

中药处方勿忘注明「忌口」



忌口实际上就是指患者服中药时的饮食禁忌。以前,中医开方时都不忘告知患者服药后要注意忌口,这个环节与疗效密切相关;而现在的不少医生不重视向患者交代这一事项,以至于影响药效,甚至出现药物的毒副作用。

《伤寒论》第十二条“桂枝汤方”后注中特别指出:“禁生冷、黏滑、肉面、五辛、酒酪、臭恶等物。”就是说在服用中药期间,患者应忌食以下食物,比较生硬、难以消化、性味属于寒凉的食物,油炸黏腻、肉面、脂肪等易于助湿生痰类的食物,具有辛热发散性味的5种香草类植物如小蒜、大蒜、韭、芸苔、胡荽及酒等,腥膻类食物如马肉、驴肉、狗肉、羊肉、猪头肉、动物内脏、动物乳类及其制品、鱼、虾、蟹等发物,以及腐败变质或具有特殊刺激性的食物等。

那么,服中药时为什么要忌食这些食物呢?

- 一、药食同源,许多食物也有一定的药性。中药方剂中药物寒热温凉的配比是有法度的,服药期间如果再食用一些有寒热偏性的食物,会扰乱中药在体内发挥纠正阴阳失衡的功效。
二、患者生病期间,脾胃功能往往比较虚弱,再食生冷、油腻食物,将更伤人体的后天之本,影响胃气的充盛。胃气损伤,非但不能运化饮食,而且不能运载药力,会导致病情加重或延缓疾病的康复,所以治病及饮食都要时时以固护胃气为第一要义。
三、一些荤腥食物如鸡、羊、猪肉、鱼、虾、蟹、蛋、牛奶等高蛋白食物,以及腐败变质或具有特殊刺激性的食物,都是“发物”,会诱发患者旧病宿疾,或加重病情。

正如清代医家章云在《饮食辨录》中所说:“患者饮食,藉以滋养胃气,宣行药力,故饮食宜足为药饵之助,失宜则反与药饵为仇。”也就是说,患者服中药时,如果饮食得当,可以促使药效更好地发挥;如果饮食不当,反而会抵消药效或起到相反的作用,甚至产生严重的后果。(毛进军)

养心安神酸枣仁

酸枣仁别名枣仁、山枣仁,味甘酸,性平,归心、肝、胆经,具有养心益肝、安神、敛汗功能。入药煎服,常用量为9-15克;研末吞服,每次1.5-2克。本品炒后质脆易碎,便于煎出有效成分,可增强疗效。

心悸失眠:酸枣仁能养心阴、益肝血而有安神之效,为养心安神之要药。主治心肝阴虚、心失所养、神不守舍之心悸、怔忡、健忘、失眠、多梦、眩晕等症,常与当归、白芍、何首乌、龙眼肉等补心、补阴药配伍。若治肝虚有热之虚烦不眠者,常与知母、茯苓、川芎等同用,如酸枣仁汤;若治心脾两虚、虚而见惊悸不安、体倦失眠者,可与黄芪、当归、党参等补养气血之品配伍应用,如归脾汤;若治心肾不足、阴亏血少而见心悸失眠、健忘梦遗者,多与麦冬、生地、远志等合用,如天王补心丹。

自汗、盗汗:本品味酸,有收敛止汗之功效,常用于治体虚自汗、盗汗,多与五味子、山茱萸、黄芪等同用。本品还有敛阴生津止渴之功能,还可用于治津液枯竭咽干者,可与生地、麦冬、天花粉等养阴生津药同用。此外,与他药配伍,酸枣仁还可用于治脏躁、更年期综合征、皮肤瘙痒等。(周向前)

荆芥连翘汤治慢性肠炎

河南中医学院 郭晓冬



5克,黄芩10克,栀子10克,生地10克,当归15克,白芍10克,枳壳10克,甘草15克。7剂,水煎服。

二诊:大便次数减少,每天腹泻2-3次,其余症状也有好转,效不更方,继服上方7剂。

三诊:每天大便1-2次,仍有少许红色黏液,上方加地榆炭10克,7剂。

四诊:大小便正常,余证消失,改用香砂六君子丸,服用1月,补益脾胃,巩固疗效。

此患者一派湿热之象,用荆芥连翘汤以升阳祛湿泻火、疏肝理气、凉血、活血、养血而取效;因本方多用寒凉之品,长时间服用易伤脾胃,故后期用香砂六君子丸以调服,起到培补后天、脾胃健而内湿自去的疗效,体质较弱者应慎用。

遗失声明

长葛市人民医院郭金亭医师资格证(证号:199841141411022480500672)、医师执业证书(证号:14140000000478)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

检测血糖

千万别跟着感觉走

低血糖反应是糖尿病患者最惧怕的并发症之一,但很多糖尿病患者在日常检测血糖时,常有侥幸心理,没有明显症状或者没有感到不舒服就不进行血糖检测。那么,低血糖是不是和自我感觉完全匹配呢?

人与人不同,低血糖感觉不同。不同的人,低血糖症状并非完全一样,与患者的年龄、机体对低血糖的反应、低血糖的程度、发生速度及持续时间都有关系。

有些人对低血糖反应比较敏感,血糖一低马上就会出现饥饿、出汗、心悸等感觉。而有些糖尿病患者由于长期慢性低血糖,反应较差,甚至可能一点儿反应也没有。年龄不同,症状也

不同,中青年人的症状比较典型,主要表现为饥饿、心慌、手抖、出虚汗、四肢无力等;但老年人往往症状不典型,多以嗜睡、意识障碍、偏瘫、抽搐等精神症状为主。

监测血糖,不能跟着感觉走。正由于“糖友”的个体情况不同,自我感觉上存在差异,所以很多时候,血糖高低与自我感觉并不完全一致,如果仅凭感觉而不去进行有规律的血糖检测,血糖状态很容易被忽略而失去有效控制。此外,因个体差异和脏器对低血糖的耐受力差、不敏感,个别糖尿病患者血糖非常严重,或者脑缺血加重时才会感觉到异常,因而容易被误诊而错过救治良机。

中暑的急救

一、施救人员应帮助中暑者迅速脱离引起中暑的高温环境,选择阴凉通风的地方休息,并让其多饮用一些含盐分的清凉饮料;还可以在其颈部、额部涂抹清凉油、风油精等,或让其服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果中暑者出现血压降低、虚脱症状,应让其立即平卧,并尽快到医院静脉滴注盐水。

二、对于重症中暑者,施救人员应迅速将其送至医院,采取综合措施进行救治。若远离医院,应先帮中暑者脱离高温环境,用湿床单或湿衣服包裹并用强力电扇扇风,以增加蒸发散热。在等待转运期间,可将其浸泡于湖泊或河流中,甚至用冰冷却。

急救常识

不要经常掏耳朵

专家介绍,经常掏耳朵很容易损伤外耳道皮肤,把细菌带进耳道,甚至伤及鼓膜或听小骨,造成鼓膜穿孔,影响听力。

不要随便拔眉毛

拔眉毛对身体健康非常不利。眉毛周围的神经、血管非常丰富,拔眉毛时将神经、血管产生损害或不良刺激,引起面部的感觉、运动失调,引发疼痛、感染、出血等一些不良症状,严重的甚至还会引起毛囊炎、视力模糊、上睑下垂等疾病。而且,经常拔眉毛还会使上眼皮的皮肤松弛、眼角皱纹增多,不仅起不到美容的作用,反而还会影响面容的美观。所以,女性朋友在修饰面部时不要随便拔掉眉毛。(袁影萍)

产妇食用红糖要有度

产妇分娩后会增加食用红糖的量。食用红糖确实有利于产妇身体健康,但是过多或过久食用红糖则会给产妇带来害处。

据分析,红糖所含葡萄糖是白糖的20-30倍,铁质为3.7倍。红糖还含有胡萝卜素、核黄素、烟酸以及钾、锰、铬、钙、铜等多种微量元素。产妇分娩时体力消耗较大,失血较多,产后又要为婴儿哺乳,因此需要补充铁质和多种营养成分。而红糖能够为产妇提供铁质和多种营养成分。另外,红糖具有益气补中、健脾暖胃、化湿消痰之功,又有活血化淤之效。在月子里,产妇怕受寒着凉,红糖可以祛风散寒,产后喝红糖水有利于子宫收缩、复原等。

但产妇食用红糖并不是多多益善。一般来说,大多数产妇血性恶露时间不会超过3天,浆性恶露持续时间约20天。产后恶露不行、经血阻滞,食用红糖起到活血化淤的作用。但目前多数初产妇子宫收缩比较好,恶露的颜色和量都较正常,如果食用红糖时间过长,会使恶露增多,导致慢性失血性贫血,且会影响子宫恢复以及产妇的身体健康。再则,食用红糖过多,会使血液中葡萄糖含量增多,增加脂肪积蓄。因此,产妇吃红糖的时间应控制在10天左右,每天不要超过20克。由于红糖的杂质较多,给产妇吃的红糖要注意避免杂质的摄入,可将红糖制成红糖水,待杂质沉淀后服用。(袁影萍)



暑天应防痛风性关节炎

郑州中医骨伤病医院 曹玉举



在夏天,辛苦了一天后叫上几个亲朋好友一边吃着烧烤,一边喝着冰镇啤酒,既省去了厨房辛苦,又有了避暑场所,自是一番惬意,殊不知,这为患痛风性关节炎埋下了隐患。

痛风性关节炎的起因

痛风性关节炎是由人体血尿酸代谢异常,引起血尿酸过高,沉积在关节或其邻近组织所导致的一种特殊疾病。

痛风性关节炎多发生在饮酒或食用高嘌呤食物后,多在夜间急性发作,24小时之内可达到疼痛高峰。患者疼痛剧烈,活动困难,关节出现红、肿、热、痛等症状,多见于大拇指,也会出现在脚脖、膝关节、腕关节。有的人会在关节、耳廓等处出现大小不一的结节,并可破溃流

出白色粉粒;有的人尿中会出现蛋白、红血球、小砂石。严重者可出现痛风性肾病、尿酸性尿路结石,关节损毁至残、肾功能不全。

尿酸由人体中的嘌呤碱经氧化代谢而成,而嘌呤主要来自食物,特别是动物的内脏、骨髓、鱼、虾、蟹等海鲜,及高核酸保健品。另外,饭后饮用酸性的饮料又减慢尿酸的代谢。

夏季如何预防痛风性关节炎

暑天要预防痛风性关节炎的发生,首先要劳逸结合,适当参加体育活动,不要过多静卧、静坐;其次,饮食要均衡,宜清淡,可多食水果、蔬菜,不可暴饮和贪食,特别是对富含嘌呤的海鲜、动物内脏、啤酒、肉汤、咖啡及辛辣之品,要控制进食量;第三,进补要合理,对那些含高核酸的保健品也不宜多食,因为核酸的最后代谢产物是尿酸;第四,不要喝酸性饮料,酸性饮料可以减慢尿酸的代谢;最后,多喝水,每日饮水2000-3000毫升可增加尿酸的排泄,增加尿酸的排出。



科室简介

科室主要收治类风湿性关节炎、风湿热、强直性脊柱炎、成人斯蒂尔病、银屑病关节炎、干燥综合征、系统性红斑狼疮、骨关节炎等风湿病,辨证准确,疗效显著,尤其对强直性脊柱炎、类风湿性关节炎等常见风湿病,更是专药专治,特色方案,疗效突出。

栏目协办

郑州中医骨伤病医院

地址:河南省郑州市航海东路经开第一大街 邮编:450016
电话:(0371)66728288 66728388 66728758 传真:(0371)66728358
网址:www.gushangbing.com E-mail:help@guoyongchang.com
乘车路线:在火车站乘33路、B17路,市内乘46路、59路、129路、727路公交车至开发区管委会下车

来自北京医疗队、国家食管癌“早诊早治”基地的系列报道(十二) 坚持慈善义诊 服务四方百姓

□李太平

2011年4月的一个上午,在林州市偏僻的合涧镇茶饭庄村,由林州市肿瘤医院10名医务人员组成的医疗小分队正在这里为老百姓义诊。

一位80多岁的老大爷刚刚做完免费健康检查,他激动地拉着医生的手说:“现在的政策真好,我们不出门就能享受到这么好的医疗服务,真是太好啦!”

像这样的慈善义诊,林州市肿瘤医院已经坚持了多年。据悉,该院每年都会专门制订慈善义诊计划,优先把交通不便、距离城镇较远、经济欠发达的山村纳入义诊的范围。每次组织义诊队到山村义诊,该院都会抽调临床经验丰富的资深医生,携带常用药品和仪器,免费为老百姓诊疗,宣传肿瘤防治知识,把党和政府的关怀直接送到老百姓家中,很受群众的欢迎。下乡义诊的举措进一步拉近了该院与老百姓的心理距离,在一定程度上缓解了群众“看病难、看病贵”难题,使公立医院的公益性得到了进一步体现。

今年以来,林州市肿瘤医院共出动90人次,分别到林州市合涧、原康、桂林3个乡镇共9个比较偏僻的山村为群众义诊,投入慈善费用近7万元。

坚持慈善义诊是林州市肿瘤医院建设人民群众满意医院的一项重要内容。在上半年工作总结会上,林州市肿瘤医院院长李现昌的话掷地有声:“下乡义诊活动要长期坚持下去,只要是人民群众拥护的事,我们就要下工夫去认真做好!”



图为下乡义诊现场

林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)是北京医疗队、国家食管癌“早诊早治”示范基地,是河南省新型农村合作医疗直补医院、职工医保定点机构。凡持本报到医院就医住院的患者,报销2人单程路费,优惠、减免治疗费10%(需加盖当地卫生机关或居委会、村委会公章)。

地址:林州市长安中路 邮编:456550
电话:(0372)6812524 6093011
传真:(0372)6812524 网址:www.lzzllyy.com