

流感高发季 中医帮您支妙招

陈燕清

最近一段时期,流感病毒来势汹汹,儿科、呼吸科门诊就诊人数上升。

流感是由时行病毒引起的,往往发病较急,会出现发热、头痛、全身酸痛等症状,一般会高烧到39℃~40℃,传染性强,老人、儿童或者体弱者可能会引起其他并发症。而普通的感冒一般起病不急,开始会出现嗓子疼、流鼻涕等症状,传染性不强,不经治疗也可自愈。

从中医角度来讲,预防流感可以从以下几方面做起——

艾灸杀毒

每周用艾条在家中熏蒸1~2次,对流感病毒以及其他呼吸道病毒、细菌、真菌等都有不同程度的杀灭和抑制作用,从而有效预防各种呼吸道传染病的发生。用法:关闭门窗,每个房间用艾条半支,点燃熏蒸30~60分钟即可。

佩戴香囊

香囊中的苍术、艾叶、藿香、白芷、山柰等成分,具有芳香避秽、解毒化浊、驱邪防疫等功效。放在身上、车里,或者睡觉时放在枕边,可以预防感冒,但孕妇及过敏体质者禁用。

饮食有节

要注意多饮水,多食用蔬菜水果,荤素搭配、营养均衡。本次流感小儿高发,而且起病急骤,常出现高热等情况。从中医来分析,现在的孩子冬天活动量小,家长给孩子吃太多肥甘厚腻,也就是高热量的食物,进食多,活动少,孩子难免脾胃积热,再有外感风寒,特别容易形成寒包火的感冒。

◆茶疗方

- 1.如果平时是怕冷的体质,可以用生姜3片、苏叶5克,每日一剂泡水喝,疏风散寒。
- 2.如果平时是怕热的体质,可以用桑叶3克、菊花3克,每日一剂泡水喝,疏风清热防流感。

辨证论治

中医的特色是辨证论治,感冒也要分寒热来治。风寒感冒表现为怕冷、头身疼痛、鼻塞、流清涕,应该用温热性质解表药向外发散,最简单的例子就是受寒后服用生姜红糖水;风热感冒一般不怕冷,发热,有时热度较高,口干,鼻涕、痰液为黄色,一般用薄荷、桑叶、菊花这些辛凉发散的药材治疗。

中医治疗流感,如果药物对症,可以达到覆杯而愈的效果,而且中医用药还可以兼顾病人平素的体质,气虚、阴虚等等,根据体质调理。所以,如果你罹患流感,不妨就近去中医院就诊。

减少去公共场所

在流感流行期间,要尽量减少或不参加大型集体活动,尽量少去或不去公共场所。若家中已有流感病人,要采取防护措施,与病人密切接触时应戴口罩。

心态平和

中医认为“精神内守,病安从来”,情绪对人身健康也有影响作用,悲忧伤肺,郁怒伤肝,思虑伤脾,恐则气下,惊则气乱,所以平时要做到心神安宁,情志舒畅,切忌郁结愤怒,导致气机壅滞,气郁化热,或者悲忧伤感,致卫气亏虚,外邪乘虚而入。

穿衣适度

冬天的穿衣也是一门学问,过多过少都不好。在大冷天穿衣过少容易着凉受寒,让感冒有可乘之机。但穿太多太厚又易出汗,汗出受风又会感冒。女士们流行的冬天露脚踝的所谓性感装束,中医认为不可取,因为寒从足底生,足部受寒,更容易引发感冒。

(作者单位:山西中医药大学附属医院治未病中心)

医生在线

冠心病的冬季养护

郑波涛

冠状动脉粥样硬化性心脏病是冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变而引起血管腔狭窄或阻塞,造成心肌缺血、缺氧或坏死而导致的心脏病,常常被称为冠心病。冠心病的发作常常与季节变化、情绪激动、体力活动增加、饱食、大量吸烟和饮酒等有关。冠心病的典型症状为心前区疼痛,通常表现为发作性绞痛或压榨痛,也可为憋闷感,疼痛从胸骨后或心前区开始,向上放射至左肩、臂,甚至小指和无名指,休息或含服硝酸甘油可缓解或不缓解。

冠心病在冬季高发,这是由于以下原因——

- 1.天气寒冷,引起血管收缩、痉挛;同时体内儿茶酚胺分泌增加,交感神经兴奋,导致心率加快,血压升高,进一步则引起血管收缩或痉挛,使得管腔闭塞,而血管内的斑块被损伤后即引起血栓堵塞血管。

管,进而引起急性心肌梗死的发作。

- 2.老年人抵抗力较弱,对外界环境变化比较敏感,冬天寒冷,引起身体其他疾病如风湿病、过敏性疾病、呼吸道疾病、皮肤疾病等的发作,都会增加心脏的负担,因此老年人在天气变冷时更容易出现冠心病的突然发作。

- 3.天气寒冷,人们的生活方式改变,如活动减少,膳食结构改变(如吃火锅,饭量增加),导致体重增加甚至肥胖,冬季吸烟和饮酒相对增多,情绪低落多发,这些因素都会相对增加冠心病发作的危险。

冬季该如何防范冠心病的发作和加重呢?

- 1.自我监控,天气转凉之前应该进行一次正规的体检,总体评估身体的情况和病危程度,包括血压、血脂、血糖,规律口服药物控制危险因素。
- 2.注意保暖。如果外出的话,一定要

注意穿好棉袄、帽子、围巾并注意保暖,寒冷刺激容易导致血管收缩,血管狭窄会导致心肌缺血,引发冠心病发作和加重。

- 3.饮食上坚持低糖低脂低盐,尽量以清淡为主,饮食以水果、蔬菜、谷物、植物蛋白为主,减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入。

- 4.戒烟。抽烟是公认的引发心梗的最危险因素之一,冠心病患者很大一部分会合并高血压,长期抽烟会增加冠心病、高血压的发病风险。

- 5.多运动。冠心病患者每周运动天数至少在4天,每天运动时长在半小时到一小时之间,可以是步行、慢跑、骑自行车等中等强度运动为主。中等强度:运动心率达到最大心率的60%-70%。

- 6.规律作息。早睡早起不熬夜,每天保持充足的睡眠时间。

(作者单位:太原市第二人民医院心内科)

温馨提示

您的月经需要管理吗

乔文雅

门诊上好多女性朋友都在问:“大夫,我的月经有问题吗?需要管理吗?”

众所周知,异常子宫出血,也就是我们耳熟能详的“月经不调”,是我们女性同胞的一个重要的健康问题。据报道,全世界育龄期女性发病率约为3%-30%。异常子宫出血是妇科常见的症状和体征,疾病表现形式多样。

大家往往认为月经是卵巢与子宫密切协作的结果,其实,管理月经的司令部是大脑,大脑通过分泌一些激素来调配卵巢,卵巢再分泌女性激素(雌激素及孕激素)作用于子宫上,从而形成月经,其中任何一个部门异常,均可表现为月经异常。正因为月经是由大脑所控制,所以某些月经紊乱并不能靠几次治疗就可以治愈的,可能需要长期管理。

正常的月经有4个要素:1.月经周期频率:正常的月经频率是21~35天,小于21天为月经频发,大于35天为月经稀发;2.月经周期规律性:相邻月经周期天数相差不超过7天;3.经期长度:正常的经期应该是3~7天;4.经期出血量:正常月经

量为5~80ml,小于5ml叫月经过少,大于80ml叫月经过多。

但凡您的月经不在以上范围,即可称为异常月经,或者更准确地称之为异常子宫出血。只要月经不正常,就必须引起重视,及时去医院检查。

当发生月经紊乱时,女性朋友往往不以为然。殊不知它却可以使您及早发现身体疾病,做到早诊早治。比如说女性如果患垂体催乳素瘤(一种颅内肿瘤),当肿瘤很小时,就会导致月经紊乱,此时到医院就诊,可以及早发现肿瘤,及时治疗,避免了肿瘤进一步的生长。

另外,很多女性以瘦为美,但是如果体重过轻,可能还会导致月经不再如期而至,严重者甚至导致身体功能的衰竭。所以在减肥时,如果月经变得不规律,要警惕是否减肥过度了。

异常子宫出血的表现形式多样,包括月经频发、月经稀发、经期延长、月经过多、月经过少、经间期出血、淋漓不尽及不规则出血等。

异常子宫出血可能会导致贫血、子宫

内膜病变、妇科炎症、不孕不育、反复流产等不良结果,甚至出现子宫内膜癌、休克等风险。

一旦您出现异常子宫出血,一定要引起重视,要尽快到医院,找专业的医生完善相应的检查,明确出血的原因,进行科学规范的管理。

另外,肥胖、胰岛素抵抗、糖尿病、高血压等代谢性疾病也是引起子宫内膜病变的高危因素,可导致子宫内膜局部孕酮抵抗及雌激素活性增加。

所以在治疗异常子宫出血的同时,我们也要强调科学的生活方式:控制体重、加强锻炼、饮食控制,保持愉悦的心情,并积极纠正胰岛素抵抗及代谢性疾病。

(作者单位:太原市妇幼保健院生殖内分泌科)

腰椎间盘突出症的保守疗法

医疗资讯



腰椎间盘突出症是推拿科的常见病和多发病,主要是由于椎间盘纤维环破裂后,向后方突出,刺激或压迫神经根引起的以腰痛为主要症状的一种病变。

经常会遇到患者问,我什么体力活都不干,就是整天坐着,怎么会得椎间盘突出呢?其实腰椎间盘突出症无论您从事啥行业,都有可能得。据研究统计,体力劳动者和脑力劳动者患病率相当。还有,过于肥胖、过瘦、阴冷潮湿的环境、长期久坐等,均是腰椎间盘突出症的好发人群。

临床试验研究,85%以上的人群都可以通过系统、正规的保守治疗方法缓解或治愈,其中推拿手法治疗,更容易被人们接受。通过推拿,可以释放椎管内压力,可以减轻组织的张力,有些患者椎间盘可以回纳部分,进而减轻了椎间盘对神经的刺激,症状得到改善。

在保守治疗椎间盘突出症方面,中医有着独特的优势。

1.通督正脊术治疗:通督正脊术是一种整体性推拿疗法,在门诊经常遇到坐着轮椅来就诊的急性期患者,大多数都是因为搬重物、做家务及工作时扭伤腰部,突然腰部活动受限伴下肢麻木。我们通过通督点穴,减轻患者组织水肿,在此基础上进行手法复位,往往会达到很好的效果。

2.针灸治疗:针灸疗法是进行整体性治疗,从而达到舒筋活血、通络止痛的目的。

(作者单位:山西省中医院推拿科)

李晋文