

陈皮虽好 并非人人适用

春天气候干燥,不少市民上火咳嗽,泡陈皮水喝。然而,省中医院代谢病科医生安婷表示,陈皮虽好,并非人人适用。

最近天气干燥,李阿姨咳嗽了好几天,听人说陈皮泡水可以缓解咳嗽,于是自己买了陈皮,每天泡水喝。连续喝了半个月,不仅咳嗽的症状没有好转,还时常恶心、反胃、便秘。她到省中医院就诊,医生询问她的饮食和生活习惯,为她把脉后,确定她是阴虚体质,不适合大量饮用陈皮水。陈皮本身性辛温,阴虚体质的人喝陈皮反

而会加重身体不适。

现代中医认为,经常喝陈皮泡的水,对身体有三大益处。陈皮可以化痰止咳,因为陈皮中含有的挥发油会刺激呼吸系统,使呼吸道分泌物增加,刺激咳嗽,通过咳嗽达到被动祛痰的效果。同时,陈皮对于咳嗽的人也非常友好,它可以使支气管微微扩张,起到平喘止咳的效果。需要注意的是,陈皮性温,如果痰液是黄色的,属于上火引起的咳嗽,则不适合用陈皮。陈皮还能促进食欲,食欲不振时,除了吃一些酸味的食物开胃外,喝陈皮水也

能使人胃口大增。因为陈皮中所含的挥发油,对胃和肠道有刺激作用,使胃液分泌增加,恢复食欲。此外,陈皮还有保护心血管的作用,其中富含果胶和醇类物质,协助降低血脂,增加血管弹性,有效预防动脉硬化。

陈皮的好处虽然多,并非人人都适合。例如,患有胃炎胃溃疡的患者不适用。因为陈皮会刺激肠胃,使消化液分泌旺盛,胃炎和胃溃疡患者食用后,会使胃黏膜受到腐蚀,容易造成胃部不适。阴虚体燥的患者也不适用。阴虚的人一般多有腰膝酸软,失

眠多梦,手足心热的症状,而陈皮药性温热,容易使体内的燥热加剧。

医生推荐了多种陈皮的养生搭配。陈皮加红枣一同泡水喝,有健胃消食、排毒养颜的作用。陈皮加山楂泡水,有理气、降脂和帮助消食的作用,适合减肥人士饮用。胎菊有减压抗癌、消炎解毒、明目的功效,同陈皮一起泡水,能起到祛风散热、舒缓神经和醒脑的作用。陈皮配蜂蜜,对因高血脂引起的动脉硬化有防治作用。

记者 魏薇



4月15日,省城街头,杨絮飞舞,提醒易感人群做好防护。 邓寅明 摄

煤炭中心医院推出夜间透析服务

本报讯(记者 魏薇)为方便因工作或生活原因,无法在白天进行治疗的肾脏病患者规范透析治疗,山西省煤炭中心医院血液净化中心日前推出夜间血液透析服务。

血液透析是肾脏替代治

疗的一种方法,能有效延长尿毒症患者的生命。然而,有一些肾脏病患者白天还要正常工作,无法按时进行透析治疗。

山西省煤炭中心医院提供夜间血液透析服务的位置在该

院特服楼二层,目前主要开展血液透析、高通量血液透析、单纯超滤、个体化透析、血液灌流、在线血液透析滤过、持续性床旁血液滤过、血浆置换等各种血液净化治疗项目。

给“糖友”提个醒:

“管好嘴”“护好足” 远离糖尿病足

今年60岁的张先生,有15年糖尿病史,30年吸烟史。几个月前,张先生的右足趾磨出水泡,当时他并没有在意。没过多久,张先生脚部皮肤溃烂的面积越来越大,渗液越来越多,异味越来越重,且出现食欲下降、发热等症状。去医院一检查,被确诊为糖尿病足溃疡合并感染,需要手术治疗。4月14日,太原市第二人民医院整形外科主任、副主任医师李繁强提醒,糖尿病患者一定要控制好血糖,合理饮食,保持体重,定期检查足部,保持足部卫生,可有效预防和降低糖尿病足的发生风险。

“糖尿病足是指糖尿病患者足部由于神经病变使下肢保护功能减退,大血管和微血管病变使动脉灌注不足

致微循环障碍而发生溃疡和坏疽的疾病状态。”李繁强介绍,糖尿病足是糖尿病一种严重的并发症,是糖尿病患者致残,甚至致死的重要原因之一,不但给患者造成痛苦,而且给家庭带来巨大的经济负担。据有关资料显示,糖尿病足的发生率至少为15%,即糖尿病患者中有15%的可能性患有不同程度的糖尿病足。

李繁强提醒,糖尿病史大于10年、长期血糖控制不良、有足部溃疡病史、曾发生足部溃疡、长期吸烟、有严重的肾功能衰竭或视网膜病变、存在影响足部功能的骨科疾患等人群容易患糖尿病足。

“糖尿病患者一定要定期检查足部,一旦发现异常,及时就医。千万

别像张先生一样,拖着不看,错过最佳治疗时期。”李繁强特别提醒,发现足部有以下情况,如足部出现溃疡、疼痛增加、感觉异常、颜色变化、温度升高等症状,要及时就医。

糖尿病患者如何预防足部并发症?李繁强表示,糖尿病患者要控制饮食,使能量摄入与能量消耗达到平衡,各营养素之间的比例要适当、数量要合理,清淡饮食,戒烟限酒,避免吃肥甘油腻、高盐食物。同时,必须要关注足部情况,因为足部的一点点伤口就会产生反复的溃疡、感染,影响生活质量。如养成每天检查双脚的习惯,查看双脚和踝部以及趾间是否有裂痕、溃疡、水泡、红斑、污点和肿胀,如果发现异常,立即就诊;保持足部清

洁,每天洗脚,每天用温水洗脚,水不能太热,因为糖尿病足感觉能力下降,更容易被烫伤;选择宽松、有足弓支撑、柔软透气的鞋子,避免穿高跟鞋或不适合的鞋型;定期进行足部按摩,可以促进血液循环,保持足部的灵活性;避免久坐和久站。

“对糖尿病患者来说,糖尿病足是一个很大的健康威胁。切记,足部健康需要每天关注和呵护。”李繁强反复强调。

记者 刘涛

