

腹胀,肠道不通怎么办?

在日常生活中,老年人及长期卧床及鼻饲流食病人容易出现胃肠功能障碍,大便多日不解,轻者腹胀,重者腹压增加,甚至出现腹腔间室综合征(ACS)。特别是基础疾病为中枢神经系统病变或肝肾功能不全或呼吸衰竭、心力衰竭的患者出现腹腔间室综合征,无疑是雪上加霜,患者不仅原发疾病难以纠正或延迟纠正,而且腹部胀满不适也是产生焦虑烦躁情绪的原因;因此,越来越引起我们的关注,所以,解决肠道通畅问题相当重要。

01 腹腔高压对各脏器的影响

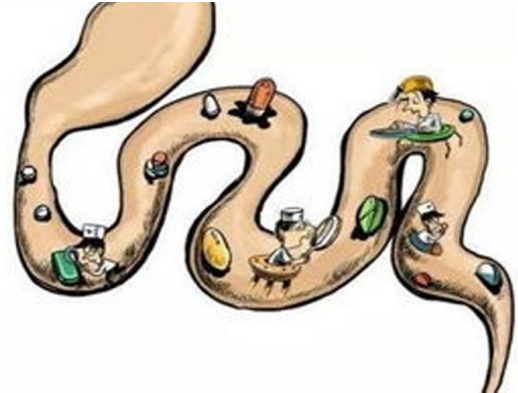
- 胃肠道:肠道不通,腹腔压力增高,可引起肠道细菌易位,肠粘膜屏障功能受损,造成远隔脏器功能衰竭,甚至导致肠缺血、坏死。
- 呼吸系统:胸腔腹腔相连,腹腔压力增高可通过膈肌直接将压力传导给胸腔,使肺实质被压缩,肺容积减少,肺血管阻力增加,通气血流比例失调,肺部感染几率增加。
- 循环系统:可使回心血量减少,前负荷下降,心脏顺应性下降,收缩力下降,液体复苏也会延迟。
- 肾脏:可导致肾功能障碍,表现为少尿、无尿、氮质血症,造成水钠潴留。
- 中枢神经系统:导致脑组织灌注不良,也是颅内压增高的“额外”重要因素之一。
- 肝脏:由于心输出量下降,肝动脉血流减少,从而导致肝线粒体功能障碍,能量物质减少,乳酸清除率下降,因而血乳酸可作为反映IAH/ACS病情及液体复苏疗效的有效指标。

7.对炎症介质的影响:包括IL-1,IL-6,TNF等炎症因子进一步释放,从而加重肺损伤。

02 处理措施

- 西医:非手术措施:①减少腹腔内容物如胃肠减压、导泻、肛管减压等;②穿刺引流;③减少机体内液体负荷。手术措施:当腹腔压力>35mmHg,应当立即进行腹部减压手术。
- 中医:“胃不和则卧不安”,因肠道不通导致病人焦虑、烦躁不安、纳差,甚至加重心衰、呼吸困难等基础疾病。

《伤寒明理论》根据“燥者润之”、“留者攻之”的原则,当润肠泻实,宜润肠药与泻下药同用,选用麻子仁丸,又叫脾约丸,药物组成为:麻子仁、杏仁、芍药、枳实、厚朴、大黄、蜂蜜;主治:肠胃燥热,津液不足,大便秘结,小便频数。辨证要点:大便干结,脘腹痞胀,舌红苔黄而干。本方治证乃因胃有燥热,脾津不足所致。方中麻子仁性味甘平,质润多脂,功能润肠通便,是为君药;杏仁上肃肺气,下润大肠;白芍养血敛阴,缓急止痛为臣;大黄、枳实、厚朴即小承气汤,以轻下热结,除胃肠燥热为佐。蜂蜜甘缓,既助麻子仁润肠通便,又可缓和和小承气汤攻下之力,以为佐使。若热伤血络,肛门出血者,加槐角、地榆凉血止血;燥热伤津较重,口干舌燥者,加玄参、生地以滋阴通便;热结较甚,苔黄脉数者,可重用大黄,或加芒硝,一泻热通便;现代主要用于习惯性便秘、痔疮便秘、老人或产后



便秘等证属胃肠燥热者;但是要注意的是,该药为泻下之品,故津亏血少之便秘,不宜久服,且孕妇慎用。每日1剂,煎400ml药液,每次200ml温分服,约1-3日解大便。

综上所述,大家认识到了腹胀、肠道不通的严重性和危害性。通过合理辨证施治,可为患者解除病痛;当然,如果是腹腔肿瘤所致腹腔压力增高,一般是一个缓慢的病程,要及时到医院诊治,请专科治疗,必要时借助于手术手段;如果是肠道梗阻所致便秘,患者出现消瘦、恶心、呕吐甚至腹痛等临床表现时切不可坐视不管,极可能因延误治疗时机导致肠道缺血坏死、造成脓毒症而有性命之忧。

(西工院区重症医学科 刘利娟)

学会日常调摄 远离肛肠痛苦

随着人们生活节奏和饮食习惯的改变,据文献报道,肛肠疾病在人群中的总发病率高达59.1%,然而不少患者由于认识不足、认为患处私密、讳疾忌医等原因没有及时诊治,导致病情发展严重。

肛肠疾病最常见的一种症状就是疼痛,如血栓外痔、肛裂、肛周脓肿等都会因为炎症、外界病菌的侵入等原因出现疼痛的症状,并且随着病情加重,疼痛感会愈发剧烈,严重影响日常工作和学习,痛不欲生,苦不堪言。肛肠疾病因何而来,这和我们日常的生活、饮食习惯是密不可分的,简要总结如下。

01 久坐不起,憋便憋尿

很多人忙于工作的时候都有过这样的体会,一旦专注于一件事情,如果没做好就无暇想其他事情的,所以有便意的时候也会忍了又忍。长时间憋便忍尿,会让肠道排便反应迟缓,排便无力,身体的垃

圾废物无法及时排出,积压在身体中形成毒素,痔疮、便秘和肛裂就很容易找上身。

02 喜好辛辣,烟酒不离

辣椒和烟酒都具有强烈的刺激性,长期大量饮食,很容易刺激肛门口充血水肿,引起便血、疼痛等症状,并演变成痔疮、肛周脓肿、肛裂等疾病

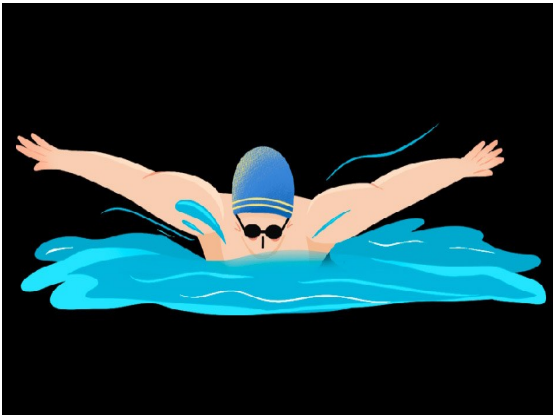
03 久拖不治,动辄用药

面对疼痛,忍耐不治是最不明智的选择。很多时候仅仅是一个疼痛,就可能预示着严重的疾病,临床上很多直肠癌患者早期就曾被误以为是痔疮而耽误了治疗,痔疮药也不是百试百灵的灵丹妙药,它只能起到缓解症状的作用,病症的根源没消,过不了多久病症还是会爆发,专家建议应尽早到正规医院就诊,明确病因,精准用药。

(西工院区肛肠科 张博 朱云强)



游泳益处大 保你颈腰膝



盛夏来袭,游泳成为了很多市民朋友们避暑休闲的重要方式。游泳运动益处良多,其在守护骨骼健康方面同样发挥着重要作用。

游泳养护膝关节,水的浮力会显著降低膝关节

平时所承受的负荷,这样就可以在较低的压力下进行柔和的运动,从而刺激关节的新陈代谢并改善关节的柔韧性。研究表明,静水压力能够解除腿部血管和淋巴管的充血。水中肢体运动将会促进膝关节肿胀和积液的消退,加速关节活动度的恢复。

那么什么样的泳姿适合什么地方得锻炼呢?蛙泳通过剪力和转弯动作对膝关节施加了不必要的压力,不适合膝关节炎患者,建议采用仰泳与自由泳方式进行锻炼。身着浮力背心的水上慢跑也是不错的锻炼方式,即使是晚期膝关节炎患者也可以几无负荷地进行运动训练。

游泳同样可以养护腰椎,水的浮力支撑着人体的重量,可大大减轻腰椎的负担,并将可能的疼痛降低到最低;在温水中浸泡可使肌肉充分放松;人在水中所承受的阻力是空气中的12倍,所以水中运动对于肌肉力量的训练更加高效。

《运动疗法治疗腰痛的专家共识》中提到,水中运动训练如游泳、水中漫步,是治疗腰痛的一种行之有效的运动训练方法。它可通过提高神经生长因

子、降低促炎细胞因子水平、分泌镇痛物质,以及提高腰痛患者的肌肉力量与耐力、增强核心稳定能力,进而改善腰突患者的临床症状。蝶泳主要依靠腰腹部及双上肢发力,以腰部带动腿部做挥鞭状动作,动作幅度偏大,自由泳有不断的大范围侧身转腰,腰椎间盘突出症的患者不宜进行蝶泳和自由泳。建议采用主要依靠腿部发力的蛙泳方式进行锻炼。

游泳养护颈椎,绝大多数泳姿均以上肢发力来推动身体前进,在推动过程中,肩部关节、肌肉被带动起来,从而使颈部得到相应的活动,改善颈椎的不适状态。

总之,游泳是一项全阻锻炼,对身体各个关节负重影响小,肌肉收缩锻炼好。是一项非常不错得锻炼,但是,游泳作为接触水湿锻炼,首先要注意安全,其次注意水温,避免因受凉加重病情状态,夏季气温高,寒凉影响小,是非常适合游泳锻炼的季节。当然,也不能盲目锻炼,运动量和运动强度需要根据个人的情况进行指定,切记避免损伤。

(西工院区骨科)

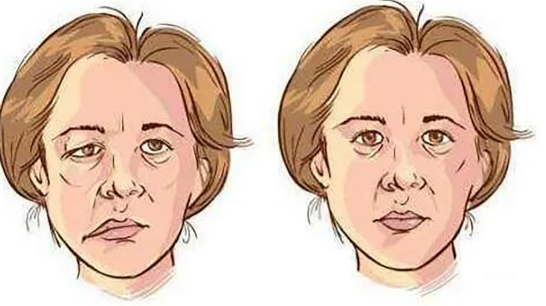
不忘初心 牢记使命 传承精华 守正创新

面瘫的中医特色治疗有哪些?

面瘫是一种临床常见的中医病症,多在季节交替及室内外温差大时出现,以眼睑闭合不全和口角歪斜为主要临床表现,主要症状不同患者之间差别较大。现代医学治疗以抗炎、抗病毒、营养神经等对症治疗为主。那么问题来了,面瘫的中医特色治疗有哪些?

在数千的中医临床实践中,中医师总结出来种类繁多的治疗面瘫的方法,本文主要介绍在临床中广泛应用、行之有效的治疗方法。一、汤药牵正散是治疗面瘫中比较有名的一个方剂,但在实际的临床中仅仅应用牵正散是远远不够的,需要结合患者的身体素质、发病原由及发病阶段(急性期或者是恢复期)来确定中药处方。二、针刺针刺治疗的面瘫的关键是刺法和穴位的选择,合谷是个经常用到的穴位,经典有云“面口合谷收”,即是如此。在具体的临床中电针、普通针刺都可以应用,在此基础上延伸出来各种各样的针法和刺法更是多不胜数,例如温针、火针、腹针、眼

针、颊针、芒针透刺等等。三、拔罐疗法拔罐疗法简称拔罐,俗称抓火罐,应用于面瘫的治疗多在面瘫侧,临床多闪罐与留罐相结合应用,闪罐的位置(穴位)及留罐的力度也是因人而异,不可一概而论,因拔罐而留下的痕迹(罐印)均可自行消退,也可不留罐印,调整拔罐力度即可。四、隔姜灸法面瘫多因寒而来,寒散病则去,无论是生姜艾灸均有驱寒的作用,生姜侧重外散风寒,而艾灸则侧重辅助自身正气而达驱寒的目的,隔姜灸法的应用是两者组合的理想方式,艾灸的温热透过姜片直达面部发挥作用。此外尚有热敏灸、无痛麦粒化脓灸、雷火灸、回旋灸等灸法。五、面部推拿治疗面部推拿治疗是推拿手法在面部的具体应用,无论是点按还是推拿,特定的穴位在推拿手法的作用下发挥着微妙的作用,有经验的治疗师会在面部表情肌运动时配合轻柔的手法来强化治疗效果。六、其他除了以上常见的面瘫治疗方法,中医特色疗法还有放



血疗法、膏药贴敷疗法、刮痧疗法、中药熏蒸疗法、刀钩针法、埋线治疗等治疗方法,至于其他偏方、验方更是多如牛毛、不胜枚举。对于疾病来说,最好的治疗是预防,面瘫来说也不例外,其次便是及时、系统、规范的治疗。

(西工院区康复医学科)

穴位敷贴辅助治疗过敏性鼻炎、咽喉炎

中医认为,过敏性鼻炎、咽喉炎是因肺、脾、肾虚损,卫表不固,腠理疏松,风寒异气乘虚侵袭所致。我院西工院区耳鼻喉科开展穴位贴敷治疗过敏性鼻炎、咽喉炎,科室根据病机,用白芥子、甘遂、细辛等数种温阳祛寒药物碾细末用姜汁调成糊状,贴敷于大椎、肺俞、膏肓、肾俞、膻中、天突、廉泉等穴位,激发人体精气,鼓舞正气,温通经络,祛除寒邪,调和人体阴阳平衡。从而调理脏腑气血,促进脏腑功能恢复,增强机体免疫功能和抗病能力,达到预防和治疗过敏性鼻炎、咽喉炎的目的。

膻穴作为脏腑气血汇聚之处,对药物具有储存和放大作用,当药物通过膻穴吸收时,通过经络对机体的调整作用,其作用已不仅仅是穴位刺激和药物吸收两者功效的简单叠加,而是两者相互激发,相互协调而产生的整体效应。所以穴位贴敷,对于治疗过敏性鼻炎、咽喉炎是一个很重要的辅助治疗。



(西工院区耳鼻喉科)

代煎中药的保存方法及服用注意事项

炎炎夏日,为了避免麻烦和节省时间,很多人会选择在医院代煎中药,那么,煎好的袋装中药该如何保存和使用呢?

1、袋装中药的煎煮

正规的煎药程序应包括以下几步:泡药,把药放到无纺布袋子里,放在凉水中浸泡,最少半小时,一小时最好,这是出药效最好的方法;然后将药放在煎药机中,计算好水量,开始煎药。有些药需要先煎,比如附子、牡蛎等;有些药需要后下,比如薄荷、砂仁等;还有些药需要另煎,如红参片等。正规的煎药方法,大约两小时左右才能出药。所以,希望大家耐心等待,不要为了赶时间而一味地催促煎药。

2、袋装中药的保存方法

目前医院代煎的中药汤剂最常见的包装还是真空密封包装,在室温25℃的情况下,一般代煎汤药保存不宜超过7天,在冰箱冷藏室0℃-5℃度范围内保存,一般代煎汤药保存时间应在7-14天,且最好不要超过14天,在盛夏季节保存时间要相应缩短。若药液含全蝎、蜈蚣等动物类中药,或是含熟地、黄芪、黄精、红枣等糖分含量较高的中药,更容易变质,保存时间会缩短,保存时间更不要超过7天。建议保存若超过一周的中药,在服用前应置于沸水中煮沸后再服用。若发现药液袋鼓起或药液变质,有气泡等异常现象则属变质,不可服用。因此,慢性病患者服用汤药不要贪图方便,一次煎煮过多。

3、袋装中药的服用注意事项

袋装中药服用前可用温开水浸泡或用微波炉加热,也可倒入砂锅中加热。一般情况下,代煎中药使用的塑料袋都能耐高温,因此可以直接将药液连袋子放入温开水中浸泡加热,若浸泡一次感觉温度不够,可以更换一次热水,以保证汤药被热透;代煎中药用微波炉加热时,可使用微波炉专用的器皿,将药液倒入其中,进行加热;或将袋子里的药

液倒入砂锅中,开大火煮开,放温后即可服用。

袋装中药的服药时间应根据疾病及药物来决定。病在心、肺部或对胃肠道有刺激的中药,宜饭后服;病在膀胱、肠,宜饭前服;清热解毒、润肠泻下、滋补药宜空腹服,所谓空腹服即指早饭前一小时或晚饭后一小时服药。特殊药物应特殊服用,如驱虫药应在早晨空腹服;安神药应在睡前2小时服用;治疟药应在发作前2小时服用。具体的服药时间,还是建议遵医嘱。

为了使药物的效果发挥到最佳,服用袋装中药的患者必须要忌口,不能吃辛辣刺激、生冷寒凉以及肥甘厚腻的食物。不饮酒,不喝浓茶,不喝咖啡及碳酸饮料等,另外,对于皮肤病、痤疮以及湿疹类的患者,在服用中药期间,还不要吃鱼、海鲜以及其他一些发物。服药期间还要注意多休息,多喝白开水。除了需要限制糖分摄入和湿气大的患者,其他人在服用汤药后,可以含糖或蜂蜜来改善口感。

以上是笔者整理的代煎中药的保存方法及服用注意事项,希望对大家有所帮助。(西工院区药学部 许冬霞)

(宣传科)