

不良情绪
哮喘发作的祸端

14岁的女学生张某,患“哮喘”病已有4年了,每次发作都很严重,在多家医院求治,均未能根治。由于疾病折磨,小张不能坚持学习,只好休学在家。休假以来,小张的“哮喘”发作更频繁、更严重了。小张的父母非常烦恼,来到了心理咨询门诊。

小张父母告诉咨询师,小张的第一次“哮喘”是在和同学吵架后发生的,其后似乎每次发作都与情绪有着千丝万缕的关系,但这并没有引起家长的重视,因为每次发作经住院治疗很快就会好转。

研究发现,精神心理因素在哮喘的发生、发展和转归中起着重要的作用。强烈的精神刺激和焦虑、恐惧、愤怒、激动等都可以激发和加重哮喘。有些哮喘患者看到别人哮喘发作,由于紧张、焦虑,不久自己也会哮喘发作;有的患者发现,出现哮喘先兆时如果充分放松,安静休息,情绪稳定可避免哮喘发作;有的哮喘患者平时随身携带抗哮喘药物,感到心里很踏实,如果突然发现忘记带药物,即可突发哮喘。诱发哮喘发作的精神心理因素中以焦虑最明显,其次为愤怒、抑郁、恐惧、兴奋。

医学心理学研究结果揭示,哮喘患者具有某些特殊的性格特征,如以自我为中心、依赖性强、希望别人同情、过分要求别人照顾和注意、幼稚、情绪不稳定、焦虑、烦躁、恐惧、过于敏感、欲望过高、内向、郁闷、自卑、暗示性高等等。这些特殊性格本身可能就是哮喘的易感因素。

因此,纠正哮喘患者的心理障碍对预防发作十分重要。俗话说“心病还须心药医”,除常规用药外,哮喘患者主动接受心理疏导,减少情绪波动,可有效防止哮喘发作。(王浩亮)

天凉咳嗽

中成药这样选

随着寒冬的来临,咳嗽的患者骤然增多。许多人不愿用止咳的西药,而希望服用中成药。虽然市面上卖的每种止咳中成药包装上都标有“止咳化痰”、“镇咳平喘”等功能,但由于中医讲究辩证施治,所以对止咳中成药应辩证选用,只有这样才能达到应有的治疗效果。

■风寒咳嗽

多系外感风寒所致,这种咳嗽表现为咳嗽声重、痰稀薄色白,伴有畏寒、头痛、鼻塞音重、打喷嚏、流清涕等症状。病人舌苔白,多伴有怕冷的现象。宜服温化寒痰止咳药,如消咳喘、半夏露、杏苏止咳糖浆、桂龙咳喘宁、小青龙颗粒、通宣理肺口服液等。

■风热咳嗽

此类咳嗽的特点是频咳、咳声洪亮、痰色黄稠,伴有发热、头痛、咽痛、口渴、鼻涕黄浊而黏稠等症状。病人舌质红、舌苔黄。宜用清热化痰止咳药,常用的有羚羊清肺散、蛇胆川贝液、枇杷露、罗汉果止咳冲剂、鲜竹沥口服液、祛痰灵、急支

糖浆、镇咳宁糖浆等。

■风燥咳嗽

此类咳嗽表现为干咳无痰,或痰少而黏,不易咳出,或痰中有血丝,伴有咽干、鼻唇干燥等症。风燥咳嗽者宜用清肺燥兼宣肺疏表药,可用雪梨膏、枇杷叶膏、川贝雪梨糖浆、羚羊清肺丸、杏苏二陈丸等。

■痰湿咳嗽

此类咳嗽以体弱老人居多,其特点是咳声重浊,痰多而黏腻,呈灰白色,进甘甜油腻食物后加重,伴有胸闷、食少、体倦等症状。宜用理肺健脾、宁嗽祛痰药,如半夏露、半夏天麻丸、橘红痰咳冲剂(口服液、膏剂)等。多痰哮喘者可加服人参蛤蚧丸,但不能服用雪梨膏、梨膏糖等。

■久咳阴伤

此类咳嗽的特点是久咳干咳,咳声短促,或痰中夹有血丝,常伴有午后颧红潮热、盗汗、神疲等症状。久咳阴伤者应用滋肺阴、除痰、生津液、降逆气的药,如蜜炼川贝枇杷膏、百合固金丸、秋梨膏、养阴清肺膏等。

■肺气虚咳

此类咳嗽多见于素体虚弱、肺气不足的患者,表现为咳嗽日久不愈,痰少色白清稀,伴有气喘、无力、自汗、心悸,且面色苍白、舌质淡苔薄白、脉细弱无力等。宜选用补肺益气固表、健脾补肾的药,如固本咳喘片、人参保肺丸、补肺丸、利肺片等。



应用止咳中成药应注意
以下几点:

1.不可盲目使用止咳药。咳嗽是机体的一种保护性反射,当呼吸道内有痰液或异物时,机会会通过咳嗽将其排出,从而保持呼吸道的清洁和通畅。因此,对偶发的轻微咳嗽不必使用止咳药,但如果咳嗽频繁而剧烈,影响到生活起居,就应根据症状选用合适的止咳祛痰药。

2.感染性疾病引起的咳嗽应用抗生素。咳嗽只是一个症状,对于感染性疾病(肺炎、支气管炎等)引起的咳嗽,止咳药是治标不治本,还需同时使用抗生素才能收到较好的治疗效果。如果自行选用中成药后症状不见好转,一定要及时就医,以免延误病情。

3.不可轻视伴有其他严重症状的咳嗽。临床上有一些严重心肺疾病都伴有咳嗽,如胸膜炎、自发性气胸、肺结核、心力衰竭等,对这些疾病应及早到医院就诊。

4.老人止咳注意痰。老年人在剧烈咳嗽时服用镇咳药,有时候咳嗽止住了,但是痰往往会给老人带来危险。老人应该使用一些祛痰的止咳药,并要多喝水稀释痰液。

5.对婴幼儿不得随意使用止咳药物。婴幼儿呼吸系统尚未发育成熟,如使用止咳药不当,会引起患儿缺氧或出现意外,故对婴幼儿使用止咳药最好在医生指导下使用。(张静静)

别了,畏冷症

寒冬时节,不少女性会觉得肩膀僵硬疼痛,身体容易疲劳,上腹部(胃口)冰凉,甚至常常感觉头痛,经期腹痛难耐……上面的这些症状,医生们给了它一个名字:畏冷症。

■出现畏冷症的原因

畏冷症可以说是女性特有的症状,几乎很少发生在男性身上,特别是青春期和更年期的女性更常出现。

造成这个疾病的原因是自律神经运作迟缓,血管分布较少的手足及腰部血液循环不良。另外,荷尔蒙的分泌失调、新陈代谢机能衰退也会导致此类症状。

畏冷症最大元凶是夏天办公室的冷气。不少单位将空调温度调得很低,女性长期处于冷气房内,穿衣服又贪清凉,这些都是引起畏冷症的因素。

■穴位按摩缓解畏冷症

穴位按摩治疗手脚冰凉的原理在于:疏通经络、活血化瘀、改善血液循环和新陈代谢。经常按摩以下4个穴位,有较好的疗效。

揉搓涌泉穴:涌泉穴位于脚心部,用手掌快速揉搓,直到有热感为佳,每天早晚揉搓涌泉穴100下,接着揉搓各脚趾若干下。

揉搓劳宫穴:劳宫穴位于手心部。一手握拳,揉搓另一只手的手心部,直到感到手心微热,再换另一只手,交替进行。

按揉气冲穴:气冲穴位于大腿根里侧,此穴下边有一根动脉。先按揉气冲穴,后按揉动脉,一松一按,交替进行,一直按揉到腿脚有热气下流的感觉为佳。

按揉、拍打肾俞穴:肾俞穴位于两边腰眼,轻轻用力,两边各拍打100余次。

■食疗 胡萝卜和蜂蜜

胡萝卜具有暖和内脏、补血、健胃、增进食欲等功能,对于体质易虚寒的人,有特别的强壮功效。将胡萝卜榨汁,加入蜂蜜即可饮用。榨过汁的胡萝卜渣加热后滴上酱油拌饭对身体也很有益处。

蜂蜜芝麻糊含有丰富的维生素E,能促进末梢血管的血液循环,预防高血压及心脏病,对于治疗畏冷症也大有功效。将芝麻与核桃以同等的比例磨成粉末,加入适量的蜂蜜充分混合,每回食用二大匙,一日两次。

■从改善生活细节入手

1.在体温较低的早晨喝热饮。热茶、热咖啡、热牛奶都不错。

2.适度的运动促进血液循环,步行是不错的方法。每周至少2次穿平底鞋步行上下班,可以有效改善畏冷症状况。

3.准备棉坐垫放在办公椅上,能防止冰冷的座椅吸收人体热量,起到良好的保暖作用。披一条披巾在腿上,或随时活动双脚,都是不错的方式。

4.好好泡个热水澡,洗澡时撒一把盐会有意想不到的热身效果,能促进血液循环,使身体暖和。

5.坐在椅子上认真扭动上半身(保持下半身不动,左转、右转)就可以了。这一动作可以恰到好处地把多余的卡路里转换成热量释放出来,具有从内部“加热”身体的作用。(李欣明)

恒信房产

●售:1. 新区黎阳路办事处附近,六楼,118平方米,三室二厅,送阁楼,价优急售。2.牟山二区,四楼,82平方米,二室二厅,已装修。3.黎阳路佳和豪苑,六楼,138平方米,三室二厅,精装。4.山城区朝阳街小庄市场附近,一楼,二室二厅,60平方米,二手房。5.锦绣江南,四楼,128平方米,三室二厅,可公积金贷款。6.军民花园,六楼,三室二厅,120平方米。7.淇水春天附近,五楼,130平方米,三室二厅。8.锦绣江南,别墅一套,1层~4层,450平方米,双气,车库。9.建设花园,5楼,137平方米,三室二厅,双卫,精装修。

急售:新区金山路复式门面房三间,面积235平方米,紧挨主干道,位置优越,价格实惠。

招租:华山路与黎阳路交会处东北,1600平方米,1层~4层,整体出租或分割出租均可。

代理楼盘:易嘉·奥莱购物中心。

地址:新区107国道转盘西侧100米路南58号
电话:3352068 3170888

售房

●淇滨花园一期住房一套,一楼,三室二厅二卫,水、电、暖、气齐全。
电话:15039291399

分类广告

咨询电话:3313877

以下信息请认真核实,谨慎交易

●鹤翔西区五楼出售,面积143平方米,水、电、暖、证齐全,高档装修。
电话:13903928188

●新区九州路人民医院附近,国税局家属院五楼,三室两厅带地下室,146平方米(新房)。租售均可,价格面议。
电话:2102069
13461994020

出租

●山城区朝霞街东段路南有一门面房欲出租,面积85平方米。
电话:13939234677

●现有淇滨花园二期1号沿街楼三楼门面房八间出租,可办公、住宿用。
电话:3186888

●贸易一区北角、淇河路西头路南一套住宅出租,三室一厅

(共三层),有意者请联系,价格面议。

电话:2671066

●贸易一区北头、淇河路西头路南有一套二楼(共三层)三室一厅住宅出租,内有三床、一桌、有线电视、电话、沙发,有意者请联系。

电话:2671066

招聘

●聚丰斋饭店因工作需要,现招聘优秀服务员若干名,工资优厚。

电话:13569639915

●鹤壁市百姓量贩有限公司因业务发展需要现面向社会公开招聘以下精英:经营管理人员、门店理货员、收银员、防损员。

百姓团队诚邀您的加入,期待与您携手共进。员工享有以下福利:参加社会保险(养老、医疗及工伤保险)、意外伤害保险,享有带薪年假、婚丧

假、产假,各种培训等。本招聘信息长期有效。

地址:山城区百姓量贩有限公司人力资源部(鹤壁宾馆对面海韵购物中心三楼)

新区百姓量贩九州店(新区九州菜市场对面)
电话:2676650

13569633281

联系人:李女士

●大明眼镜因扩大经营规模,现招优秀店员若干名。应聘条件:年龄18-28岁,身高1.60米以上,高中以上文化,具有吃苦耐劳和热情服务的精神,有经验者优先。

电话:0392-3336036

联系人:杨小姐

转让

●淇县上街一家音像店欲转让,证件齐全,价格面议。

电话:3962070

13673929923

●现有一美容院(营业中)欲

转让。

电话:15939285211

联系人:路小姐

●新区一营业中饭店,面积300余平方米,设施齐全,环境优美,有固定客源,因家中有事,优惠转让,接手即可经营。

电话:13939286606

鼎鑫劳务

●鼎鑫劳务是专业从事人力资源管理的综合性服务公司,欢迎社会各界人士加入,有意者请递简历至(dingxinlaowu@163.com)或致电:0392-2176066。

北京新辣道餐饮管理有限公司招聘:服务员30人,厨师、收银员各5名。待遇:1000元~2000元/月。

青岛明富食品有限公司招聘:员工100人,女性,40周岁以下,月薪800元~2500元。

我公司长年租赁或销售各类筑路设备,有意者请速与13903928984联系。

电话:0392-3386666(新区)

0392-2660000(山城区)

出售

●九成新本田、奥迪、丰田、帕萨特等小车,低价出售,满意后付款,可送货。

电话:15973360203

联系人:李先生