽救他们的生命。

### 三、怎样判断是否是中风？

中风的症状往往很突然，且变化多端，怎么才能知道是不是中风了呢？这里有一个简单的测试方法，叫做“FAST”法则，帮助你快速识别：

**F-Face(面部)**：让患者微笑，看看一边脸是否下垂。如果一侧脸部下垂，可能是中风的征兆。

**A-Arms(双臂)**：让患者举起双臂，看看是否有一只手臂无法抬起或抬得不平衡。如果出现这种情况，警惕中风。

**S-Speech(语言)**：让患者说话，看看是否出现语无伦次或含糊不清的现象。如果有这样的表现，可能意味着大脑某部分受损。

**T-Time(时间)**：如果以上任何症状出现，要立刻记录时间，并在最短时间内拨打急救电话。时间就是生命，尽快送医院治疗非常关键。

通过这个简单的FAST检查，你就

### 食管癌：

## “饮食中的隐形刺客”？

□杨丽娜 蚌埠市第三人民医院胸心外科

在快节奏的现代生活中，健康问题无疑成为了我们日益关注的焦点。其中，食管癌——一种隐匿性强、危害性极大的消化道恶性肿瘤，正悄然威胁着众多人的生命健康与安全。那么，食管癌究竟会呈现出哪些症状呢？我们又该如何有效地预防它呢？接下来，就让我们一起深入探讨这个话题吧！

### 一、食管癌的症状表现

1. **进行性吞咽困难**：食管癌最常见且典型的症状是食管腔的狭窄梗阻程度增加，在早期食管内壁的肿块相对较小，常无明显症状或仅在吞咽干燥、粗糙、过烫的食物时感到不适，如异物感或食物通过缓慢，通过饮水而缓解或消失。随着疾病发展食管内的肿块逐渐增大，在中晚期出现进食后的梗阻症状愈加明显，先是难咽干硬食物，继而只能进半流质、流质、最后滴水难进。

2. **胸背部疼痛**：随着肿瘤发展，食管癌可侵犯邻近器官或远处转移，出现相应的晚期症状。持续的胸痛和背痛表示肿瘤已经侵犯食管外组织，疼痛的性质有烧灼感、针刺样、牵拉摩擦样疼痛。

3. **声音改变**：声音的改变通常是在不知不觉中发生，声音嘶哑是最常见的，它的出现通常意味着肿瘤已经侵犯了喉返神经，还会出现饮水呛咳，可能已经到了晚期阶段，因此需要尽快前往医院就医。

4. **其他症状**：当食管癌侵犯血管时，可能会引起出血，少量出血可能不会引起任何不适。但如果长期出血量增加，则可能出现“黑便”，穿透大血管可出现大呕血，另外，食管癌患者的食管黏膜可能会遭到损害，形成溃疡。如果出现感染的情况，可能会导致口气异常明显。

### 二、食管癌如何预防

#### 1.均衡饮食：营养健康的基石

避免接触引起癌变的因素，如减少水中亚硝酸盐及其他有害物质、防霉去毒。均衡健康饮食是预防食管癌的关键，建议多食用富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷物和豆类等。这些食物有助于增强免疫力，减少炎症，降低患食管癌的风险。同时，避免摄入过多的高脂肪、高热量、高盐和高糖食物，减少刺激性食物的摄入，如过烫、过辣、过硬的食物，以保护食管黏膜

### 定期体检中的医学检验：

## 为健康“未雨绸缪”

□周正 庐江县中医院检验科

况，并且可以根据具体数据对健康风险进行评估，通过早期干预来降低疾病发生风险。譬如，血糖检验能呈现血糖水平，对糖尿病的预防有重要意义。

### 2、定期体检中的常见医学检验项目

#### 2.1 血常规检验

体检过程中，医护人员会要求我们在空腹或非空腹状态下进行抽血，用于血常规检验。而此项检验主要目的在于了解我们的造血、凝血等功能，包括红细胞、血小板以及白细胞计数等多项指标，这些指标降低或升高均提示机体存在异常。

#### 2.2 尿常规检验

对尿液成分进行检验可以明确肾脏健康状况，同时也能够对代谢、泌尿系统功能进行有效判断。主要指标为尿蛋白、尿胆原以及尿糖等，若尿蛋白阳性需警惕肾脏病变，尿胆原阳性需警惕肝胆病变，而尿糖阳性则要警惕糖尿病。

#### 2.3 免疫学检验

体检过程中，需通过免疫学检验来了解机体免疫系统状态，涉及抗原、抗体检测等。免疫学指标能够直观反映出受检者免疫功能，在自体免疫缺陷、肿瘤、感染等疾病的筛查中发挥重要的辅助作用。举例来说，抗核抗体

检验可帮助临床及时发现系统性红斑狼疮，根据乙肝病毒抗体检验数据可以确定受检者有无乙肝病毒感染情况。

#### 2.4 生化检验

肝、肾等脏器的形态可以通过超声检查得到显示，但若想了解其功能，还需通过生化检验来获取相关数据。生化检验要求取得受检者血标本，对标本中谷丙转氨酶、胆红素等指标进行测定可以对肝功能状态做出初步判断，而肌酐、尿酸以及尿素氮等检测数据可以为肾功能判断提供客观参考。此外，血脂相关指标的检验结果可以反映脂代谢情况，有利于高脂血症等代谢性疾病的及时检出。

#### 2.5 肿瘤标志物检验

临床中，肿瘤标志物被定义为肿瘤生长增殖期间形成的特异性物质，也可以理解为人体对肿瘤反应所产生的特殊物质。对这类物质进行有效检测，能够及时筛查肿瘤疾病。体检时，主要针对甲胎蛋白(AFP)、糖类抗原125(CA125)以及癌胚抗原(CEA)等物质进行检测。但是，此项检验并非确诊肿瘤疾病的唯一依据，还需要联合其他检查技术展开进一步诊断。

#### 2.6 病原学检验

发生感染性疾病时，通常需要取痰液、分泌物等标本进行病原学检验，

如细菌培养、寄生虫检测以及病毒检测等。定期体检能够帮助我们了解体内有无病原体，对感染性疾病的早期检出与防治有重要意义。

#### 2.7 内分泌检验

内分泌检验也是体检的常见项目之一，其结果可反映内分泌系统功能。通常来说，此项检验包含甲状腺功能以及激素等指标，是评估性腺功能的有效方法。

总之，医学检验在疾病的诊疗及预防过程中发挥着至关重要的指导作用，是常规体检中不可或缺的主要项目。通过医学检验，我们能够深入了解身体的各项生理指标和病理变化，从而及时发现潜在的健康问题。因此，我们应该积极了解并掌握各项医学检验的作用及临床意义，这不仅有助于我们更好地了解自己的身体状况，还能在维护健康方面做到未雨绸缪，有效预防疾病的发生和发展。



能快速判断是否有中风的风险，并尽早做出应对。

### 四、如何进行中风急救？

当你怀疑有人出现了中风的症状时，千万不要慌张。正确的急救措施可以为患者争取宝贵的时间。下面，我们来介绍一些具体的急救技巧。

#### 1. 立刻拨打急救电话

不管是你自己，还是身边的人出现中风症状，最重要的第一步就是拨打急救电话。在拨打电话时，简洁明了地告诉接警员发生的情况，症状如何，发病时间，患者的基本情况(年龄、病史等)。紧急医疗人员会根据这些信息提前准备，减少宝贵的时间浪费。

#### 2. 保持患者安静

中风后，患者往往会出现头痛、呕吐、情绪激动等症状。为了避免加重病情，应当让患者保持安静，不要让他们随意走动或做剧烈活动。最好让患者平躺在地面或床上，保持舒适的姿势。保持环境安静、空气流通，也有助于缓解患者的不适。

#### 3. 观察呼吸与意识

如果患者出现昏迷，立即检查呼吸情况。若患者没有呼吸，应当立即进行心肺复苏(CPR)。如果呼吸正常，但患者处于昏迷状态，确保其气道通畅，可以轻轻将患者的头部向后倾斜，以帮助呼吸道保持开放。

#### 4. 避免让患者进食或饮水

即使患者感到口渴，切勿让他们自行进食或喝水。这是因为，中风后，吞咽功能可能受到影响，误喝水或食物可能导致窒息或引发其他并发症。在医生到达之前，保持患者的饮食空白，避免不必要的危险。

#### 5. 记录症状的变化

如果条件允许，可以记录患者的症状发生的时间、变化和细节。比如，出现了哪些特征性的症状？症状是否加重？记录这些信息对于医生的后续诊疗非常重要，能帮助医生更快地做出诊断和治疗方案。

### 结语

虽然中风这个词听起来让人胆战心惊，但只要掌握了基本的急救常识，就能在关键时刻挽救生命。通过快速判断症状、及时拨打急救电话、采取合适的急救措施，我们可以为患者争取更多的黄金救治时间。对于每一个家庭来说，了解这些急救常识，不仅能够帮助自己和亲人渡过难关，也能为身边的人提供及时的帮助。

免受损伤。

2. **戒烟限酒**：远离致癌因素  
吸烟和饮酒是食管癌的重要因素。烟草中的有害物质会损伤食管黏膜，增加癌变风险；而酒精则可能刺激食管黏膜，导致炎症和癌变。因此，戒烟限酒是预防食管癌的重要措施。建议尽早戒烟，限制酒精摄入，以保护食道健康。

#### 3. 定期体检：早发现、早治疗

定期体检是预防食管癌的重要手段。通过食管吞钡双重对比、食管纤维内镜等检查手段，可以及早发现食管病变，提高治愈率。对于有食管癌家族史的人群，更应重视食管方面的检查，以便及时发现并干预。积极治疗食管上皮增生，处理癌前病变，如食管炎、息肉、憩室等，避免这些慢性疾病不断发展而出现恶性病变。

#### 4. 适量运动：增强体质，预防疾病

适量的运动有助于增强体质，提高免疫力，降低食管癌的风险。建议每天进行至少30分钟的中等强度运动，如快走、慢跑、游泳等。运动不仅可以促进新陈代谢，还可以缓解压力，提高生活质量。

5. **保持心理健康**：快乐生活，远离疾病  
心理健康同样对预防食管癌至关重要。长期的精神压力、焦虑、抑郁等负面情绪可能削弱身体免疫力，增加患病风险。因此，保持积极乐观的心态，学会释放压力，对于预防食管癌具有重要意义。可以通过参加社交活动、培养兴趣爱好等方式，保持心理健康。

6. **避免环境污染**：守护清洁的呼吸空间  
长期接触环境污染物，如工业废气、农药等，也可能增加食管癌的风险。因此，尽量避免接触这些有害物质，保持室内空气清新。

总之，预防食管癌需我们从多方面入手，包括认识疾病、均衡饮食、戒烟限酒、定期体检、适量运动、保持心理健康及避免环境污染物接触。通过积极实施这些全面而有效的预防措施，我们可以显著降低食管癌的发病风险，守护食道健康，享受美好生活。让我们携手行动起来，共同预防食管癌，共创健康未来！