

干眼病的预防和诊治



眼睛是我们心灵的窗口，稍不留神，这扇窗户就会“闹情绪”。生活节奏的日益加快，使得很多人要长时间用电脑，一天到晚戴着隐形眼镜，睡眠时间严重不足，加上季节变化、空气干燥、户外风沙大等种种因素的影响，给不少人的眼睛带来了沉重的负担。很多人都容易出现眼睛干涩、刺痛、酸痛等不舒服的情况，其实这一症状就是我们常说的干眼症。

角结膜干燥症俗称干眼症，是一种结膜角膜不能湿润的炎症反映，是由于泪液中的水分或是黏液成分不足、泪液无法适当湿润眼球表面所造成的。它会使得眼睛干涩、容易疲倦、有异物感、分泌物黏稠、怕风吹、出现暂时性视力模糊等症状，严重的可能会造成眼睛红肿、充血、角质化，角膜

河南省人民医院 李苻

上会出现丝黏稠状物，长期下去还有可能会造成角膜和结膜的病变，从而影响到视力。

干眼症的易感人群

河南省人民医院眼科研究所的祝磊副主任医师指出，干眼症是一种常见病、多发病，它的易感人群主要包括老年人，60~70 岁的老人是干眼症的高发人群，因为老年人泪液的产生随年龄的增加而减少，泪液分泌减少使眼睛易受刺激，有时会引起剧烈的流泪反应。女性，特别是绝经后的女性，也是高发人群，因为这个时期的女性因激素水平的改变使得眼睛泪腺分泌较少，造成眼睛干涩。同时免疫力较低人群、长期戴隐形眼镜的人群、长期对着电脑的人群也是干眼症的高发人群。

预防干眼症的方法

专家指出，预防干眼症，要从日常做起，多眨眼睛，因为眨眼有利于泪水的分泌和分布，经常眨眼可以促进眼球的湿润。需要长时间用眼的人群，要时常进行眨眼运动，这样可以缓解长时间用眼造成的眼睛不适等现象。同时还要注意不要长时间对着电脑、电视等，要经常起来活动活动，向远处眺望，多看看外面的绿色植物或闭目养神几分钟，让眼睛得到短暂的休息。

在日常生活中，我们还要注意眼部卫生，千万不要用手揉搓眼睛，特别

是在秋天，风沙较大，空气干燥，很容易出现急性结膜炎等眼部高发传染病，手就很有可能成为这些传染病的传播媒介。因此要注意经常洗手，保持眼部卫生。

干眼症如何诊治

干眼症的治疗主要在于减轻干眼的症状、避免角膜的伤害、维持眼球光滑清晰的表面。干眼病的治疗首先是查找病因，将病因找出后根据实际情况来进行诊治。有轻微干眼症的患者可以点人工泪液(有药水、药膏、凝胶等型式，另有不含防腐剂、戴隐形眼镜时可点的产品)，睡前点润滑药膏、热敷、按摩则可刺激泪液分泌。但对于中度的干眼症患者则则需要增加点人工泪液的次数、戴挡风或保湿眼镜、降低室内温度、增加湿度、减少泪液的蒸发，将泪小管栓塞或电烧来阻断、减少泪液之排除也可增加泪液量。而对于严重的干眼症患者除了以上治疗方法，就要根据医生的治疗方案进行治疗。

另外，还可以采用河南省人民医院眼科研究所新采用的“蒸汽浴”——超声雾化熏眼辅助治疗法，超声雾化熏眼治疗是利用超声波的震荡原理，将由十几种中草药熬制成的药液变成微细的雾气，温热的药雾直接作用于眼部，能快速缓解眼部不适症状。

秋季腹泻治疗心得

汝州市骑岭乡乡村卫生所 杨文杰



秋季腹泻是由肠道轮状病毒感染所致的急性泄泻，多发于 3 岁以下的儿童，病程约 7~10 天，个别可达两周左右，以发病急、易引起急性脱水和电解质紊乱为特点。随着西医药体疗法的普及和发展，该病的病死率明显下降，但病程长、临床症状变化快仍然是临床医生感到比较棘手的问题。

秋季腹泻在中医方面有以下特点。一、暴注下迫。发病急，大便次数频繁，质稀量多。二、湿盛。有偏寒和偏热之分，偏寒者体温多不高，大便质稀如水，色白、味腥不臭，指纹淡红泛白；偏热者多有发热，大便色黄，味臭、量多，或糟粕水湿混杂，急躁哭闹，指纹色滞泛红。三、易于伤阴伤阳。因暴注下迫阴液亏耗而易出现阳随阴泄。四、秋泄独“燥”。阴液亏耗可致唇干口燥、尿少无泪、凶门下陷、皮肤皱皱干燥等症。

笔者自拟“理脾止泻汤”，多年来治疗秋季腹泻收到了良好效果，基本上三四天即可痊愈。方药组成如下：苍术 7 克，茯苓 6 克，葛根 5 克，黄连 2 克，黄芩 3 克，车前子 8 克，焦山楂 5 克，鸡内金 3 克，陈皮 2 克，砂仁 3 克。上药每天 1 剂，水煎，分两次服。没有喂完的药汁可保留灌肠，寒湿重或呕吐者加藿香，泄泻无度者加水通并重用黄连少佐罂粟壳，伪阴耗液者重用焦乌梅加党参、五味子，脱水严重者可配合西药静脉补液。在饮食方面，应限制乳食摄入，可给予面汤或米粥，佐新鲜炒菜、咸汤，少量频服。

巧用鱼石脂软膏治疔与疖

通许县冯庄乡张奇庄卫生室 张忠涛

每年的夏秋季节，因人们常受蚊虫的叮咬及贪食辛辣食物等因素，疔、疖的发生率比较高。治疗疔、疖比较简单、便、廉、验的方法，就是用鱼石脂软膏。

具体方法：患部常规消毒，然后摊鱼石脂软膏，厚度

1~2 厘米，其边缘要比疔、疖的边缘大，上盖无菌敷料，每天更换一次，一般 3~4 次即愈（皮肤破溃处禁用）。

鱼石脂软膏具有消炎、拔脓、消肿、散结之功效，且疗效迅速，价格低廉。大家如遇到上述情况，不妨一试。

止晕验方



笔者临证 30 余年来，总结一经验方，但见以自身或周围景物旋转性平衡感觉失常为突出症状，辨证属痰饮内停，上蒙清窍者，服之即见效。用来治疗美尼尔综合征等耳性眩晕及脑性眩晕、眼源性眩晕、头部外伤后眩晕，甚佳。

方药组成：半夏 10 克，陈皮 12 克，茯苓 15 克，桂枝 10 克，白术 10 克，炙甘草 10 克，泽泻 24 克，龙骨 24 克，

牡蛎 24 克，石菖蒲 12 克，菊花 10 克，生姜 12 克。若遇痰郁化火者，可加龙胆 12 克同煎。便秘者，加大黄 6 克（后下）煎服。

用法：水煎 45 分钟，频频温服。伴呕吐甚者，可把生姜切片，频擦舌尖 3 分钟再服。

方解：该方实乃二陈汤、苓桂术甘汤、小半夏加茯苓汤、桂甘龙牡汤及金匱泽泻汤等方复合而成。《金匱要略·痰饮咳嗽病脉证并治第十二》云：“病痰饮者，当以温药和之。心下有痰饮，胸胁支满，目眩，苓桂术甘汤主之。”“心下有支饮，其人苦冒眩，泽泻汤主之。”该方去石菖蒲、菊花，乃赵锡武先生治疗美尼尔综合征的经验方，笔者用之，确实有效。（裴中平）

清开灵引起的严重不良反应

一天晚上 8 时，卫生所来一名病人，发热 39 摄氏度，有些腹泻。

经检查，病人其他体征无异常。笔者给予输液治疗，第一瓶是盐水加 3 克头孢哌酮舒巴坦，病人无事；第二瓶是 250 毫升糖水加清开灵 40 毫升。第二瓶液体输了不到 5 分钟，病人说身上发热（没说身上痒），笔者以为她要出汗退热了，赶紧减慢了输液速度。不到 1 分钟，病人说口渴心里不舒服，脚底发热、发痒，笔者赶紧让液体，换上一个新输液器和一瓶盐水。急测病人血压，高压 8.7 千帕（65 毫米汞柱），低压

5.3 千帕（40 毫米汞柱）。此时病人开始呕吐和腹泻。笔者考虑病人是过敏性休克，给予肾上腺素 1 毫克肌肉注射、异丙嗪 25 毫克肌肉注射。由于腹泻时病人不小心弄出了输液针，笔者急忙为其扎液体。此时病人的意识不清楚了，静脉也看不太清了（原来病人的静脉很粗），笔者有点心慌，连扎了 3 次才扎上，急忙静脉推注 10 毫克地塞米松，又在液体里加了 2 克葡萄糖酸钙和 3 克维生素 C。液体快输完时，病人的意识清楚了，笔者一个没注意，又让葡萄糖酸钙渗出血管外。笔者急忙用



利多卡因封闭，用热毛巾敷，生怕再发生组织坏死。

在病人血压正常后，笔者让他回去了。次日病人没有找来，可能没大事了。笔者总结了两点经验：一、遇到这样的事千万不能慌。二、说啥也不能在病人家里输液。

编辑信箱(医学专业类):65972376@163.com

孩子睡觉要『暖脚凉头』

让孩子睡好的秘诀是“暖脚凉头”。现在的父母都爱把孩子的上身严严实实地盖好被子或穿厚衣，尤其是天冷时，这其实是个误区。

中医认为小儿属于“纯阳之体”，体质娇嫩柔弱，肌肉皮肤都很薄弱，和成人比特别容易出汗。因此，小儿睡觉时都会微微出汗，如果一味地加以严密遮盖，就会让孩子的汗得不到挥发，身体常处于湿润状态中。孩子上身的被子衣服不宜捂得太紧，反而，要特别注意孩子足部的保暖，因为这是保护好关节的关键。

临床上，常常看到有些发高热的孩子却手足冰冷，这些患儿在体温逐渐下降后，手足才渐渐暖和起来，其实这是一种“假冷真热”的现象，尽管孩子手足冰冷，但内脏和体温是处于发热状态的。这在 3 岁以下的婴幼儿中尤为多见。

不少家长不了解这种情况，一旦发现小儿四肢发凉，就认为是受寒怕凉，马上用棉衣棉被紧紧包裹起来，结果使小儿的体温得不到及时散发而越升越高，甚至发生高热、抽搐，弄巧成拙。

辨别孩子真寒还是假寒真热的简便方法是用体温表测量其体温，如没有体温表可用手摸摸其腋下，或面对面地感受孩子呼出气体的温度，哺乳期的婴儿还可以凭其吃奶时母亲乳头的温热感来粗略判断。假如小儿手足冰冷，而腋下、额部、口腔等部位灼热或体温过高，应及时采取退热降温措施，并找出原因，以免延误病情。（何丽）

银杏有小毒

公园里，一群八九岁的孩子看到银杏树上的“免费”果子，就摘了一些。其中几个孩子吃了几颗，不一会儿，就上吐下泻，被送到了医院。这是因为银杏（又名白果）有小毒。



《本草纲目》记载：“白果小毒微甘，性温有小毒，多食令人腹胀。”银杏中的白果酸有抑制神经系统的作用。轻微中毒者可表现为恶心、呕吐、发热、头痛等，严重者可引起呼吸系统受抑制而窒息。

其实，银杏还有很高的药用价值。明代李时珍曾曰其“人肺经、益脾气、定喘咳、缩小便”。清代张璐路的《本经逢源》中载：“白果有降痰、清毒、杀虫之功能，可治疗疮疥疔瘤、乳痈溃烂、牙齿虫龋、小儿腹泻、赤白带下、慢性淋浊、遗精遗尿等症。”据《民间兽医本草》记载，银杏制剂可治肺病咳嗽、肺虚咳嗽、尿淋尿血等症。

现代药理研究证明了银杏可治疗某些疾病。银杏可调节呼吸器官，与地塞米松的作用类似，可镇咳祛痰。另外，银杏含有银杏酸，对结核杆菌、皮肤真菌等有较强的抑制作用。资料显示，外种皮醇类中间体对 22 种临床常见致病真菌的抑制有效率为 81%。

银杏不宜多吃，不要生吃。由于其成分可溶于水，通过加热，银杏的毒性会降低。纵然毒性降低，炮制后银杏的使用量也不宜太大，最好为 5~10 克。（苏文娟）

秋补养生的四大“宝”



合还可以抑制肿瘤的生长。将百合洗净，煮熟，放冰糖后冷却食用，既可清热润肺，又能滋补益中。

秋季养生第二“宝”：大枣

据中医专家讲，大枣不光是甜美食品，还是治病良药。大枣性味甘平，入脾胃二经有补气益血之功效，是健脾益气的佳品。中医常用大枣治疗脾胃虚弱、气血不足、失眠等症。根据药理研究，大枣有保护肝脏、降低血脂等作用。专家介绍说，大枣虽然味甘、无毒，但性偏温热，故不能多食，尤其内有湿热者，多食会出现寒热口渴、胃胀等不良反应。

秋季养生第三“宝”：红薯

我国医学工作者曾对广西西部百岁以上老人之乡进行调查，发现此地的长寿老人有一个共同的特点，就是习惯每天食红薯，甚至将其作为主食。红薯含有丰富的淀粉、维生

素、纤维素等人体必需的营养成分，还含有丰富的镁、磷、钙等矿物元素和亚油酸等。这些物质能保持血管弹性，对防治老年习惯性便秘十分有效。另外，红薯是一种理想的减肥食品，因其富含纤维素和果胶而具有阻止糖分转化为脂肪的功能。

秋季养生第四“宝”：枸杞子

枸杞子具有解热、治疗糖尿病、止咳化痰等疗效，而将枸杞根煎煮后饮用，能够降血压。至于枸杞子茶则具有治疗体质虚寒、健胃、肝肾疾病、肺结核、便秘、失眠、低血压、贫血、各种眼疾、掉发、口腔炎、护肤等作用。但是，由于枸杞子温热身体的效果相当强，患有高血压、性情太过急躁的人最好不要食用。相反，若是体质虚弱、常感冒、抵抗力差的人最好每天食用。

（高理）

糖尿病眼病早期，中医效果好

糖尿病眼病是最为常见的慢性并发症之一，糖尿病患者双目失明的发生率要比非糖尿病患者高 25 倍。据统计，糖尿病病程在 10 年以上者 50% 出现视网膜病变，15 年以上者达 80%。治疗眼病的方法包括激光、手术、中医等，在早期防治方面，中医药的效果不错。

中医认为，眼病为糖尿病久病后肝肾亏虚，日久气阴两虚，最终致阴阳两虚。中医药治疗糖尿病眼病的方法很多，除了服药，还有静脉输液、眼部电离子导入、针灸、穴位注射等综合疗法，标本兼治，能改善症状、延缓病情

辨证治疗秋季五大常见皮炎

四、急性慢性湿疹

该病是一种全身性变态反应性皮肤病，在中医属于“湿疮”、“湿疡”等范畴，以红斑、丘疹、水泡、渗出、糜烂、脱屑等多种皮损为特征，并且常呈对称性分布，伴有剧烈瘙痒和心情烦躁，容易并发感染，对患者精神、心理、工作和学习影响极大。

用药参考

内服法：可口服龙胆泻肝丸，每次 6 克，每天 3 次；或龙胆泻肝丸，每次 3 粒，每天 3 次；或黄连上清丸，每次 1 丸，每天 3 次；或甘露消毒丹，每次 9 克，每天 3 次；或二妙丸，每次 9 克，每天两次；或归脾丸，每次 9 克，每天 3 次；或六味地黄丸，每次 9 克，每天 3 次。

外治法：以渗出、糜烂为主者，可用皮炎外洗 1 号，冷湿敷或外洗，然后外搽皮炎 1 号油膏；以红斑、丘疹瘙痒为主者，可用三黄洗剂或黄柏六一散外扑；以肥厚、苔藓样变为主者，可用皮炎外洗 2 号外洗，然后用黄连皮软膏或苦参膏外搽。

五、手足皲裂症

该病是发生于秋冬季的一种物理性皮肤病，在中医属于“皴裂疮”、“干裂疮”、“皴裂疮”等范畴，多发于工人、农民、渔民和手工业行业（如饮食业、理发业和环卫工人等）。手足皲裂症的主要表现为手掌、足跖部位皮肤增厚、干燥、粗糙、皲裂、出血，容易并发细菌感染。患者局部严重疼痛不适，影响工作、学习和生活。

用药参考

内服法：可口服四物汤加减白芍药 15 克，熟地黄 20 克，鸡血藤 30 克，何首乌 15 克，桃仁 10 克，桑白皮 12 克，黄精 15 克，甘草 6 克，水煎服，每天 1 剂。

外治法：可用蛤蚧油外涂，每天数次；或白及软膏（白及细末 10 克，凡士林 50 克，混合调均）外涂，每天数次；或用蜂蜡、麻油各适量，加温溶化，趁热滴于患处（可忍受为宜）；或用新鲜树果，去核、取肉，加猪油适量，捣烂如泥，外搽患处，每天 2~3 次。

（《中国医药报》）（下）

冰硼散巧治妇科病

冰硼散由冰片、硼砂、朱砂及玄明粉组成，具有泻火止痛、清热解毒消肿功效。该药主要用于咽喉牙齦肿痛、口舌生疮等症。近年来临床用药发现，冰硼散对一些妇科常见病也有较好效果。

宫颈糜烂 月经后 3~5 天，用 1:5000 高锰酸钾液冲洗阴道，视糜烂面大小，将带尾线的棉球蘸取不同量的冰硼散敷于患处，每天 1 次，6~7 天为一疗程。

滴虫性阴道炎 先用 0.1%~0.2%醋溶液冲洗阴道，拭干，将冰硼散适量涂于患处，效果良好。每天 1~2 次，7 天为一疗程。

霉菌性阴道炎 用冰硼散 1 瓶，加甘油少许搅匀，洗净外阴后，用棉签蘸涂外阴和阴道，早晚各一次。

外阴瘙痒 局部涂擦冰硼散，每天两次，破溃者先用 1:5000 高锰酸钾液洗净局部，拭干，再用麻油调冰硼散外涂。

产后尿潴留 先将冰硼散适量填入肚脐内，再将葱白 150 克炒后，捣成泥，趁热敷于脐上，冷后炒热再换，1~2 小时即可排出小便。（刘国应）

回乳单方

处方：砒硝 200 克（炎热季节可用 300 克），用纱布包裹，分置于两侧乳房上，用文胸固定，经 24 小时（天热时 12 小时）除去。未效，可继续敷 1~2 次。功效：回乳、止痛，用于断乳后乳房胀痛者。

痔疮外治方

处方与用法：砒硝 250 克，五倍子 50 克。水煎，先熏后坐浴，每次 20 分钟，每天两次，5 天为一疗程。在熏洗治疗过程中，不断地做提肛运动，以帮助康复。

功效：凉血、敛疮，治痔疮肿痛、便秘便血等。（张成斌）