

冬季护鼻助防病

中医认为,鼻为肺窍,是呼吸系统的门户,也是邪气侵犯肺脏的主要通路。所以,临床上可通过鼻的异常表现而推断出肺脏的病变情况。冬季加强对鼻及其他呼吸道器官的防护,不但能防感冒,还能预防呼吸道及心肺感染疾病。

耐寒锻炼

应经常坚持体育锻炼,尤其是秋冬季节的耐寒锻炼。要坚持户外活动,多呼吸新鲜空气,改善鼻黏膜的血液循环。特别是一年四季要注意用冷水洗鼻,如在早晚洗脸之后,坚持用自来水洗鼻。这不但可增强鼻黏膜对寒冷气候的适应能力,还能及时把细菌病毒、灰尘、花粉等致病微生物、过敏源清除掉,从而预防、减少感冒。

调整饮食

鼻腔与肺气相通,恶燥热、恶严寒。因此秋冬季节的饮食宜温宜滋润。如天气寒冷时,应常吃些葱、姜、苏叶、白芷等有宣通肺气作用的药食。从中秋之后直到初春通常气候比较干燥,

常吃些梨、藕、香蕉、银耳、萝卜、胡萝卜、甘蔗、番茄、百合、蜂蜜、核桃、芝麻等有滋阴润燥作用的药食,少吃辛辣刺激与过于燥烈的食物,可以防止因上火对鼻腔造成的伤害。

保湿防寒

自然界有大气候,每个人的鼻腔内都有小气候,调节鼻腔内环境,使之保持温暖湿润。在寒潮、冷空气过境的天气里,尤其要注意鼻部的保暖,同时可适时进行局部加温。如果感到鼻子干燥不舒服,或鼻孔痒不干净时,可用毛巾或棉签蘸温水洗鼻腔,也可以开水的蒸气薰一薰,不能用手指挖,以免损伤鼻黏膜引起炎症;冬天长时间呆在有暖气的居室内易使鼻腔干燥,可向室内



洒水或在鼻腔内滴复方薄荷油。

局部按摩

按摩鼻部可促进血液循环,有效预防感冒和鼻病,同时使鼻部皮肤滋润光泽,有驻颜养容的作用。先用食指和拇指按揉鼻翼两侧的迎香穴 20~30 次,然后用摩擦发热的手掌轻轻按摩鼻尖、鼻梁,顺时针、逆时针各 10 次。

(祝建材)

治前列腺炎 5 方



外洗方: 大黄 30 克, 三棱、莪术、红花、透骨草各 15 克,海藻、昆布各 20 克, 夏枯草 10 克, 芒硝 15 克。水煎,熏洗会阴部,每次 15~30 分钟,每日 2~3 次。

贴脐方: 麝香 0.3 克,白胡椒 10 粒研粉。患者仰卧,将麝香粉倒入肚脐内,胡椒粉盖于上面,再盖一圆形牛皮纸,最后以稍大的胶布固定其上(勿使粉末漏出)。3 天换药一次,10 次一疗程,共两个疗程。

坐浴方: 知母、黄柏、淫羊藿各 30 克,虎杖、艾叶、甘草各 20 克,辽细辛 10 克,红花 9 克,肉桂 6 克。将上方加 1000 毫升水煎汤,待温坐浴,每次 30 分钟。每日两次,一周为一疗程。

灌肠方: 大黄、红花、川椒各 20 克,牡丹皮、王不留行籽、白头翁、野菊花各 30 克, 黄柏 40 克。水煎两次,煎液合并后过滤浓缩至 500 毫升,每次 100 毫升,每日一次保留灌肠。灌肠后,患者仰卧,保持 30 分钟,20 天为一疗程。

涂抹方: 紫草 30 克,藏红花 10 克,蜈蚣 5 克,乳香 10 克,没药 8 克。将上药研末混匀,以凡士林调为糊状。用新洁尔灭液消毒会阴。戴无菌手套,蘸少许石蜡油,以食指将药塞入肛门至直肠前壁,涂于前列腺附近,令患者卧床休息 30 分钟。每日或隔日一次,10 次为一疗程。

(张可堂)

小儿夜间踢被子应辨证施治

南阳 李时运

原因一: 小儿的神经系统还没有发育成熟,如果白天小儿玩得过于兴奋,或睡前父母过分逗玩,均可引起小儿睡眠不安、踢被子。

原因二: 盖的被子过于厚重。小儿正处于生长发育的旺盛期,代谢率高,加上神经调节功能不成熟,盖的被子过厚就很容易出汗,踢被子就再自然不过了。

原因三: 蛲虫病是以引起肛门、会阴部瘙痒为特点的一种肠道寄生虫病,尤以夜间为甚,往往可影响睡眠而引起患儿踢被子。

原因四: 孩子如有佝偻病或贫血,神经调节功能就不稳定,容易出汗,烦躁和睡眠不安,在这些情况下小儿均容易踢被子。

原因五: 胃不和则寐不安。家长喂养不当,可导致小儿饮食失节,而出现积食、呕吐、腹痛、腹泻等,夜踢

被子就自然而然地出现了。

以上为小儿夜踢被子的最常见原因,知道了原因,只要对症下药,问题就迎刃而解了。

一、保持良好的睡眠环境。白天不要让小儿玩得过于疲劳,哄小儿睡觉前要保持安静,不要吓唬小儿。

二、小儿使用的被子应该选择棉质的,以既保暖又透气者为宜。睡衣方面以舒适、吸汗者为佳。另外,不妨让小儿露出脚踝,这样可以使他感觉舒适,一旦天气转冷,他自然会将脚缩进被子里。

三、如果发现小儿不由自主地搔抓肛门时,可以请医务人员在小儿肛门周围采样,然后检查是否有虫卵,平时还要注意小儿是否有爱吃手指的习惯,并且经常帮他清洁手指。治疗期间要用热水消毒内衣裤及床单,必要时口服驱虫药,如安

乐士等。

四、佝偻病初期可有烦躁、睡眠不安、易惊夜啼、多汗等症,并可致枕部脱发而见枕秃。如果发现小儿有以上症状,一定要及时带孩子就医,在医生的指导下合理补充适量的维生素 D 和钙剂,且要多带孩子晒太阳,做户外运动。随着微量元素补充至正常,患儿的神经系统调节功能逐渐恢复,烦躁不安、夜啼、踢被子等症状会逐步消失。

五、《小儿病源方论·养子调摄》中说:“养子若要无病,在乎摄养调和。吃热、吃软、吃少,则不病;吃冷、吃硬、吃多,则生病。”由此可见,只要脾胃升降,脾胃之气清降降浊,则夜寐能安。

疾病防治

中老年人酒精中毒容易脑出血

驻马店市第四人民医院 张凤霞

患者,男,57 岁,当晚以大量饮酒后意识不清伴呕吐 1 小时为主诉,急呼“120”以酒精中毒收入急诊科留观室输液。查体:血压 150/90 毫米汞柱,嗜睡,双侧瞳孔等大等圆,直径约 3 毫米,光反射迟钝。患者身上可闻及酒味,心肺听诊无异常,有高血压、糖尿病病史。

由于体检未检出明显阳性体征,于是给患者进行辅助检查。结果显示:床边心电图示窦性心律,心电图大致正常。给予患者静脉输液,并给予保肝、护胃、醒脑、促代谢药物等治疗。夜间患者呕吐两次,呕吐物为胃内容物,未出现烦躁,一直处于意识不清状态,但能简单对话,并能在家属的配合下解小便。第二天早晨 7 时左右,

患者神志清醒后又陷入昏迷,查随机血糖 10.3 毫摩尔/升。8 时夜班人员交接后,接班人员查房发现患者仍在昏迷,无压眶反应,且有鼾音呼吸,双侧瞳孔对光反射迟钝。急查头颅 CT,提示患者出现弥漫性硬膜下脑出血。

体会:在该病例中,酒精中毒者常见的呕吐、昏迷、神志不清等症,容易麻痹医生的诊疗思路,掩盖患者后来出现的脑血管病病情变化。由于患者年龄较大,又有高血压、糖尿病病史,饮酒后全身血管扩张,极易引发心脑血管合并症。因此,遇到此类高龄酒精中毒患者时应加以鉴别,警惕并发症。

临床手记



患者发问: 抗菌素是不是用得越少越好?头孢类抗菌素会杀死白细胞吗?

药师提醒: 抗菌素不是用得越少越好,而是要用得对。抗菌素是某些微生物(细菌、真菌、放线菌等)的代谢产物,能杀灭或抑制细菌。现在很多滥用抗菌素的报道,让许多患者对抗菌素闻之色变。例如,现在大医院的儿科,一般的感冒发热也需要检查血常规,如果检查结果证明孩子是细菌感染,这时候使用抗菌素就是正确的,不使用才是错误的。滥用抗菌素主要指不做检查或者凭经验使用。

有些人认为头孢类抗菌素会杀死白细胞,这完全是误解。因为使用头孢类抗菌素后,绝大多数的细菌被杀灭了,因此,血液里的白细胞自然会降低到正常水平。如果这个时候合并病毒感染(在细菌感染的时候,人体对病毒的抵抗力会降低,病毒会趁机作乱),往往会导致白细胞降低到正常值以下。这是病毒的作用,而不是抗菌素的副作用。

使用抗菌素应遵循五大原则:一、一定要有严格的用药指标,血常规检查提示有细菌感染后再用。二、用药要足量,还要坚持按疗效用药,但浓度依赖性高的抗菌素,如庆大霉素、环丙沙星,都不能大剂量使用,否则会有副作用;服用非浓度依赖性抗菌素,如头孢类,不要随便减服。三、不要随意把抗菌素作为预防感染用药,造成细菌耐药性。四、抗菌素无高低级之分,只有病原菌对药物敏感与否之分,以价格和感觉判断好坏不可取。五、不要几种抗菌素来回交替使用。

药师答疑

用中成药也须辨证

在基层医疗单位,医生经常遇到病人指名点药的情况。有些医生临床经验不足,使用中成药不加以辨证,从而出现了一些中成药不合理使用的问题。滥用中成药既不利于治疗疾病,也可能导致不良反应及副作用,必须引起临床工作者的高度重视。

调经肝为先 肝调经自和

48 岁的李某,痛经半年余,每次经来即痛,伴少腹胀满,肋肋胀痛,甚则头晕作呕,情绪易激动。3 月前患者在医院被诊断为更年期综合征,遵医嘱服用中成药痛经丸、当归丸等,药后罔效。临床观其形体消瘦,暖气,苔薄白,脉沉弦。自诉其近两年来性情乖僻,多愁善感,每遇经期更甚。辨证属肝气郁结、瘀血阻滞,用痛经丸、当归丸治疗本应对证,然而

痛经反而加重。忆及有关“女子以肝为先天,调经肝为先,肝调经自和”等名言,妇人痛经无论气滞还是血瘀,调理肝气是最好的治疗。故令其改服疏肝理气丸,痛止后又服通乳丸,痛经告愈未再复发。

六腑通为用 胃脘痛顿减

胡某,女,50 岁,自诉胃脘痛时有发生,入夜加重,服用香砂养胃丸无效。临诊见其面色萎黄无华,上腹部胀痛,大便二日未解,舌干红,苔黄且干,脉沉紧。追问其饮食状况,言其近日来奔波劳累,又多食酒肉厚味,胃气大伤,香砂养胃丸也难救胃气之损。六腑以通为用,故给患者开出木香槟榔丸常规口服,另蜂蜜 100 克,分 3 次,一日内服完。患者药后如厕 3 次,胃脘痛顿减,进米粥调养数日,胃安。(王金亮 侯红霞)

教你读懂药品说明书

孟州市食品药品监督管理局 党红旗

药品说明书是指导怎样使用药物的依据之一。仔细阅读药物说明书,对正确掌握药物的用法用量、发挥药物最大疗效、减少药物不良反应的发生,具有非常重要的指导意义。

服用药品前要首先了解药品名称。药品说明书都写有药品通用名、商品名,因为一种药品只有一个通用名,不像商品名有若干个。看清说明书上所写的适应症非常重要,如果是患者自行上药店买药,一定要对照自己的症状与适应症是否相符。

其次掌握好药物的用法用量。说明书上有要求在饭后服用,有的要求在饭后服用,遵照这些规定服药有利于药物的吸收,并可最大限度避免药物不良反应。药物的用量应根据患者年龄不同而改变。说明书上的用量都为成人剂量,60 岁以上老人通常服用成人剂量的 3/4,儿童服药量可根据年龄按成人剂量折

算,也可按体重计算用量。

其三要了解药物的不良反应。服用药物后如果出现不良反应,应立即停药,同时向医师及药师咨询。药物说明书上所列的不良反应不是每个人都会发生,导致药物不良反应的因素有很多,如身体状况、年龄等。不要认为说明书上列了一大串不良反应,该药就不安全,要知道,没有不良反应的药几乎不存在。

其四弄清楚药品说明书中的“慎用”与“禁用”要求。“慎用”指谨慎用药,用药的同时必须密切注意有无不良反应,发现问题及时停药;“禁用”指禁止使用该药,如有青霉素药物过敏史及皮试阳性的患者绝对禁用该类药物。

其五看清说明书中所列的注意事项。例如,诺氟沙星胶囊宜空腹服用,并多饮水,服药期间避免过度暴露于阳光下;服速效伤风胶囊时,避免高空作业及驾驶工作等。



病因病机

中医认为,便秘乃饮食不节、嗜食辛辣刺激及醇酒,或偏食精细、少渣食品;内伤七情,郁怒失节,肝失疏泄;生活习惯不良,起居无常,劳逸失度;经常服用泻下剂及洗肠;老年及产妇精血衰少,或气血不足等,影响脾胃及大肠,运化传导失司,气机郁滞,郁积化热,阴血亏耗,燥热内结而成。亦有因恣食寒凉生冷,或过用苦寒药物,或老年及病后阳气衰微,阴寒凝滞,传导无力,腑气不行所致者。病性多属虚实夹杂。

推拿治疗

治疗原则: 调理肠胃, 润肠通便。肠道热结者,清泻肠热;肠道气滞者,理气导滞;阴血亏虚者,滋阴养血;脾虚者,补益中气;脾胃阳虚者,温通散结。

基本操作

一、患者仰卧位:一指禅推中脘、大横、关元约 3 分钟;顺时针方向摩腹约 1 分钟;顺时针方向揉小腹约 100 次(由轻到重,再由重到轻);按揉中脘、大横、天枢、大巨、水道、足三里各 5~10 分钟,以酸胀或有传导感为度。

二、患者俯卧位:自上而下推腰背部膀胱经循行部位约 10 遍;一指禅推、拨腰俞、八髎(自上而下,然后再自下而上),反复 5 次;点、按腰俞、肾俞、三焦俞、大肠俞、膀胱俞、八髎、长强各 1 分钟;擦八髎、长强,以透热为度。

辨证施治

一、肠道热结:加按、揉支沟、曲池、合谷,点八谿、长强、胃俞、足三里各 1 分钟;横擦八髎,以透热为度。

二、肠道气滞:加按、揉中府、云门、膻中、章门、期门、肺俞、肝俞、胆俞、膈俞各 1 分钟,

以酸胀为度;顺时针方向摩气海 2 分钟;横擦胸上部,以透热为

度;斜擦两肋肋 8~10 次,以微热为度。

三、阴血脾气亏虚:加横擦胸上部、左侧背部,以透热为度;轻揉肺俞、心俞、脾俞、肾俞、气海、内关、足三里、支沟各 1 分钟;推、擦八髎、长强,以透热为度;纳呆腹胀者,捏脊 3 遍。

四、脾胃阳虚:加横擦脾俞、肾俞、命门、八髎,以透热为度;直擦背部督脉,以透热为度。

为一疗程。

3.按摩左腹:睡前接上式意守丹田 3 分钟,两掌交替从左侧腹部向肛门方向按揉约 15 分钟,手法由轻到重,再由重到轻,由慢到快,再由快到慢。每日 1~2 次,两周为一疗程,疗程间隔 5 日。

二、中药:蜂蜜二两,麻油半两,冲水饮;蓖麻油一两,冲水服。

三、药膳:香蕉(捣泥)、蜂蜜二两,拌均食用;核桃仁、杏仁、麻仁、芝麻粉,早晚服用。

注意事项

一、推拿治疗便秘疗效显著,自我推拿疗效亦佳,而且简单易行,方便及时。操作如下。

二、多食蔬菜及粗粮,忌食辛辣煎炒食品。对阴血脾气亏虚者,可配以食疗,用黑芝麻、

胡桃肉、松子仁等研细加蜜糖冲服。

三、保持心情舒畅,进行适当的运动锻炼。

四、不宜滥用泻下药;有高血压病、心脏病及平素体弱者,避免临厕努挣,以防引起虚脱。

(摘自《农村实用针灸技术》)