



怎样防治耳鸣

才能减轻,这就是用声音治疗的方法让他适应耳鸣。而对于,则要采取综合疗法及中医药疗法。

耳鸣的综合疗法

单靠一种方法治疗耳鸣常常难以奏效,采用综合疗法治疗耳鸣会有比较好的治疗效果。综合疗法包括耳鸣咨询、声音治疗和对症治疗。

耳鸣咨询:通过咨询,让患者了解耳鸣所带来的不良反应及发生的原因,使耳鸣成为一种“中性”刺激,避免恶性循环。

声音治疗:可以选用自然界的声音和患者喜欢的音乐来软化或消除耳鸣引起的烦躁等症。治疗上要选择舒缓的音乐,兴奋的音乐会加重耳鸣。音乐播放器在调节音量时,要既能听到自己耳鸣声,又能听到音乐的声音,每天3次,每次40-60分钟。治疗大约需要半年时间,就能够在患者大脑中重新建立起了一种条件反射系统,切断恶性刺激从大脑皮层传向边缘系统的通路。

对症治疗:包括药物治疗、针灸、高压氧治疗、耳鸣习服法等。药物治疗并不是治疗耳鸣的唯一方法。

耳鸣的中医治疗

中医有“肾开窍于耳”之说。因此,一部分医者认为耳鸣是肾虚造成的,治疗耳鸣主要以补肾为主。其实,人的五脏六腑气血失调皆可致耳鸣,肾虚只是其中的一种。中医治疗耳鸣要辨证论治。

脾胃虚弱证:耳鸣的起病或加重与劳累有关,患者没有力气,面色无华,整天不想说话,吃饭少,腹胀,大便稀溏,舌质淡红,苔薄白,脉细弱。常用益气聪明汤、补中益气汤、二陈汤、涤痰汤等治疗。

肾阴亏虚证:耳鸣常伴头晕,眼花,腰膝酸软,舌红少苔,脉细弱。常用左归丸,六味地黄汤治疗。

肾阳虚证:常伴腰痛或腰膝酸软,面色苍白,畏冷肢凉,小便清长或有余沥,夜尿频繁,舌淡胖少,脉沉迟弱。常用右归丸,金匱肾气丸等。

气滞血瘀证:耳鸣的起病或加重与情志的变化有关,病程或

长或短,肋肋不舒,常叹气。舌质暗红或有瘀点,脉细涩。治疗常用通窍活血汤、血府逐瘀汤、桃红四物汤等。

耳鸣的预防

耳鸣患者要尽量避免与噪声接触;不吸烟、不饮酒,烟中的尼古丁会导致内耳供血不足加重耳鸣;长期过量饮酒影响B族维生素吸收,导致听神经受损,加重耳鸣。此外,要慎用耳毒性药物,如阿司匹林类药物等。非类固醇消炎类药物,以及链霉素、卡拉霉素、新霉素、庆大霉素、红霉素、万古霉素、妥布霉素等抗生素药物,吠塞米等利尿剂,以及氨基末等化疗药。

部分患者的耳鸣属噪声性耳鸣,要尽量避免噪声源,使用耳塞、耳罩来加强个人防护。患者如果长时间高音量地听音乐播放器会损害听力,并能造成噪声性耳鸣,建议听音乐播放器的声音要控制在自身能够听清楚为佳,切不可一味追求用高音量来达到自我陶醉,每天不超过1小时。

耳鸣的按摩及食疗

按摩法:鸣天鼓法。两手掌心紧按两耳外耳道,使外耳道口暂时处于封闭状态,两手的中指放于枕部,食指踏于中指上,食指从中指上滑下,轻轻叩于脑后枕部,这时耳中有放炮样声响,如此连续开闭放响9下。以上操作为一组,每次可作3组,每天可作3次。

营治城郭法。以两手按耳轮,一上一下摩擦之,每次15分钟左右。

食疗方:每天晨起吃5个核桃对由肾虚导致的耳鸣有益。

乌鸡膏粥。取乌鸡50克,粳米150克,加水做粥,入五味、空腹食用,适合老年人服用。

柿枣饼。取柿饼、红枣各30克,山茱萸10克,面粉100克,制作成饼。每天早、晚食用。适合脾虚导致的耳鸣。

莲实粥。将莲子研为碎末,每次取莲子15克,加入糯米30克,煎煮服用;或新鲜莲子,放入粥中服用。适合心脾两虚导致的耳鸣。

(作者为河南省中医院康万营)

中药用法

当归为伞形科草本植物当归的根。中医认为,当归味甘、辛、温,归肝、心、脾经,具有补血调经、活血止痛、润肠通便的功能,常用于治疗血虚萎黄、眩晕心悸、月经不调、经闭、痛经、虚寒腹痛、肠燥、便秘、风湿痹痛、痈疽疮疡、跌打损伤等。

《神农本草经》记载:“主咳逆上气,温疟寒热洗洗在皮肤中。妇人漏下绝子,诸恶疮瘕,金疮。”《本草纲目》记载:“治头痛、心腹诸痛,润肠胃、筋骨、皮肤,治痲疽、排脓止痛、和血补血。”

当归主产于甘肃的岷县,产量多,质量好。陕西、四川、云南、湖北等地也有栽培,秋末采收,待水分稍行蒸发后按大小粗细分别捆成小把,用微火缓缓熏干,切片生用或经酒伴、炒药用。

不同的部位、炮制方法不同,其功效也有区别。

全当归:取原药材,除去杂质,用水洗净,润透,切薄片或圆片,晒干或者低温干燥即得。全当归活血而不走。

当归头:取当归,洗净,润透,将根部部位横切4-6片,晒干或低温干燥即得。当归头止血而上行。

当归身:取切去归头、归尾的当归,纵切薄片,晒干或低温干燥即得。当归身养血而中守。

当归尾:取当归尾,切段,晒干或低温干燥即得。当归尾破血而下流。

酒当归炮制方法:取当归片,用黄酒拌匀,闷透,置锅内用文火微炒,取出,放凉即得。酒当归活血通经,用于经闭痛经、风湿痹痛、跌打损伤。

土当归炮制方法:取当归片,用灶心土细粉炒至表面挂土色,筛去灶心土,放凉即得。土当归健脾燥湿止泻。

当归炭炮制方法:取当归片置锅内,用中火加热,炒至焦褐色,喷淋清水少许,灭尽火星,取出,凉后即得。当归炭活血止血,用于妇人血崩。

功效与应用:当归具有补血调经、和血止痛、润肠通便的功效。当归甘温质润,长于补血,为补血之圣药;若治疗气虚血虚,常与黄芪、人参等配伍;治疗血虚萎黄、心悸失眠,常与熟地黄、白芍、川芎等配伍。

当归既为补血之要剂,又为妇科调经的基础方;若治疗气滞,常与香附、延胡索等配伍;治疗血热者,常与黄芩、黄连、牡丹皮、地骨皮等配伍;治疗血瘀经闭不通,常与桃仁、红花等配伍;治疗血虚寒滞者,常与阿胶、艾叶等配伍。

当归辛行温通,为活血行瘀之要药;治疗血虚血瘀寒凝之腹痛,常与桂枝、白芍、生姜等配伍;治疗跌打损伤、瘀血作痛,常与乳香、没药、桃仁、红花等配伍;治疗疮疡肿痛疼痛,常与金银花、赤芍、天花粉等配伍;治疗痲疹或脓疮,常与黄芪、人参、肉桂等配伍;治疗脱疽溃烂,常与金银花、玄参、甘草等配伍;治疗风寒痹痛、肢体麻木,常与羌活、防风、黄芪等配伍。

当归补血以润肠通便,若治疗血虚肠燥便秘,常与肉苁蓉、牛膝、升麻等配伍。

现代药理研究表明,当归含有机酸、糖类、维生素、氨基酸等成分。当归挥发油能对肾上腺素-垂体后叶素或组织胺对子宫的兴奋作用。当归浸膏有显著扩张离体豚鼠冠脉作用。当归有抗贫血、抗维生素B缺乏以及镇静、镇痛、降血脂等作用;有增加子宫组织内脱氧核糖核酸含量,增加肝组织耗氧量,防止肝糖原降低,增加冠状动脉血流量、降血脂、降血小板聚集,抑制痢疾杆菌、溶血性链球菌、抗贫血等作用。

(作者供职于郑州广安中医院)

当归的功效与应用

□ 李爱军

单方验方

治皮下水肿方

仙人掌100克,去皮切片,用香油将仙人掌炸成金黄色,然后加水1碗,煮开至半碗即可。每天日落分3次服用。

治阴虚便秘方

桑葚、枸杞、玄参各20克,加水300毫升,煎煮30分钟,于饭后半小时温服。每天2次,每天1剂,连续服用3~5剂。治疗期间多饮水,多吃水果蔬菜,少食油炸、辛辣及刺激性食物。

治疗汗疱疹方

方一:较严重或反复发作的患者,可服用六味地黄丸或六味地黄汤加减。取熟地黄20克,山药15克,山茱萸10克,丹皮10克,泽泻10克,茯苓15克,防风15克,蒺藜30克。水煎后服用。一般情况下3~5剂即可见效。

方二:鲜韭菜汁加红白糖适量,每天服用1次,连续服用4次可见效果。

方三:患者要保持乐观情绪,避免精神紧张及情绪激动,尽量少接触碱性洗涤剂。取生姜切碎后放入白酒内浸泡24小时,用时取药液涂在患处,每天1~2次,疗效显著。

方四:用维生素C注射液搽患处,每天2次,3天为1个疗程,对皮损的恢复有较好的效果。首先将手洗干净,待稍干后,将维生素C注射液倒入手掌内,然后涂于患处,最后待药液干后发白时洗掉。每天2次,每次2毫升。维生素C治疗手脱皮者,轻者1次便可见效,重者3次便可见效,治疗数天可愈。

(以上验方由郑玉平提供)

本版药方需要在专业医生指导下使用

经验之谈

冬令膏方正当时 辨证服用需注意

□胡本先

随着天气变冷,冬天来临了,常言道:“冬令进补,开春打虎”,很多老年人和慢性病患者以及亚健康人群又开始了一年一度的膏方调理,很多人会忽视膏方的适应证、服用方法以及需要注意的相关事项。患者在长达3个月左右的服用过程中,会由此或多或少造成一些不必要的损害或影响,非但没有把身体调理到一个更佳的状态,反而会出现一些不良反应,甚至因其致病。

首先,要清楚膏方的适用人群。膏方以滋补为主,强调调养结合,适用于亚健康人群、绝大多数慢性病患者以及老年人群。膏方以调理体质为本,辨证施治,但选用药物大多滋腻偏温,因此血糖偏高、血脂偏高、血压偏高或代谢紊乱综合征人群要慎用。此外,有脾胃湿热、肝胆湿热情况的皮肤病、肝病、胃肠病患者,也必须在专业医生指导下应用,必要时适当配伍行气凉润化湿之品,平时也要注意饮食结构的调理,适当增加运动量,这样才能更好地为己所用、化弊为利。而肿瘤患者,尤其是进展期或者不稳定的肿瘤患者,包括良性肿瘤在内,选用膏方时也应注意:膏滋中

应用的胶类、参类以及某些含有动物激素的药物会对部分肿瘤有促进生长的作用,制备膏方以及使用时必须在医生的指导下。此外,儿童也要慎用这类药物,长期服用极易引起早熟及骨骺过早发育。当然,这些都可以在开具膏方时,通过科学配伍、合理选药来有效地防范。

其次,要注意膏方的服用方法和时间。膏方过去遵从冬至开始服用,现在基本从立冬即可开始,一料膏方服用2~3个月,每天2次,早晚各1次,每次15~20毫升,一般主张饭后30~60分钟之间,温开水调服。但是具体到不同的个体也要注意有所区别。初次服用膏方的患者,最好在开始服用的第1周内每天只服用1次,以便观察是否有腹泻、胃胀、腹胀、血压升高等不适反应。主要用于调理脾胃的膏方,一般来说应该饭前30分钟服用效果更佳。膏方的服用方法除了温开水调服之外,尚可以放入口中含化。需要注意的是,膏方药罐中的汤匙应该避免接触冷水,尤其不要直接放入口中,使用一段时间后,应予以高温煮沸消毒。如果膏方出现霉变应该弃用。

此外,服用膏方尚有很多需要注意的情况。第一,膏方的忌口。一般来说,膏方中由于加入了参类,所以应该忌用生萝卜、萝卜籽等消导破气之品;由于茶叶中含有大量鞣酸,极易跟中药发生化学反应,所以不宜饮用浓茶;咖啡一般也应慎用。但对于大多数患者来说,先要注意忌口的还是与自身情况相关的饮食禁忌,如高尿酸血症应低嘌呤饮食,糖尿病患者的低糖低热量饮食,肾病患者的优质低蛋白饮食,高血压病患者的低盐低脂饮食等。第二,膏方在哪些情况下应该停用。如果在服用过程中出现感冒、发热、急性咳嗽、咯痰以及突发腹泻、恶心、呕吐、急性皮肤感染、脓肿等,应该暂停服用,等上述情况消失后7天后,可再次服用。如果出现胃部不适、面部痤疮、口干、口舌生疮、流鼻血等情况,也应该停用,必要时咨询开具膏方的。第三,膏方服用期间或服用后应该检查的几个项目。除了关注自身原发疾病的相关指标的复查外,尚需注意检测肝肾功能及血常规,尤其在所用膏方中含有肝肾毒性、血液毒性的中药时。如有良性肿瘤或者恶性肿瘤病史的患者,需注意肿瘤标志物及局部超声检测。

总体来说,膏方因其药味多、服用时间长,药物之间的科学配伍以及毒副作用的检测和预防尤为重要。一料好的膏方,不仅能够切合患者的身体状况,还要安全可靠,同时也要科学合理的服用。

(作者供职于陕西省岚皋县中医院)

霍军:把更多的时间留给患者

□丁玲 席娜

医政医改、科研教学、质量控制、残疾鉴定……这些都是郑州市第八人民医院(简称郑州市八院)医务科科长霍军每天要处理的行政事务。此外,作为一名在临床工作了26年的精神科医生,她还要负责接诊工作,帮助患者解除精神上的枷锁。

医务科科长、国家级心理治疗师、主治医师……霍军身兼多重身份,但她最喜欢的是心理治疗师、医师这一身份。霍军说:“不管工作再多再难,也要尽可能地把时间省出来,把更多的时间留给患者。”

心理疾病患者年轻化

“在你这里我能看到阳光。”“你是我心中的光芒。”这是患者给霍军的留言,字里行间,透着患者对她的信任。

正如著名作家、心理咨询师毕淑敏所言:“真正好的心理医生,不应使用那种头痛医头、脚痛医脚,只局限于表面问题的工作方法,而是从根本上帮助来访者重新建立对人生的进取态度。”

霍军说,从近些年的就诊数据来看,心理疾病年轻化趋势明显,这些人群一旦放任不管将会造成严重后果;反之,如能积极接

受专业医生的治疗,完全能回归正常工作和生活。

小新(化名)曾是接受霍军心理治疗的一名女孩,几年前读高中的时候,她感觉自己与别人交往困难,便前来求助于霍军,尽管当时的小新学习成绩优秀,马上就要去国外留学,但仍感觉内心孤独无助,很难信任别人,精神状态极不稳定,出现了抑郁倾向。经过几次心理治疗,霍军发现,小新的心理问题根源在家庭。原来,小新小时候父母离异,小新跟随母亲和继父组成新的家庭,小新原本一直以为继父就是自己的亲生父亲,然而知道真相后的她觉得受到了欺骗,心生怨恨,久而久之,这种心理状态影响了其正常的社会交往。

经过半年的心理治疗,小新康复,如愿去了美国留学。霍军曾以为,也许自己与这个女孩再无交集。没想到几年后,小新再次找到霍军求助。原来,留学归来的小新,在工作中因不能正常处理与同事的关系而离职,对自己丧失信心,无缘无故地陷入不断自我否定的深渊。万念俱灰之时,小新再次想到了曾带给自己光明的霍军医生。

经询问得知,小新在学期

间,母亲和朋友接连发生了交通事故,小新四处奔波打官司,疲于处理各种社会关系,越来越力不从心,进而不断地否定自己。在经过系统的心理治疗后,小新有了很大的改变,找回了原来的自信,人际关系也有了很大的进步。

“心理有了问题,并不可怕。心理疾患也像其他身体上的病痛一样,要有病早治,无病早防。”霍军提醒,处在快节奏的现代生活里,年轻人更应该多关注自身心理状态,强健身心。

“二胎”引发的心理问题增多

正读初二的小吴(化名)最近很烦恼,他常常向父母诉说自己睡不着觉,不愿意上学,而且不断重复刷饭盒,老师也反映他上课注意力不集中、情绪不稳定。

意识到孩子可能心理上出了问题,小吴的父母带他到郑州市八院心理门诊找到霍军寻求帮助。

经过聊天,霍军发现,小吴的困扰是出现在其弟弟出生以后。原来,1年前小吴的弟弟出生后,给这个原本的3口之家增添了很多欢乐,但不知不觉中却给小吴造成了心理困扰。经过2次心理疏导后,小吴终于向霍军敞开心

扉说:“有了弟弟后,爸爸和妈妈的注意力全在弟弟身上,不怎么管我。”

霍军介绍,近两年来,因“二胎”引发的心理问题逐渐增多,一些符合政策条件的家庭生育了二胎,家庭结构发生改变。很多原本是独生子女的孩子,面临着父母的关爱被突然分走,如果家长没有科学引导孩子,很容易给孩子造成失落感,进而引起烦躁、易怒等负面情绪。这个时候,个别孩子就会做出一些异样的行为,以吸引家长关注。一旦孩子出现心理和行为异常,家长需要做的就是不回避、不慌张、不指责,和孩子及家人共同面对。如果教育和自我改变无效,则应寻求医院专业人员帮助,切忌遮遮掩掩,讳

疾忌医,耽误治疗最佳时机。

26年始终如一,靠的是对职业的深深热爱,霍军说:“凡为医者必怀慈悲之心,自矜己德,谦恭温雅。”谈及学医初衷,霍军说是受母亲影响。母亲是军医出身,霍军从小耳濡目染了患者对母亲的敬重,自此便对医生这个职业心生向往。1993年,霍军大学毕业后来到郑州市八院成了一名精神科医生,经过努力成为国家级心理治疗师,运用更专业的心理学知识为精神病患者撑起一片晴空。这是霍军内心出发的地方,虽然其后来担任更多的行政职务,但她从没放弃自己的医生身份。她期望运用科学的力量,为精神病患者集聚更大的心理正能量。



协办: 郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线: (0371) 68953120

河南省人民医院
男科与能量医学科主任张祥生:
性欲减退也是病
失去“性趣”是啥原因?

健康访谈

扫码看视频

专家介绍:
张祥生,医学博士,主任医师,河南省人民医院男科与能量医学科主任;任全球华人男科与性医学学会副主席,中国性学会常务理事,中国性学会性医学分会副主任委员,河南省医学会男科分会主任委员;主要从事性功能障碍、前列腺疾病方面的研究工作。

稿约

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”,内设《中西合璧》《针推论衡》《四诊合参》《临证心语》《中药用法》《名医堂》《验案举隅》《经验之谈》等栏目。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞
电话:(0371)85966391
投稿邮箱:5615865@qq.com
邮政编码:450000
地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部。

本版未署名图片为资料图片