

### 秋季常用药盘点：

# 天气干燥需常备中成药

本版主持人  
医疗·健康新闻部主任：王淑云  
电话：13939258016  
E-mail: yljxwb@163.com

鹤壁市健康教育中心  
保健与健康讲座

## 金秋时节 老人要预防 五种疾病

立秋之后，昼夜温差大，最容易使人体机能发生变化，因此，换季前后的养生保健十分重要，尤其老人，由于抵抗力弱，机体防御能力弱，更要做好各种防护措施，谨防各种疾病来袭。

### 颈部保暖预防颈椎病

秋季是颈椎病的高发期。夏秋季节更替，人们往往不能准确把握天气变化，导致颈部受凉，引起血管痉挛、肌肉僵硬，长时间如此，颈椎的不适就会显现出来。建议老人在天气比较凉时，注意颈部保暖，经常做颈部保健操。

### 贴秋膘需预防肥胖

立秋后，气候由湿变燥，脾的润化功能得到改善，人们食欲大增，体重也会增加。但要防止体重过度增加而导致肥胖。老人多吃新鲜的水果、蔬菜，每餐吃七成饱即可。

### 初秋谨防急性鼻炎

夏秋之交，忽冷忽热的天气造成鼻腔不适应，鼻腔内组织生理性充血，时间太长或过重，会造成病理性鼻炎。多数急性鼻炎都是由感冒引起，因此有病史的人在秋季要预防感冒；平时多用生理盐水清洗鼻腔，可预防干燥性鼻炎，或减轻发病症状。

### 肠胃炎进入多发期

秋天人体消化功能逐渐下降，肠道抗病能力也减弱，稍有不慎就可能发生腹泻。所以秋季饮食要更谨慎，减少摄入生冷、辛辣食物。

### 秋季哮喘高发需预防

每年8月中旬至9月是哮喘高发期。有哮喘史的朋友要注意加强耐寒锻炼，增强心肺功能。有冷空气过境时，出门最好戴上口罩。  
(王秀菊)



蟹壮，食之容易引起皮肤及胃肠过敏，可配备乌蛇止痒丸、湿毒清等。也可准备一些西药如息斯敏、扑尔敏片等，但此类药物有嗜睡等副作用，服用后不宜驾车或从事高空作业。

**外用药：**伤湿止痛膏、京万红软膏、云南白药酊剂及气雾剂、创可贴等，用于烧烫伤、跌打损伤等。家中最好配备一些必要的器械、辅料等，如体温计、镊子、75%酒精、碘酊、紫药水、棉签、纱布等，一些小伤、小病等可以在家中处理，但要注意防止感染。

此外，家中有慢性病患者，还要注意备好常用药，如高血压病人的珍菊降压片、罗布麻片；糖尿病人的消渴丸、参芪降糖胶囊等。患有慢性病患者，一定要按时、按量服用，保证作息规律。  
(宋学智)

俗话说，“一场秋雨一场寒”。连日来的几场秋雨，撵走了闷热天气，凉爽的秋天来了。

每当秋天来临的时候，一股股冷空气开始从西伯利亚南下，进入我国大部分地区。当它和南方正在逐渐衰退的暖湿空气相遇后，便形成了雨。冷空气一次次南下，常常形成一次次降雨，并使当地的气温不断降低，使得秋雨连绵，下个不停。

专家提醒，岁已入秋，秋风秋雨袭人面，备好秋季家庭小药箱，有备无患。

首先应检查一下家中的药箱，药品是否过期，其次要根据季节，及时更新药箱中的药品。一般来说，秋季药箱可配备下列中成药：

**防治感冒药：**治疗风寒感冒有风寒感冒冲剂、感冒清等；治疗风热感冒有桑菊感冒片、VC银翘片、银翘解毒片等；感冒发热者，可选用正柴胡饮、双黄连口服液或紫雪丹等。一般来说，感冒药早期服用效果好，服用时患者要多喝开水，注意休息，少吃油腻的食物。

**治胃病类药：**胃苏冲剂、气滞胃痛冲剂等，可用于秋季风寒袭胃或饮食不节引起脘腹疼痛；山楂丸、神曲丸、香砂养胃丸、木香顺气丸等，可用于餐后脘腹胀满、呃逆频作等。

**止咳药：**秋季燥邪为患，易引起肺燥干咳、咽喉干痒，可配备雪梨膏、川贝止咳露、枇杷止咳露、蛇胆川贝液等；风寒咳嗽，可选配橘红片(丸)、急支糖浆、杏苏止咳糖浆、通宣理肺丸、蛇胆陈皮散等。气喘者，可常备桂龙止咳胶囊、消咳喘、固本咳喘片等。咽喉干痒的，可常备西瓜霜含片或喷剂类、草珊瑚含片、清凉喉片等。

**止泻药：**寒湿泻泄者，可选配藿香正气水之类；湿热泻泄者，可选用葛根芩连片、香连丸等。云南白药粉剂或胶囊外贴肚脐对寒湿、湿热型均可选用。腹泻后容易引起脱水，因而注意补充水分，维持水盐平衡等，可有效改善腹泻诸症。

**抗过敏药：**秋风起时尘土扬，加之秋季鱼美、虾肥、

## 宫颈炎可引起不孕

**患者问：**我结婚三年了想要孩子，可是一直怀不上，去医院经检查患有宫颈炎，我该如何治疗？

**爱民医院妇科专家答：**宫颈炎是育龄妇女的常见病，分为急性与慢性两种。急性宫颈炎最常见的原因是淋病感染，慢性宫颈炎多由于分娩、流产或手术损伤宫颈引起。临床上慢性宫颈炎较常见。患上宫颈炎后，患者出现白带增多及其颜色、气味异常，呈白色或黄色粘稠状，脓性、恶臭。这使阴道内环境改变，毒素及炎症细胞增多，不利于精子的生存和运动，无法穿透宫颈进入宫腔，从而导致不孕。

慢性宫颈炎又分为以下几种：宫颈糜烂、宫颈肥大、宫颈息肉、宫颈腺囊肿、宫颈管炎等。宫颈糜烂是慢性宫颈炎的局部特征之一，糜烂面积占子宫颈总面积1/3者为轻度宫颈糜烂，占1/2者为中度宫颈糜烂，超过1/2以上者为重度宫颈糜烂。宫颈糜烂可导致并发症并引起更严重的病变，癌变几率增大。据资料显示，患有宫颈糜烂的妇女，宫颈癌发生率高于普通人群近十倍，如果不能得到及时有效的治疗，就会逐渐向宫颈癌前病变方向发展。从宫颈细胞变异发展为宫颈癌一般需要6至8年的时间。防治的关键在于：定期进行妇科检查，或采用TCT宫颈防癌细胞

学检查、阴道镜、活体组织病理检查等方法，对早期发现子宫颈癌都有好处。

爱民医院拥有TCT宫颈防癌细胞学检查、阴道镜、美国新一代高频电波技术，即LEEP技术，治疗宫颈糜烂快速高效仅需十几分钟，不会改变宫颈的原有生理状态，治疗糜烂的同时修复损伤的宫颈，使其变得光滑如初，未育的女性同样适用，无需住院，手术后不影响正常生活。

宫颈糜烂与不孕之间有一定的相关性，但无绝对的必然性。只要经过正确的治疗，等宫颈糜烂痊愈或好转，怀孕是很有可能的。

**专家热线：**3326120



## 无痛苦治疗胃肠疾病

**患者问：**我经常感到胃里不舒服，饭不敢多吃，家人要我去医院检查，请问用什么方法检查不痛苦？

**爱民医院胃肠科专家答：**如果是偶尔胃痛，您可能是吃了一些坚硬的不卫生的食物或是冷热不均的食物，导致胃黏膜受损，引起胃痛。如果经常性胃痛，很可能是患有胃炎、十二指肠炎或胃溃疡，除了日常生活中要养成饮食以清淡易消化为主的健康习惯外，还应及时去医院诊断治疗。如果胃溃疡不能及时、系统、正规地治疗，很有可能变成顽固性溃疡或引起溃疡的并发症，如出

血、穿孔、幽门梗阻等。

胃病患者，首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中，幽门螺杆菌检出率为70%~90%。因此，确定幽门螺杆菌数量为医生制订合理的治疗方案提供了科学的依据。杀灭幽门螺杆菌是防止慢性胃病复发的有效途径。据介绍，幽门螺杆菌具抗酸性，不怕胃酸腐蚀，是一种寄生在胃肠道的细菌，但大多数患者并不知道自已感染了幽门螺杆菌，往往在出现腹痛、恶心、呕吐、消化不良等症状后，经过检查，才发现自己感染了幽门螺杆菌。而许多老胃病患者也往往忽略

了这一点，结果不停地治疗，胃病还是反复发作，无法痊愈。

爱民医院拥有先进的幽门螺杆菌C14呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统，其最大特点是体外检查，不插管、无痛苦检查各种胃肠疾病。只需呼一口气，即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量，还能用于药物疗效的评价，极大提高了胃病的诊疗水平。另外，它也适合心脏病和传染病患者、老年人、儿童。

**专家热线：**3326120



### 梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点，是迄今为止对身体伤害最小的人流术，并可提前10天终止妊娠，是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快，不影响工作和学习；术后采用短波治疗，迅速恢复子宫肌理，不影响生育。

开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院 24小时 意外怀孕援助热线：**3326120**

### 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常，包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部，只有用手将包皮上翻，或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来；包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

**微创包皮、包茎环切术的优势：**

1. 手术只需几分钟，安全、无痛、微创、手术效果好；
2. 随治随走，不用住院，不影响正常工作和生活；
3. 一次治疗，“性福”一生，术后有效提高性生活质量；
4. 有利于防止性传播疾病感染，并对早泄有一定的辅助治疗作用。

**专家康复热线：**0392-3326120

### 不插管、无痛苦检查胃肠疾病

金标准：查幽门螺杆菌 只需呼一口气

C14呼气检测仪体外检查，不插管。患者只需呼一口气，即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量。

如果长期胃部不适，胃胀、胃痛、胃酸，伴有口腔异味，首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中，幽门螺杆菌检出率为70%~90%。现代医学研究表明：幽门螺杆菌是消化性溃疡和慢性胃炎的罪魁祸首，也是世界卫生组织认定的胃癌第一类致癌源。及时地诊断并杀灭幽门螺杆菌是防止胃病反复发作、治愈胃病的有效途径。

**爱民医院咨询电话：**3326120