

炎热夏季 别让“阴暑”伤人

本报记者 陈锦屏

阴暑常因“避暑乘凉得之”

什么是“阴暑”呢?郑州市第三人民医院中医副主任医师卫建立说,中医学认为,伤暑有阴阳之分,“动而得之者为阳暑”,我们平时所指的中暑大多指此。患者多在烈日下劳作,或长途行走,或因在高温、通风不良、湿度较高的环境下长时间劳作所引发。对于阴暑,中医是这样论述的,“静而得之”,“避暑乘凉得之”。意思是在夏天酷暑之时,人们往往贪凉无度而患此病症。正如明代大医学家张景岳指出:“阴暑者,因暑而受寒者也……故名阴暑。”

卫建立说,由于夏季暑热湿盛,人们睡眠、午休和纳凉的时候,往往过于避热趋凉,如夜间露宿室外,或坐卧在阴寒潮湿的地方,或在树阴下、水亭中、阳台上乘凉时间过长,或运动劳作后立即用冷水浇头冲身,或饮进大量冰镇饮料,或睡

眠时被电扇、空调对着吹,导致患病,中医称之为阴暑。病症特点为恶寒头痛或伴沉重感、鼻塞流涕、喉痛咽干、四肢酸痛、肌肤发热而无汗,或伴有消化道症状,如呕吐、腹泻等。

阴暑的致病原因不单纯是暑邪,而兼有寒和湿,所以阴暑不像中暑那样表现明显,发病急骤。阴暑病程比较长,湿邪缠绵,若治疗不对路,患者极为痛苦。特别是老人、儿童、孕产妇、体弱者,易诱发此症,并容易转化为其他病。

现代医学认为,发生阴暑的原因是在炎热的气候条件下,体内新陈代谢旺盛,体力消耗大,抵抗力减弱,当突然受到寒冷刺激后,病原微生物就会乘虚而入。比如,当从外面炎热的环境中进入有空调的室内,温度骤降10~20摄氏度,人体很难适应。在高温环境中,毛细血管扩张,利于降温,而进入低温环境,毛细血管突然收缩,使机

体平衡紊乱,这对人体是一种伤害,易导致感冒发生。

不能过于贪凉

卫建立说,预防阴暑的发生,不能过于贪凉,不能露宿或通宵达旦地使用电扇、空调,还要节制生冷饮食,避免大汗之后冷水淋浴。

另外,从炎热的室外进入有空调的室内时,要先在一个缓冲地带待一会儿,适应后再进入。

此外,在空调室内工作和生活时,空调最好保持在26摄氏度左右,并注意室内空气流通。同时,要注意劳逸结合和充足的睡眠。

“阴暑”患者症状轻者适量服用一些藿香正气水即可缓解症状,严重者则需要及时到医院就诊,以免耽误病情。不论症状轻重,患者都需在饮食上有所注意,要多饮水,常喝稀饭、淡茶、菜汤、豆浆、果汁;常吃些清热、生津、养阴的食物,如萝



卜、茅根、荸荠、西红柿、豆腐、菱角、莲藕、蜂蜜、瘦肉、木耳、黄花鱼、银耳、百合、核桃、乌梅、芝麻及其他新鲜水果和蔬菜等。

老年人请注意 懒惰误健康

河南省中医院 李尤佳

河南省中医院脑病二区主任孟毅教授近日回了一趟老家,回来后大发感慨:“老家的老人们身体真好啊,七八十岁的年纪了还能下地干活,背着几十斤的东西走动,这在城市里很少见啊!看来只有经常活动身子骨,身体才好啊!”

是的,为什么城市里老人的身体状况比起农村里经常劳作的老人要差一些呢?说到底是一个勤劳和懒惰的原因。孟主任谈到,懒惰,是影响身体健康的主要因素。生活中有些老年人退休后无事可干,不上班也就懒得出去、懒得运动、懒得做饭……随着年龄的增长,变得越来越不爱动,只窝在家里看电视,这种情况在现在的老年人中很常见。不爱活动的老人都会身体日渐肥胖、行动笨拙、肢体僵硬。不爱运动会使血

液循环减慢,易导致动脉硬化;不爱运动会影响到心脑血管,脑部会日渐萎缩,还会影响神经系统,使得人反应迟钝、思维不敏捷,计算、记忆、思考的能力都会下降,严重的会导致老年痴呆。不运动还对心脏有影响,如果心脏长期处于被动安逸的状态,容易患冠心病、心绞痛等。不运动对人体的肠胃功能也有影响,因为肠胃运动缓慢、消化液分泌减少,肠胃功能就会减弱,消化功能随之下降,食欲也就减退,就会出现腹胀等消化系统症状。不爱运动会影响骨骼系统,因为有关节的活动范围减少,时间一长,关节周围会出现粘连,关节功能会逐渐减退继而丧失,还会导致骨质疏松。

如果长期如此的话,不仅是一种情感的减

退,还会导致下面几种病:1.抑郁症;2.脑血管病遗留问题;3.帕金森病等等。

孟毅经常鼓励在病区里住院的患脑血管病的老人们,一定要多活动,坚持活动自己的手啊、腿啊,同时还希望家属们不要因为老人有病了就包办一切,怕老人吃饭洒了就喂、怕老人摔倒就不让走路……这对老人的康复并没有帮助,要鼓励老人做自己力所能及的一些事,而且还要让他们慢慢做自己暂时不能做的事,总之除了治疗,活动是非常重要的。

身体健康的老人们要根据自己的体质找到适合自己的锻炼方法,快走就是一种很好的锻炼方式,每天快走十分钟,就可达到每天需要的运动量。骑自行车、快走、上下台阶,或借助运动器



械运动,也可打打扑克、下棋、打麻将等,这些都是很好的锻炼方法,但是不要贪恋。

你的“好朋友”变“瘦”了吗

本报记者 李苻 通讯员 孙璐

其实要说女性最亲密的朋友就是“她”了,但是对于“她”的“胖瘦”,我们了解吗?一般来说,“好朋友”每次不到30毫升就是“太瘦”,超过180毫升又“过胖”,标准的身材应该是50-60毫升。想要关心我们的“好朋友”是“胖”是“瘦”,一个最简单的办法,就是多留意卫生巾的使用量,每个周期不超过两包。假如每次用三包卫生巾还不够,每片卫生巾都是湿透的,就属于经量过多;相反,每次月经一包都用不完,则属经量过少,就需要我们多加警惕了。

河南中医学第二附属医院专家提醒,女性在发现经量不正常的时候请不要着急,先要明白什么是月经量少?月经周期基本正常,经量明显减少,甚至点滴即净,或经期缩短不足两天,经量少于30毫升者,称为月经过少(月经量少),又称经水涩少。有了以上的状况,我们就应及时去大医院就诊,查查我们的“好朋友”出了什么问题。

那么,我们的“好朋友”为什么“瘦了”呢?一般来说,月经量少,是由于雌激素水平低而引起的。雌激素可刺激子宫内膜增生变厚,为受孕做准备。如果未受孕,增生的内膜会脱落出血形成月经。体内雌激素水平低会导致子宫内膜增生得不够厚,月经时出血少,这种情况日后是会影响到受孕的。

但对于初潮后不久的少女来说,体内雌激素分泌还没有达到平衡稳定状态,因此一般经血量都不多,而且月经有时提前有时错后,都是正常的。即使在形成规律的月经周期,或出血量也较稳定后,遇上情绪紧张、环境改变,或心理压力加大,或突然变故的刺激等,都有可能引起内分泌的暂时性紊乱,使雌激素分泌增减,使经血量增多或减少,只要以上暂时性因素消失,月经又可恢复正常。

还有一种情况是因为营养不良引起的。有些

女孩有挑食、偏食的习惯,身体瘦弱;还有的人为了减肥而刻意减少食物摄入量,导致营养供给不够。青春期身体发育迅速,繁重的学习任务和较大的活动量要消耗较多能量,需要补充足够的营养和热量,如果吸收的营养不足以满足身体的需要,身体产生防御性反应,也可能引起经量过少,甚至闭经。这种情况不仅会引起子宫等生殖系统发育不良,成为不育症的隐患,而且还有可能会引起全身免疫功能的下降,为疾病的侵蚀创造条件。青春少女应多学习一些保健方面的知识,切不可因无知而损害自己的身体。

如果月经周期稳定后经量持续过少,又不是因为营养缺乏造成的,同时发现身体发育不理想,如乳房、臀部隆起不明显,就要尽快去医院就诊,检查雌激素水平。若发现雌激素偏低还要寻找偏低的原因,并进行对症治疗,或在医生的指导下补充雌激素,是能够改变月经状况的。



总之,如果你的“好朋友变瘦了”,不要紧张,多加关怀,细心调理。在经期的时候注意保暖,切忌寒、凉、生、冷刺激,防止寒邪侵袭;注意休息,减少疲劳,加强营养,增强体质;应尽量控制剧烈的情绪波动,避免强烈的精神刺激,保持心情愉快;平时要防止房劳过度,经期绝对禁止性生活。

治疗牛皮癣 谨记“欲速则不达”

本报记者 张晓华 张晓利

一大早,孙女士就急匆匆地从开封坐车赶到了河南中医学第一附属医院,忧心忡忡地说:“医生,我患牛皮癣十来年了,但我从未放弃过治疗,十来年不知找了多少大夫,可不知道为什么症状比以前更严重了,你赶紧帮我看看吧。”

据孙女士介绍,十年来只要病情一复发,她就会及时去就近的医院找大夫开些外用药物,还真有效,但反反复复的发作,让孙女士认识到这种病要好好治疗。了解到她的情况后,河南中医学第一附属医院国医堂的老专家康德泰介绍

说,牛皮癣反复发作的原因很多,不规范、不科学的治疗和乱用药物,极容易造成牛皮癣的迁延恶化,导致人为的痼疾。

这主要是不良心理因素在作怪。康德泰总结,病情较轻的患者症状缓解后就不想继续治疗了,以致错过了最佳的治疗时间;而症状较重的患者,则急于看到治疗的效果,正规治疗一段时间后,又去用那些所谓的“立竿见影”之药,如此反反复复,不但没治好疾病,反而使之愈演愈烈。

康德泰提醒患者,得了“牛皮癣”这样的皮肤病,一定要调整好治疗心理,因病制宜,选择到正规医院进行规范、系统的治疗。医生要依据患者自身的病理特点制订合理的个性化治疗方案,确定相应的用药种类及用药剂量,进行有效的内调外养,使其恢复机体内环境的平衡与稳定,抑制活化的易感基因的异常表达,从而由内而外彻底清除病灶,在治愈牛皮癣的同时也能尽可能的保持病情的长期稳定,减少牛皮癣的复发。



河南省卫生厅新闻办公室 河南省卫生记者协会 医药卫生报社

关于举办第二届河南卫生新闻奖(通讯员类)评选活动的通知

通讯员是新闻传播的重要使者,是社会舆论的尖兵,在新闻报道中发挥了重要的、不可替代的作用。为鼓励全省卫生系统广大通讯员采写出更多优秀新闻作品,进一步扩大卫生新闻宣传工作的影响,营造有利于卫生事业改革与发展的良好社会环境和舆论氛围,经研究决定,举办第二届河南卫生新闻奖(通讯员类)评选活动。现将有关事项通知如下:

一、参评体裁

凡在2010年全国各类媒体刊发的消

息、言论、通讯(含新闻特写、新闻综述、新闻调查等)、图片新闻、系列报道和连续报道(含通讯员与记者合作的新闻作品)均可参评。

二、评奖标准和要求

以正面宣传为主,坚持“三贴近”要求,作品富有时代特色,具有良好的社会效果。要求,内容真实,报道及时,主题鲜明,特色突出,富于创新,语言生动,制作精良,感染力强。消息在1000字以内,言论在2000字以内,通讯在3000字以内。参评的系列报道和

连续报道的代表作,依其体裁相应限定字数。

三、推荐指标

各省辖市卫生局推荐10件,省直医疗卫生单位2件,新闻报道工作特别突出的其他医疗卫生单位可以自行推荐1-2件。

四、选送要求

参评作品需认真填写《河南卫生新闻奖(通讯员类)参评作品推荐表》(附表2)一式5套。每套由一份作品和一份推荐表组成,用A4纸装订在一起。参评作品必须有一份剪报(即原件),其他为清晰的复印件加盖单

位公章。将填写好的推荐表的电子版同时发至电子信箱:wsbwrc@126.com。

各单位将参评作品按要求整理后,务必于2011年8月15日以前由当地卫生局或自行统一报送至医药卫生报社。逾期视为自动放弃。相关评选细则和表格登陆www.yywsb.com下载。

联系人:吴若晨 许冬冬

电话:(0371)65955644

地址:郑州市纬五路47号医药卫生报社5楼513室