

编者按:新春佳节,慢性病患者该如何度过一个平安而愉快的春节呢?我们请来了相关专家为您支招。

护好五脏,慢性病患者平安过春节

本报记者 卜俊成

A

控制情绪

节制吃喝——护心脏

“春节是万家团圆的时刻,心脑血管疾病患者首先要注意控制好情绪。”郑州市中医院心内科主任吉金荣说。春节期间,高血压、冠心病等心脑血管患者情绪如果受到刺激,过于喜乐会促使大脑过于兴奋,使血流加快,非常容易造成血压升高,甚至诱发脑出血、心肌梗死等。因此,这类患者要注意控制情绪,避免大脑过于兴奋、情绪过度变化。

“除了要控制情绪外,患者还要节制吃喝。”吉金荣说。患者要少吃肥肉、动物内脏等高胆固醇食物,以防发生动脉粥样硬化或病情加重。同时,患者还要按时服药、注意病情变化、戒烟,可以适当喝一点儿红酒或白酒。

专家支招:杭菊花泡茶有利于降血压。适度食用山楂可起到降血脂的作用。冲服三七粉可以很好地预防心脑血管疾病的发生。患者可以在医生的指导下,对症使用。

B

吃易消化食物

戒酒——养肝脏

河南省传染病医院中西医结合肝病大科主任、主任医师张安娜告诉记者,吃易消化的食物,有利于肝脏代谢,对肝病患者的养肝、保肝很有帮助。过节期间,肝病患者不要吃过油腻和高脂肪食物,少量多餐,多吃容易消化的食物,以免加重肝脏的代谢负担,造成病情反复加重,出现食欲不振、腹胀、胃部不适等。

更关键的是肝病患者要尽量戒酒。因为这类患者的肝脏的代谢功能本来就差,如果再饮酒,容易伤害肝细胞,严重时还会加剧肝细胞的变性、坏死,导致病情进一步恶化。此外,患者还要注意休息,避免发怒等。

专家支招:用中药茵陈泡水喝,有清热利湿的效果,利于养肝。不经常上火的患者,还可以在冲泡茵陈时加一个大枣。腰膝酸软、盗汗的肝病患者,可以用五味子、枸杞子泡水喝;走路喘气、阳气虚的肝病患者,可以合服西洋参或用西洋参泡水喝。

C

饮食有节

起居有常——补脾胃

“脾胃病患者,要尽量做到饮食有节、起居有常。”河南中医学院第三附属医院内科医师臧云彩提醒。有节包含两层意思,即有节制和有规律。脾胃病患者在节日里,要注意少吃生、冷、硬和辛辣的食物,戒烟少酒,以免造成消化道黏膜的损伤。同时,一日三餐要定时定量有规律,不要吃得过饱。

在起居方面,早上吃饭半个小时前,可以喝一杯温开水。吃饭后,不要立即运动,至少休息半个小时。再者,不要熬夜。

专家支招:大便不畅的患者,每天可以喝一杯蜂蜜水。一般的脾胃病患者,可以适度吃一些山药、玉米、莲子等;也可以用黑木耳煲汤,研究表明黑木耳有修复受损胃黏膜的作用。

D

避免受凉

避免劳累——健肺脏

“冬季天气寒冷,是肺病的高发时期,患有慢性肺病的患者,在过春节期间,要避免受凉、避免过度劳累。”河南省胸科医院呼吸内科主任医师孙芳说。受凉感冒往往会加重肺病患者的病情,尤其是患有慢性阻塞性肺炎、慢性支气管炎等疾病的患者。这类患者除了避免受凉、按时服药、注意病情变化外,还要注意避免过度劳累。

在饮食方面,患者最好多吃有营养、清淡而易消化的食物,不要吃的太饱;同时保持室内通风,避免空气太干燥。在身体条件允许的情况下,患者可以适当加强体育锻炼,从而增强机体对外界的适应能力和抵抗力。

专家支招:慢性肺病患者一定要戒烟。在有雾的天气出门,慢性肺病患者最好戴口罩、帽子。早上起床后和晚上睡觉前,慢性肺病患者最好在空气清新、的环境中,大声咳嗽几声,清除肺部污染物,以减少污染物对肺部的侵害。

E

清淡饮食

补充微量元素——益肾脏

“在肾病患者中,有肾功能衰竭的人群,要特别注意饮食,尽量清淡饮食,并适当补充微量元素。”郑州大学第一附属医院肾脏病科主任、主任医师赵占正说。

肾病患者要少吃含盐量高的食物,同时限制动物脂肪的摄入;炒菜时,最好选择豆油等植物油,这样有利于控制血脂和避免水肿。此外,肾病患者要注意补充微量元素。

“肾病患者往往会出现大量蛋白尿,使在饮食中摄取的蛋白质和一些微量元素丢失。因此,患者在正常清淡饮食、接受治疗的同时,还要注意吃一些蔬菜、水果等,补充钙、镁、锌、铁等微量元素。但是,没有必要食用形式多样的微量元素营养品。

专家支招:肾病患者当中,合并有高血压症的要少吃香蕉、土豆、西红柿、南瓜等含钾高的水果和蔬菜,但是合并有低血钾症者,要注意适当食用。合并有尿酸类的患者,平时要忌食动物内脏、鱼、虾、啤酒、菌类、豆类等。

冬季进补分体质

南京市中医院 杨勤

冬季多吃肉,符合冬季封藏进补的规律,也是出于天冷御寒的需要,尤其适合于御寒条件较差的农村地区。但你需要吃性平寒的鸭肉滋阴,还是需要温热的狗肉、羊肉补阳,需要先分清体质。因此,冬季进补是符合时令特征、自然规律和身体需求。

进补分体质

冬天进补可以使肾精更加充盈,储备能量好让明年的身体更健康。冬天,身体出汗少,吃一些补品更能被身体吸收。冬季虽然要多进补、多吃肉类,但是选择哪种肉要辨明体质,肾阴虚者需要滋阴,肾阳虚者需要补阳。冬季的热门进补食物——羊肉和狗肉并不适合每一个人。羊肉、狗肉补阳气,身体虚火大的人并不适合食用。如果你总上火,经常出现口腔溃疡、耳鸣肿痛、咽喉干痛、大便干结、排出困难等问题,则需要滋阴,反之需要补肾阳。冬季煲汤应该以肉类食物为主。羊肉煲、狗肉煲属于补肾阳的,鸭肉、兔肉则属于滋阴的食物。因此,羊肉煲、狗肉煲并不适合所有人,会让部分人火上加热,让身体燥热不安、失眠烦躁等症状加重。

吃火锅多涮菜

涮火锅时,各种肉类是不可或缺的主角。但是为了健康着想,吃火锅时,肉类食物应该与蔬菜交替进食,而不是先将肉类吃光,最后才吃菜。肉类和蔬菜交叉着吃不仅不容易让人感到过分油腻,还可以帮助控制肉类的摄入总量。吃肉的同时,多吃蔬菜、瓜果,还可以有效促进消化、降低血脂、预防肥胖。其实,吃火锅最正确的吃法是先吃清淡食物,如青菜、豆腐,然后吃肉类及其他食物。

平补食物也不错

温热的饮食除了羊肉以外,还可以食用糯米、狗肉、大枣、桂圆、芝麻。需要注意的是,应该少吃冷饮、海鲜等寒性食物,这也能从饮食上辅助阳气。除了温补的食物外,一些平补类食物也可以适当多食用一些,如莲子、芡实、薏苡仁、大枣、银耳等。这些食物既无偏寒、偏温的特性,又无滋腻妨碍胃的不足。还有一类滋补类食物,具有滋阴益肾、填精补髓的功效,如木耳、黑枣、芝麻、黑豆、甲鱼等。



春节聚会须知

糖水解酒 海带解咸

上海东方医院 葛海燕



新春佳节,人们在尽享喜庆之余,也应多一份警惕:饮食不规律、大鱼大肉、过量饮酒、通宵熬夜,都使胃肠道不堪重负,肝肾来不及加工代谢,导致“病从口入”。

若吃得咸了,可多吃含钾较丰富的紫菜、海带、香菇、莴笋、芹菜等,可以促进过量钠的排出,降低吃得过咸的危害。海鲜、动物内脏、豆类、坚果、酒精、蘑菇,都是痛风的“罪魁祸首”,痛风患者要忌口。假期出门旅游的人,可以随餐适量吃生大蒜、生葱头等,增加抵抗力。

每年春节,因喝酒入院急救的人不在少数。一般情况下,酒精肝、肝硬化、肝炎患

春节在家少吃蒜因为——吃多了伤精子

大蒜是日常生活中必不可少的调味品,加上有杀菌作用,受到很多人的喜欢。但是最近有报道认为,大蒜吃多了会杀精子,不利于生育。这种说法是否科学呢?记者就此采访了空军总医院男科主任胡海翔。

“大蒜是天然的植物广谱抗菌素,约含 2%的大蒜素,对多种致病菌如葡萄球菌、脑膜炎、肺炎、痢疾等都有明显的抑制和杀灭作用。生吃大蒜也是预防流感和预防肠道感染病的有效方法。”胡海翔说,但是由于大蒜属于辛辣之物,吃得太多会伤害精子。

对男性来说,摄入过多大蒜会损伤脾胃正气。脾胃为全身提供充足的营养,如果其功能受到损伤,必然出现食欲不振、倦怠、消瘦等症状,影响肾气,使得气血受损,最终导致男性精少不育。

不过,男性也不必因此拒绝吃大蒜,因为大蒜是抗癌、食疗的佳品,适当吃一些有益全身健康。一般建议,脾胃不佳的男性尽量不要生吃,可以做饭时加入大蒜做调味品,每次一两瓣即可。

(王秋月)



编者按:冬季是肺病和心脑血管病等疾病的高发季节。春节期间,我们选登了几位基层医生在治疗慢性阻塞性肺病、原发性高血压和心脑血管疾病急救等方面的稿件,以飨读者。同时,我们也欢迎广大读者踊跃来稿,相互交流。

慢性阻塞性肺病治疗经验

河南省淇县朝歌镇風景診所 牛風景 牛兰

张某,女,82岁,于去年12月5日,以呼吸困难、胸部膨满30年、加重3个月为主诉找笔者诊治。患者胸部膨满,自述肺部憋闷、不能平卧、呼吸困难、活动后加剧。患者痰少黏白,咯痰不爽,口干舌燥,纳差、腹胀、大便干结;精神差,语声低微,颧红;舌质红少津、无苔,脉细数。患者曾在某医院治疗一月余,被诊断为慢性阻塞性肺病,曾用氨茶碱、糖皮质激素、祛痰药、抗菌药等治疗,效果不明显。

笔者按中医辨证分析后认为,患者属于肺胀(肺阴亏虚证)。因为患者年逾八旬,肺气已衰。肺气不足,易致外邪。患者虽然发病在冬季,但是居住的卧室是在暖气开放或空调制暖的环境中,患者将温暖的空气吸入肺,犯了肺“喜润恶燥”之戒。结果,患者肺阴更加亏虚,虚热内灼,肺失滋润,肃降无权,而见呼吸困难、胸部膨满、痰少黏白、颧红、舌红、脉细数。胃阴不足可使人口干舌燥、纳差、阴津不足,涉及到肾,肠失濡润,则大便干结。

根据患者的实际情况,在治疗时,笔者以虚则补之,补益肺、胃、肾为治则;以养阴清热,润肺、益胃、养肾为治法。用沙参麦冬汤加厚朴大黄汤加减,北沙参10克,麦门冬10克,知母10克,桑叶10克,川贝粉3克(冲服),厚朴14克,大黄10克,枳实5克,人参5克。水煎服。饭前服用,连服10剂。

方中沙参、麦门冬、知母养肺、胃、肾之阴,清肺、胃、肾之热。川贝清热化痰。凡不能平卧、呼吸困难者,必有饮结于内,正如《金匱要略》所云“支饮胸满者,厚朴大黄汤主之”。厚朴、大黄、枳实行气泻浊,有助于肺脏肃降,桑叶轻宣燥肺,肺脏的宣发与肃降生理功能恢复,则呼吸通畅。久病则虚,故用人参补脾益肺,生津止渴。

去年12月15日,患者复诊,呼吸困难症状明显好转,咯痰较爽,口干舌燥症状减轻,便质转润,腹胀消失,舌红、脉细。目前,患者的病情稳定。

隔俞穴埋针治原发性高血压

山西省洪洞县中医医院 蔡晓刚

采取隔俞穴埋针治疗时,可令患者取挺胸自然正坐位,双手掌自然放于双膝盖上,抬头两眼正视正前方。在暴露的背部,医生用双手拇指寻找患者的肩胛下角,并将两个肩胛下角连成一条线与脊椎十字交叉点处定至阳穴(第七胸椎棘突下),再由至阳穴处向左右各量1.5寸即隔俞穴。保持体位不变,常规消毒后,医生以左手拇、食二指向左右扒紧穴旁皮肤,右手用镊子挟住图钉型揸针的尾部垂直刺入隔俞穴,再将针尾部的圆圈平放于皮肤上,并用创可贴固定。保持埋针处皮肤的清洁和干燥,禁用手抠,不要使针和创可贴脱落。嘱患者的

家属每天给予按压埋针处3~5次,每次1分钟,以胀痛为度。治疗期间,患者忌食辛辣刺激、鱼虾等上火之品。春、秋、冬季每3~5天换贴,夏季每天1次换贴,左右交替施术。

该法治疗原发性高血压是辽宁中医学院彭静山老师的经验,常获良效。隔俞穴为血之会穴,上持体位不变,常规消毒后,医生以左手拇、食二指向左右扒紧穴旁皮肤,右手用镊子挟住图钉型揸针的尾部垂直刺入隔俞穴,再将针尾部的圆圈平放于皮肤上,并用创可贴固定。保持埋针处皮肤的清洁和干燥,禁用手抠,不要使针和创可贴脱落。嘱患者的

心脑血管疾病急救经验

河南省濮阳市高新区乜村卫生室 张礼中

春节佳日是亲朋团聚之时,也是心脑血管疾病高发的时期。如果这类患者得不到及时治疗,往往会造成不良后果。笔者现将临床中所积累的心脑血管疾病急救经验总结如下。

面对卒中昏迷的患者,应急可刺合谷穴、人中穴、素髎穴以醒脑开窍,防止病情加重。同时,注射复方丹参液、血塞通注射液、清开灵注射液、醒脑静注射液,也可以根据病情输液治疗。有条件者要立即拨打120急救电话,转入医院接受救治。

针对急性心肌梗死的患者,如果是以胸痛明显为主诉,可嚼服肠

溶阿司匹林片150毫克,加藿香正气水10毫升~20毫升口服。

在预防心脑血管疾病方面,笔者常用一个经验方,即黄芪30克,白术10克,防风10克,干姜10克,高良姜10克,草乌20克,当归10克,丁香1克,红花6克,炙甘草5克,陈皮5克。水煎服。该方有助扶正气、温中散寒、活血止痛的作用。该方温热药偏重,阴性体质人群需在医生的指导下辨证服用。另外,医生可以根据患者的个人情况加百合10克、生地黄15克。另外,该方也适合于身体虚弱易感冒者和胃肠道有寒疾的患者服用。

验方治消化性溃疡

药物组成及用法:取乌贼骨(或鸡蛋壳)80克,浙贝母20克,佛手20克,枳壳10克,甘草20克,薏苡仁50克。将乌贼骨刷洗干净,砸成小块,用文火微炒;或鸡蛋壳洗净烤干。枳实放热麸上炒至微黄色。其他药材共研细粉,放入净瓶备用。每天3次,饭后一小时以开水调服4克。

此方有制酸止痛、健胃和中之功效,主治胃及十二指肠溃疡,症见胃脘痛、呕酸、进食缓解、饥则痛重、痛有定处,或灼热嘈杂、脘闷腹胀、恶心呕吐、暖气吞酸,甚或呕血便黑,或时泛清水、神倦肢凉等。

(郭旭光)

推拿治疗婴幼儿腹泻

婴幼儿腹泻是婴幼儿期常见的一种脾胃病,症见大便次数增多,便质稀薄或呈水样,或兼有未消化的食物残渣,夹有黏液,一般无脓血,常伴有呕吐。笔者采用推拿治疗该病,操作简便,疗效可靠,值得推广。

基本处方:补脾经,补大肠,揉三关,摩腹,揉天枢,按揉足三里。若患儿寒湿偏重加推上七节骨,揉龟尾;若湿热较重,改补大肠为清大肠,加揉中脘,揉板门;若属伤食所致,亦用清大肠,加运内八卦,脾虚者加揉龟尾,揉脊;肾阳虚者加补肾经,揉外劳宫;久泻不止者加按揉百会。

(陈可)