

单方验方

中药食疗巧治牙痛

常言道,牙痛不是病,疼起来要人命。一旦患了牙病,特别是牙龈肿痛,会让人痛苦异常。最使人心烦的是,眼瞅着美味佳肴不敢轻易举筷,因为食物稍一碰到痛牙,就会使人疼痛不已。

中药食疗对防止牙根无故痛和火牙痛(脸面肿胀)有很好的疗效。

【食疗方面】用咸瘦肉、淡菜、大生地煲粥,可以除火清热,对牙根肿痛、因燥火引起的火牙痛有相当不错的功效。

【用药方面】大生地4钱,麦冬3钱,花旗参2钱,骨碎甫5钱,二花3钱,加3碗水煎成茶饮,加点盐,饮两次后,牙龈牙根便可渐渐消肿和止痛。以上五味药煎出的茶,有清热、降火、消炎的功效。(李问)

生姜留住容颜的“不老丹”

“一斤生姜半斤枣,二两白盐三两草,丁香沉香各半两,四两茄香一捣捣。煎也好,煮也好,修合此药胜如宝。每日清晨饮一杯,一世容颜长不老。”这是古医书《奇效良方》中“容颜不老方”的歌诀。该方以生姜为主药,每次三五钱,清晨煎服或汤服,有防衰老、葆青春的奇特功效。

早在春秋末期,先师孔子就已认识到食用生姜能抗衰老。他晚年时常说“每食必姜”、“不撤姜食,不多食”,意指一年四季食不离姜,但每次不宜多吃。在饱尝战祸、颠沛流离、人均寿命很低的时代,孔子能活到73岁,与其重视食用生姜不无关系。

中医认为,生姜性微而味辛,能健脾胃、散风寒,有“姜能驱邪百邪,故谓之姜”的解释。生姜在食疗及药用方面应用很广,有发汗、暖胃、止呕、祛痰、驱风、散寒、解毒等功效,故爱姜者历代不乏其人。长沙马王堆一号汉墓出土的文物中就有生姜陪伴。大文豪苏东坡曾见杭州净慈寺的一个住持,服食生姜40年,80多岁毫无老态,脸色红润,双目有神。

生姜含有一种类似水杨酸的有机化合物,相当于血液的稀释剂和防凝剂,对降血脂、降血压、预防心肌梗塞均有特殊作用。另外,生姜还可防治胆囊炎和胆结石。现代临床研究还证实,生姜可以调节前列腺的机能,而前列腺素在控制血液黏度和凝集方面有重要作用。最新研究成果还显示,常食生姜可除老年人体表的老年斑。

值得注意的是,生姜一次食用不宜过多,否则大量姜辣素经消化道吸收后,在经肾脏排泄过程中会刺激肾脏,还可产生口干、喉痛、便秘等“上火”症状。(周法)

春天,打响“保胃战”

晨报见习记者 李敏

春天来了,万物复苏,随着气温的升高,很多人的胃肠道却面临着严峻的考验。近日,记者从市中医院消化内科了解到,最近患胃肠性感冒和急性胃肠炎的人越来越多,患者症状表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,还常伴有高烧发热。

那么该如何应对呢?市中医院消化内科专家、中医主任医师闫莉莉提醒市民,春末夏初要从以下几方面保养肠胃。

◆防止“病从口入”

俗话说,病从口入。如果平时不注意饮食卫生,一旦吃了不干净或变质的食物,就会引发胃肠道疾病。而在天气变暖、气温升高的春天,一旦食物保管不当就会发霉变质。

闫莉莉介绍,急性胃肠炎主要由细菌感染引起,所以,日常饮食一定要注意卫生:要少吃或不吃生冷、变质发霉的食物;少吃没清洗或清洗不干净的瓜果;食物最好放在冰箱里或通风的地方,以免发霉变质;不吃或尽量少吃隔夜的剩饭菜;隔夜食物或买回的熟食要重新在锅里热透了再食用;生熟食要分开存放等。

春季天气冷暖变化很大,除冷空气会刺激肠胃外,不良饮食习惯也是引发胃肠性感冒的重要因素。比如,很多人喜欢吃火锅,吃的时候配上冷饮,这样很容易刺激胃肠道黏膜,使胃肠发生痉



挛,从而引发胃肠性感冒。

而预防这类疾病最好的方法是多喝水、多吃新鲜蔬菜水果和易消化的食物。

◆补点益生菌

闫莉莉说,通常情况,大病初愈者肠道功能较弱,尤其是使用抗生素治病的患者,在消灭了病菌的同时,也容易有益菌杀死了,这就容易导致肠道菌群紊乱。这时,中医诊断部分患者为脾虚之症,症状为倦怠乏力、大便次数增多、排稀烂便。

要恢复、加强肠道功能应适当补充益生菌,这类药也越来越广泛地应用于消化系统疾病的治疗。特别是对

肠胃功能较差的老年人来说,喝一些含有益生菌的饮品或药物,将有益于肠道菌群环境趋于平衡。此外,脾虚者还可服用陈皮、砂仁、茯苓、薏米等化湿药或白术和党参等健脾类药物进行预防。

◆保持愉悦心情

在春末夏初,肠应激综合征也是一种较为常见的胃肠道功能疾病,而心理精神因素是该病的诱因,如紧张、惊恐、悲伤等,都能使大脑处于高度紧张状态,使得皮质下的自主神经失调,从而引发肠道运动和分泌功能紊乱。

肠应激综合征的症状主要表现为突然出现肠鸣亢进、腹痛、稀便;部分人群饮食不当,还可能导致皮肤潮红、瘙痒、荨麻疹等自主神经功能紊乱,而紧张精神状态得到放松后,这些症状又会慢慢消失。

闫莉莉说,情绪的好坏和肠胃的健康有很大联系。心情不好,容易导致内分泌及神经免疫系统的失调,因此,市民在生活、工作中要张弛有度,学会调整工作节奏,起居有规律,不要熬夜或日夜颠倒;同时,要保持愉悦的心情,避免使大脑长期处于高度紧张的状态。

另外,还要在工作之余多参加一些放松和休闲活动,比如散步、旅游等。

医热线

市中医院
急救电话:3353120 2659562 2659966

鹤煤总医院
老区急救电话:2920000
新区急救电话:2960000
鹤煤二院
急救电话:2816120
市传染病医院
咨询电话:3922861
中古友好眼科医院
咨询电话:3291120
按摩医院肛肠科
咨询电话:2647015 3320085
范氏骨科
咨询电话:3313380 2612120
张志刚皮肤科
咨询电话:13939285245
原有全肛肠科
咨询电话:6988554 13939241809
军分区门诊部皮肤病专科
咨询电话:3322774 3976644

家庭药箱

服降糖药易犯五个错

在临床上,很多糖尿病患者虽坚持服用降糖药,但血糖控制并不理想,原因何在?我们总结了五个常见错误:

◆不控制饮食

饮食治疗是糖尿病治疗的基础,其目的是减轻胰岛β细胞的负担,以帮助其恢复功能。不控制饮食而想用多服降糖药来抵消,好比“鞭打病马”,错误且危险。

◆随意调节药量

血糖非常高,才会出现多尿、多食和体重减轻等典型糖尿病症状。不少患者因无明显不适,随意调节降糖药用量,导致血糖控制不力。

◆不定期复诊

有的患者不监测血糖、血脂和血压,不注意观察影响自己血糖、尿糖变化的因素,不总结自己的服药规律,而是人云亦云、跟风吃药。这是我国糖尿病患者较一些发达国家的患者病情严重、并发症多的主要原因。

◆一味追求特效药

有的患者在血糖已获得良好控制的情况下,停止现阶段有效治疗,而去寻找“灵丹妙药”。殊不知,包括饮食、运动和药物的糖尿病综合疗法是人们与糖尿病长期斗争的智慧结晶,是经过严格证明、确实有效的方法。

◆盲目担心副作用

有人认为,服药时间一长,就会损伤肝肾功能。实际上,降糖药剂量只要在药典规定的范围内,都是安全的。副作用仅见于个别患者,且副作用在停药后即消失,不会带来严重的影响。其实,在高血糖未得到控制与服用药物可能出现的副作用相比,前者的后果要严重得多。(许樟荣)

名医名护

身边的爱心天使——记鹤煤总医院普外烧伤科护士长赵亚芳



鹤煤总医院普外烧伤科的护士长赵亚芳,把自己从事的护理工作当作崇高使命,对工作认真负责,对待患者和蔼可亲,把爱心奉献给患者,从而赢得了患者的信赖,成为患者心目中的爱心天使。

1991年毕业于安阳卫校直接走上工作岗位的赵亚芳,并没有满足于现状。1998年,赵亚芳顺利拿到了郑州大学护理专业(大专)的毕业证。她通过各种途径刻苦学习专业理论知识,苦练专业技术操作本领,不断提高和丰富自己的业务素质 and 实践经验。后来,她又到北京

大学一附院、省人民医院进修学习,并把学到的先进护理技术应用到临床工作中。为了解护理发展新动态、掌握更多的护理专业知识,她现在仍就读于郑州大学护理专业(本科)。

在临床护理工作中,她善于总结经验,撰写了多篇护理论文。

赵亚芳所在的普外烧伤科护理工作繁杂琐碎,“三分治疗,七分护理”涵盖了护理工作的全部内容。

每天早上8时晨会交班结束后,她就带领护士到每个病房悉心查看患者的情况:面对1床的阑尾切除术后患者,她鼓励其早期下床活动,以促进肠功能的恢复,从而帮助其尽早进食;对于6床术后患者的排痰不畅,她帮助患者叩背,教其深咳、雾化吸入,确保将深部痰液排出,保持其呼吸道通畅;而对于18床的静脉曲张术后患者,她耐心地劝导其要多活动,否则容易形成血栓,造成肺栓塞或脑栓塞;21床患者的胃管不畅,她用生理盐水为其冲洗……

从走进医院换上工作服开始,她就挨着病房从这头走到那头,通过行为和语言感化,引导患者配合治疗。

一位女患者因患乳腺癌入住普外烧伤科,入院后情绪低落。赵亚芳了解到这些情况后,详细给患者讲解乳腺癌当前的治疗方案是采用北大第一附属医院比较先进的外科手术加化疗。她耐心地给患者讲解医疗知识并主动做其思想工作,使患者坦然接受了手术。患者的手术进行得很顺利,可接下来的化疗难题又摆在了面前,频繁的呕吐、脱发等反应让患者痛不欲生。

对此,在患者化疗期间,赵亚芳亲自陪在床前,帮助她树立战胜疾病的信心,用爱心抚摸着患者的烦躁和焦虑。在医生护士们共同的悉心呵护下,这位患者最终康复出院。出院时,患者把一封饱含深情的感谢信交到医院党委办公室,以此表达对普外烧伤科深深的谢意。

一位北京的李老先生来鹤煤探亲,不幸被开水烫伤,

来到普外烧伤科住院。一系列精心优质的护理服务,使老先生很快就痊愈出院。出院时,他感慨地说:“我来到鹤煤,突然受了伤,心里很是不安。说实话,刚开始,我很不放心你们医院的医疗和服务水平,但没想到你们给我治疗得这么好。不仅医生的医术高,护士服务也尤其好,她们的护理能力丝毫不比北京的护士水平低。”

赵亚芳正是以其对工作的细致、严谨,对患者的温馨体贴,以及娴熟的技术和高尚的医德赢得了患者的信任和称赞。

护士的工作是辛苦的,作为普外烧伤科的护士长,赵亚芳合理安排着护士的工作,调动每个护士的积极性,使整个科室以最佳的工作状态投入到工作中去。

赵亚芳所在科室多次受到领导及患者的表扬,在出院病人反馈的满意度调查中,普外烧伤科的工作人员受到的表扬位居全院前列。赵亚芳个人也多次被评为“先进工作者”、“优秀女职工”等。(王水兰 杨虹)