



隋爱平医师 Shady Grove 医院 家庭医学科副主任 乔治城大学医学院 家庭医学科临床助理教授

胆结石是一种常见病,每年有许多新病例发生。大多数病例都没有临床表现或并发症,也不需要治疗。这些胆结石的病例经常在因为其它原因进行腹部超声波检查时偶然发现。在工业化国家中,大约有80%的胆结石是胆固醇结石,20%是胆色素结石。

(一)危险因素: 胆结石的发生

胆石症的诊断和治疗

与某些危险因素相关。女性患者比男性患者更容易发生胆结石,胆结石在四十岁以上的人群中好发,在六十岁以上的人群中有20%的女性和10%的男性患有胆结石。总体来说,胆结石好发于印地安土著,南美人以及白人中;而在非洲裔和某些亚裔人群中低发。研究也表明胆结石在一定的家族中多发。此外,胆结石还与下列危险因素相关:怀孕,使用避孕药,肥胖,经常饥饿,减肥过快,活动不够,糖尿病,镰刀型红细胞血症,肝硬化以及某些药物等。

(二)临床表现和诊断: 前面谈到,大多数病例都没有临床表现或并发症。当胆结石引起症状时就称为胆石病。常见的症状包括进食后阵发性右上腹绞痛,恶心及呕吐。胆石症也会引起急性胆囊炎,此时患者有发热,持续性右上腹绞痛,以及严重的恶心和呕吐。其它的并发症还包括黄疸和胰腺炎等。

诊断胆石症首先要根据临床表现考虑到其可能性,比较常用的诊断方法包括超声波和HIDA扫描。超声波检查无痛苦和创伤,也没有涉及放射

性同位素,它是诊断胆石症最常用的方法。HIDA扫描可以帮助判断胆囊管是否通畅,以及胆囊收缩是否良好,同时它也可用来诊断急性胆囊炎。其它的诊断方法还有ERCP,CT扫描,以及核磁共振等。

(三)治疗: 对于没有症状的胆石病,一般采取非手术疗法,因为这些病人经常会很多年都保持没有症状,也不需要特殊治疗,重点是临床观察。如果出现临床症状,则需要考虑手术治疗。比如利用腹腔镜进行胆囊切除术。少数患者胆石会嵌顿在胆总管在十二指肠的出口处,此时需要急诊处理,例如用ERCP进行十二指肠壶腹切开术将胆石取出。所有的治疗都必须和你的医生仔细讨论后方可进行。

隋爱平医师目前担任Shady Grove 医院家庭医学科副主任。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。



中医、针灸师高忠梁具有38年临床经验,对顽病杂证的治疗能取得独特的疗效,其特点是“西医不能治的病,中医来治”。高医师在大华府地区开设“高氏中医顽病诊所”。接受 CAREFIRST, UNITED HEALTHCARE, GREATWEST, PHCS, ONENET, M.D.IPA, OPTIMUM CHOICE, ANTHEM, NCAS, MAMSMPIRE. 等大部分医疗保险及车祸保险。诊所特设中药房方便就诊者 电话: 301-838-8559 WEB SITE: www.gaotcm.com 地址: 14812 PHYSICIANS LANE, SUITE 261 ROCKVILLE MD 20850

节气春分 话小儿咳嗽与哮喘

本专栏的目的是希望大家提高对健康的重视。故在此告诫大家:健康就是财富,关心自己的健康,就是珍惜自己的财富。希望读者能喜欢这个专栏。

春分、二十四节气之一,是一年中非常重要的节气。在每年农历3月20日,或21日。每年这个时候,气温变化很大,是流感的高发时期。因此,小儿病在这个时期也较多的发生。

每年这个时节,是过敏、哮喘高发季节,很多小儿有过敏现象,轻者就有点流鼻涕,重者可能咳嗽、哮喘。

小儿咳嗽和哮喘常与小肺部及上呼吸道感染有关,是小儿时期的常见病、多发病,一年四季都可发生,但以冬春季及气候骤变时多见,好发于1-2岁以下小儿,可由细菌或病毒感染引起。临床上以发热,咳嗽,呼吸急促,喘憋,鼻扇为主要症状。重症患儿,可因毒血症或严重缺氧而导致循环、神经、消化系统的功能障碍。小儿咳嗽的治疗常以西药为主,但很多病孩用抗生素后,效果不好,这就需要考虑用中药治疗,中药治疗小儿咳嗽有着悠久的历史和良好的效果。

如黄姓女孩,出生于2002年,患咳嗽和哮喘已有3年有余,服用西药及用西药喷吸,但效果不佳。2006年前来我诊所诊治,用中药一周后,咳嗽大大减轻,再用药一周,呼吸平稳,咳嗽消失。以后每年冬季感染风寒,凡有咳嗽,来诊所服用中药,一般一周后咳嗽就消失了,至今无咳嗽和哮喘,还与西药说再见了。

在治疗小儿咳嗽的同时,还应注意饮食禁忌:

【食物禁忌】

1. 忌食高糖食物 糖分是一种热量的补充物,功能单纯、基本上不含其他营养素。若小儿肺炎时多吃糖分后,体内白细胞的杀菌能力就会受到抑制,食入越多,抑制就越明显,病情就越不能被控制。而且甜食会产生很多的痰,使病情加重。

2. 忌辛辣刺激之物 辛辣刺激之品刺激性大,而且容易化热伤津,故肺炎患儿有膳食中,不宜加入辣椒、胡椒、咖喱、芥末、过浓的香料等辛辣刺激物。

3. 忌高蛋饮食 瘦肉、鱼和鸡蛋的主要成分是蛋白质,1克蛋白质在体内吸收18毫升水分,蛋白质代谢的最终产物是尿素。小孩进食蛋白质越多,排出的尿素也就越多,而每排出300毫克尿素最少要带走20毫升水分。因

此,对高热失水病儿来说,应忌食高蛋白饮食,当疾病热退时,则可适当补充,以提高机体的抵抗力。

4. 忌油炸食物 肺炎患者的胃肠功能大部分不佳,直接影响到疾病的恢复,油煎、油炸的食品一方面大量的营养成分被破坏,另一方面也影响人体的消化吸收,造成肠道功能紊乱,故忌之。

5. 忌生冷瓜果 本病患者虽然发热,但不可用生冷瓜果,因病儿多为脾胃虚弱,多食生冷食物、寒性食物如各种冷饮、冰镇食品、冻生梨、冻西瓜等,这会进一步损伤脾胃阳气,使脾胃运化无力,食纳呆滞,病情不易恢复。

6. 忌酸性食物 五味子、乌梅、酸果、橘子、食醋等味酸,具有收敛的作用,有碍汗出解表。

7. 忌滥用退热药 刚发热就用过多的退热药,不仅对机体不利,而且还可能掩盖病情,延误治疗。因此,对发热患儿,应慎用退热药,且忌用药过多,以防体温骤降,大汗淋漓,发生虚脱。

春分、二十四节气之一,在每年农历3月20日,或21日。太阳到达黄经0度(春分点)时开始的。《月令七十二候集解》:“二月中,分者半也,此当九十日之半,故谓之分。”此日太阳几乎直射赤道,昼夜几乎等长。天文学上为北半球春季的开始。《春秋繁露》言:“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平”。自然界中“雨霁风光,春分天气,千花百草争明媚”(宋·杜安世《踏落行》)。长江以南地区的气温可高达15度以上,并已开始春耕播种。

春分,对人体而言,其重要意义仅次于夏至、冬至,对健康也有较大的影响。春分之日,天地间阴阳交合,春气和,万物新生。人们可以晚点睡,早些起,多去庭院散步,使情绪舒畅,赏心怡情,才能与“春生”之机相适应,符合春季保养“生”机道理。春天高血压病多发,也容易产生眩晕、失眠等症,宋·王安石《夜直》诗即说:“春色恼人眠不得”。养性者“当和其志,平其心,勿极寒,勿太热,安静神气,以法生成。”孙思邈认为:此时“肾气微,肝正旺,宜戒酸增辛,助肾补肝,宜静卧,去痰水,小泄皮肤。微汗以散玄冬蕴伏之气。”在此时节,人体应以“春捂秋冻”的养生原则,不可暴去衣服,应适当保暖,使人体在活动后稍有微汗,以开泄皮肤,使阳气能外泄,气机畅达。这段时间也是精神病的好发时间,故调摄情志颇为重要。



过敏 哮喘 及免疫

过敏性皮炎是由许多因素导致的皮肤炎症反应。初春正是过敏性皮炎好发季节。常见的过敏性皮炎主要有二类:接触性皮炎和化妆品皮炎。不同致病因素所致的过敏反应不同。

接触性皮炎是因皮肤或粘膜部位接触某种外来刺激物质后所导致的皮肤急性炎症反应。其原因可分两大类:1 原发性刺激,主要由强酸、强碱、斑蝥和某些刺激性较强或浓度较大的化学物质引起。此类无个体选择性,且无潜伏期,任何人接触均可立即引起皮肤急性炎症;2 变态反应(过敏反应),此型主要是迟发性变态反应。是由于接触某种刺激因子(过敏原)作用于皮肤和粘膜后,仅有少数具有特异性过敏体质的人发病,初次接触后并不立即发病,而往往经过4-20天的潜伏期(平均7-8天)使机体先致敏,

初春防过敏性皮炎

主讲:许立越医师

如再次接触该物质后,可在12小时左右(一般不超过72小时)即可发生皮炎。此类过敏反应是接触性皮炎中最常见者。

引起接触性皮炎的刺激物种类诸多:

1. 各种动物皮毛,某些动物如蜂类、水母、蛭、螨、蝶、蛾等;

2. 化学性物质,绝大多数接触性皮炎均系化学刺激物引起,如药物、染料、洗涤剂、油类、化妆品、化学纤维、塑料制品、化工原料、避孕用具、表带、染甲油等;

3. 植物,主要包括芥子、巴豆、大蒜、荨麻、除虫菊等。接触性皮炎患者皮损形态、范围、严重程度取决于接触物种类、性质及其浓度,接触时间的长短,接触部位和面积大小,以及人体对刺激物的反应程度。轻者局部皮肤充血,边缘有清楚的淡红斑;重者在红斑基础上发生丘疹、水疱(或大疱)、糜烂、渗出等。轻者自觉灼痒,重者感疼痛。

由化妆品引起的皮炎,称化妆品皮炎。有人经常使用某种化妆品,一旦停用或再次使用便会发生过

敏反应;也有人在首次使用后面部即出现过敏反应;还有的是在使用后经过日光照射而发生反应。多数患者在使用化妆品后数小时即发生过敏现象,这在医学上称立即型(速发型)过敏反应;经过数天才发生过敏反应的则称为迟发型反应。一般以立即型反应较多。化妆品皮炎轻者仅有局部皮肤痒痒,少许零散的小红丘疹、红斑及轻度肿胀,重者局部皮肤水肿,有弥漫性红斑,大小不等的水疱,甚至渗液糜烂。

对于过敏性皮炎,现有的诊断及治疗方法是在背部皮肤上做过敏测试,对近30种在常用的皮肤护理用品,如香皂,沐浴乳,洗发水及化妆品中的化学性物质进行逐一测试,找出过敏原,加以治疗及避免使用。

许立越医师的“过敏、哮喘及免疫”专科诊所,接受多种医疗保险,欢迎和恭候诸位预约前往。电话: 301-330-6983 地址: 2401 Research Blvd, Suite 350, Rockville, MD 20850 (近Shady Grove Adventist 医院) 电子邮箱: jzshue@yahoo.com



胃病三分治,七分养

“俗话说,胃病三分治,七分养。要想治好困扰我们的‘老胃病’,就要在养生上多下工夫。”一提起养生之道,年过六旬、身体强健的李佃贵教授就讲到了自己的专长上。

在他看来,很多人的胃病都是自己的不以为然造成的。比如,有人经常会出现食欲减退、恶心、嗝气、上腹部饱胀或钝痛的情况,却总以为就是没吃好,胃有点不舒服,自己吃点药或是忍忍就过去了。实际上,正是这些忽视,导致了疾病的不断发展,严重了,甚至有癌变的可能。

从中医来讲,胃病并不是单单因为胃不好造成的,因而,养胃还要兼顾脾、肝。专家指出,除戒烟酒外,注意饮食是重点。

健脾胃。中医认为,初春饮食应以辛温、清淡为主,因为辛温能够祛寒,清淡能够利湿,这样可使人体抗拒风寒、风湿之邪的侵袭。例如可经常用薏苡仁、山药、大枣、茯苓、芡实等煮粥,以起到健脾补气的作用。而油腻、生冷、酸涩、黏硬和大辛大热的食物,会助热生火,伤害脾胃,要忌食;蔬菜、水果可避免“上火”,要多吃。

养脾肝。春天肝旺,容易克伐脾土而引起脾胃病,而酸味是肝之本味,故此时应减酸味,增甘味。唐代名医孙思邈就曾说过:“春日宜省酸增甘,以养脾气”。建议可在春季多食用大枣、山药等。此外,春天肝气升发过度,会引起脾胃病旧病复发。而肝的功能又与人的精神志关系密切,因此我们必须学会自我调控情绪,遇到不快及时宣泄,以免伤及肝脏。

梁氏中医针灸诊所

梁媿如中医师

中医妇科专家,积有30余年临床经验
马里兰州针灸执照

主治

妇、内科各类疑难杂症、不孕症、子宫肌瘤、闭经、功能性子宫出血、更年期综合症、乳腺增生、卵巢囊肿、产后病、盆腔炎及其它妇科疾病。消化系统疾病,神经功能失调,关节炎、内分泌疾病、心血管病、中风、过敏症等内科疾病。

接受医疗保险,欢迎免费咨询
24小时预约电话,周一至周六开诊
电话:410-730-0762
Email:tuliang@juno.com Web Site:www.tiruacupuncture.com
11220 #A Snowflake Ct Columbia, Maryland 21044
(位于 Howard County General Hospital 附近)

车祸专科医师

Board Certified in Chiropractic with Physical Therapy

先进物理治疗仪器	X-Ray 检查	针灸治疗	按摩治疗
----------	----------	------	------

Dr. 廉相烈

丰富经验处理车祸个案
给您完整详细医疗报告
以帮助您获取最大赔偿

接受多种 医疗保险

主治

车祸受伤 运动受伤
工作受伤 颈背扭伤疼痛
肩膀疼痛 坐骨神经疼痛
腰椎间盘突出

地址: 438 N Frederick Ave Suite 475, 3-063
Gaithersburg, MD 20877(靠近 Sam's Club)
门诊时间: 周一至周五 8am-8pm 周六、周日可来电预约

电话: 301-216-2222

儿科诊所 Virginia Allergy and Pediatrics

王莉珍

Liz Wang, M.D., FAAP
儿科主治医师
Board Certified Pediatrician

上海第二医科大学儿科系毕业
Inova Fairfax 和 Reston 医院主治医师
美国儿科专业文凭
美国儿科学会会员

接受所有医疗保险和自费

积累数十年临床经验

主治: 各种儿科疾病、提供常规体检、
学前体检、预防接种、生长发育、
小儿多动症、肥胖症等咨询服务

703-757-7950
10134 Colvin Run Rd Suite D
Great Falls, VA 22066(近7号公路)
703-573-2018
8303 Arlington Blvd #201
Fairfax, VA 22031(近495和50号公路)