

寻医热线

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



长期处于空调环境易患“咽喉炎”

在白领所患“办公室病”中,咽喉炎位居前列。而得咽喉炎的原因之一是长期处于空调环境中。病原微生物(包括细菌、病毒、螺旋体、立克次体等)是急性咽炎的主要致病因素,可直接来源于空气、饮食,也可间接来源于血液循环和淋巴循环。而且白领阶层由于长期处

于工作竞争压力状态下,生活不规律,使得身体抵抗力下降,从而导致白领阶层人士极易遭受细菌和病毒感染。再者,此环境下的白领人士还易并发感冒、鼻炎,因工作紧张饮食不规律,喜食辛辣刺激之物,则易于发生牙龈炎、口腔炎,这些上呼吸道的炎症病症也可出现炎性分泌物倒流入咽喉部,咽喉部长期受刺激也会并发咽喉炎症,据不完全统计,白领人士

咽喉炎盯上女白领

(尤其是教师、商场营业员、职场经理等)患咽喉炎高达30%左右。

不同咽喉疾病的食疗法

咽喉炎虽是小病,可是一旦忽视,小病也会酿成“大祸”。白领们一旦患上咽喉炎,该怎么办?以下是一些小建议:白领们一旦患上咽喉炎,若合并细菌感染、血象白细胞总数较高者,可以短期运用抗菌消炎药物,若血象不高,仅仅表现咽喉干痛,或有异物感,或有干咳者,可选服疏风清咽宣肺中药,如清代名医吴鞠通之方“桑菊饮”(桑叶、菊花、桔梗、连翘、杏仁、甘草、薄荷等)治疗,

日1剂2次服。食疗药膳可以选用青果菊花茶(青果10克、菊花10克泡茶);西瓜冰糖饮(取瓜皮250克,加入两大碗水,加入少许冰糖,冷而饮之)。若表现咽喉有异物感、反复欲清嗓、或有咳嗽、遇风寒加重者,可以选用半夏厚朴汤(法半夏、厚朴、苏叶、茯苓、生姜)及半夏散结汤(法半夏、桂枝、桔梗、甘草)治疗,日1剂2次服。食疗药膳可以选用白萝卜海带炖汤。如果除了咽喉干痛不适外,还有鼻塞、喷嚏、流鼻涕者,可以合并选用华盖散(麻黄、杏仁、甘草、桑皮、苏子、陈皮)、苍耳子散(辛夷、苍耳子)、甘桔汤(生甘草、桔梗)及玉屏风散(黄芪、白术、防风)治

疗,日1剂2次服。食疗药膳可以选用无花果茶(每次取无花果15克,用开水泡茶),黄芪生姜甘草(用纱布袋扎好,与粳米煮粥)煮粥食用。

康复过程中需要注意的问题

- 1.注意劳逸结合,不要开夜车,不要劳累过度,保持足够睡眠,防止受冷,急性期应积极休息。
- 2.少开空调,保持室内湿度适宜,保持空气流通。
- 3.避免烟、酒及辛辣、过冷、过烫的食物,少食油炸、腌制及带有腥味的刺激食物。
- 4.注意口腔卫生,养成饭后淡盐开水漱口的习惯。(蔡蕴琦)

这些健康问题盛夏应注意

失眠

可打开电扇或空调,但不要忘了启动除湿器,因为湿度大也是失眠的重要原因。对于“夜猫子”来说,延长的白天扰乱了他们的生物钟,所以18时以后就要避开阳光。而那些醒得过早的人,最好戴个眼罩。

腹痛

如果感到肚子痛,出现腹泻、呕吐等症状,不要急于怪罪食物,游泳池也是一种潜在威胁,因为游泳池内的水含有大量微生物和细菌。游泳时要避免吞下游泳池的水,不要带着伤口游泳,更不要让泳池的“消毒”气味欺骗了你。实际上,消毒的氯水气味恰恰表明水中的除菌药物严重不足。

感冒

夏季患感冒的人会出现身体颤抖、牙齿打战、皮肤冰凉、手脚不协调等症状,要及时就医。另外,可以让患者喝一杯温热的不含酒精的饮料。

龟裂症

一些造型别致的鞋子会对干燥的脚部形成摩擦力,使脚板底部容易龟裂甚至流血或感染。洗澡时可以在脚底放一块磨脚石,并且用护肤霜每天在脚底涂抹两次,如果不起作用,就要寻求医生的帮助。(冯国川)

新妈妈慎用5类中药

补益中药

在刚生产后,不宜服用太过补益作用的中药,如人参。人参含有多种有效成分,如作用于中枢神经及心脏血管的“人参甙”,降低血糖的“人参宁”以及作用于内分泌系统的配糖体等。这些成分能对人体产生兴奋作用。

活血中药

在分娩过程中,内、外生殖器的血管多有损伤,服用活血作用强的药物,有可能影响受损血管的自行愈合,造成流血不止,甚至大出血。同时太

过补益作用的药物,就如人参,服用过多易促进血液循环,加速血液的流动,不利于新妈妈身体恢复。

因此,在生完孩子的1个星期之内,最好不要用活血作用强的药物。可用一些柔和的活血药,利于子宫收缩,帮助排出产后宫腔内淤血,促使子宫早日复原,当归、益母草都是很好的柔和的活血药。

温热中药

一些温性药物,可以益气养血、健脾暖胃、驱散风寒,很适宜新妈妈服用。但是太过热性

的药物,则会伤害新妈妈的身体。因为辛辣温燥药物可助内热,而使新妈妈上火,出现口舌生疮、大便秘结或痔疮等症状。

寒凉泻下药

过于寒凉泻下的药物不利于身体虚弱的新妈妈,所以产后一定要慎用此类中药。

滋腻中药

太过滋腻的药物会影响新妈妈的脾胃功能,因此为了保障消化系统的正常工作,新妈妈应避免开滋腻的中药。(新华)

口干痰多未必都该“清热”

进入三伏天以来,不少市民早晨起来后感到嗓子干、痰多,第一反应是“要感冒,煲点苦瓜、夏枯草汤来清热吧。”对此,专家指出,晨起口干痰多未必都是风热感冒,不宜盲目用夏枯草、穿心莲等苦寒药物来清热。

医院门诊、急诊收治的咽喉不适患者人数每天都在增加,以儿童居多。很多患者起床后感到口干、痰多。

这些患者中有的属于风热感冒,多为长期待在空调房的人。天气炎热,长时间待在空调房、一整夜开空调的人很容

易从风寒感冒转到风热感冒。外感风热者出现咽喉不适,喝板蓝根、银翘、夏桑菊冲剂等清热解表药物即可缓解。

有些患者属于阴虚体质,因喝水不够,出汗多导致阴津不足。如果体型偏瘦、嘴唇红、平时容易口腔溃疡、大便干结,出现口干、痰多症状的话,就不要吃穿心莲等大苦寒的药物,也不宜拿苦瓜、菜干、夏枯草等煲汤。这些东西当时吃了感觉症状有缓解,其实会伤阴,不妨用雪耳、冰糖、沙参、玉竹、鸡或鱼煲汤,可起滋润效果。儿童患者、青壮年患

者多因胃火重引发咽喉痛。此类人平时就容易上火,饮食以肉和辛辣、刺激性、油腻食物为主。出现症状后,应以清胃火、消滞为主,特别要保持大便通畅。可适当服用穿心莲、板蓝根,保健饮品可选用莲花、菊花茶或者山楂水。不少人不仅胃火重,还伴有脾虚。清胃火时要注意用黄芪、白术、党参等煲汤健脾。

天气炎热,夜间活动趋旺,吃烧烤,喝冰镇啤酒是常事。熬夜伤阴,天热损津,晚上要注意多喝温水。专家建议,熬夜者宜少喝冰饮,不妨试试温水加蜂蜜。(任珊珊)

苦参花椒茶除脚气

在炎热的夏季,脚气极易发作。中医认为,足受湿邪外浸、经气不行、血脉不和而生脚气。用苦参花椒茶泡脚洗双脚治疗脚气,疗效较好。

方法:取苦参15克,花椒、绿茶各10克,陈醋50毫升。加热开水2500毫升,浸泡两小时,晚上睡觉前把药液倒入盆内,泡脚洗脚30分钟,然后用干净毛巾擦干双脚,袜子用此药液浸泡后,用清水洗净晒干,连用7天为

1个疗程。可连续或间断泡脚洗双脚,起到保健和治疗作用。

方中苦参味苦燥湿,性寒除热,祛风杀虫;花椒辛温性燥,功能除湿散寒,活血通经,疏风止痒;绿茶含鞣质,可收敛及增强毛细血管的抵抗力;陈醋味酸,可抑制真菌的生长,止汗止痒,软化皮肤。以上药物泡水外洗,共同起到除湿止痒,燥湿杀虫的作用,坚持使用,脚气自除。(旭光)

开郁降糖饮治疗2型糖尿病



开郁降糖饮是河南同济医院糖尿病专家经多年临床经验总结而成,通过临床应用本方对2型糖尿病患者胰岛素抵抗有明显的改善作用,不仅减少了胰岛素受体前的抵抗,而且改善了糖尿病糖、脂代谢紊乱。

随着人们对糖尿病认识的深入,目前认为胰岛素抵抗和胰岛素分泌缺陷是2型糖尿病发病基础,在胰岛素抵抗阶段,常表现为三个阶段:

1.郁证阶段:临床表现仅见肥胖、过食、不耐疲劳。中医辨证属郁证,并以食郁为核心,治疗宜消食散结。

2.热证阶段:临床常见肝胃郁热和痰热互结两个证型。肝胃郁热者宜

开郁清热;痰热互结者宜清热活血。

3.虚损阶段:病机复杂,脏腑功能减退,气血阴阳不足,痰浊瘀血日甚,或以糖尿病为主要表现,或以高血压病为主要表现,或以血脂异常为主要表现终致。

河南同济医院糖尿病专家认为,中医治疗糖尿病的思路应由单纯治疗消渴转变到防治胰岛素抵抗、治疗代谢综合征上,要特别重视该综合征的早中期治疗,开郁清胃饮有降低胰岛素抵抗、增加胰岛素敏感性作用,并通过降血糖、降血脂、降体重等多环节的综合治疗,为糖尿病患者中早期的治疗带来了新的希望,通过此方法干预治疗后,使病人度过一个“蜜月期”,达到通过生活干预而使血糖正常。

网站:www.hntjshby.com
电话:0392-7221333
7252111
7252179