

家庭药箱

单方验方

食欲不振 吃归脾丸

归脾丸是常用中成药,据《清宫秘方大全》记载:“治男妇思虑过度,劳伤心脾,以至健忘怔忡,惊悸不寐,或心脾伤痛,嗜卧少食,大便不调,肢体作痛,发热自汗,妇人经血虚损,一切思虑伤脾等症,并皆治之。”临床上,归脾丸对于食少体倦、面色发黄、失眠多梦等有较好的疗效。

归脾丸由龙眼肉、人参、白术、黄芪等12味中药组成,黄芪补脾益气,龙眼肉既补脾气,又养心血,人参、白术甘温补气,与黄芪相配,加强补脾益气之功。归脾丸的特点一是心脾同治,重点在脾,使脾旺则气血生化有源,方名归脾;二是气血并补,但重用补气,意在生血。

现代药理实验研究证明,归脾丸具有增强红细胞输氧能力,降低血小板聚集及抗血栓形成,改变血液黏滞凝聚状态,治疗各种出血等症,如血小板减少性紫癜、上消化道出血、功能性子宫出血等。

归脾丸为棕褐色的水蜜丸、小蜜丸或大蜜丸,用温开水或生姜汤送服,不宜和感冒类药物同时服用,不宜同时喝茶以及吃萝卜,以免影响药效;另外,不宜同时服用藜芦、五灵脂、皂荚或其制剂。(黄以政)

家庭妙方对付小病



打嗝、口臭、消化不良……我们的身体时常会受到一些小毛病的困扰。近日,20位来自美国各大医院的权威医生在美国《预防》杂志网站上发表文章,向读者介绍了一些纯天然的便捷方法,来快速应对这些小病。

- 1.生姜止吐。先用热水冲泡生姜片,过滤后把姜汤倒在小方盒里冷冻,最后把冻好的冰块碾碎,随时含服。
- 2.白糖治打嗝。一口吞下一两勺白糖,能使兴奋的神经平静下来。
- 3.大蒜水治喉咙疼。把六瓣蒜捣碎,放到一杯温水里搅匀。每天用它漱口两次,连续三天,可以缓解喉咙疼痛。

4.黑巧克力止咳。研究发现,在治疗持续的咳嗽方面,黑巧克力的可可化合物比止咳药更有效,而且无副作用。

5.菩提花茶能退烧。用热水冲泡菩提花茶,一天喝三四杯,能刺激丘脑下部更好地调控体温、扩张血管、促进排汗,起到退烧作用。

6.芦荟治烧烫伤。如果你不小心烫伤了自己,芦荟汁可以帮得上忙。其抗炎作用能在烫伤的皮肤上形成一层保护膜,缓解疼痛。

7.薄荷缓解肠胀气。每次吃两粒肠溶薄荷胶囊,每日3次,能杀死引起胀气的细菌,缓解肠道平滑肌痉挛,解除胀气。

8.醋或红茶除脚臭。把醋和水以1:2的比例调好,每晚泡脚能杀死引起异味的细菌。还可以每天用红茶洗脚30分钟。注意,如果脚上有伤口,不要用这种方法。

9.热柠檬汁治感冒。把鲜柠檬切开,将汁挤到杯子里,热水冲喝。在感冒前补充维生素C能缩短感冒的时间、缓解病情。

10.柠檬加酸奶消除口臭。用柠檬汁漱口,再喝点无糖酸奶,能立即消除口臭,并保持12小时至24小时。

11.橄榄油治口唇干裂。橄榄油有消炎保湿的作用,每天抹三次,能促使干裂的嘴唇愈合,并使它们变得更加柔软、润滑。

12.冷热水交替放松脖子。淋浴时,先用热水冲脖子20秒加速血流,再马上用冷水冲洗10秒,以收缩血管。重复三次,能有效改善颈部血液循环。

13.睡前吃樱桃促睡眠。樱桃中有丰富的褪黑素,睡前洗个热水澡,再吃几个樱桃,能快速入睡。

14.冰茶包除眼袋。红茶中富含丹宁酸,它可以消除眼袋、紧致皮肤。将喝剩的茶袋放入冰箱冷却后,闭上眼睛,将这个凉凉的茶袋敷在眼皮上大约10分钟,就能立竿见影除眼袋。

15.草莓消除牙斑。草莓中的苹果酸是很好的收敛剂。将几个新鲜草莓捣碎,与少量苏打水充分混匀,然后用牙刷蘸取少许刷牙,可有效去除咖啡等印迹。

16.补充镁防头疼。补充镁元素可以缓解肌肉紧张、痉挛引发的头痛。选用至少含200毫克活性镁成分的镁元素补充剂。但要注意,有肾脏疾病的人在服用之前需要咨询医生。(郑丹)



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

门诊见闻

更年期 使她走上 一条不归路

晨报见习记者 李敏

家住新区的李女士是一名针灸医生,经常表现出心烦、失眠、烦躁、心慌等症状。平时她特别爱和别人吵架。为此,家人、同事都不怎么喜欢她。同事们都说李女士平时看起来很凶,脾气很暴躁,和别人说不上几句话就会怒火冲天。

在家里,儿女们很少和她在一起开心说笑,甚至连老伴都对她不理不睬。结果不到半年时间,李女士就因为想不开而自寻短见。

患病期间,她也曾来到老年病门诊看医生。医生告诉她,她患的是更年期综合征,并为她开了药方。可她却不相信,也不买医生为她开的药,而是自己在家喝安神补脑液。结果病情越来越严重,李女士最终自寻短见,走上了一条不归路。

对此,市中医院老年病门诊副主任医师张晓梅说,更年期综合征这种病很可怕,患者会经常产生自杀的念头,所以作为患者的家人或朋友对此不可小视,应该认识到这是一种病,不要单纯地看成是患者的脾气或性格不好。平时要对患者多加关心和体谅,多开导患者,用温情来温暖患者的心,这样才有助于缓解患者的病情。而认为患者不可理喻,远离或冷落患者的做法很容易酿成悲剧。另外,对于患者来说,应该相信医生,遵从医嘱,不要自己乱用药。

最后,张晓梅提醒广大中老年人,对于更年期,有的会提前到来,有的会延后到来,但40岁至60岁之间的比较多。如果你40岁之前就进入更年期,那么你可能患有乳腺增生或停经比较早。停经早会导致雌激素下降,即心肝盛阴虚失调。所以,患者应及早就医治疗,并服药调节。

名医名护

做个无愧的“白衣天使”

——记鹤煤总医院心胸肿瘤外科护士长张士兰

鹤煤总医院 王水兰 杨虹

南丁格尔有句名言——作为护士就应有一颗同情心和一双愿意工作的手。曾获得鹤煤集团“优秀护士”和“微笑天使”的张士兰是鹤煤总医院心胸肿瘤外科的护士长,她始终谨记着南丁格尔的这句名言,把枯燥的护理工作化作涓涓细流,滋润到每个患者的心田,以优良的职业素质和严谨的工作作风赢得了患者的敬佩和爱戴。

张士兰从事护理工作已有三十年,身为共产党员、护士长的她,时刻以护理事业为己任,在熟练掌握各项操作技能的同时,在业务上精益求精,不断追求自身素质的提高。

该院心胸肿瘤外科成立于1999年,肿瘤监护、心脏术后心电监护所用的许多进口设备的名称和功能都是用英文标写。张士兰买来英语词典,放弃休息时间,在短短一个多月的时间里,不但自己能看懂相关资料,还带领其他护理人员熟练操作这些仪器,为患者术前、术后的整体护理打下了坚实的基础。

张士兰极富有爱心和同情心。心胸肿瘤外科入院的病人心理压力都很大,患者的心理问题如果得不到很好解决,对于治疗和康复都极

其不利,这就不仅需要医生具有高超的医术,更需要医护人员和患者的真诚交流。对此,张士兰总是想方设法为病人排忧解难,多次为困难患者垫付药费。

一位山区食管癌的患者来院手术,由于家境不宽裕,手术前医疗费没有凑齐,张士兰就从家中取了500元钱,让病人得以顺利手术。一位不到50岁的女患者因患胃癌,手术中胃部切除了三分之二,术后来心胸肿瘤科做化疗。病人没有食欲,药物反应使其情绪变得很不安。张士兰就在每天查房时,陪她聊天,还给她送书、送杂志,想办法让病人开心起来。张士兰用心去做患者的思想工作,用行动帮助患者走出了低谷。

作为护士长,张士兰还要协助科主任搞好科室管理和护理工作。她根据科室的专业特点,开展基本技能培训,要求护士输液扎针一针准,从而减轻了患者的痛苦。

张士兰业务素质高、责任心强,积极组织护理人员学习各种规章制度、专科护理常规。使心胸肿瘤外科整体护理水平不断提高,病人对她的满意度不断攀升。该科多次被评为“院先进护理班组”、“先进护士站”。

张士兰的人生信念是:“在平凡的岗位上兢兢业业,恪尽职守,无愧于‘白衣天使’这个神圣的称号”。在护士长这个平凡的工作岗位上,张士兰用辛勤的汗水践行着自己的誓言。



64排CT 早期诊断冠心病的“雷达”

近年来,冠心病的发病率越来越高,也有越来越年轻化的趋势。64排CT的应用为循环系统、呼吸系统、消化系统、骨关节等部位疾病的诊断及治疗提供了强有力的依据,特别是对冠状动脉病变的检查,已经成为冠心病筛查的重要手段。

64排CT机检查无创、高效、精确、立体的医学影像技术,为临床医学诊断实现了质的突破。64排螺旋CT扫描最薄层仅为0.30毫米,并且提高了图像的分辨率。它可以让临床医生看到更多更为精确的细节,减少了辐射剂量,将病变的血管“拉”出来观察,还可以“剥皮、去骨”,小到0.30毫米的病变都能一目了然。

64排螺旋CT是目前世界上诊断心脑血管疾病最先进的仪器,独具无创、高效、精确、立体的医学影像技术。在检查冠状动脉有无狭窄,搭桥、支架的形态学以及心功能分析上有极大的优越性。它实现了冠状动脉的无创检查,为冠心病的筛查普查及诊断提供了一种安全、迅速、费用低廉的检查方法。

另外,64排螺旋CT不但可以进行形态学的诊断,还可用于功能成像诊断,如脑灌注成像的应用,可以早期显示脑缺血灶。由于扫描速度快,64排螺旋CT在急诊医学及早期肺栓塞的诊断上有独特优势,还可用于筛

查冠心病、肺癌、肝硬化,并进行良性与恶性肿瘤的分析。

与传统的冠状动脉造影术相比,64排螺旋CT不仅节省费用,还能使患者免受导管穿刺之苦。对有冠心病及脑血管病家族史,患高血脂症、脂肪肝,体态较肥胖的人,通过64排CT的无创早期筛查,能及时发现血管内壁上小至0.30毫米的软、硬斑块,防止猝死的发生。

鹤煤总医院新区医院64排CT室主任任法云介绍,应用64排CT做心脏冠脉检查特别适合那些借助其他检查方法无法确诊的心脏病患者。此外还能对冠心病病人治疗前后的病情进行监测、疗效评价,了解其他各种病因引起的心肌损害,如心肌病、心肌炎、高血压性心脏病、糖尿病、甲亢、肿瘤化疗后引起的心肌损害等。

64排CT检查心脏自用于临床以来,在冠心病的早期诊断,冠状动脉病变范围、程度的估价、治疗方法的选择,以及药物、冠状动脉再通和支架手术治疗术后复查、冠状动脉搭桥的手术评估和术后复查上显示出优势,尤其是在早期诊断隐匿性冠心病方面,有独特的、不可替代的作用,已日益受到人们的重视,被公认为无创性检测冠心病的首选方法,被称为早期诊断冠心病的“雷达”。