

看病别靠蒙

这7种疾病最容易挂错号

■ 本报记者 侯赛

牙疼就该直接去牙科？心窝痛是否就一定是心脏有问题？在日常生活中，人们往往仅凭自己经验或是被疾病的表象所迷惑，挂错号或走错科室，不仅浪费时间，还耽误病情。近日，记者采访了海口多家医院的医生，盘点了7个最容易挂错号走错科的疾病，并给出相关推荐建议。

牙疼：**牙疼要小心其他疾病**

牙疼应及时到牙科就诊。但三叉神经痛的症状和牙疼相似，如牙疼总在运动后出现，还可能是心脏疾病的信号。

推荐科室：牙科 心内科 耳鼻咽喉科 神经外科

海南口腔医院医生张静超建议，普通的牙疼应去牙科就诊；如果牙痛的另一侧嘴和脸都会感到疼痛、鼻塞等，有可能是耳鼻部感染，应挂耳鼻咽喉科；如果总在运动后出现，则可能是心脏疾病的信号，应挂心内科；如果感觉面部剧烈疼痛，很可能是三叉神经痛，应该到神经外科就诊。

肚子痛：**分清部位选择相应科室**

肚子痛，人们的第一反应是去看消化科。消化道疾病是导致肚子痛的主要原因，如急性肠胃炎、阑尾炎、胆囊炎等。但如果出现上腹部的剧烈疼痛，要考虑是否为心肌梗死等心脏疾病。

推荐科室：消化科 心内科

海口市人民医院心内科主任陈漠水建议，肚子痛的患者，应该首选消化科进行就诊，检查是否消化道疾病导致的腹痛。如果同时伴有乏力、出汗、胸痛等症状，就要当心是否是心肌梗死，应该及时到心内科就诊。

心窝痛：**可到消化科检查**

出现心窝痛，很多人第一选择是到心血管科进行检查，结果却没发现任何问题，症状也没得到缓解，白跑了冤枉路。

**推荐科室：**消化科

海口市人民医院消化内科主任陈正义表示，人们误认为心窝痛是心脏方面的问题，而实际上心窝子所在的地方是胃。如果患者出现心窝痛，可以到消化科进行专业检查。

头痛：**根据情况选择不同科室**

每个人都有头痛的经历。头痛症状不同，挂的科室也有区别，有的人是长期头痛，有的人是突发头痛，伴有其他症状，还有的是外伤引发的头痛。

推荐科室：神经外科 神经内科 疼痛科

海口市人民医院神经内科副主任杨国帅表示，如果能感觉到血管一张一缩，可能是血管方面的问题，应挂神经内科；如果是长期放射性的疼痛、多位颈源性头痛，应挂疼痛科；如果是头部外伤引起，不论有没有出血，均应到神经外科就诊。

乳腺疾病：**有肿块首选乳腺外科**

乳腺疾病较为常见，对女性来说，如果发现自己的乳房有疼痛感或发现有肿块或结节，第一反应往往是到妇产科就诊，也有人选择去胸外科检查。

推荐科室：乳腺外科

海南省人民医院乳腺外科医生姚嘉表示，女性的乳房疼痛或有肿块结节，很可能是乳腺增生所致，此类情况最好第一时间到乳腺外科就诊检查。乳腺增生是女性常见的乳腺疾病，但如果长时间得不到治疗，也有发展为乳腺癌的可能。

脚麻腿痛：**易在多个科室间混淆**

当出现脚麻、腿痛，患者的第一反应是到骨科就诊，老年人长期如此，建议到血管外科检查，看看是否由血栓导致。

推荐科室：骨科 风湿免疫科 血管外科

海口市人民医院骨科中心医生黄重表示，腿疼易在骨科、风湿免疫科、血管外科等科室间混淆，多数属骨科。如是膝关节、手关节等全身多处关节出现两侧对称性疼痛，则归属风湿免疫科；如小腿肚有肿胀，手指按压会出现疼痛，则可能是深静脉血栓，应到血管外科就诊。

下腹痛：**大部分属消化科**

下腹部疼痛多数情况下应该是消化不良等导致，这种情况下考虑最多的是消化科。但是如果还有其他症状同时出现，则另有选择。

推荐科室：消化科 妇科 泌尿外科 疼痛科

海口市人民医院消化内科主任陈正义建议，腹痛首先应看消化科。如果是下腹痛且伴有阴道出血，或者正处孕期，需要挂妇科；如果同时伴有尿频、尿痛、尿急等尿道症状，则可能是泌尿外科；部分癌症患者的顽固性下腹痛属于疼痛科。

HK 健康百科**小小热毛巾能治很多病**

一条小小的热毛巾，有一些意想不到的治病功效。选择洁净的毛巾，在40℃~45℃的热水中浸泡，拧干后敷于患病部位，每5分钟更换一次毛巾，每次热敷时间为15~20分钟。

六种不适通过热敷可缓解

缓解眼疲劳 用毛巾热敷可促进眼周的血液循环，减轻眼睛疲劳，能缓解干眼症的症状。

预防耳聋 用毛巾敷在耳上或轻轻擦揉，可改善耳部血液循环，预防因缺血引起的功能性耳聋。

改善头晕 将热毛巾敷在后脑勺，每次敷5分钟，可刺激后脑勺的穴位，改善部分患者的头晕症状。

治疗颈椎病 早期出现颈椎病症状，如脖子发硬、酸痛，可用毛巾热敷改善症状，缓解肌肉痉挛，预防颈椎病。

治疗神经或寒性腹痛 女性痛经或因受凉导致的腹痛，可用毛巾热敷，能起到化瘀、理气止痛的功效。

热敷当心陷入两大误区

皮肤有溃烂的患者，要避免在皮损表面进行热敷，以防感染或刺激皮肤，加重症状。另外，扭伤、拉伤等急性软组织损伤初期，皮下有瘀血，24~48小时之内不宜热敷，否则会加重局部肿胀。

热敷主要是针对寒性病症，所以温热病症的患者不宜热敷。
(大河健康报)

吃坚果能降低房颤心衰概率

瑞典研究人员发现，一周吃三次或更多坚果会降低18%的房颤概率。这也有助于降低心力衰竭的概率。该研究称：“即使稍微多吃一点坚果，也能导致这一人群中房颤和心力衰竭发病率的降低。”

研究人员表示，坚果富含不饱和脂肪酸、蛋白质、纤维、矿物质、维生素E、叶酸和其他化学物质。以前的研究表明，吃坚果可能具有抗氧化和抗炎作用，可以改善血液胆固醇，帮助血管更好地工作，并防止体重增加。

研究人员分析了瑞典两项研究的数据，其中61364人完成了一份关于饮食习惯的问卷，并接受了17年的跟踪调查。结果发现，每周多吃一份坚果会使患房颤的概率降低4%，吃适量（但不是大量）坚果的人心力衰竭较少。
(人民日报)

想拥有一口白牙？牙科医生提醒：

**追求“陶瓷白”
当心毁了牙釉质**

■ 本报记者 徐晗溪

拥有一口整齐美白的牙齿，是很多人的梦想。一些网上的“实用帖”与各种家用牙齿美白仪也迎合消费者的心理，在网络上走红。

这些热门的美白牙齿的“秘籍”究竟有没有效果？怎样才能拥有一口健康而洁白的牙齿？记者采访了海南口腔医院牙体牙髓科副主任医师王本材。

牙齿的本色是淡黄色

“像陶瓷一样白的牙齿，不一定就是健康的牙齿。”王本材表示，消费者受影视作品与广告的影响，往往会追求一口雪白的牙齿，殊不知正常健康的牙齿颜色本就是淡黄色。

很多人以为洗牙可以美白牙齿，其实是要视情况而定。通常情况下，刷牙方法不正确、吸烟、咀嚼有色食品、过度使用漱口水、进食酸性食物和饮料后没有及时用清水或茶水漱口等生活习惯都可能导致牙齿着色。

“遗传性疾病、环境因素、传染性疾病等也会影响牙齿的颜色。”王本材说，洗牙本质上与洗澡类似，只能起到清洁作用，帮助牙齿回归本色。外源性的牙面上沉积的色素可以通过洁治、抛光去除；而遗传性的、内源性的牙色异常则需要到正规的医疗机构进行专业的牙齿美白治疗。”

网传偏方不能随便试

一些网上热传的“实用帖”里提到，把各种果酸，如草莓、柠檬、醋，涂在牙齿上能起到美白牙齿、去除牙石的效果。王本材解释说，其原理应该都是酸对牙釉质进行腐蚀后马上刷牙，去掉釉质表层的脆弱部分。虽然理论上可以去掉部分牙面上沉积的色素，但是它所带来的弊端是很明显的，会导致牙釉质脱矿、釉质损伤。

王本材说，酸性物质能让牙釉质表面的钙磷脱落，这一过程叫做

HK 关注全国“爱眼日”**儿童坚持户外运动
可预防近视**■ 本报记者 符王润
实习生 刘亦辙
通讯员 钟友廷

6月6日是第23个全国“爱眼日”。近年来，儿童青少年的近视问题日益突出，呈现低龄化、严重化趋势。今年的活动主题为“科学矫正近视，关注孩子眼健康”。省委、省政府将“眼科疾病筛查治疗”作为2018年“为民办实事”事项，对全省所有市县幼儿园和义务教育阶段中小学校学生130万人进行屈光不正和眼病普查。据海南省学生眼疾病筛查项目专家组组长、海南省眼科医院副院长肖璇介绍，根据海南省卫生计生委和海南省教育厅下发的《海南省学生眼疾病筛查项目实施方案》，现已逐步开展筛查工作，项目将对普筛异常（疑似）患者分批进行鉴别诊断，做出专业确诊，再进行相应的干预与治疗。

选择一把好牙刷更重要

与其使用各种昂贵的牙膏，王本材认为，不如选择一支好的牙刷与正确的刷牙方式。牙齿的色泽跟牙齿的釉面光洁程度相关。刷牙可以使釉面保持清洁，设计合理的牙刷和正确的刷牙方法，可以去除牙菌斑、色素、牙石，使牙齿更亮。

王本材建议市民日常护牙可通过养成健康的生活习惯来保持口腔健康：第一，掌握正确的刷牙方法，坚持每天刷牙2次，每次3分钟；第二，选用软毛牙刷，牙刷涉及不到的地方用牙线清理食物残渣；第三，远离酸、甜、过黏、过硬的食品，尝试戒烟，进食酸性食物和饮料后，及时用清水或茶水漱口。

近视一旦发生不可治愈

海南省眼科医院近视屈光专科主任钟兴武介绍，近视的发病主要有遗传、环境两方面因素。有研究显示，儿童、青少年的近视发生情况与父母双方的近视患病情况相关。即使父母双方都没有近视，孩子仍然可能出现近视，这与所处的环境因素有关。因此，对于有可能发生近视的儿童青少年群体需要做好环境因素的近视防控。

海南省眼科医院近视屈光专科副

主任丁辉介绍，近视发生后，光靠增加户外光照是不能延缓或逆转近视发展的，近视一旦发生是不可逆转的。临

床上，我们可以通过一些办法来帮助

近视的人们实现不戴眼镜也看得清晰

的愿望，就是通过配戴隐形眼镜或实

施角膜屈光手术，但手术也只能让近

视者不戴眼镜也能看得清，并不能治

愈近视。

不要盲目抗拒戴眼镜

钟兴武表示，刚开始发生的视物模糊在一部分儿童青少年中可能是假性近视，由于用眼过度致使睫状肌持续收缩痉挛，晶状体厚度增加，视物模糊不清。这时可以通过降低用眼强度，适度休息放松痉挛的睫状肌使视物不清得到缓解。如果是真性近视发生了，这些办法则不能起作用。要辨别是否发生了真性近视，需要到专业医院进行散瞳验光等检查，如果确定了是真性近视就一定要规律戴镜，还孩子一个清晰的“视界”。钟兴武强调，戴眼镜不是依赖，而是补偿眼睛需要的度数，所需的度数要检验准确，否则会加速近视的加深。他建议近视者要到专业眼科医院验光配镜，每半年检查一次，根据视力变化情况调整度数。

关于抑制近视加深的办法，有循证医学证据表明，可以延缓近视并且已经过我国CFDA认证的就是角膜塑

形镜，即OK镜。钟兴武表示，对于有白

天不戴镜需求的成年人及青少年，以

及近视发展快的儿童青少年，可选

择夜晚配戴角膜塑形镜获得白天清

晰的视力，并且控制近视的进展速度。

但角膜塑形镜属于三类医疗器械，需

要到正规的专业医院由具备验配资质

的医生才能验配，并定期复查、更换。



形镜，即OK镜。钟兴武表示，对于有白

天不戴镜需求的成年人及青少年，以

及近视发展快的儿童青少年，可选

择夜晚配戴角膜塑形镜获得白天清

晰的视力，并且控制近视的进展速度。

但角膜塑形镜属于三类医疗器械，需

要到正规的专业医院由具备验配资质

的医生才能验配，并定期复查、更换。

避开近视预防是关键

钟兴武介绍，预防近视首先要创

造良好的用眼环境，培养学生良好

的用眼习惯，避免过度疲劳用眼，减

少长时间使用电子设备，注意劳逸结合。

研究发现，户外光照对近视的抑

制是有明确作用的。尤其是学龄前童

儿应增加户外活动，每天坚持1~2小时，有

助于预防近视的发生，当然户外活动时

间也要做好健康保护，避开正午阳光

最强烈的时间，并且做好防暑保护。

海南省肿瘤医院科教部主任、眼科

博士丛丽丹表示，改善营养饮食也可

有助于预防近视，如增加含维生素A、D、钙的食

品。常食用含钙食品如虾皮、海带、黄豆、蛋黄等；含钙较多的食

品，如粗面粉、植物油、葡萄糖等；含维

生素A食品，如动物肝脏、黄油、蛋黄、牛奶，黄绿菜，如菠菜、油菜、南瓜等；

每日喝一杯牛奶，吃一个鸡蛋或豆腐脑，这些食品中不仅含钙、D，还含有A

及磷。

捏鼻灌药当心“病上加病”

家长在给孩子喂药时，大多数孩子不是哭闹就是紧咬牙齿，不愿吃药。于是，一些父母便会捏住孩子的鼻子硬灌，这种做法很危险。

1.引起吸入性肺炎。

如果小孩在哭闹、挣扎或者深吸气时，药物进入气管，会引起咳嗽，药液进入气管后，还会引起吸入性肺炎。

2.引起中耳炎。

当家长捏住孩子的鼻子