

经前嗜睡与“冬三月”无关

胥晓琦 本报记者

当下正值“睡不醒的冬三月”的首月,即农历十月。很多月经前感到格外困倦连白天也控制不住要睡觉的女性,不是到医院看病,就是吃各种补品。她们认为,这是“冬三月”的“节气病”,说明“体虚”,需要冬令进补,真是这么回事吗?昨日,记者分别采访了北京复兴医院神经内科主任医师金鑫和北京妇产医院中医科主任医师李琦。专家说:女性月经期嗜睡与“冬三月”无关,即使有中医认为的虚证,也要辨证施治,不要随意冬令进补。

嗜睡症的一种
据金鑫介绍:异常经前嗜睡(简称经前嗜睡)是反复性嗜睡症的一种。它的特点就是,嗜睡的发作与月经周期密切相关,甚至能对女性起到月经来潮的“报警”作用,而月经后期或刚完,这种嗜睡就消失了。一般是月经来前两三天,患病女性在白天有无法克服的困倦,即使自己力求保持清醒,但在几分钟之后就睡着了。经前嗜睡往往是在做单调、安静的活动或进食后发作。但它在嗜睡症中,是症状很轻的

一种即睡意轻微,如仅午饭后出现“打盹儿”。这种症状发作一般持续4~7天。但如果仅是一两次月经前发生此情况不能就是得了这种病症,必须至少是连续3次月经前都发生这种情况才能作为诊断经前嗜睡的证据之一。而且,该病症还有两个特点,一是患者夜间睡眠并不少,二是这种“睡不醒”会影响做事。此外,多项睡眠生理脑电波检查表明,经前嗜睡者在发作期间,尽管夜间睡眠正常,但白天多次入睡潜伏时间测试却显示其有嗜睡现象。目前,据专家推测,该病症的发病原因与大脑的下视丘功能异常有关。而大脑的这一部分功能也与神经内分泌密切相关,尤其是影响生殖功能。

“临床上也发现,经前嗜睡与神经内分泌失调有关,30~40岁的职业女性表现尤其明显。她们的工作和家庭压力都很大,人际关系也容易紧张。内外的压力常使她们处于抑郁状态,影响其神经内分泌功能,使雌激素相对偏低。”金鑫说。

她还提醒大家:有四类情况也会引起嗜睡症状:一是妊娠初期。二是患一些内科疾病,

如糖尿病、肢体肥大症、甲状腺功能减低和急性的肝、呼吸、肾脏功能衰竭。三是患中枢神经疾病,如脑血管意外、脑瘤、多发性硬化症、脑炎,还有头部外伤及后遗症。四是有些药物会引起嗜睡,如缓解皮肤过敏、鼻塞、流鼻涕等药物的抗组胺药,长效型镇静安眠药物以及有些抗抑郁药物。所以,经前嗜睡的女性必需到医院检查,请医生为自己排除这些情况,以免误诊。

现代医学防治
据了解,目前现代医学对经前嗜睡尚无特效治疗方法,通常采用综合疗法,以精神心理治疗为主,辅助应用药物。首先,去除与发病有关的不良心理因素,如经期避免精神刺激和情绪波动。其次,长期坚持体育锻炼,如慢跑、打球、打太极拳等以及保持正常生活规律;第三,在必要时,患者可在医生指导下服用小剂量的精神兴奋药物,如苯丙胺、哌醋甲酯等。

金鑫说:有经前嗜睡的女性,在经期前宜多食新鲜水果、蔬菜,还可用赤小豆、薏米仁煮粥喝,要少吃甜食与高脂肪的食品,忌食葱、蒜、韭菜等刺激食物。月经量少者,可适当多食

鸡蛋、牛奶、豆浆、猪肝、菠菜、鸡肉等。

中医辨证施治
“中医认为,经前嗜睡属女性‘经行多寐’。患者多数形体肥胖,常伴浮肿,动则气喘、食欲欠佳、胃脘满闷、白带量多;经行前后,不分昼夜,时时欲睡,呼之能醒,醒后又复欲睡;经行之际精神疲惫、头重如裹、四肢沉重。”李琦建说。她向记者介绍了“经行多寐”的中医证型及治疗。

气血两虚:患者的证候为精神萎靡,嗜睡,神疲乏力,舌淡或边有齿印,舌苔白,脉细,月经量少、色淡,可用八珍汤等补血补气的药煎剂调养。八珍汤的药物党参、白术、茯苓、甘草主要功用是补气;当归、川芎、白芍、熟地主要功用是补血。

肝肾阴虚:患者的证候为头晕眼花,腰酸酸软,口干舌燥,烦躁易怒,舌红苔少,脉细数,经色鲜红、量不多或伴淋漓不尽。可服用滋补肝肾的六味地黄丸加二至丸,经后调养可在其基础上加菟丝子。六味地黄丸药用熟地、茯苓、淮山药、山茱萸、丹皮、泽泻,二至丸药用女贞子、旱莲草。

肝气郁结:患者的证候为头晕,烦躁易怒,乳房胀痛,小腹痛,舌红苔黄,脉弦,月经黏稠、色鲜红、带血块。可在经前一周期服用逍遥丸疏肝解郁,其药物为柴胡、白芍、当归、茯苓、白术、薄荷、甘草。患者还可辅助应用食补,如用淮山药、枸杞煲乌鸡,在月经结束后,一日服用六味地黄丸,另一日则服用淮山药枸杞乌鸡汤。

脾肾阳虚:患者的证候为神疲乏力,纳呆,便溏,腰膝酸软,畏寒,小腹痛,舌淡苔白,脉弦细,月经量少、色黯。可服用苓桂术甘汤加熟附子和淫羊藿,温肾健脾。苓桂术甘汤药用茯苓、桂枝、白术、甘草,可适当加淮山药。

脾虚湿困:患者的证候为形体肥胖,常伴浮肿,动则气喘,食欲欠佳,胃脘满闷,白带量多,质黏而稠;其经行之时精神疲惫、头重如裹、四肢沉重、困倦嗜睡、舌苔白腻,脉象濡缓。可用《医方集解》太无神术散,苍术、陈皮、藿香、厚朴、石菖蒲、生姜、红枣。

李琦建提醒大家:各人的体质不同,病情轻重有异,适用的药物分量也不同。应用中药要到医院请中医师辨证施治。

★专家在线★

冬季冷水浴要因人而异

冬季到来,有些人为了增强体质,少患感冒,有意在冬季增加冷水浴的次数。但是医生认为,并不是所有人都适合冷水浴,除了体质较弱的老年人和孩子外,有些患者因为病症的原因也不适合冷水浴。

内蒙古自治区赤峰学院附属医院医生孙克敏说,冷水浴的确有强身健体的作用,能提高人体对寒冷的快速适应力,使人不易患感冒、支气管炎、肺炎等

疾病。另外,长期坚持冷水浴还可以预防心血管疾病的发生。

但是,孙克敏提醒,有些人不适合冷水浴,例如高血压患者的皮肤一接触冷水,就会引起体内血管急剧收缩,使本来就高的血压更高;关节炎患者的神经受寒凉刺激后,病痛会更加剧烈;另外,一些容易过敏的人群也不宜进行冷水浴,否则其过敏反应会更加强烈。

(宋景军 中宇)

肺癌患者逐年增呈“女性化”趋势

记者从海南省人民医院了解到,近年来肺癌越来越成为威胁女性健康的“隐形杀手”,肺癌患者中女性数量逐年增加,呈现出“女性化”趋势。专家称,其致病原因目前尚不明确。

据海南省人民医院胸外科副主任医师陈峰夏介绍,海南省女性肺癌发病的女性患者逐年增多,男女患者比例由过去的3~5:1提高到了2:1,但提升幅度小于其他省份,肺癌患者“女性化”已是一个普遍趋势。

究其原因,不少人认为这主要因为女性吸烟者的日趋增多,以及女性长时间在厨房接触高温油烟。对此,专家解释称,肺癌按照组织病理可以分为不同类型。其中,鳞癌多见于中老年男性,发病原因与吸烟非常密切;腺

癌多发于女性,发病年龄较小,病因与吸烟关系不大。

数据显示,海南省女性肺癌患者以患腺癌的居多,因此,陈峰夏表示,肺癌患者的“女性化”与吸烟者增加并无多少相关性,确切的致病原因尚不明确,油烟对女性健康有一定的危害,但有些报道把它的危害夸大了。(姜琳 卜云彤)

“视觉第一 中国行动”在黑河送光明

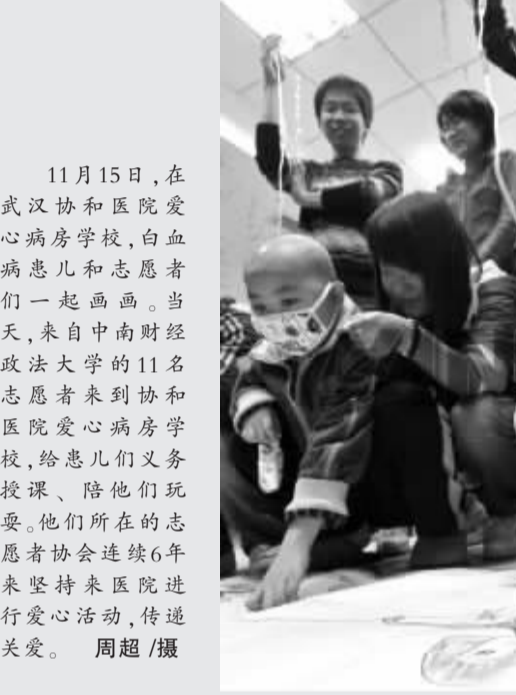


11月17日,黑龙江省军区医院眼科医生为白内障患者做复明手术。

当日,“视觉第一中国行动”医疗队一行8人来到黑河,开展为期3天的白内障复明手术,为40余名患者送光明。

旨在帮助白内障患者重见光明的“视觉第一中国行动”项目自1999年实施以来,已为黑河市民4000多名白内障患者实施复明手术,减免手术费用800多万元。邱齐龙/摄

爱心病房学校里的欢笑



11月15日,在武汉协和医院爱心病房学校,白血病患者和志愿者们一起画画。当天,来自中南财经政法大学的11名志愿者来到协和医院爱心病房学校,给患儿们义务授课、陪他们玩耍。他们所在的志愿者协会连续6年来坚持来医院进行爱心活动,传递关爱。周超/摄

八种生活方式是致癌主因

日前,由世界癌症研究基金会推出的“全球抗癌指南”——《食物、营养、身体活动和癌症预防》中文版在北京举行了首发式。科学家预计,到2030年全球癌症患者将增加1倍。对此,该指南的中文译者——中国工程院院士、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员陈君石表示,以下八种生活方式是导致癌症多发的主要原因:

吸烟 吸烟者比不吸烟者患癌危险要高7~11倍。肺癌、喉癌、食管癌等超过三成以上的癌症发生与吸烟密切相关。

每天锻炼少于30分钟 专家组认为,久坐的生活方式会增加患某些癌症的危险性。研究表明,进行有规律的、持续的身体活动,能预防某些部位的癌症,如结肠癌等。

饮酒 无论是含有酒精的饮料,还是啤酒、葡萄酒和烈酒,随着摄入量的增加,患口腔癌、咽癌和喉癌的危险显著升高。如果一

定要喝,男性每天不应超过2份(1份含酒精10~15克),女性别超过1份。

常饮含糖饮料 含糖饮料提供了能量,却极易让人不知不觉就喝多了,导致肥胖。

果蔬摄入过少 水果和蔬菜可能降低咽癌、喉癌、食道癌等多种癌症的发生几率。每日应至少吃5份(至少400克)不同种类的蔬菜和水果,最好包括红、绿、黄、紫等不同颜色。

红肉摄入过多 红肉含量过高的膳食可能导致胰腺癌、乳腺癌、前列腺癌等多发。每周摄入量应少于500克,同时尽可能少吃加工的肉制品。

盐摄入过量 食盐和盐腌食物将增加胃癌的发病率。每日盐的摄入量应低于6克。

缺乏母乳喂养 母乳喂养能降低妈妈经前患乳腺癌和卵巢癌的几率,同时还预防儿童超重,降低将来罹患癌症的风险。(王健)

★国外信息★

澳科学家研发皮肤癌疫苗

据法新社16日报道,宫颈癌疫苗发明者、澳大利亚昆士兰大学科学家伊恩·弗雷泽即将公布他的一项突破性研究成果,这项研究成果可能为一种皮肤癌疫苗的成功研制铺平道路。

弗雷泽说,这种皮肤癌疫苗主要针对乳头状瘤病毒,这种病毒可使不正常的细胞发展成癌症,但目前还不知道有多少种皮肤癌是由这种病毒引起的。

他说,这种疫苗目前在动物实验中已取得成功,预计最快明年开始进行人体实验。如果一切进行顺利的话,这种疫苗可望在5年~10年内上市。10岁~12岁的儿童可接受这种疫苗注射,以防患皮肤癌。

他同时警告说,即使这种疫苗对人体起作用,人们还需做好防晒工作,疫苗不能代替防晒措施。澳大利亚另一名研究癌症的专家认为,弗雷泽的皮肤癌疫苗可能不会对所有皮肤癌都起作用。

澳大利亚是皮肤癌高发国家,每年有近40万人被诊断出患皮肤癌,每年约有1600人死于这种疾病。

美国研究

老年痴呆症获新发现

美国研究人员11月16日说,记忆力超常的老年人与普通老年人相比,大脑中Tau蛋白纤维状纠结更少。这一发现或有助加深对老年痴呆症的了解。

美国西北大学范伯格医学院研究人员尚杰兹·盖乌拉说:“人们一向认为这种纠结随着年龄增长而不断积累,但我们发现的一些人(大脑中)不会形成这种纠结,纠结似乎影响人的认知表现。”

盖乌拉等人选取5名去世不久、生前记忆力超常的老年人为对象,对他们的大脑加以研究,将各项指标与普通老年人的大脑情况作对比。结果发现,前者大脑中Tau蛋白纤维状纠结较少,而β-淀粉样蛋白斑数量与后者差不多。

Tau蛋白在脑细胞内部形成纤维状纠结,积聚过量会导致细胞破裂。β-淀粉样蛋白在脑细胞外部积聚过量会破坏细胞间交流。老年痴呆症患者大脑内Tau蛋白纠结和β-淀粉样蛋白斑含量均不正常。

盖乌拉说:“我们希望弄清的是,什么因素保护那些记忆力超常的老年人不受导致记忆力衰退的因素影响。”

老年痴呆症现阶段尚无根治办法。据老年痴呆症协会统计,美国有520万老年痴呆症患者,全球则有2600万患者。

刺激黑色素生成 让灰白头发变黑

尽管头发变白是一种自然现象,但很多人因此烦恼不已。现在科研人员找到一种方法,能够使白发恢复黑色。

据德国《世界报》日前报道,德国吕贝克大学和英国曼彻斯特大学的科研人员借助一种分子,成功刺激头发中黑色素的生成。科研人员仿制了一种名为K(D)PT的分子。这种化合物与人体分泌的决定黑色素产生的激素非常相似。

科研人员将6名46岁~65岁妇女的头发毛囊与K(D)PT分子放在一起,结果发现,头发中黑色素的含量明显提高。项目负责人拉尔夫·保斯说,这一方法可被用作“抗日发手段”。

英国皮肤科医生协会的尼娜·戈德表示,这一研究还处于实验阶段,其成果或许能为新型抗白发疗法铺平道路。(本栏消息据新华社)

《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》光盘集锦

真传一句话 假传万卷书 听君一席话 胜读十年书

这套光盘是在国家中医药管理局举办的系列“全国名老中医专家临床经验高级讲习班”基础上精编而成,此项活动被业内人士称为“名老中医医精传承计划”。自1999年开始启动,六十多位国医大师,面向杏林后起精英,谆谆教诲!高屋建瓴,医理深妙,真知灼见,开悟心窍!名老中医真传光盘一经问世,立刻吸引了海内外中医人士和广大学生的眼睛,纷纷认购。不难看出——邓铁涛、颜德馨、焦树德、路志正、朱良春、陆广莘、张琪、刘炳凡、周仲英、任继学、晁恩祥、金世元、吉良晨、张学文、王永炎……这些在中医药行业,一个个闪光的名字会使您如雷贯耳!您一定很想重回课堂,聆听这些国宝级名老中医将毕生心血结晶和盘托出,倾囊相授!现在这一切已成为现实!因为凝结着我国数十位名老中医医精华的光盘业已问世!

一、《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》肺系病证专辑
1.咳嗽论治(主讲李今庸)2.呼吸系病之诊治一得(主讲张灿理)3.肺痿病的研究与辨识(主讲晁恩祥)4.哮喘的证治体会(主讲晁恩祥)5.咳嗽型哮喘的中医临床证治(主讲晁恩祥)6.再谈咳嗽型哮喘的中医证治意见(主讲晁恩祥)7.传染性非典型肺炎的中医治疗意见(主讲晁恩祥)8.中医药在防治人禽流感中的作用(主讲晁恩祥)9.关于慢性阻塞性肺病的中医证治分析(主讲晁恩祥)10.哮喘杂论(主讲周仲瑛)11.咳嗽论治十要(主讲周仲瑛)12.从状态辨证论治性咳嗽(主讲姜良铎)13.传染性非典型肺炎中医临床证治(主讲林琳)14.中医药治疗SARS康复期的证治体会(主讲杨志敏)。以上全部14个光盘,总时间:23小时38分。定价:950元。

二、《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》心、肾系病证专辑
1.慢性肾功能衰竭证治 第一讲(主讲张琪)2.慢性肾功能衰竭证治 第二讲(主讲张琪)3.心病系列证治(主讲张琪)4.虚损性肾衰(主讲任继学)5.急性肾衰、慢性肾衰(主讲任继学)6.真心痛救治(主讲任继学)7.肾心痛辨治,历代名医传(主讲路志正)8.调理脾胃法辨治心痹的思维决策基础(主讲路志正)9.从温论治冠心病经验(主讲路志正)10.胃病综合证出血热(疫斑疹)治法概要(主讲周仲瑛)11.冠心病的临床及其他问题(主讲史常永)12.慢性肺原性心脏病急性发作期的中医辨证论治(主讲周平安)13.王永钧关于慢性肾脏病证治心得(主讲鲁盈)。以上全部13个光盘,总时间:26小时36分。定价:1110元。

三、《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》肝、脾胃病证专辑
1.脾胃与肿瘤病的临床研究(主讲何任)2.论脾胃病临床用药(主讲吉良晨)3.脾胃病证治经验(主讲张琪)4.浅谈肝病治疗法(主讲张琪)5.调理脾胃法在内科临床的运用,博与约在内科及外科之关系(主讲路志正)6.肝硬化治疗的体会(主讲姜良铎)7.肝炎、肝硬化辨证思路和治疗方法(主讲姜保中)8.李东垣脾胃学说及其临床应用(主讲邓铁涛)9.胃脘与消化性溃疡的辨证论治(主讲邓铁涛)10.胃、食管反流病的诊断与治疗(主讲李乾乾)11.重型肝炎的诊断与治疗(主讲张赤志)12.慢性肝病证治经验(主讲王灵台)。以上全部12个光盘,总时间:20小时51分。定价:850元。

四、《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》痹证专辑
1.在痹证治疗中应解决的三个问题(主讲姜良铎)2.风湿病的治疗(主讲姜良铎)3.大痹(强直性脊柱炎)的病因病机及辨证论治的探讨(主讲姜树德)4.燥痹的辨证论治(主讲路志正)5.丹溪生平及

提出痛风病名的时代背景的研究(主讲路志正)6.治痹三要四宜(主讲谢海洲)7.痹证的三大主症(主讲朱健平)8.从痹证的三大主症谈用药经验(主讲朱健平)。以上全部8个光盘,总时间:10小时15分。定价:470元。

五、《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》急、时疫病证专辑
1.伏邪探微(主讲任继学)2.时疫病毒腹泻(主讲任继学)3.时行感冒(主讲任继学)4.任继学谈中医对非典的治与防(主讲盖国忠)5.论中医诊治传染病(主讲邓铁涛)6.吴鞠通病原(主讲邓铁涛)7.急性热病证治经验(主讲颜德馨)8.石膏治疗急性热病(主讲张琪)9.风疹水痘(主讲姜良铎)10.从SARS疫情防治谈中医药的临床、流感(主讲晁恩祥)11.传染性非典型肺炎中医临床证治(主讲林琳)12.中医药治疗SARS康复期的证治体会(主讲杨志敏)13.温证证治要(主讲何任)14.通利疗法在温热病中的应用(主讲姜良铎)。以上全部14个光盘,总时间:18小时58分。定价:780元。

汇款地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号中国中医药报社
邮政编码:100192 收款人:宋连均 联系电话:010-64860746、64854548

“刮痧拔罐疗法高级培训班”函授班招生启事

现代刮痧拔罐疗法已不是一般认为只能治疗感冒、中暑等小毛病的民间医术了,而是以中医传统经络学说和“以灶为喻”、“净化血液”新理论为基础,通过刮痧和拔罐相配合在患者肌肤上寻找“病灶点”即“查灶”,并针对病灶点进行“消灶”,以达到快速消除病灶,治愈疾病的一种既传统又新颖的疗法。现代刮痧拔罐疗法主要治疗肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、膝关节疼痛及屈伸不利、中风后遗症、哮喘、痤疮、乳腺增生症等百余种疾病,疗效显著,易学易会。是一种能迅速提高疗效的实用技术。

该班由《中国刮痧健康法》、《中国真空拔罐健康法》著作人及著名刮痧拔罐专家、教授指导和答疑。凡中医临床工作者、按摩理疗师及保健人员等均可报名参加学习,尤其适合社区、农村基层医疗及保健人员学习,学习期满颁发国家继续教育学分证书。

函授及资料费共计480元(包括刮痧教材和光盘、拔罐教材和光盘、刮痧润肤油和水牛角刮痧板各一、证书、考题及邮寄等费用)。函授学习班学习方式灵活,学员只需邮寄投资资料费,即可在当地学习。请在汇款单备注上注明“刮痧班”字样,收到汇款后,我们将按汇款单上姓名、地址把函授学习资料等寄给您。

参加函授班学员可免费获得价值600元“慈方名医—远程智能名医会诊系统”一套。
汇款地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号中国中医药报社 邮政编码:100192
收款人:宋连均 联系电话:010-64860746、64854548