

健康热 JIANKANGREFENG

健康潮 JIANKANGCHAO

最适合冬病夏治的三种病

本报记者 陈晶

三伏将至,这是一年中最热的时候,也是自然界阳气最旺盛的时候。中医学认为“人与天地相参,与日月相应”,即人体的阳气与自然界生物的阳气相接,季节的变化直接影响到人的健康。此时,人们应注重冬病夏治,调理身体。冬病夏治的具体方法很多种,应根据实际病情选择适宜的治疗方法。

呼吸系统疾病冬病夏治的宜与忌

冬病夏治是我国传统医学中防病治病的重要手段之一,适用众多疾病。

“近年来,自然气候的改变、环境的污染、抗菌素和激素的滥用、空调的普及以及贪凉饮冷等不良的生活习惯,无时无刻不在损害着人体的阳气,罹患冬病的人群也在不断地增加。”上海中医药大学附属龙华医院副主任医师薛鸿浩介绍。

“冬病夏治适用于很多疾病,特别是呼吸系统疾病。”薛鸿浩表示,其主要方法是穴位贴敷和中医定向透药疗法。可选方为阳虚哮喘贴敷方,该方具有益气扶正、补肾固本功效,在特定的时间(三伏天)对人体特定穴位进行敷贴和定向透药,从而达到预防、治疗冬病的目的。其方法为将敷贴方用姜汁调制直径2cm药饼,用敷贴药片固定于天突、大椎、肺俞穴,敷贴留置时间4~6小时,每周三次,12~18次为一疗程。中医定向透药疗法是采用先进的中频技术将药物定向导入穴位的方法,该治疗同时融合了中频仿生按摩治疗技术及热治疗技术。取穴肺俞、膏肓,药物可直达穴位,随经络周流全身。每次治疗20分钟,每周一次,6~8次为一疗程。

薛鸿浩介绍,用以上疗法治疗时有以下禁忌:

慎用辛辣之品以防伤阴。夏季气候炎热,易伤阴液,而辛温香燥之品易致燥热内盛,暗耗津液,故应慎用肉桂、荔枝、大茴香、小茴香、新鲜桂圆或荔枝、羊肉等。

忌服用大量寒凉之品。天气炎热,人们往往贪食凉饮,若大量进食寒凉之品,则易导致中阳受损,脾胃虚弱,甚至损伤一身之阳气,轻则泄泻腹痛,恶心呕吐,重则可成阳虚宿疾。

慎食用大量肥甘滋腻之品。夏季易生暑湿,湿热之邪易侵袭人体,若服用大量肥甘之品则导致内外湿热之邪合击人体。

忌过量运动。以免汗出过多,导致气阴两虚。

另外,中药定向透药治疗对患者有心力衰竭、严重心脏病及装有心脏起搏器、有感染性炎症、有出血倾向、精神病患者及对直流电不能耐受者,均应禁止治疗。



风湿疾病冬病夏治的宜与忌

“治疗风湿疾病,又到冬病夏治好时机。”上海中医药大学附属龙华医院主任医师茅建春介绍,针对风湿病,冬病夏治的外治法主要有穴位敷贴、中药熏洗、中药涂擦、火罐、温针和艾灸等多样化手段进行个体调治。

穴位敷贴疗法即中药穴位外敷,采用温阳祛湿、活血止痛药物制作而成,敷布于相应腧穴,通过外用药物直接刺激穴位,或利用透皮吸收,使局部药物浓度高于其他部分,作用直接,达到温通经络,温阳益气,补肾散寒,活血通络等目的。

熏洗是利用药物煎汤或将药物粉碎后用纱布包好趁热在皮肤或患处进行熏蒸、淋洗的治疗方法(一般先用药汤蒸气熏,待药液降温后再洗)。此疗法是借助药力和热力,通过皮肤、黏膜作用于肌体,促使腠理疏通、脉络调和、气血流畅,从而达到预防和治疗疾病的目的。具体可根据体质、病情等因素,选用不同的方药。

针灸对各类风湿病人也有较好效果,可以通过经络腧穴调整脏腑气血的功能,调动人体内在的抗病能力,从而达到扶正祛邪、防治疾病的目的。

“风湿病多为慢性迁延性过程,又易反复发作,除穴位敷贴、熏洗、针灸等外治法外,内服夏季膏方对风湿病也有较好的疗效,不仅可以治疗关节疼痛等局部症状,还可以针对体质较弱、精神不济、易患感冒、胃肠功能紊乱等全身不适进行调节,从而对风湿病的治疗

或预防复发达于事半功倍的效果。”茅建春介绍,但由于夏季属火,人体阳气外浮,内部阴气暗伏。夏天膏方旨在“清补”,切忌过度滋腻,同时也应根据不同体质、不同症状辨证而调。

慢性肾脏病冬病夏治的宜与忌

“慢性肾脏病大多由于外邪侵袭或者内伤脾胃,导致体内水湿散布、气化等功能障碍,则水液浸淫而见水肿、虚劳,水湿郁久而生湿热,成为肾病发生发展、迁延反复的主要因素。”上海中医药大学附属龙华医院主任医师王琳表示,这类疾病病程长,迁延难愈,可诱发多种并发症,甚至最终发展成为尿毒症,给患者造成巨大的身体负担和经济负担,甚至威胁生命。在三伏时节,合理使用中医外治法,采用“扶阳祛邪、冬病夏治”的方法,有助于治疗慢性肾脏病。

王琳介绍,慢性肾脏病冬病夏治中常用以下几种中医外治方法:

穴位敷贴。敷贴方剂糅合成药丸,贴敷于特定穴位上,通过腧穴对药物的直接吸收及穴位刺激激发经气的间接作用达到治疗目的。现代研究发现皮肤是天然透析膜,与肾脏功能相似,在排泄废物和保持电解质与水的平衡上起着重要作用。此方法操作简单,安全有效、作用持久。

隔物灸疗法。将纯天然中药材研末制成药饼,置于相关穴位上,上方施灸,起到疏通血脉、温经止血、散寒止痛、通利三焦水道和扶正祛邪等疗效。现代研究表明,艾灸可以促进巨噬细胞对细菌的杀死与清除,下调促炎细胞因子的表达量,进而减轻机体炎症反应,通过温热刺激招募和刺激细胞引起巨噬细胞依赖性的抗感染、

抗炎作用。艾灸作用于经络穴位能提高机体交感神经的兴奋性,加快血流速度,增加微循环灌注量。

灸熨治疗。一种热能疗法,通过持久稳定的局部热疗,起到疏通经络、破瘀散结、祛风散寒、消炎镇痛、加速组织修复的作用。以烫熨贴敷于肾俞穴,直接辐射双肾,温助肾阳、激发肾气,能很好改善肾虚患者腰间冷痛、腰膝酸软、小腹坠胀、小便不利、夜尿清长等症状。

耳穴压丸。中医认为“耳者,宗脉之所聚也”“肾开窍于耳”,现代医学也认同五脏六腑、四肢躯干均在耳郭上有特定的反射区域。耳穴压丸可通过刺激耳部穴位,起到疏通经络、镇静止痛及调节植物神经功能的作用,可改善肾病人失眠、心悸、夜尿频多、高血压、胃肠道反应、尿潴留等症状。

“为肾脏健康保驾护航,通过经穴作用作用于体内,可未病先防、既病防变、病后复复。”王琳说,但有以下禁忌须注意——

治疗前应洗澡,衣着宜凉爽,避免过多出汗;治疗期间如有不适需及时请教医生,敷贴、艾灸或者其他中医外治法过程中如感到局部灼热痛痒难忍,可以随时揭去药膏。如出现痒、热、微痛等感觉或皮肤有色素沉着,此为正常反应,不必过多担心。

饮食要清淡,避免烟酒、海味、少食辛辣刺激食品、冰冻食品、豆类及豆制品、黏滞性食物及温热易发食物(如羊肉、鸡肉、鱼、螃蟹、虾等)。

治疗当天避免受凉,不要过度吹电风扇和在过冷的空调房中停留,更要避免空调冷风直接吹到贴敷部位,以利于药物吸收。否则,体内阴寒发不出去,可能影响治疗效果。

焦虑可引发尿频

你是不是也有这样的经历,考试前、面试前、比赛前总要先去个厕所,而且越是在紧急、关键的时刻尿意越强。

紧张和焦虑是人类进化过程中面对危险或压力的一种正常反应,当生物面对危险的时候,会选择战斗或逃跑,这种“战斗或逃跑”机制对机体心血管、泌尿、神经肌肉系统都有重要的作用。紧张和焦虑导致的排尿障碍有三种:尿失禁,多发生在车祸等非常危险或紧张的时刻,“吓尿了”就是最好的例证;尿频,即使没有喝过多的水也会频繁产生尿意;尿急症,也被称为“害羞膀胱综合征”,患者不敢去公共厕所,排尿时旁边不能有人,旁边有人时就会出现排尿困难。

一张就想上厕所的机制有许多,可能是其中一种机制导致的,也可能是多种机制共同作用的结果。如果你出现小便平时更频繁、经常想去洗手间,可是并没有多少尿,这可能和焦虑有关,但要找专科医生排除泌尿系统感染、前列腺增生、糖尿病等疾病。在寻求

医生的帮助之前,可以通过焦虑自评量表进行自我测评。方法如下:

“渐进式肌肉放松”运动,尤其是腹肌。具体做法是:站直,双腿保持平衡,用力绷紧右脚的肌肉,维持10秒,放松。然后换另一组肌肉,直至全身。

正念认知疗法。正念就是完全专注于正在发生的事情,活在当下,意识到我们在哪,正在做什么,而不做任何评判,如果大脑偏离正在做的事情,正念马上得以纠正。

适量运动。中等强度以上的运动能有效地缓解焦虑和压力。

保证睡眠质量。焦虑和压力会导致失眠,失眠也会导致焦虑。睡前远离电子产品、养成良好的睡眠行为习惯、保证足够的睡眠时长都很关键。

接纳自己。每个人都不是完美的,放过自己,学会和自己对话。

总之,紧张是人类的一种正常反应,紧张时会对你的身体产生一些影响,导致你产生尿意,如果出现异常,应及时去医院进行检查。

(天津大学泰达医院副主任医师 赵伟)

长期熬夜玩手机会让人变丑

每天都看无数遍手机的你,有没有发现自己的身体已经发生了变化?有不少朋友都发现自己越来越“丑”了,脖子前倾、手指变形、脸色暗淡无光……真的是手机引起的变丑?

只要长期低头使用电子设备,或多或少、或轻或重地就会患上“手机脖”,甚至,欧洲脊柱协会都提出,“手机脖”将成为新一代全球性疾病。“手机脖”是指长期低头玩手机等电子设备引起颈肩部疼痛、头痛等各种不适症状,还可能影响手指、眼睛、甚至面部皮肤等,因此可以说是牵一发而动全身的疾病。

健康的颈椎,有良好的前凸弧度,周围的韧带、肌肉附着在颈椎上,维持了颈部整体的稳定性,当眼睛平视时,颈椎可维持正常的弧度。正常平视时,颈部肌肉承受的重量约等于头部的重量,大约为10斤,当低头时,颈部肌肉承受的重量会逐渐上升:低头15°时,颈部肌肉承受的重量达到24斤;低头30°时,颈部肌肉承受的重量达到36斤;低头45°时,颈部肌肉承受的重量达到44斤;当低头达到60°的时候,颈部肌肉承受的重

量竟达到头部本身重量的5倍,高达50斤,相当于一个6、7岁的小朋友一直坐在你的脖子上一样……因此,长期低头时,颈椎的生理曲度就会发生改变,正常的颈椎结构也会发生改变,颈椎会慢慢变直,甚至出现反弓,引发颈椎疾病。

经常玩手机,特别是用手机打游戏的朋友,除了当心颈椎之外,还要注意大拇指和手腕。因为频繁玩手机时,大拇指需要长时间保持外展,手腕处于桡偏的位置,加上拇指频繁地敲击屏幕,时间长了会引起手腕、大拇指肌腱劳损,诱发手腕或者拇指腱鞘炎,出现手腕或者大拇指酸痛、无力、活动时疼痛加重,甚至出现大拇指的“扳机指”等。

如何正确玩手机?在不影响工作和生活的前提下,既要控制玩手机的时长,也要保持良好的姿势。其中,最佳姿势是将手机屏幕中心与眼睛在同一高度,使其与视线平行;另外,不要躺着或趴着玩手机,非用手机不可时可做一些耸肩、扭脖子、甩手等活动,以减轻颈肩部肌肉的紧张度,同时还要闭目养神或者远眺,消除眼部疲劳。

(上海市浦东医院副主任医师 敖荣广)

你的皮肤或在为情绪买单

“医生,我这阵子腰背部突然有一片皮肤好痛,而且头痛、乏力、发热……”“医生,我脸上和腰上也都出现了一大片皮疹,好痛,比我当年生孩子还痛!”……如果出现上述症状,你可能是患上了带状疱疹,需要及时就医。

皮肤是我们身体宣泄情绪的窗口,因为皮肤里布满了感觉神经细胞。比如头皮上不仅有密密麻麻的神经末梢,还有密密麻麻、会分泌油脂的皮脂腺。人类的神经系统分布在真皮层,非常接近皮肤的表面,因此对外界环境有非常敏锐的感知能力。这些小小的感觉末梢神经细胞,能感受环境的冷、热、触摸、痛力,而且不仅仅是对有形物质的感觉,也包含对无形感受的感觉。不论是反复无常的荨麻疹、湿疹;或是看似寻常的痤疮、皮屑……背后都有“压力”的存在,它既是因、又是果,紧紧地纠缠着皮肤不放,而带状疱疹或也与情绪相关。

其实,带状疱疹与水痘都是同一种病毒造成的,它就是水痘-带状疱疹病毒,同一种病毒,引起两种疾病。水痘-带状疱疹病毒原发感染引起水痘,患者会出现全身散发性的水泡样皮疹,皮疹通常集中于躯干、头皮及颜面部。通常伴有发热及皮疹区瘙痒、疼痛,持续时间一般为5~7天。水痘通常发生于婴幼儿及儿童,为终身免疫性疾病。随后,水痘-带状疱疹病毒在机体感觉神经节中潜伏下来,待到机体免疫力下降时再度激活,引发带状疱疹。带状疱疹多发于50岁以上成人,年龄越大发生率越高。带状疱疹并非终身免疫性疾病,存在一定的复发率。

得过带状疱疹的人都明白,它究竟有多痛苦。带状疱疹通常发生

于腰骶部及面部,出疹前会出现发热、头痛、肌痛等非特异性症状,数天后出现皮疹。皮疹通常位于身体的一侧,呈带状分布,并伴有疼痛。疼痛性质多样,可呈“刀割样”“针刺样”“烧灼样”等疼痛。急性期疼痛非常剧烈。据研究报告,其疼痛程度超过分娩痛及癌痛,会给患者带来极大痛苦,严重影响日常生活及工作。此外,有5%~30%的患者会发生带状疱疹后遗神经痛,它的发病率及患病率均有随年龄增加而逐渐升高的趋势。约65%的60岁以上带状疱疹患者会发生带状疱疹后遗神经痛。30%~50%患者疼痛持续时间大于1年,部分患者病程甚至可达10年或更长。

部分带状疱疹可以自愈,所以容易被大家忽略,以为长点疹子过段时间就消退了,不愿去医院治疗,这是非常错误的想法。延误治疗会使病情加重,并增加带状疱疹后遗神经的机率,导致后遗神经痛。目前带状疱疹主要以抗病毒治疗及对症治疗为主,发疹后72小时内为黄金治疗窗口期,可以获得最佳治疗效果。尽早进行抗病毒治疗可以有效缩短病程,加速皮疹愈合,减少新皮疹形成,减少病毒播散到内脏。如若出现单侧皮疹并伴有疼痛,请尽快就医。

提高50岁以上易感人群的抵抗力是重要的基础预防措施。一些基础性疾病患者包括糖尿病、高血压、风湿性疾病等患者都是带状疱疹的易感人群。带状疱疹患者应采取接触隔离措施。此外,重组带状疱疹疫苗已被列入我国“临床急需新药”名单,并于2019年5月在我国获批上市,用于50岁以上成人预防,值得注意的,新冠疫苗接种后14天即可接种该疫苗。

(华中科技大学同济医院 詹娟 陈岚)



莫让腹泻扰了夏日旅途

唐旭东

青壮年人群易患旅行者腹泻

旅行者腹泻可由任何一种细菌、病毒及较少的寄生虫感染引起,有八成以上的旅行者腹泻是由于细菌感染引起的,其中肠道产毒性大肠杆菌是最主要的病原体。这时你可能会说:“没关系,我正气存内,邪不可干。”错了,虽说在老年人、孕妇、幼儿等免疫力较弱的人群中症状会比较严重,但旅行者腹泻的易感人群却大多是青壮年人,青壮年人旅途中不拘小节,不注意卫生,往往会增加感染的人群、糖尿病患者等也是旅行者腹泻的高危人群。而天气炎热的夏秋季节,多为疾病的高发期。

旅行者腹泻症状多数不太严重,也有自限性。根据病原体的不同,旅行者腹泻患者的症状表现也有所差异,譬如一些能引起食物中毒的细菌、病毒等非侵袭性病原体感染,病变多集中在小肠,表现为全身中毒症状不明显,无明显的高热及腹痛,以排泄水样大便、量多为主,此类患者易致失水与酸中毒,但病程一般较短;如果是志贺菌、沙门氏菌、产气荚膜杆菌等以及特殊的病毒等侵袭性病原体感染,主要累及结肠,则以全身毒血症症状较为明显,有发烧、腹痛

及里急后重的表现,腹泻也多为黏液脓血便或血性水便,次数多而量少。

快乐旅行不能少了腹泻的预防保健

应对旅行者腹泻我们可做哪些预防准备与治理处理呢?

一是旅行出发前配备常用止泻药。俗话说“饱带干粮晴带伞”“有备无患”,旅行出发前准备一些常用药物是必要的。对于夏秋季旅行中出现的急性腹泻,中成药藿香正气软胶囊、克痢痧胶囊,以及西药蒙脱石散、黄连素片是最常用的,选择一两种带上即可;如果合并细菌等感染,出现黏液脓血便,还是到医院正规治疗为宜。

二是旅行过程中应该注意休息和营养均衡。旅行四处奔波,体力消耗大,容易造成极度疲劳,所以注意休息很重要!“不服水土”,首先是自己身体不太适应环境变化下的旅途劳累,而在此前提下,消化系统适应变化的能力也会下降。所以饮食不要大杂,注意饮食的优质和易消化,注意营养的均衡,及时补充水分、盐分,补充维生素和蛋白质。

三是旅途中注意个人卫生。餐前便后要洗手,小手上看不到细菌病毒从口而入,可随身携带消毒纸巾擦拭手口、餐桌等,使用的餐具等要注意消毒与否,餐前用开水烫洗碗匙等。用餐

中,食一些生大蒜、腌泡的生姜有益于防治消化不良和腹泻。

四是旅游途中虽然美食众多,切忌暴饮暴食。小孩及老人更应注意饮食清淡,不要贪吃路边小摊食物,尽量在卫生状况较好的饭店就餐、尽量保持日常用餐节奏;未经烹制的山间野物、海里生鲜、没有包装的奶制品,削皮剥皮后长时间放置在外面的水果等也应尽量少吃;不要过多地饮用冰镇饮料、冷饮食品。

五是旅行中一旦发生腹泻须及时处理。首先是做出判断,如果旅途中发生了比较严重的腹泻、呕吐,应该及时到医院看急诊,因为准确把握病情、及时检查并予以补液、止泻等对症处理非常重要。剧烈腹泻时,老人和儿童更易短时间内出现脱水,容易发生危险。如果腹泻不太严重,又是青壮年,可以自服藿香正气软胶囊和黄连素片等中西药,同时清淡饮食、减少食量,多进米粥、汤等补充水分,注意休息,观察一两天,如果病情未减轻、甚至加重则赴医院正规检查治疗。

如果是出国旅行,可在出行前4周到当地国际旅行卫生保健中心进行咨询,针对性地接种相关疫苗。

对于旅行者,注意做好旅行前、旅途中的预防保健事项,才能保障旅途轻松、愉快。

随着新冠肺炎疫情的缓解,以及中高考的结束、暑假季的到来,很多朋友都计划着出门旅行。旅行本是一件轻松愉快、感受美好生活的活动,但是若在旅游途中突然腹泻、恶心呕吐,可能就毁坏了旅行的兴致。

《红楼梦》第六十六回中写道:薛蟠不惯风霜,不服水土,一进京便病倒在床。不管是达官显贵还是普通百姓,都少不了旅途劳顿、地域饮食变化对人体的影响。三十多年前西方医学家发现,从发达地区前往欠发达地区时,腹泻的发生概率可以高达60%。世界卫生组织也曾做过数据统计:旅途中遭遇腹泻,5%需住院治疗,30%需卧床休息,40%因此改变或中止旅行,造成时间和经济上的双重损失。

人们旅行在外,不应当当地的气候、环境、饮食而产生的不适如腹泻、腹痛、恶心呕吐,大家一般会叫它“水土不服”。而这种不适其实还有一个你不知道的名字,叫作“旅行者腹泻”(Traveler's Diarrhea, TD),一般是指在旅行中(少数产生在旅行归程中)一天内排便3次或3次以上的稀便、水样便等,同时或伴有腹痛、腹部不适,里急后重,血便黏液便,恶心、呕吐、发热等表现。