



天气寒冷要防治哪些疾病

□ 党丽照

冬季天气寒冷,室内外温差较大,抵抗力低的人容易感冒,从而诱发呼吸系统和心脑血管等疾病。

一般来讲,寒冷并不会直接导致这些疾病的发生。天气突然变冷,很多人没有及时添衣保暖。在这种情况下,人就很容易受凉,导致支气管动脉的血循环障碍,纤毛运动减弱,呼吸道分泌物排出困难,气道平滑肌痉挛和机体抵抗力降低。这就为病毒、细菌侵入呼吸道创造了有利的条件。

呼吸系统疾病

冬季是呼吸系统疾病的高发期,其中大部分是上呼吸道感染,多侵犯鼻、咽、喉及耳,也有少部分侵犯下呼吸道、支气管及肺。

急性上呼吸道感染为鼻腔、咽或喉部急性炎症的总称,主要病原体是病毒,少数是细菌;发病不分年龄、性别、职业和地区,免疫功能低下者易感,通常病情较轻,病程短,有自限性,预后良好。该病发病率高,不仅影响工作和生活,有时还伴有严重并发症,并有一定的传染性,应积极防治。

急性气管-支气管炎是由生物、理化刺激或过敏等因素引起的急性气管-支气管黏膜炎症,多散发,无流行倾向,年老体弱者易

感。主要症状为咳嗽和咯痰,常发生于寒冷季节或天气突变时,也可由急性上呼吸道感染迁延不愈所致。

另外,冬季天气寒冷,受寒冷的刺激很容易诱发哮喘。哮喘是一种以慢性气道炎症和气道高反应性为特征的异质性疾病,临床表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等,多在夜间及凌晨发作或加重,常与接触过敏原、冷空气、理化刺激以及上呼吸道感染、运动等有关。冬季,很多人喜欢门窗紧闭,室内空气污浊,加上有的家庭养宠物,在宠物的皮毛以及其他致敏物质的刺激下,容易诱发哮喘。

治疗 对于呼吸道病毒感染,目前尚无特效抗病毒药物,以对症治疗为主,如解热镇痛、抗鼻塞、抗过敏、止咳化痰、解痉平喘等。抗生素仅在有细菌感染时使用,对于单纯病毒感染者不使用抗菌药物。同时,要戒烟、注意休息、多喝水、保持室内空气流通,防止继发性细菌感染。年老体弱易感者应注意防护,上呼吸道感染流行时应戴口罩,避免在人多的公共场合出入。

心血管疾病

寒冷的天气会引起机体外周血管收缩,造成血管阻力增高,血

压升高或血压不稳定,心脏负荷增加,容易诱发心血管疾病。心脑血管疾病的常见症状有发绀、呼吸困难、胸闷、胸痛、心悸、水肿、晕厥,其他症状包括咳嗽、头痛、头晕、上腹胀痛、恶心、呕吐、声音嘶哑等。

治疗 采取防治动脉粥样硬化的各种措施,应用硝酸酯类、 β 受体阻滞剂和CCB(钙拮抗剂)可减少或消除心肌缺血的发生,抗栓治疗可预防冠状动脉内血栓进一步形成,促进内源性纤溶活性溶解血栓和降低冠状动脉狭窄程度。对于心力衰竭者要注意监测体重,限盐,限水,防止水液滞留,并降低心脏前后负荷,延缓心室重构等药物应用。

脑血管疾病

脑血管病是由脑血管阻塞或破裂所引起的脑部血液循环障碍及脑组织功能和结构发生损害的一种疾病,分为缺血性卒中和出血性卒中两种。气温的降低会使血管收缩,痉挛,血流速度减慢,血液黏稠度增加,容易诱发脑血栓。另外,寒冷的刺激还可使交感神经兴奋,血压增高,血压骤然升高时易导致脑血管破裂出血,因此,寒冷季节脑血管疾病发病率明显增高。

治疗 突然出现头痛、头晕、

言语障碍、肢体活动障碍等症状者,应尽快到医院进行头颅CT或头颅MRI(磁共振成像)检查,以明确是缺血性卒中还是出血性卒中。争取发病后尽早选用最佳治疗方案。积极调控血压血糖,防止并发症,对缺血性卒中患者予以抗血小板聚集、降脂稳定斑块药物治疗,出血性卒中患者应安静卧床,脱水降颅压,防止继续出血等。

消化系统疾病

气温骤然下降,人体受到冷空气刺激后胃酸分泌大量增加,胃肠发生痉挛性收缩,抵抗力随之降低,容易导致胃炎、胃十二指肠溃疡,以及原有溃疡的复发。另外,冬季昼夜温差较大,易导致腹部受凉而腹泻。冬季天气寒冷,热气腾腾的火锅是人们的最爱,但摄入过多高脂肪、高热量的食物,会引起胃肠黏膜损伤,造成胃肠道功能紊乱,严重时甚至会出现消化道出血。

治疗 针对病因采取治疗措施,积极治疗原发病,常规预防性给予抑制胃酸分泌的 H_2 受体拮抗剂,或质子泵抑制剂,或胃黏膜保护剂。对于已发生消化道出血者,应采取综合措施进行治疗,质子泵抑制剂静脉给药抑制胃酸分泌,提高胃内pH(氢离子浓度指数)有助于止血和促进

病变愈合。

冻疮

冻疮常见于冬季。天气寒冷引起局部皮肤反复红斑、肿胀性损害,经常发生在肢体的末梢和暴露的部位(手、足、鼻尖、耳边、耳垂和面部等),严重时可出现水疱、溃疡,病程缓慢,天气转暖后自愈,易复发。中医认为,冻疮的发生是阳气不足外感寒湿之邪,使气血运行不畅,瘀血阻滞而发病。因而在冬季,阳虚的人容易出现冻疮。

治疗 口服烟酰胺、硝苯地平 等血管扩张剂,或将丹参(20毫升)加入低分子右旋糖酐500毫升静脉滴注,具有扩张血管、改善微循环、增加血流量和溶血栓等作用。局部治疗可用氦氖激光和红外线照射,或作激光穴位照射(足三里穴、复溜穴等)后,对冻疮局部进行散焦普遍照射。未破溃者可外用复方肝素软膏、多磺酸黏多糖乳膏、维生素E软膏等,可用桂附汤(方药为桂枝、红花、附子、紫苏叶、荆芥各20克,加水3000毫升,煎沸,稍冷后用)煎药浸泡患处,每天3次,每次20分钟~30分钟,边浸泡边用药渣揉搓患处。已破溃者,外用硼酸软膏、1%红霉素软膏等涂抹患处。

(作者供职于孟州市中医院)

中医辨证治疗胆结石

□ 孙继辉

病因

中医认为,胆属六腑之一,又属奇恒之腑,位于肝脏短叶处,有经脉与肝脏相连,构成表里关系,胆在生理上与肝主疏泄和脾胃的升清降浊有密切关系。胆为清净之腑,以通为用,以降为顺。胆结石由情志不畅,饮食不当,感受湿热或虫积瘀滞等引起,肝脏失疏泄而导致胆汁淤积,久而成石。胆结石一般可分为以下4种类型:

肝胆气郁型 因情志不畅,或恼怒伤肝,肝胆疏泄不畅而引起胆汁淤积,日久郁结,凝聚成结石,证见肋下胀满疼痛,口苦心烦,呕吐,易怒,腹胀胀满,纳呆等。

肝胆湿热型 饮食不节,过食肥甘厚味或外邪湿热内侵致使痰湿内生,阻遏肝胆气机,影响胆汁排泄,胆汁淤积,久而成结石。症状为右上腹或剑突下疼痛,硬满拒按,口苦,恶心呕吐,畏寒发热,目黄,身黄,小便黄赤,大便秘结等。

肝胆阴虚型 饮食不当,暴饮暴食,久坐不动,忧思过度,使脾失健运水湿不化,久湿化火,湿热内生,痰湿热蕴结,阻遏气机,淤塞肝胆,致肝胆失于疏泄,日久成结石。症状为右肋隐痛,遇劳加重、口干咽燥、失眠多梦、乏力自汗、头晕、午后潮热或五心烦热等。

肝胆血瘀型 肝气郁结,气不畅则血瘀,瘀血阻滞或湿热壅滞肝胆,久则热与血结合,积于胆内,日久成结石。症状为右肋刺痛,痛有定处、夜间痛甚、面色晦暗等。

治疗

中医治疗胆结石以排石、化石、溶石为原则。

中医辨证论治胆结石。

肝胆气郁型

诊见: 肋肋胀痛,走窜不定,疼痛多因心情好坏而增减,饮食减少,胸闷,舌质淡红,舌苔薄白,脉象弦紧等。

治则: 疏肝利胆,解郁排石。

方药: 金钱草60克,柴胡15

克,郁金9克,川佛手10克,木香10克,枳壳10克,鸡内金60克,鱼脑石(先煎)15克,大黄6克,元明粉3克,青皮10克,香橼12克,焦大白15克,生麦芽30克。

加减: 肋肋痛甚者,加川楝子、元胡、乌药等;口苦心烦者,加龙胆草、山栀子、芦根、黄芩等。

肝胆湿热型

诊见: 右上腹或剑突下持续疼痛,腹痛拒按,口苦,咽干,口中发黏,恶心,呕吐,食欲差,发热,目黄,大便干结,小便黄赤,舌质红、无苔黄腻,脉弦滑等。

治则: 舒肝和胃,清热祛湿,利胆排石。

方药: 金钱草30克,海金沙30克,柴胡10克,黄芩15克,制半夏15克,枳实15克,木香9克,苍术30克,大黄30克,茵陈15克,厚朴10克,虎杖15克,连翘15克,山栀子10克,鸡内金30克,郁金15克,蒲公英10克,佩兰60克,玉米须15克,地丁

10克。
加减: 疼痛较重者,加川楝子、元胡、五灵脂;高热烦渴者,加生石膏、知母、花粉等。

肝胆阴虚型

诊见: 右肋部胀满隐痛、遇劳加重,口干咽燥,口苦黏腻,头晕目眩,舌红少苔,脉弦细,午后发热或五心烦热。

治则: 滋阴柔肝,利胆排石。

方药: 金钱草30克,生地10克,牡丹皮10克,麦冬15克,枳壳9克,陈皮10克、白芍15克,枸杞30克,沙参30克,当归25克,鸡内金30克,琥珀15克,山楂30克,乌梅9克,威灵仙15克,龟板30克,大黄10克。

加减: 午后发热或五心烦热明显者,加青蒿、地骨皮、柴胡;纳呆者,加麦芽、谷芽;头晕目眩较重者,加熟地、菊花、女贞子;口苦黏腻者,加芦根。

肝胆血瘀型

诊见: 右肋部刺痛,痛有定处,入夜痛甚,面色晦暗,舌质暗紫,脉涩或细涩。

治则: 活血化瘀,行气利胆,排石,溶石。

方药: 当归15克,赤芍15克,桃仁9克,牡丹皮10克,元胡30克,五灵脂15克,三棱9克,莪术9克,郁金30克,大黄15克,昆布10克,硝石(冲服)3克,鸡内金30克,姜黄15克,王不留行15克,金钱草30克。

加减: 瘀血较重、胁下触及包块者,加穿山甲、土元、鳖甲;结石较大者,加明矾、芒硝、海金沙。

中医认为,肝与胆相表里,肝以舒展条达为快,胆以通降为顺。治疗胆结石以通为主,疏肝利胆,通里攻下、清热利湿、活血解毒等。

治疗胆结石要注意静止期和活动期,静止期治宜舒肝利胆,和胃健脾,以达到溶石、化石、排石之目的;活动期治宜活血止痛、顺气、泻下通腑,以达到排石止痛的目的。

(作者供职于叶县邓李乡中心卫生院)

坐火车想打人 都是旅途综合征在作怪

通讯员 席娜

春节临近,不少外地求学、打工的人开始陆续返乡。

27岁的小郑,已经在深圳某创业公司工作5年,今年提前返回郑州。他一下火车,就被朋友送到了郑州市第八人民医院。

据小郑的朋友说,在火车上,小郑一路都很烦躁,看起来很焦虑,只要身边有人经过,他就会立刻呈现防备姿态,总觉得别人要上来抢他的东西,最后甚至出现无意识打人的现象。小郑的朋友

觉得很不对劲,就赶紧带他到郑州市第八人民医院就诊。

郑州市第八人民医院主任医师周梦煜了解小郑的情况后,认为小郑属于旅途性精神病。这种病多是因为旅途劳累,环境嘈杂、拥挤,患者本身对长途旅行的各种情况思想准备不足,产生了过大的精神压力。春节期间,郑州市第八人民医院经常遇到这类患者。

针对此类情形,周梦煜建议,

返乡过年的人在旅途开始前,要做好心理准备,同时不要携带现金等贵重物品,以免因为担心财产被窃而产生过大压力;另外,水、食物等要准备充足,最好结伴而行,旅途中可以互相照顾。

如果在旅途中遇到情绪不对劲的乘客,要及时联系乘务员,采取适当措施,避免意外发生。如果发觉自身有情绪不稳定、紧张焦虑、无法入眠等情况,也要及

时寻求乘务员的帮忙。

周梦煜提醒,过年回家是件高兴的事情,做好身体、心理等

方面的调节,保持健康,才是对家人最大的安慰。若有不适,要及时到医院寻求帮助。



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

每周一练

(氨基酸代谢、核苷酸代谢、维生素)

一、体内转运一碳单位的载体是

- A.叶酸
B.生物素
C.维生素B₁₂
D.四氢叶酸
E.蛋氨酸

二、下列可转变为黑色素

- A.天冬酰胺
B.谷氨酸
C.谷氨酰胺
D.酪氨酸
E.精氨酸

三、下列属于酪氨酸衍生物的物质是

- A.组胺
B.精胺
C.腐胺
D.5-羟色胺
E.多巴胺

四、食物蛋白的营养互补作用是

- A.蛋白质的营养价值与脂肪酸的作用互补
B.营养必需氨基酸与营养必需微量元素的互补
C.营养必需氨基酸之间的互相补充

D.营养必需氨基酸和非营养必需氨基酸的互补
E.营养物质与非营养物质的互补

五、嘌呤核苷酸的分解代谢终产物是

- A.尿酸
B.酮体
C. β -丙氨酸
D. β -氨基羟丁酸
E.尿素

六、下列与体内尿酸累积相关的酶是

- A.酰胺转移酶
B.四氢叶酸还原酶
C.转甲酰基酶
D.黄嘌呤氧化酶
E.磷酸核糖焦磷酸合成酶

七、下列不参与核苷酸代谢的调节的酶是

- A.磷酸核糖焦磷酸合成酶
B.磷酸核糖酰胺转移酶
C.氨基甲酰磷酸合成酶Ⅱ
D.天冬氨酸甲酰转移酶
E.6-磷酸葡萄糖脱氢酶

八、生物转化过程最终的方式是

- A.使毒物的毒性降低
B.使药物失效
C.使生物活性物质灭

活

D.使某些药物的药效更强或者毒性增强

E.使非营养物质极性增强利于排泄

九、机体可以降低外源性毒物毒性的反应是

- A.肝生物转化
B.肌糖原磷酸化
C.三羧酸循环
D.乳酸循环
E.甘油三酯分解

十、初级胆汁酸合成过程中的限速酶是

- A.鹅脱氧胆酰 CoA(辅酶A)合成酶
B.7 α -羟胆固醇氧化酶
C.HMG-CoA(羟甲基戊二酸单酰辅酶A)还原酶
D.胆酰 CoA合成酶
E.胆固醇7 α -羟化酶

十一、下列有关生物转化作用的描述,错误的是

- A.有些物质经过生物转化毒性增强
B.肝是进行生物转化最重要的器官

C.使非极性物质的极性增强

D.作用的实质是裂解生物活性物质

E.使疏水性物质水溶性增加

十二、以下维生素缺少可引起脚气病、末梢神经炎的是

- A.维生素A
B.维生素B₁
C.维生素K
D.维生素C
E.泛酸

十三、维生素D缺乏可引起

- A.维生素C缺乏症
B.夜盲症
C.脚气病
D.克汀病
E.佝偻病

十四、维生素C缺乏可引起

- A.维生素C缺乏症
B.夜盲症
C.脚气病
D.克汀病
E.佝偻病

十五、参与构成视觉细胞内感光物质的维生素是

- A.维生素D
B.维生素A
C.维生素B₂
D.维生素B
E.维生素C

(答案见下期本版)

上期答案(1月9日)

一、B	二、E	三、D	四、A
五、E	六、D	七、B	八、C
九、D	十、A	十一、E	十二、B
十三、B	十四、C	十五、E	十六、A

遗失声明

南阳市宛城艾美医疗美容门诊部巴志伟的医师资格证书(编码:199841110410105196308168418)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

征 稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎您踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com

联系人:杨小玉

电话:(0371)85966391

“防艾知识进万家”答题抢号活动开始啦!

答题抢号

河南省疾病预防控制中心

免费专家号
奇芝堂健康礼品
中医骨病检测项目

主办: 河南省卫生健康委员会

多功能红外线灸疗床
MultiFunctional infrared moxibustion bed

国家专利, 艾灸专业设备

专利号: ZL 2016 2 1384826.3

督灸
火龙灸
周天大灸

现代科技与传统中医完美结合

生产许可证编号: 20160047号
产品注册证编号: 20162260056
国家项目收费编号: 340100001
豫械注准: 20162260056
河南龙菲医疗器械有限公司
电话: 13298305907
邮箱: 1119564171@qq.com

生产许可证编号: 20160047号
产品注册证编号: 20162260056
国家项目收费编号: 340100001
豫械注准: 20162260056
河南龙菲医疗器械有限公司
电话: 13298305907
邮箱: 1119564171@qq.com

集红外线治疗、灸疗、灸药疗、任督行为一体
中国原创康复医疗器械

大艾健康 生生不息

本报地址: 郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码: 450046 电话区号: 0371 广告发布登记证号: 郑东工商广登发字第009号 照排: 本报编辑部 印刷: 河南日报印务中心(地址: 郑州经开区第三大街168号) 定价: 全年190元