

盛夏常见病的防治

于丽珊 本报记者

北京中医药大学谷晓红教授近日在“微笑北京·健康奥运”中医药文化进校园活动中说:“奥运期间,恰逢北京夏季雨水多、温度高、湿度大的时节,奥运志愿者在此气候条件下进行室外工作,给予其必要的健康指导显得尤为重要。”她分别讲解了服务中可能发生的热浪病、热伤风、食物中毒的预防方法,还对高温季节造成情感障碍后的心理调护进行了介绍。

热浪病
谷晓红说,“热浪病”可分为日射病和热射病两种。日射病的主要表现是自觉剧烈头痛、呕吐以及心肺功能障碍等。热射病的主要表现是自觉局部肌肉痉挛、血压升高和呼吸衰竭等症。

日射病多发于干热型天气。它是由于太阳辐射中的波长600~1000微米的红外线穿透人的颅骨,导致人的脑组织温度骤然升高,致使脑神经功能受损而引发的。而热射病则是因为在高温热浪的侵袭刺激下,温度骤然升高,使人的皮肤散热功能下降,体内热量不但不能散发,红外线和紫外线可穿透皮肤直达肌肉深层,引起皮肤干燥、肌肉温度升高。热浪病可采用中成药治疗和饮食治疗。

中成药 藿香正气水、仁丹。
食疗 新鲜蔬菜、瓜果、盐开水、绿豆汤、酸梅汤。
尽量避免体力劳动或参加较为剧烈的体



育活动,不在烈日或高温环境下逗留。若要外出则应戴帽打伞。其次,居室应通风,地面保持阴凉,保证充足的睡眠。衣着应力求轻薄、宽松、色淡、易吸汗,并做到经常换洗。

热伤风
热伤风是夏天的普通感冒,感冒的季节性特别强。风热证表现为发热重、微恶风、咽喉红肿疼痛、咳嗽、口渴喜饮。风寒证表现为恶寒重、发热轻、无汗、头痛身痛、口不渴或渴喜热饮。暑湿证表现为身热、微恶风、汗少、肢体酸重或疼痛,小便短赤等。

谷晓红提醒,热伤风大多是在热的环境下,人体汗毛孔开放,汗液外泄,感受了风邪,风邪将汗毛孔突然闭塞,热和汗不得外泄,热郁于人体。中医理论认为“肺主皮毛,开窍于鼻”,邪气郁闭于人体使人鼻塞、声嘶、打喷嚏、心烦、口渴、头沉、乏力。有些伴随发热的病人会感觉到即使出汗,热也不退。对一些身体瘦弱、上呼吸道抗病能力弱、工作繁忙的人来说,更容易着凉,诱发“热伤风”。

热伤风 热伤风大多是在热的环境下,人体汗毛孔开放,汗液外泄,感受了风邪,风邪将汗毛孔突然闭塞,热和汗不得外泄,热郁于人体。中医理论认为“肺主皮毛,开窍于鼻”,邪气郁闭于人体使人鼻塞、声嘶、打喷嚏、心烦、口渴、头沉、乏力。有些伴随发热的病人会感觉到即使出汗,热也不退。对一些身体瘦弱、上呼吸道抗病能力弱、工作繁忙的人来说,更容易着凉,诱发“热伤风”。

中成药 风寒证可选用感冒清热冲剂、正柴胡饮冲剂等。服药后可喝些热粥或热汤,微微出汗,以助药力驱散风寒。风热证可选用如

银翘解毒颗粒(丸、片)、板兰根冲剂等。暑湿证可选用藿香正气水(胶囊、丸)、保济口服液等。

食疗 1.清暑祛湿茶 鲜扁豆花、鲜荷叶、鲜玫瑰花各20克。先将荷叶切成细丝,与扁豆花、玫瑰花置入容器内,加水500毫升,煎成浓汁,加适量冰糖,代茶饮用。

2.藿香叶粥 鲜藿香叶20克,煎汤加白糖,每天服3至4次。或先用粳米100克煮粥,加藿香汁煮沸,即成藿香粥,适量服用。

谷晓红说,预防夏季感冒,应从增强机体抗病力入手。坚持凉水洗脸、擦身;避免体力过度消耗,应有足够睡眠时间;衣着随凉随添,不要睡在露天,以免受凉;可以喝一些凉白开,不要喝冰镇得太厉害的饮料;空调温度不宜开得太低;并注意精神调养。夏季暑气当令,尤其进入伏天,烈日酷暑,人体汗孔开泄,汗液外泄,心气最易耗伤,“暑易伤气”,“暑易入心”。所以在炎热的夏季,尤其要重视精神的调养。做到神清气和,快乐欢畅,使神志得清,精神得养,切忌发怒、烦躁。

食物中毒
食物中毒者最常见的症状是剧烈呕吐、腹泻,同时伴有中上腹部疼痛。食物中毒者常会因上吐下泻而出现脱水症状,如口干、眼窝下

陷、肢体冰凉、脉搏细弱,甚至可致休克。夏秋季多发生食物中毒,主要是由于食用了被生物性、化学性有毒有害物质污染的食品,或者把有毒有害物质当作食物摄入体内。

处理方法为立即停止供应和继续食用可疑中毒食物;采用指压咽部等紧急催吐办法尽快排出毒物;尽快将病人送附近医院救治;马上向所在地的卫生监督所或防保所、疾病预防控制中心报告。同时注意保护好中毒现场,就地收集和就地封存一切可疑食品及其原料,禁止转移、销毁;配合卫生部门调查,落实卫生部门要求采取的各项措施。

食疗 绿豆汤
谷晓红提示,夏季预防食物中毒,要选择新鲜、无变质的食物;在食用前应充分清洗和浸泡;为防止熟食被细菌污染,切生的食品和熟的食品所用的刀、砧板要分开;做凉拌菜一定要洗净消毒,最好不要吃隔夜凉拌菜;有些细菌产生的毒素不怕高温,因此并不是食物加热后就可以吃了,一些剩饭、剩菜经加热后仍有引起食物中毒的危险,常温下保存时间不得超过2小时;消灭苍蝇、蟑螂、红蚂蚁等细菌的传播媒介等。

尿检隐血阳性怎么看?

赵静 孙伟 江苏省中医院肾内科

在门诊常常会遇到体检尿常规发现隐血阳性的人,很多人一旦发现异常就很紧张,认为自己得了肾炎,其实,尿隐血阳性不是血尿,也并非只有肾炎患者存在,许多其他情况下也会出现。

隐血呈阳性,镜下可见大量红细胞时才叫血尿。正常人尿液中无红细胞,或偶有微量红细胞(每高倍镜视野0~2个),在剧烈运动、重体力劳动或久站后,尿中可出现一过性微量红细胞,这种情况属正常,没有临床意义。但是,如果尿液中经常出现较多的红细胞则应密切加以检查。引起血尿的主要原因有泌尿系统疾病、全身性疾病、尿路邻近组织疾病和其他原因。一般认为,最常见的是泌尿系统疾病,其中又以肾小球疾病、结石、感染和肿瘤较为多见。这种情况下需要尽快去医院就诊。

事实上,很多人尿检隐血是阳性的,却没有红细胞。这是因为尿常规测隐血阳性反映的是血红蛋白尿和肌红蛋白尿,不是红细胞本身,所以隐血阳性并不是血尿。

什么是血红蛋白尿和肌红蛋白尿呢?血红蛋白尿指尿液中含有游离的血

红蛋白。正常血浆中含有少量的游离血红蛋白,因其分子量较大,不能从肾小球滤过膜滤过,故正常人尿液中不会出现血红蛋白。一般血型不合的输血反应、疟疾、大面积烧伤以及某些药物(消炎痛、磺胺药、秋水仙碱、那非西丁、环磷酰胺、氨甲喋呤、6-巯基嘌呤等)或毒物所致炎症等情况下,可发生血红蛋白尿。尿检时出现隐血阳性,但镜检无红细胞。严重时小便甚至呈现酱油色。

尿液中含有大量的肌红蛋白,称为肌红蛋白尿,肌红蛋白尿是由各种原因的肌肉组织破坏,产生大量肌红蛋白,肌红蛋白分子量较小,可以从肾小球滤过膜滤过,从尿液中排出。尿检时同样会出现隐血阳性,镜检无红细胞。

此外,临床上经常遇到,尿检隐血阳性而显微镜下看不到红细胞(假阳性),或尿检隐血阴性而在显微镜下看到红细胞(假阴性),这是因为尿常规检查受到的影响因素很多,还需要显微镜下进一步确认红细胞及白细胞的个数,来判断临床意义。

可见,尿隐血出现阳性,需要重视,必须多次复查,观察镜检下是否有大量红细胞,必要时行肾功能及B超等检查,排除是否确实是患有肾脏疾病。若仅是隐血阳性,而未见红细胞,则不需恐慌,患有肾脏疾病可能性小或说明病情处于稳定状态。

七厘散 新用

七厘散是由血竭、红花、乳香、没药、朱砂、麝香、冰片、儿茶和当归组成的中药传统制剂,具有活血化痰、消肿止痛的功能,用于外伤血瘀肿痛、外伤出血和扭伤等。近年临床用于非外伤性疾病的治疗取得了满意效果。

冠心病 中医辨证属气滞血瘀型冠心病患者,用血府逐瘀汤送服七厘散治疗效果良好。

褥疮 局部先清创,然后将七厘散均匀敷在创面上,以隐约可见基底组织为度,上盖凡士林纱条,敷料包扎。初期渗出液多时,敷料浸透即换,以后每天更换一次。

内外痔 先用1:3000的高锰酸钾温液洗浴肛门半小时,将七厘散3克用痔疮膏或硫酸胺膏5支调成糊状涂于肛门内外患处,每晚一次,连用2至4个月。用药期间忌食辛辣、饮酒,避免重体力劳动。

外科疮疡 将七厘散膏膏(七厘散5包,大黄末50克,用白凡士林调成软膏)敷贴于患处,每日换药一至二次。

带状疱疹 用温开水或蜂蜜送服七厘散每日1~2次,每次1.2克,5天为一疗程。儿童用量酌减。

产后乳汁不下 用豆油煎鸡蛋,稍凝即将成人一次口服剂量的七厘散撒于蛋黄上,等药变色后即起锅,连同鸡蛋一起吃。从产后第二天起,每日一次,连服3至7天。

小儿腺病毒肺炎 病情平稳但肺部罗音消失慢者,可用七厘散1支和乳香7.5克,没药4.5克,白丁香6克,共研成细末,分7包,每日一包,分2到3次服用。

慢性咽炎 七厘散0.3克,每日2次,口服,另用半支七厘散吹咽后壁,每日2次。注意事项:本药孕妇忌服。(常怡勇)



巧用 药茶 疗慢性咽炎

慢性咽炎是咽部黏膜、黏膜下层及淋巴组织的慢性炎症,其发病原因很多,如急性咽炎反复发作和邻近器官疾病(慢性扁桃体炎、牙龈炎、慢性鼻炎、慢性鼻窦炎)等都可引起。外因气候寒冷干燥,工作环境中的空气被粉尘、化学气体污染,烟酒和辛辣饮食长期刺激,以及由于职业因素而用嗓过多的人都易患慢性咽炎。此外,长期生活不规律、疲劳、精神紧张,可使身体抵抗力下降,细菌和病毒容易反复感染,也会引起慢性咽炎。

目前治疗慢性咽炎的方法很多,如西药一般主张用口泰、复方硼砂溶液等漱口液,含服华素片、安吉含片、克菌含片等。这些药物长期使用会导致口腔内环境紊乱。对于肥厚增生性咽炎,可采用激光、微波、冷冻等方法。但这些疗法目前有滥用趋势,门诊上经常见到因手术后咽部瘢痕严重增生、挛缩而病情加重前来就诊的病人。

慢性咽炎相当于中医的“虚火喉痹”,其病因病机为肺肾阴虚导致的虚火上升,咽喉失养,气血瘀滞。治宜滋养肺肾、清热化痰、润喉利咽、活血化痰。经验证明,正确应用药茶有助于治疗慢性咽炎。下列2则药茶方可供选用。

罗汉果茶
罗汉果1个。将罗汉果切碎,用沸水冲泡10分钟后,不拘时饮

服。每日1~2次,每次1个。功能清肺化痰,止渴润喉。主治慢性咽喉炎,肺阴不足、痰热互结而出现的咽喉干燥不适,喉痛失音,或咳嗽口干等。《食物中药与便方》谓:“演员、教师、广播员等需保护发声器官者常以罗汉果切碎,泡水代茶饮有效。”

桑菊杏仁茶
桑叶10g,菊花10g,杏仁10g,冰糖适量。将杏仁捣碎后,与桑叶、菊花、冰糖共置保温瓶中,加沸水冲泡,约盖闷15分钟后,即可当茶饮,边饮边加开水,每天1剂。功能清热疏风,化痰利咽。

双根大海茶
板蓝根15g,山豆根10g,甘草10g,胖大海5g。共置保温瓶中,用沸水冲泡,盖闷20分钟后即可当茶饮。也可加水煎煮后,倒保温瓶中慢慢饮用,每天1剂。有清热、解毒、利咽的作用,适用于慢性咽喉疼痛明显者。

清音茶
药用胖大海5g,蝉衣3g,石斛15g。水煎代茶饮。功能养阴润喉,利咽治暗,适用于慢性咽炎伴有声音嘶哑者。

橄榄茶
取橄榄两枚,绿茶1g。将橄榄连核切成两半,与绿茶同放入杯中,冲入开水,加盖闷5分钟后饮用。适用于慢性咽炎,咽部异物感者。(博文)

早晚拉耳防耳聋

耳朵不仅仅是听觉器官。中医认为“耳者,宗脉之所聚也。”所以经常按摩耳朵,能起到疏通经络、运行气血、调理脏腑功能的作用。

一般来说,每天早晚按摩耳部对头痛、神经衰弱、高血压,以及预防、缓解耳聋等都有一定效果。其操作方法较多,以下列出几种。

按摩耳轮 双手握空拳,以拇指二指,沿耳轮上、下来回按摩直至耳轮充血发热。

下拉耳垂 双手下拉耳垂,手法由轻到重15~20次。

上推耳根 食指放耳前,拇指放耳后,沿着下耳根向上耳根推40~50次,推后觉得耳部发热,面部、头部也会有发热的感觉。

拉耳廓 每天起床后,用右手绕过头部拉左耳20次,再用左手拉右耳20次。

需要注意的是,操作时以不痛、局部充血、发红为限,每次3~5分钟;操作宜轻柔,最好先做一耳,再做另一耳。每次宜在清晨及睡前实施。如果耳部有慢性炎症、皮肤病、冻疮等,切勿尝试。(李文海)

糖尿病性心脏病患者 3 注意

糖尿病性心脏病是指糖尿病患者所并发的或伴发的心脏病,是在糖、脂肪等代谢紊乱的基础上所发生的心脏大血管、微血管及神经病变。糖尿病性心脏病所包括的范围较广,包括在糖尿病基础上并发或伴发的冠状动脉粥样硬化性心脏病,心脏微血管疾病及心脏自主神经病变。心血管并发症是引起糖尿病患者死亡的首要病因,流行病学显示糖尿病伴发冠心病较同年龄、同性别的非糖尿病患者增高4倍左右,死亡率增高5~6倍。有鉴于此,糖尿病治疗的真正目的是减少并发症、降低死亡率,降低血糖只是一个手段。作为糖尿病患者,不是把血糖控制好就以为达到了目的了,在关注血糖的同时,应更多了解并发现情况。

首先,必须经常做心电图等心脏相关检查。由于糖尿病造成的神经病变,对疼痛不敏感,很多合并冠心病的糖尿病患者往往没有任何临床症状或仅感觉轻微憋闷,这使很多患者忽视自己的病情,错过了最佳的治疗时机,甚至造成猝死等严重后果。所以不管是否有胸闷、胸痛等症状,都一定要定期做心电图等检查。必要时可能还需要通过冠脉造影确诊。

其次,治疗中要尽量避免低血糖。对于冠心病患者,低血糖比高血糖更加危险,因为低血糖可能加重心肌缺血、诱发心肌梗死导致严重后果。所以,合并冠心病的糖尿病患者应尽量避免选择降糖作用强、持续时间长的药物。尽量选择作用较温和的药物,如糖苷酶抑制剂等。

最后,谨慎选择降糖药。对于合并冠心病的糖尿病患者,在服药时要特别注意,尽量避免选择对心脏有影响的药物,例如,格列酮类药物可加重某些患者的水肿,心衰患者需谨慎服用。研究证实,糖苷酶抑制剂阿卡波糖有确切的心脏保护作用,能减少心梗等事件的发生,较适用于合并冠心病的患者。(宋丽华)

本报所刊处方、验方请在医师指导下使用

中医经典与实用畅销书荟萃

- 1.《中华泌尿男科学古典集成》樊友平等主编,本书是一本囊括上自秦汉,下迄民国的超大型中医泌尿男科学著作。书中既有传统名著但此前未系统析出泌尿男科内容的《马王堆汉墓帛书》、《巢氏病源》、《千金》等经典性专著,更首次推出了《济阳纲目》、《外科活人定本·韩哉》、《医钞类编》、《妙一斋男科》、《素女妙论》等稀见泌尿男科学(含性医学)孤本、善本文献计50余篇、200余万字。为从事泌尿男科学研究与临床必备。中医古籍版,定价:180元。
- 2.《清宫医案研究》中国科学院院士、中国中医科学院首席研究员陈可冀主编,荟萃宫廷太医诊断思路与治病妙术,既有发皇经旨,又多阐述新义;既用经方,亦采丸散膏丹之时剂;灿烂琳琅,蔚为壮观,为学医者所神往。全书约240万字,图文并茂,装帧豪华精美,既实用又有收藏价值。中医古籍版,定价:396元(上、下卷)。
- 3.《董建华医学文集》中国科学院院士、中国中医科学院名誉院长王永炎主编,中国工程院院士、著名中医学家董建华教授从事中医事业60余年,所涉病种遍及内、外、妇、儿各科,但尤以外感热病及脾胃病用心良多,体会尤深,总结出了许多宝贵的经验。北科版,定价:198元。
- 4.《宋以前医方选》(全国古籍出版规划领导小组重点资助项目)中国中医科学院余瀛鳌研究员主编,本书广泛收选宋以前医方名著,之于临床效验方剂数千首,按中医各科分病症编排,专家精选,信息量大,非常实用方便。中医古籍版,定价:165元。

- 5.《金陵版本草纲目》中国中医药报社陈贵廷社长点校,《本草纲目》的版本虽然很多,其中最完善者当首推“金陵版初刻本”,一般认为是作者李时珍在世时亲自主持下由金陵版胡承龙开刻的,是《本草纲目》的祖本(即原始版本),其版本价值、学术价值及文献研究价值均极高。中医古籍版,定价:176元。
- 6.《中国骨伤治疗彩色图谱》长春中医药大学教授,全国老中医刘柏龄主编,本书是对几千年来尤其是数十年来中医骨伤界以手法为主治疗骨伤疾病经验的全面系统总结,融全国中医骨伤界具有代表性的专家及其经验于一书。北科版,定价:174元。
- 7.《五部医话》(像一位位德高望重的老中医将自己多年临床经验用轻松的语言像讲故事一样娓娓向你道来)包括长江医话(詹文涛主编)62元,黄河医话(孙继芬主编)44元,南方医话(刘尚义主编)46元,北方医话(夏洪生主编)53元,燕山医话(陈彤云主编)31元。北科版,定价(共五册)236元。
- 8.《孙思邈研究集成》北京中医药大学钱超尘教授主编,孙思邈是我国唐代伟大的医学家,被后世尊称为“药王”。本书把《千金》两方向世以来,近百年国内外学者对孙思邈学术成就、临床应用等有关研究的著作、论文、果等全面情况集于一卷。中医古籍版,定价:198元。

- 9.《中草药大典》中国医学科学院药植所陈士林所长主编,本书收载我国所产较为常见的中草药之原植物1000余种。全书图文并茂,文字精炼,分类科学,图片清晰印刷,装订精美,为收藏佳品。军事医学版,定价(上、下册):500元。
- 10.《中华五千年文化经典丛书》中国中医科学院杨力教授著,是我国集文化、科学、文学为一体,囊括文、史、哲、医、自然科学成套的大型综合文化巨著。全套丛书共分三部:包括《中华五千年文化经典》一套(上下册)定价:220元,《中华五千年科学经典》一套(上下册)定价:174元,《中华五千年文学经典》一套(上下册)定价:130元。北科版,《丛书》全套定价:524元。
- 11.《实用医疗技术—小针刀》(光盘)付新生主讲,小针刀疗法将西医手术与中医针刺相结合,治疗软组织损伤和骨质增生所致的各种疼痛效果甚佳,特别适于基层医生。北影版,定价:300元/套。
- 12.《实用医疗技术—神经阻滞疗法》(注射止痛法)(光盘)丁榆生主讲,该疗法是在麻醉治疗学基础上发展起来的一种有效实用的治疗方法,对各种原因引起的疼痛如腰突、颈椎病、肩周炎、强直性脊柱炎等和某些疑难杂症疗效明显。北影版,定价:300元/套。
- 13.《21世纪中医现场:田原访谈录》(丛书)田原著,与当代中

医名家直接面对面交流,如对话著名中医学家路志正(“杂病圣手”谈杂病)、对话中国工程院院士石学敏(用针灸“醒脑开窍”治愈中风、对话传奇老中医李可(谈人体的“阳气与病”)),对话著名中医学家朱良春(听朱良春讲述中医故事)、对话“东方小儿王”刘弼臣(细说儿童体质与疾病)等等。名中医将自己成长经历、主要学术思想、治病思路与用药特点用“大道至简”的语言娓娓向你道来。中国医药版,全套共4本,定价:168元。

14.《中药图鉴》(精编彩图版)阎玉凝主编,北京市重点图书,本书所用拍摄照片的药材,饮片取自具有“国药”之称的北京同仁堂药店,收藏的中药700种,涵盖了《中国药典》(2005年版)的品种。北科版,定价:108元。

即日起凡在本报一次性购买以上图书光盘超过600元以上者,可获得价值600元“慈方名医—远程智能名医会诊系统”(包括网上免费培训)一套。

数量有限 送完为止

邮购地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号 中国中医药报社
邮编:100192 联系人:宋连均 电话:010-64860746