

春季进补不当 更容易诱发肛肠病

春暖花开,流感频发的季节,不少人希望通过服用补药增强体质,但补药毕竟是药,乱补不仅起不到强身作用,还会造成不良后果。春季气温升高、天气干燥,进补更要慎重。春季进补不当更容易诱发肛肠病。

春日进补禁忌

中医认为,春季进补应以“平补”为原则,补而不燥、因人而异,重在养肝补脾。不能过多用温热的补药,避免加重身体内热。也不能像冬季进补那样,用壮阳温热的补药,否则会使人体受到内热与外热的影响,出现口干舌燥、烦躁胸闷、头晕目眩、便秘便血等症状。如鹿茸、鹿鞭、海狗肾等,因温性较强,除肾阳亏虚严重者外,一般不建议轻易用。还有滋腻性较强的药,如阿胶、熟地等,容易碍胃,引起消化不良,一般不提倡在春季服用。

胡乱进补可能导致的肛肠疾病

春季人们饮食贪凉喜辣、肥甘厚腻、

热性食物较多,常易上火而出现便秘、肛裂、痔疮出血等肛肠疾病。临床常见的良性肛肠疾病中,痔疮排第一位,第二是肛痿,肛周脓肿和肠息肉并列第三。

- 痔疮** 痔疮发作主要跟疲劳、过食辛辣刺激食物、饮酒等有关。中青年人群加班、熬夜比较多,容易疲劳;多食辛辣刺激、应酬喝酒的情况也明显增加,这些都会导致痔疮发作,出现脱出、疼痛、出血等症状,严重者甚至会大出血,必须尽快就医。
- 肛裂** 痔疮和便秘患者容易出现肛裂,特别是饮食辛辣燥热或者服用温热补药,容易导致大便干硬,引起肛裂出血、疼痛难忍。
- 肛周脓肿、肛痿** 肛周脓肿表现为肛门出现肿痛或有坠胀、异物感,局部可以摸到一个硬块,且逐渐增大,病情严重,常可伴有低热。这是一种感染性疾病,早期干预可以缓解。但是很多人在疾病初期都未予重视,等到出现红肿热痛、发热等症状才选择就医。肛周脓肿如果得不到有效治疗,就会进展为

肛痿,迁延不愈。临床上发现,冬季患肛周脓肿的患者增多。一方面可能是因为夏天热毒积累,到了冬季才爆发出来;另一方面可能跟冬季进补人参等温热补药有一定关系。

春日进补建议

- 便秘** 可以食用黑芝麻、核桃等有通便作用的食物,可以磨成粉冲服,也可以做成糕点。但炒制后的黑芝麻、核桃性偏燥,应少吃。枸杞子茶也有助通便,睡眠欠佳者还可以加点菊花。
- 食补选材要合理** 冬令适宜进补,几乎家家户户都会考虑怎么食补。有吃羊肉、牛肉的,也有吃芝麻核桃粉、海参粥、乌鸡汤的。这样的温补已经足够,不需要再放入鹿茸人参之类的大补之物。
- 忌热性食物** 肛肠疾病患者春冬季饮食方面要注意少吃热性食物,如牛肉、羊肉、桂圆干、荔枝干等。吃多了可能导致痔疮出血,甚至引起肛周脓肿。
- 忌辛辣刺激** 有些人冬季喜欢喝温补药酒,还有人做菜喜欢放花椒、

茴香、桂皮、胡椒等香辛料,这类辛辣刺激之物均易诱发肛肠疾病。

- 健脾化湿之品别乱吃** 薏米芡实都是临床上比较常用的中药,同时也是药食两用的食材,可以做成药膳食用,主要用于治疗脾虚湿盛等引起的脘腹胀满、腹胀、腹泻、大便黏腻、等症状。其中,薏米能健脾利湿、消肿排脓,芡实除了能健脾止泻,还具有涩精止遗的作用。但此二药长期吃,也会引起便秘哦。总之,养生不能人云亦云,要根据自身体质和已有疾病的特点,保持健康的饮食习惯。合理的进补确实能起到强身健体、预防疾病的作用,但也可能会导致身体不适,诱发肛肠疾病,应在医生指导下根据体质辨证选用。即使是补益的食物,也并非吃得越多越好,无论吃什么都不能过度,要适可而止。(西工院区肛肠科)



痔疮

鱼刺卡喉别害怕,千万别用土方法



鱼刺卡喉最正确的处理方法就是用手手指刺激舌根呕吐,有可能把鱼刺一起呕吐出来。如果用这个方法还是无法将鱼刺吐出来就要立即去正规医院耳鼻喉科,找专科医生处理。千万别信什么土方法!最常用的土方法有以下几种:1、喝醋;想用醋酸把鱼刺骨溶解变软了 食物和水液在口腔内舌根之前的部位是可以停留的,比如你口腔里含一口水长时间可

以不咽下去。但是一旦食物和水液越过舌根以下平面后,那就不是你咋滴就咋滴的了,不是你的意识可以控制得了的,是必须往下咽的,也就是舌根以下部位的咽喉是不能长时间存留你的救命醋的!所以,这个方法无效! PASS掉! 2、用韭菜、芹菜、饭团往下噎,想着把鱼刺带进胃里就可以了 这是极其危险的动作,千万别以身试法。门诊就亲历过一位老太用此法把大粗鱼刺噎入食道扎破心脏主动脉壁导致大量血液流入胃内失血死亡的病例! 如果鱼刺卡在扁桃体会窝、会厌谷、喉前庭或梨状窝者,如果及时找耳鼻喉科医生,在可视喉镜下很轻而易举的就取出来了。 如果你非要试试医生的能耐,硬把鱼刺往下噎,把鱼刺带入食道,卡在食管多个狭窄部位,那就没那么简单了,甚至要在食道镜、胃镜、甚或全身麻醉、乃至开胸手术取出的代价就太大了! 所以,鱼刺卡喉,一定要尽快去医院耳鼻喉科处理。(西工院区耳鼻喉科)

“九零后”医生和“九零后”患者

又是一个深夜,洛阳市中医院西工院区骨科的值班医师侯志伟却没有休息,作为科室里的“90”后年轻医师,他还有很多临床工作没有完成,一会去查看今天的手术病人,一会又要准备明天的手术文书和查房病历资料。最为紧要的是,今天他连续收治了两位九十多岁超高龄的骨折病人,一位是九十一岁右髋关节置换术后假体周围骨折的刘大爷,另一位是九十岁左侧股骨颈骨折的张大爷。

如何对两位病人制定针对性的治疗方案呢?经过仔细阅读影像学资料及反复查体情况后,侯大夫心中有了初步的诊疗方案。第二天在科室主任组织下,经过科室术前讨论,一致同意侯志伟医师的诊疗意见,两位老人虽然年龄大,骨折情况复杂,手术风险大,可是骨折前身体素质好,生活质量很高,能够自主独立生活,如果采取保守治疗一旦卧床,不仅护理难度大,而且卧床将会引发一系列并发症,只有通过手术,才有可能避免卧床产生的并发症,延长生存周期。

可是手术毕竟是四级手术,创伤大,风险高,这些同样也是病人家属最担心的。病人家属看来要进行病情沟通的侯大夫是个这么年轻的九零后医师,心里泛起了嘀咕,这两位可是九十多岁的超高龄病人呀,面对病人和家属的担忧和疑惑,侯大夫仔细分析病情,详细告知优缺点及利弊关系。最终两位病人家属均要求行手术治疗方案。面对病人家属的信任,侯大夫积极请示全院会诊评估,评估通过后最终在科室团队努力下顺利为两位病人实施手术,术后转入重症监护室监测两天后顺利转回科室。

其实,把芥菜放入沸水焯一下,水要多、沸腾状态下快进快出,即可减轻其强烈刺激气味。也可以急火快炒,从而减轻“异味”。

- 四季豆:焯水防中毒** 未炒熟的四季豆中含有皂甙,人食用后会

又到了吃香椿的季节,但因香椿食用不当引发亚硝酸盐中毒的事例层出不穷,那么如何才能安全的吃香椿呢。

其实香椿只要处理得当,正常食用,其产生风险非常低。

安全吃香椿做好这两点

- 吃前焯水**。焯烫是降低亚硝酸盐最佳方法之一,研究表明,焯烫1分钟,可除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐。2、最好只吃香椿嫩芽。不同时期香椿所含硝酸盐和亚硝酸盐含量不同,发芽期,香椿的硝酸盐和亚硝酸盐含量是最低的,随着时间的推移,两者的含量会逐渐上升。

这些菜吃之前也要焯水

- 木耳:焯水能去毒** 买木耳,一般都是干木耳,泡发后,食用前最好用热水焯熟,时间不宜太久。
- 鲜木耳含有一种叫卟啉物质**,进入人体后,在光线照射下易损伤细胞或引起炎症等。虽然木耳干制过程中大部分卟啉会分解,但在食用前最好先用水浸泡几小时或用热水焯一下,以减少剩余毒素。
- 菠菜:焯水能去除草酸** 菠菜吃起来有涩涩的感觉,是因为其中含有大量草酸。草酸含量高,不但影响口感,还会影响钙、镁、铁等矿物质的吸收。

吃菠菜前最好用沸水焯一分钟,可去除大部分草酸,凉拌或下到锅里煮汤,口感和营养都得到提升。另外,苋菜、茭白及马齿苋等野菜中草酸含量也较高,食用时要注意。

- 芥菜:焯水减轻异味** 芥菜吃起来有“异味”,很多人不喜欢。芥菜有一种辛辣的芳香气味,对鼻腔有刺激作用,对眼睛也有催泪作用。

其实,把芥菜放入沸水焯一下,水要多、沸腾状态下快进快出,即可减轻其强烈刺激气味。也可以急火快炒,从而减轻“异味”。

- 四季豆:焯水防中毒** 未炒熟的四季豆中含有皂甙,人食用后会

中毒。鲜扁豆中含有皂甙和生物碱,有毒,但遇热后会溶解。食用这类食物前,最好用沸水焯透或过油,炒至变色后食用。

- 西兰花:焯水更干净** 西兰花是一种非常美味的食材,不可否认西兰花里面容易藏匿一些小虫子,怎么清洗很重要。

西兰花先用清水洗2~3遍,再浸泡15~20分钟,可以有效祛除虫子和农药。还有一种方式就是焯水,更加有利于西兰花的烹制,所以不妨在清洗西兰花之后再焯水。经过高温,小虫子基本会被杀死,注意焯水时间不宜过长。为了保证西兰花清脆的口感,焯水之后要用凉水过一下水。

6.鲜黄花菜:焯水防中毒

不主张大家吃新鲜的黄花菜,因为鲜黄花菜中含有秋水仙碱,它本身没有毒,但是经肠道吸收后在体内就转变成有毒的二秋水仙碱了,对胃肠黏膜和呼吸器官黏膜有强烈的刺激作用,会引起头痛、口渴、呕吐、腹泻等症状。鲜黄花菜如果处理得当,也可食用。因为秋水仙碱溶于水,烹炒前用开水焯烫,或者进行泡煮,会减少其在蔬菜中的含量,降低对人体的毒性。可一旦处理不好,食用后就有中毒风险,还是尽量少吃为好。干黄花菜中不含有秋水仙碱,可以放心食用。(西工院区急诊科)



不忘初心 牢记使命 传承精华 守正创新

长了甲状腺结节能用中药消灭它吗

——这在中医里叫积聚,喝汤药治疗需要较长时间

李文汇 洛阳市中医院西工院区北院国医堂副主任中医师

■身边的病例

近日,49岁的刘女士求助。不久前,她所在的单位组织员工体检,结果显示她的颈部长了两个甲状腺结节,但均未达到手术指征。由于工作关系,刘女士没能去医院。小编带着她的问题找到了门诊的李文汇。

说病情:两个摸不出来的小结节,成了她的心病

小编:刘女士在电话里说,颈部这两个小结节,已经成了她的心病。要不是医生反复说定期复查就行,她恐怕每隔两天就要去做一次彩超看看。

李文汇:结节、息肉类患者,往往会非常在意疾病本身,哪怕病情并不十分严重。

小编:对呀!刘女士说,她的结节直径不到5厘米,肉眼看不到,自己也摸不出来。我想问问您,这种大小的结节,有治疗的必要吗?

李文汇:这要看患者怎么想。从西医的角度来说,

要依据结节的大小、性状来分析是否需要手术。像刘女士这样,已经经过医生诊断,暂时不需要手术。但如果患者的治疗意愿非常强烈,也可以寻求其他干预手段。

说病因:这在中医里叫积聚,病证有虚有实

小编:那您说说,这已经出现的小疙瘩,能靠喝汤药来治疗吗?

李文汇:当然可以,难道古代没有手术的时候,大家就不得这种病啦?其实,不管是结节、息肉,还是其他肿物、包块,在中医里有一个统一的名字——积聚。

小编:意思是坏东西积聚在这里了?

李文汇:积聚说的是手能摸到的肿物、包块,也就是说,体积都比较大。随着现代医学发展,我们能早期发现那些肉眼看不到、摸不到的东西,从治疗方面来说,这当然是好事。

小编:既然过去就有这种病,还是治疗体积大、病情重的,那现在用汤药来治疗小结节,肯定没问题啦?

李文汇:还是要从病证入手,有些人正气不虚,身体呈现热象,有些人虚实夹杂,或呈现出寒象。虚实寒

热不同,治疗原则也不同,有的需要化痰除痰散结,有的需要清热、温阳、补虚。

说调理:治疗时间较长,关键是要调整情绪

小编:我看您给我的答案和以往不同,都没给啥基础方。

李文汇:因为不光甲状腺结节,还有乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿等,都属于积聚,看着病不一样,中医治疗方法却可能一样,这叫异病同治。这看着是个结节,但它到底是什么引起的,没看到患者,我不能下定论,得经过望闻问切才能给方子。

小编:听起来,这治疗真不简单啊!

李文汇:确实不简单,治疗过程也比较长。你想要,把真实存在的疙瘩消灭掉,得多久?从我的经验来看,3个月到半年的治疗期是跑不了的。

小编:喝半年中药不停歇?那确实需要极大耐心,更重要的是不怕苦,哈哈!

李文汇:嘴不能怕苦,还不能让心里苦。对这类患者来说,关键是要调整情绪,不要老生气,发现结节后如果想治疗,尽早下手,越早治疗效果越好。(宣传科)

浓浓中药水,处处显疗效

近日,一名患者因“脑干出血”经治疗后遗留右侧肢体活动无力,行走时步态不稳,肢体麻木等症状。家人多方打听,最终决定入住洛阳市中医院西工院区康复医学科,经过康复治疗师评定,除了常规的一些治疗项目外,科室团队针对患者肢体麻木、困重感的症状给予调配了特色中药,遵医嘱给予循经中药按摩。

中药按摩是用熬制的中药水,以适宜的温度沿肢体经络走向(手三阴经,手三阳经,足三阴经,足三阳经)常用的穴位(内关,外关,曲池;阳陵泉,阴陵泉,足三里,三阴交等等临床常用穴位)进行循环按摩。达到通经活络、活血化瘀、消肿止痛,促进血液循环,降低肌张力的作用。针对患者肢体肿胀的症状在排除了深静脉血栓的问题之后,会进行由肢端向上的一个向心性按摩。当然,这些并不是所有患者通用的,会根据患者肢体肌力,肌张力,是麻木还是疼痛等等选择不同的治疗方法及适宜水温;所以针对这名患者的麻木、困胀感我们采取冷热交替,刺激肌肉神经,促进血液循环。

中药水行按摩法适用于脊髓损伤所



致的不完全截瘫、脑血管意外所致的偏瘫,各种骨折后遗症,共济失调,风湿、类风湿关节炎,多发性肌炎,失眠等患者。

经过近一个月的整体治疗,患者现可自行行走,双手麻木情况明显好转,其深感觉,浅感觉基本恢复正常,饮食、穿衣等已达到自理能力。(西工院区康复医学科)

春季易过敏 试试督脉灸

孙婵娟 洛阳市中医院西工院区针灸推拿科主任

清明节气后,春暖花开,万物更新。不过,如果家里有过敏体质的人,这会儿恐怕觉得很难熬。市民王女士说,她儿子、孙女都很容易过敏,最近出现喷嚏不断、眼睛痒等症状。

清明节气后,春暖花开,万物更新。不过,如果家里有过敏体质的人,这会儿恐怕觉得很难熬。王女士说,她儿子、孙女都很容易过敏,最近出现喷嚏不断、眼睛痒等症状。

除了相应的抗过敏治疗,孙婵娟还推荐易过敏人群尝试督脉灸疗法。“这

是一种集合经络腧穴、药物、艾灸于一体的中医外治法,有温阳补肾、通经活络、平衡阴阳、扶正祛邪、调节脏腑、增强免疫力等功效。”孙婵娟说,此时进行督脉灸能有效避免过敏的发生。

除了艾灸,督脉灸还要用到生姜泥、桑皮纸、督灸粉等材料,需要在背部施灸,沿整条脊柱均匀点撒督灸粉,然后放上桑皮纸,再放上生姜泥、艾绒等。一般来说,七天灸一次,连灸四次为一个疗程。

“督脉灸对操作者有较高的技术要求,因此我们还是建议大家到正规医疗机构进行,以免发生烫伤等意外。”孙婵娟说。(宣传科)

最后,王亮亮以三仁汤加清胃散为基础方,给刘先生开了7服汤药。服药5天后,刘先生的口疮基本消失,咽喉不适的感觉明显减轻,准备等药喝完了继续复诊。

“上好好清、下寒难温。”在王亮亮看来,刘先生的全身不适想得到明显缓解,还需要一定的治疗时间。

除了服药,对刘先生这样的患者来说,调理饮食是非常重要的。“不管病因是什么,跟饮食的关系都非常大。”王亮亮说,辛辣油腻等刺激性食物,在疾病发作期一定要忌口,酒生湿热,最好别喝。

此外,熬夜、长时间看电视屏幕等不良生活习惯都很耗阳气,要尽量避免,应保持生活规律,比如适当运动、平稳心情等,让气机畅通起来。(宣传科)