

透视肺纤维化

本报记者 卜俊成

“总体而言,目前肺纤维化的治疗效果并不十分理想。”日前,谈起有关肺纤维化的相关问题,河南省胸科医院呼吸内科一病区主任、主任医师汤兵祥告诉记者。不过,患有肺部慢性病的患者和长期在某些特殊环境中工作的人群,还是要积极进行预防。

发病原因复杂

汤兵祥说,通俗地讲,肺纤维化是指肺部沉积了大量的纤维物质,导致正常肺组织多处受损,使患者出现咳嗽、呼吸困难等症状,而且病情反复发作,最后因呼吸衰竭而死亡。肺纤维化的发病原因复杂,细分下来可以有几百种,主要可以分为病因明确的和病因不明两类。汤兵祥说,病因明确的肺纤维化多是由其他

疾病引发的,如肺结核、慢性阻塞性肺疾病、肺气肿、尘肺、矽肺、风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、皮肌炎等。

同时,肺纤维化的发生与遗传、环境、职业、物理和化学因素(如药物、有害气体、放射性物质、矿物粉尘的吸入等)也有一定的关系。

治疗效果不理想

据汤兵祥介绍,一般通过X线、胸部CT、活组织检查等可以确诊肺纤维化。确诊后,当患者处于患病前期,可以采取激素治疗来控制病情。

从当前的临床结果看,肺纤维化的治疗效果并不理想。如果是其他疾病引起的肺纤维化,在控制原有疾病的基础上进行治疗,只能尽力控制肺

纤维化的发展进程。而那些发病原因不明的,只能采取对症治疗,但是疗效往往不明显。

做好预防,定期检查

汤兵祥表示,肺纤维化复杂为预防带来了一定的难度。患有慢性肺部疾病的患者,应该注意预防感染。而在平时的工作环境中,经常接触粉尘、有毒气体的人群,要采取好预防措施。同时,上述人群要定期体检,做胸部CT检查。当出现咳嗽、气喘、胸痛、胸闷气短、四肢乏力等症状时,要及时到医院进行肺纤维化排查。

肺纤维化患者要保持良好的生活习惯,预防感冒;禁食辛辣、煎炸等刺激性的油腻食物;忌烟酒和过咸食物。

眼皮长黄斑,警惕心脏病

据英国《每日邮报》报道,《英国医学杂志》网络版刊登丹麦哥本哈根大学一项涉及近1.3万人的最新研究发现,上下眼睑附近长出凸起的睑黄瘤是心脏病发作等心脏问题的风险标志。

睑黄瘤患者多为四五十岁的人群,

一半病例与胆固醇水平过高有关。虽然睑黄瘤柔软不疼痛也不影响视力,但是患者应该检查血脂。如果血脂水平高,那么医生可能会建议改变生活方式,必要时还要开降脂药。

(李泽昇)

血糖高诱发六种眼病

上海交通大学医学院附属第六人民医院 贾丽丽

这几天,两名眼病患者的血糖高得惊人。

其中一名27岁的女患者,最近1周总感觉左眼前有影子在飘,笔者建议她查血糖。结果显示,她的血糖值已经高到出现酮症酸中毒。另一名患者确诊糖尿病只有3个月,但是眼底病变已经发展到中重度,再不采取措施,很可能失明。

很多糖尿病患者认为,糖尿病是内分泌代谢出了问题,怎么会和眼睛挂上钩。其实,糖尿病眼病的发生率达20%~34%,是糖尿病的第二大并发症。眼睛是由晶状体、玻璃体、眼底血管神经等组成,持续的高血糖对这些组织会造成伤害,可能发生视网膜病变、白

内障、屈光改变、虹膜炎、青光眼、眼肌麻痹等6种常见眼病。

早期糖尿病眼病几乎没有症状,随着病情的发展,其视力会逐渐减退,或有闪光感。视力突然丧失,往往意味着已经出现眼底出血。异常的代谢产物大量蓄积在晶状体内,就会降低其透明度,引起混浊不清,光线无法正常通过,导致视力减退,甚至失明。

这里建议广大糖尿病患者,确诊时要检查眼底。如果散瞳后发现眼压异常,再做一眼底血管造影。若没有问题,血糖稳定者每半年复查1次;血糖长期不稳,或做过白内障手术者,3个月查1次。此外,反复出现虹膜炎、眼肌麻痹的者,要尽快查血糖。

淋巴瘤也是压力病

淋巴瘤患者陈成(化名)于2007年被诊断为恶性淋巴瘤,在与恶性肿瘤抗争的3年时间里,我们用利妥昔单抗联合化疗方案,一共做了14次。在治疗期间,陈成始终抱着和病魔抗争到底的决心,再困难也不放弃。有不少病情较轻的患者都“走了”,而他最终战胜了肿瘤,主要就是坚持治疗,不轻易放弃,不尝试各种偏方。

近年来,淋巴瘤发病率越来越高,环境污染加重、生活节奏加快都是原因。陈成患病前工作压力大,经常熬夜,天天像打仗一样。现在的他,有意放慢了生活的脚步,有意识地让自己“慢”下来;每天保证充足的睡眠和锻炼,并告诫自己,再大的事情也急不得。正是这种心态的调整,让身体卫士阻止了淋巴瘤的“卷土重来”。

预防淋巴瘤,首先要尽量避免有害的化学物质,尽量不要染发,装修好的新房要延长通风时间,装修材料要选择有国家认证的环保材料等。此外,一定要注意减压。(冯继锋)

新膏片外用亦治病

河北大学附属医院 蒋肖男

新膏片是老药,其成分是肿节风、三七、人工牛黄、猪胆粉、水牛角、叫味美辛等,具有清热解毒、活血化痰、消肿止痛的功效,常用于热毒瘀血所致的咽喉肿痛、牙痛、肋痛、黄疽、无名肿毒等症。其实,新膏片外用也可以治病很多病。

痔疮 清洗肛门后,取新膏片5片,研成细末,用冷开水调成糊状,涂于肛门患处(内痔应塞进肛门内),然后用纱布覆盖,胶布固定,每天换药1~2次,一般敷药1~3次即可见效。

脓疱疮 新膏片10片,研为细末,加入蒸馏水调为稀糊状,外敷于患处,每天换药两次,一般用药1周后可愈。

带状疱疹 取适量新膏片,研为细末,用米醋调为稀糊状,外敷于患处,每天换药1~2次,同时新膏片4片,每天3次口服;一般用药1周可愈。

甲沟炎 用新膏片适量,碾压成面,再加入适量的黄酒调成糊状,外敷于患处,外用无菌纱布轻轻固定,每天1次,7天为一疗程。

痤疮 取新膏片适量,研细,用蒸馏水调为稀糊状,外涂敷于患处,每天3次。

腮腺炎 取新膏片10片,研为细末,加入米醋适量调为稀糊状,外敷患处,用敷料覆盖,胶布固定,每天换药1次,一般外敷4~5天,可清热解毒、利湿止痛。

蚊虫叮咬 新膏片5片,研成粉末,以食醋调成稀糊状外涂,每天1~2次,一般用药1天后痒痛感减轻。

沙参麦冬饮治剥脱性皮炎

山东曲阜市第二人民医院 马建国 马龙

李某,女,68岁。半月前颈部、腹部、双上肢、腰部、双小腿被蚊虫叮咬后皮肤发痒,自行用雄黄酒、红花油外搽。两个小时局部皮肤潮红,并逐渐蔓延至头皮、颜面、躯干、四肢,呈现出大片状弥漫性红色皮损,上覆细薄糠状鳞屑,痒感剧烈。在社区卫生服务站,静注射葡萄糖、葡萄糖酸钙、维生素C、地塞米松,外用肤轻松软膏、哈西奈德乳膏数天,皮损未消。查见除上述皮损外,触之有灼热感,患者口渴欲饮,小便黄,大便秘结,舌红少苔,脉细数。

诊断为剥脱性皮炎,辨证为外中热毒、入里化热、伤阴化燥所致,治疗宜滋阴清热润肤、解毒止痒,予以沙参麦冬饮加减:沙参30克,麦门冬15克,玉竹12克,天花粉12克,生地黄30克,



知母12克,生扁豆10克,牡丹皮10克,黄芩10克,大黄10克,竹叶6克,忍冬藤30克,白鲜皮12克,蝉蜕9克,甘草9克。水煎服,每天1剂。外用紫草油,每天3次涂搽于皮损处。服药6剂后复诊,皮疹由潮红转

淡,细薄鳞屑开始减少,痒轻,口渴症状大减,二便正常。方中去大黄、竹叶,沙参、生地黄减为20克,续服12剂,外用药同上。

三诊皮疹消退大半,肤色基本正常,余症俱轻。方中沙参、生地黄、麦门冬、忍冬藤减为10克,天花粉、玉竹减为9克,白鲜皮、蝉蜕、甘草减为6克。续服9剂后,皮损全消,肌肤正常。

剥脱性皮炎,又称红皮症,本例是蚊虫叮咬后误用刺激性强的药物外搽导致的。方中沙参、麦门冬、玉竹、天花粉、生地黄、知母、生扁豆清热滋阴润肤;黄芩、牡丹皮清热凉血;大黄、竹叶、甘草导热下行;忍冬藤解毒;白鲜皮、蝉蜕止痒;配合紫草油外搽,内服外用相结合,治疗及时,使皮损消退。

编辑信箱(医学专业类):bujunch123@126.com

理智对待小儿发烧

本报记者 卜俊成

小兒发烧时,很多父母常常会急忙抱着他们去医院服药、打针、输液,生怕孩子会“烧”出什么问题。河南中医药大学第三附属医院医学博士王光安医生说,小兒发烧时,不要急着去退烧,弄清楚原因后再决定是否要处理。

王光安说,西医常用的消炎、退烧药物,比如说抗菌药物;中医常用的清热解毒等药物,比如说清开灵等,都属于寒凉性质的。一般使用过这些药物之后,小兒都会出现食欲下降。经常使用这些药物制剂,很容易让小兒形成“抗生素脸”,即小兒颧骨部明显苍白,鼻根处隐隐发青,食欲不振,偏食偏嗜,身体消瘦,脾气暴躁。

“其实,小兒发烧并不一定是坏事,这说明孩子免疫系统的功能正常启动。”王光安说。小兒的发烧过程,也是其自身免疫系统不断自我完善的过程。当小兒身体内出现炎症或病毒时,身体发热是其自身的免疫系统开始加力工作的表现,并且研究表明体温升高会导致一些致病源被“烧”死。一般情况下,发烧属于一种正常的有益于身体的刺激,能不断提高小兒的免疫力。

隋唐时期名医巢元方在《诸病源候论》中谈到了“变蒸”。什么叫“变蒸”?变是变化,蒸实际上就是发热,用通俗的语言来解释,就是成长变化当中的发热。在古人的描述中,有32天一蒸的,有64天一蒸的,有72天一蒸的,不尽相同。

婴幼儿的“变蒸”,是一种正常的生理性发热,对孩子的身体并没有害处,反而有利于孩子的生长发育。

王光安表示,6岁以下的小兒,若体温高于正常但低于38.5摄氏度,精神状态良好,不影响吃饭、玩耍等时,可以不用采取药物治疗,待以观察。如果体温高于正常,同时还出现精神萎靡、不想吃饭、咳嗽等症状时,须进行相应检查并对症治疗。这个就需要咨询专科医生了。

王光安介绍,日常生活中常见引起小兒发烧的原因有感冒、食积、惊吓3种。针对不同的原因,可以采取不同的简便方法。一般受寒感冒引起的发烧,表现为发热、恶寒、咳嗽、流涕,可以用大葱的葱白揉成黏团状,用热水袋捂在小兒的肚脐处,到小兒出汗即可。也可以用热水袋暖肚子,出汗即可;食积导致的发烧,一般表现为口臭、腹痛、大便不规律、腹部鼓胀,可以在医生的指导下为小兒捏脊、摩腹,到大便秘通即可;也可以将生姜切成锥形,占取少许香油,塞小兒肛门;惊吓引起的发烧,表现为小兒对外界刺激比较敏感,容易出现惊悸不安甚至抽风,可以通过为小兒捏脚眼、捏脊等方式退烧。

甜石榴润肺,酸石榴止泻

北京朝阳医院营养师 宋新

石榴含有鞣质、糖类、苹果酸、柠檬酸、氨基酸、维生素等,有软化血管、助消化、抗菌等功效,能健胃提神、增强食欲、对饮酒过量者,解酒有奇效。中医认为,石榴之功有“四止”,即止渴、止泻、止血、止带。它的果实有甜有酸,味甘的石榴具有生津止渴之功效,可用于治疗口干烦渴、咽干、口疮、润燥;酸石榴富含生物碱、丹宁等,有明显的收敛作用,能够涩肠止血,对痢疾、泄泻、便血等病有辅助的食疗作用;石榴花有较好的止泻功效。但是,对于急性痢疾和急性胃肠炎引起的腹泻,不能随便吃。

很多人认为石榴越红越甜。其实,石榴的品种很多,有红色、黄色等,一般黄色的品种最甜。甜石榴果嘴合拢,皮色粗糙,叶片短宽;而酸石榴果嘴多张开,果形规整,皮色光亮,叶片狭长。在挑选石榴时,差不多大小的果实,重量越大代表越成熟。外皮松弛,带黑斑的大多是坏了。

另外,石榴吃多了会上火,尤其是儿童,吃多了会引起发热咳嗽;石榴还会令牙齿发黑,吃完后应该及时漱口;石榴糖多,并有收敛作用,感冒及急性炎症、大便秘结患者要慎食,糖尿病患者更要禁食。

治病的药酒饭后喝

很多人热衷于自制药酒,用于滋补或治疗,吃饭的时候来一杯“进补”,甚至有时当“宝贝”与家人、客人共享。殊不知,这样做有可能会损害身体健康。

中医一般把药酒分为4类,即滋补类、活血化瘀类、抗风湿类、壮阳类。一般来说,治疗用的药酒,如用于风湿病的追风药酒、风湿性骨痛酒、五加皮酒等,最好在餐后喝;用于安神的药酒,适合在睡前1~2小时服用;而喝滋补类药酒,则没有时间限制。治疗类药酒服法须遵医嘱,滋补养生类药酒的最佳用量以每天1~2两为宜。

除辨明药酒的种类、注意服用时间方法外,还要弄清自己的体质。如患有肺结核的人,会经常出现发热、盗汗、咳嗽、咯血等阴虚内热症状,一旦服用药酒,特别是人参鹿茸酒之类的温补药酒,就会使病情迅速恶化。从中医来看,人的体质有阴阳、寒热之分,阳热体质的人一般为肥胖、脾气急躁的男性,适合喝凉性酒药凉性药材;阴寒体质的人



则多为身体瘦弱、手脚发冷、消化不好的女性,适合饮用热性酒药热性药材。

此外,用药酒治病也有很强的针对性,服用药酒前最好找医生咨询,这样才能选出适合自己的药酒。特别需要注意的是,对酒有禁忌者不能喝药酒,如酒精过敏者,患各种皮肤病、肝病、手术后、消化道溃疡患者等;此外,妊娠和哺乳期的妇女不适合饮用,发热患者也应该避免;有出血性疾病、呼吸器疾病、高血压及各种癌症患者不宜饮用。

有的人认为,药酒越陈越好。事实上,根据药材不同,药酒一般浸泡半个月到一个月即可,并非时间越长越好,而一些名贵药材可反复浸泡。(常幸富)

乌梅治病验方

胆道蛔虫症 乌梅60克,红糖30克。先将乌梅加水煮沸,再加入红糖,搅拌至红糖溶解,滤取药液200毫升,一次温服。

鸡眼 乌梅5个,白矾3克,米醋18毫升。先将乌梅去核,与白矾一起捣烂,再加入米醋调和均匀。用药前先用温水把患处浸泡15分钟,令鸡眼发软后用刀片削去角质组织,然后将药膏涂于患处。敷药方法:用胶布一块,中央剪一个小孔,再贴于患处,使小孔处露出鸡眼,将药膏涂于鸡眼上,这样既可以使药充分作用于患处,又可以避免腐蚀周围健康皮肤。每天换药一次。

月经不调 乌梅(干品)600克,蜂蜜500毫升。先把乌梅洗净,冷水泡发并去核。将乌梅加水煮沸,滤取药汁;将药渣加水再煎,滤取药汁;如此共煎取3次药汁,并加入一起加浓浓缩成膏状,再加入蜂蜜,继续加热至沸即可。待膏放凉后,罐装贮藏备用。每次一汤匙,早晚各一次,温开水送服。此方尤其适宜于肝脾两虚证的月经不调者。

霉菌性阴道炎 乌梅250克,虎杖200克。二药共煎煮沸,滤取药液;将药渣加水再煎,煮沸后滤取药液。将两次药液合并,留取200毫升,分早晚两次温服。其余药液倒入浴盆中,熏洗外阴,熏后后洗,最后坐浴,每次30分钟,每天两次。(代民涛)

中药治脓疮

脓疮是一种常见的化脓性皮肤病,主要由金黄色葡萄球菌感染引起,发于夏秋季,小兒易患。可用鲜马齿苋100克,鲜蒲公英100克,小薊50克(干品减半),明矾少许,水煎频洗患处。对个别较重皮损,可用纱布浸药液湿敷患处,再以黄连研末撒布。一般治疗1~3天,创面即可干燥结痂,疗效迅速。本方对夏季皮炎也有很好的疗效。

方中,马齿苋味酸、性寒,清热解毒;蒲公英味苦、性甘寒,清热解毒消神散结,上药均有较强的抑制金黄色葡萄球菌作用。在农村田间地头,3种植物随处可见,既方便挖取,又疗效可靠,可以放心使用。(刘贵民)

荆芥穗治皮肤瘙痒

治疗荨麻疹,将荆芥穗研末,每次取适量均匀撒布于患处,用手掌反复揉擦至发热为度。轻者1~2次见效,重者2~4次见效。

用荆芥30~50克,煎半小时后,放至温热,用消过毒的毛巾蘸药汁擦洗皮肤,对一切皮肤痒痒之症均有效。(王威)

中成药妙治痔疮

临床有许多专治痔疮的中成药,如消痔灵、马应龙痔疮膏等。然而,一些原来并非主治痔疮的中成药,近用于该病的治疗,也收到了很好的疗效。

七厘散 取药3000毫升的温开水,加入1克高锰酸钾,洗浴肛门半个小时左右。然后,用碘胺软膏5支,加入七厘散3克,调成糊状,涂于肛门内外患处,每晚1次。

云南白药 内服,每天3次,每次0.3~0.4克,同时辅以外敷,以75%的酒精将其调成糊状,敷于外痔上,每天换药1次。

京万红油膏 本是治疗烧伤的特效药,用于治疗各种内外痔能够收到非常显著的治疗效果。由于其止血作用尤为突出,可有效缓解症状和促进伤口的愈合。

如意金黄散 取如意金黄散两袋,生肌散1.5克,冰片粉1.5克,凡士林250克,混合后,调成软膏备用。敷药前先坐浴15分钟,然后根据痔变大小将药膏敷于患处,敷料固定。此法适用于炎性外痔、内痔嵌顿以及肛门脓肿初起等。(贺军成)

便秘简易疗法

黑芝麻(炒熟)50克,核桃30克,每天服用,配蜂蜜服用效果更佳;决明子30~50克,每天1剂,煎汤当茶饮,配蜂蜜服用效果更佳(尤适于老年人习惯性便秘);莱菔子炒熟,研细末,每次10克,每天3次,饭前水调服;车前子50~100克,每天1剂,煎汤当茶饮或一次顿服;生牛蒡子15~30克,每天1剂,煎汤分3次服;黄芪30克,火麻仁30克,苏子15克,每天1剂,煎汤分3次服;首乌30克,每天1剂,煎汤分3次服或当茶饮。(韩又云)

紫苏泡茶能调理老慢支

紫苏姜茶:取紫苏5克,干姜3克,绿茶3克,用开水冲泡后饮用,可以温肺止咳,对慢性支气管炎有很好的调理作用。但是,紫苏子和紫苏叶都不宜久煎,紫苏子与其他药材同煎时,要等其他药快煎好后再放入,煮开后1分钟左右就可以了。(肖建喜)

热敷黄沙可治腰痛

不少老年人感觉腰部酸疼,临床多被诊断为腰椎骨质增生或慢性腰肌劳损。这类患者可以尝试以下方法:取细黄沙1千克,洗净晒干,加入捣碎的花椒250克,粗盐250克,生姜末150克,混合一起入锅中炒熟,装入布袋中将口扎紧,热敷患处,每晚睡前1次。此法对膝痛、足跟痛同样有效。(郭旭光)