

慢性乙型肝炎传播的预防

乙型肝炎病毒感染的自然病程是由多种因素参与的动态过程。病毒与患者肝脏细胞之间的相互作用,患者的免疫反应,再加上各种外界因素,决定了病情的严重性和预后。如果不给予必要的治疗,慢性乙型肝炎患者有更高的危险发生肝硬化,肝功能衰竭以及肝癌。目前在美国每年大约有五千患者死于慢性乙型肝炎的并发症。慢性乙型肝炎又被称为静默的杀手。研究表明,许多慢性乙型肝炎病毒携带者和患者没有明显的临床表现。同时,慢性乙型肝炎病毒感染可以在没有造成肝硬化

的情况下直接导致肝癌。因此,慢性乙型肝炎传播的预防具有十分重要的临床意义。

对于慢性乙型肝炎患者,应当提供咨询服务,帮助这些患者了解改变生活方式,预防乙型肝炎传播以及终生随访的重要性。目前尚未发现任何特殊饮食会加重乙型肝炎的发展,但过度饮酒是造成肝硬化的危险因素。

乙型肝炎病毒表面抗原阳性的患者应当让他们的性伴侣接受乙型肝炎疫苗。如果他们的性伴侣没有接受过乙型肝炎疫苗或自然免疫,则

应当使用避孕套等保护措施。这些患者不能与他人合用牙刷或剃须刀,应当把各种伤口给予适当的包扎,以预防他人接触到患者的血液。乙型肝炎病毒表面抗原阳性的患者不能捐献血液和器官或精子,对于血渍要用漂白剂处理。

与此同时,乙型肝炎病毒表面抗原阳性的儿童和成人可以参加各种体育活动,包括接触性的体育活动。不当阻止这些儿童去幼儿园或学校,也不应当把这些儿童与其他儿童隔离开来。这些儿童也可以与其他儿童分享食品和餐具以及亲吻他人。

乙型肝炎病毒表面抗原阳性的妇女应当把她们的情况告诉其妇产科医师,这些妇女所生产的新生儿应当立即接受乙型肝炎疫苗和乙型肝炎免疫球蛋白,资料表明合用这两种方法可有效预防95%的母婴传播。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话:240-404-6423;电子邮件:peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址:604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师
乔治城大学医学院
家庭医学科临床助理教授

全生讲中医

腰椎间盘突出症的中医防治

编者按:全生讲中医专栏的目的是普及中医知识,弘扬中医文化,介绍中医进展,传授专家经验,提高人们养生及防治疾病的能力。如果你热爱健康,喜欢养生,那就静下心来,和全生讲中医一起,探索中医奥秘,见证中医神奇,分享名医经验,寻找济世良方吧。

腰椎间盘突出症,亦称为腰椎髓核突出或腰椎间盘纤维环破裂症,是临床上较常见的腰部疾患之一。主要原因是在椎间盘退行性改变的基础上,在外界因素的作用下,椎间盘纤维环破裂,髓核从破裂之处突出于后方或椎管内,导致相邻的组织受刺激或压迫,从而产生腰痛,一侧或双侧下肢麻木、疼痛等一系列症状。

腰椎间盘突出症的发生,可归结为内因和外因共同作用的结果。如上所述,内因主要是椎间盘本身的退变,外因主要是外劳伤损等。椎

间盘的退变实际上从20岁就已经开始了。随着年龄的增长,退变程度就越大。至40岁左右,退变程度已经很大,突然大量运动,致腰椎间盘突出机会就大增。所以,40岁左右的人易得腰椎间盘突出症。

腰椎间盘突出症临床表现:腰部疼痛,主要在下腰部及腰骶部,持续性钝痛为主,卧位时减轻,久站后加重;下肢放射性痛,麻木或感觉异常;肌肉力量减弱或瘫痪;间歇性跛行,即患者行走时,随行走距离增加而腰腿症状加重,出现跛行,而休息一段时间即可缓解。另外,尚可出现会阴部麻木,二便功能障碍,阳痿等症状。

中医将腰椎间盘突出症归于腰痛、痹证的范畴。其发病原因主要有三:急性闪挫,气滞血瘀;外感风寒湿,经络闭阻;久病劳伤,肾气虚损。所以治疗以活血化瘀,宣痹散寒,舒经活络为主,佐以补肾壮阳。针灸选用穴位有:肾俞,白环

环跳,委中,阳陵泉,夹脊,阿是穴等。同时患者多注意休息。

近代中医大家张锡纯倡中西汇通,著《医学衷中参西录》,对中西医学的沟通很有贡献。其创活络效灵丹一方,主治一切气滞血瘀、肢体疼痛。我常以此方加减,治疗腰椎间盘突出症,无有不效。现抄录原方如下:当归(五钱),丹参(五钱),生明乳香(五钱),生明没药(五钱)。

腰椎间盘突出症患者不仅应积极及时治疗,还应注意日常生活习惯,改变不良的坐姿、睡姿,加强锻炼,练练气功,打打太极拳;忌食寒凉之物,注意腰部保暖;同时选用一些祛风寒,活血通络,补肝肾的中药进行饮食调护。常用中药有:当归,川芎,川断,杜仲,牛膝,枸杞,山药,冬虫夏草等。

一款药膳,有补肾壮骨强腰之功,主治肾虚型腰椎间盘突出症。杜仲20g,威灵仙50g,猪腰子,又名

猪肾,1-2个,切片,放入碗内,加水少量,用锅久蒸,吃肉喝汤,每日一剂。孕妇忌用。

八段锦气功有强筋骨,利关节,益气壮力,行气活血,协调五脏六腑功能,特别适合于老年体弱及慢性病患者进行康复保健锻炼。其歌诀为:两手托天理三焦,左右开弓似射雕;调理脾胃需单举,五劳七伤向后瞧;摇头摆尾去心火,两手攀足固肾腰;攒拳怒目增气力,背后七颠百病消。

专业提示:文中所用方药,乃专家辩证用药的结果,病人切勿独自盲目照搬,以免发生意外。请在专业中医师的指导下,辨证用药,方可达到理想效果。更多健康资讯,敬请访问卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com,或直接拨打中文热线电话301-340-1066,301-919-9898,以便得到及时的专业解答。全生中医针灸医疗中心地址:416 Hungerford Dr,



卢全生医师,北京中医药大学中医硕士,中国中医科学院中西医结合博士,美国乔治城大学医学院博士后,河南中医学院客座教授。

Suite 300, Rockville, MD 20850, 马州美心中国超市旁边。5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042。

12岁少年患脑梗,哪些生活方式让脑梗“年轻化”?

最近,郑州人民医院神经内科一病区住进来一个12岁的少年,在一群老年患者中显得有些格格不入。才12岁怎么就住进了神经内科?经过一系列检查,原来这个高高大大的男孩竟患上了急性脑梗死,也就是俗称的“中风”。郑州人民医院神经内科主任张淑玲介绍,脑梗死又称缺血性脑卒中,是因脑部血液供应障碍,缺血、缺氧所导致的局限性脑组织缺血性坏死或软化。青少年脑血管病分为先天性和后天获得性两大类。先天性脑血管病在出生时就存在,它的发生

可能与妊娠过程中的某些致畸因素有关,主要见于脑动脉瘤和脑血管畸形、烟雾病等。

后天获得性脑血管病的发生、发展很大一部分原因与不健康的生活方式有关:

不健康饮食与肥胖。膳食结构不合理,高热量、高脂肪、高胆固醇食物摄入过多而引起的肥胖问题日益严重。

高血压。饮食不科学可引起肥胖,而肥胖带来的高血压、高血脂问题是引起脑梗塞的高危因素。

运动量不足。一项针对在校学生进行

的调查表明,学生体育活动达标率不到20%,学生时代的运动观念一直影响到成年,也是以后心脑血管疾病发生的根源。

吸烟。烟草含有大量尼古丁,吸烟会导致血管痉挛或收缩,血流阻力会增大,造成血管壁损伤,血液黏稠度进一步增加,会加速动脉粥样硬化,导致血栓形成。

饮酒。饮酒过度甚至酗酒是心脑血管病的一个独立危险因素。

经常熬夜。经常熬夜、压力大,导致交感神经过度兴奋,体内心血管内分泌激素分

泌增加,导致血压、血糖升高及高脂血症,促进动脉粥样硬化的早期发生,加速心脑血管疾病的发生、发展。

青少年脑梗有哪些早期识别信号?

一侧肢体无力或麻木,伴或不伴面部麻木;一侧面部麻木或口角歪斜;说话不清或理解语言困难;双眼向一侧凝视;一侧或双眼视力丧失或视物模糊;眩晕伴呕吐;意识障碍或抽搐。一旦出现上述症状,应尽快将患者送至附近能24小时进行急诊CT检查和具备溶栓条件的医院。

全生中医针灸

中医内科 中医妇科

主治 3-002

北京中医药大学中医硕士
中国中医科学院中西医结合博士
美国乔治城大学医学院博士后
世界中医药联合会主任医师
3项国家专利,8部中医专著
30年行医经验

1. 各种关节疼痛,过敏,抑郁症
2. 心脑血管病:高血压,冠心病,高血脂,肥胖,中风偏瘫等
3. 肝炎肾炎,胃炎哮喘,癌症副作用
4. 不孕症,乳腺增生,月经不调,子宫肌瘤,卵巢囊肿等
5. 针灸美容,减肥

**中西结合,标本兼治
天人合一,综合治疗**

www.wholelifeherb.com

卢全生 博士
301-919-9898
301-340-1066

地址: 416 Hungerford Dr, #300
Rockville, MD 20850

接受保险及车祸工伤

地址: 5022 Dorsey Hall Dr, #101,
Elliott City, MD 21042

爱平诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

隋爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话:
240-404-6423

徐唯 医师
Wei Xu MD

周一至周六全日门诊

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

604South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和West Deer Park Road交口处 3-050

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话:
301-820-2528

● 美国国家针灸学和中药学资格证书(NCCAOM)
● 马里兰州执照针灸师
● 二十多年行医经验
● 北京中医药大学本科
● 中国中医科学院中西医结合硕士
● 新加坡国立大学医学院博士
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
● 20余篇著作
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

化疗毒副作用等治疗有独到的见解。
www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr, #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市、Costco、大超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094