

体内真有那么多种毒要排吗?

本报记者 刘 旻 通讯员 郭致远

排毒养颜、排毒养生、排毒养颜……在这几年的养生热潮中,人们常常听到类似说法。甚至有人认为,人体万病之源就是体内有毒。那么,人体内到底有没有毒,是否需要排毒呢?日前,记者带着这些问题向中医专家求证。

人体内的毒是什么?

“说文解字”中释:毒,厚也。害人之心,往往而生。这里的厚,相对于生命体而言是指味厚、有害成分浓度高。任何东西高度聚集必成毒害。”河南省中医药研究院附属医院肿瘤血液科副主任医师胡皓说,“毒的确是中医传统概念。”

东汉医学家张仲景在《金匮要略·百合狐惑阴阳毒病证并治第三》中首次把毒邪分为阳毒和阴毒,较为详细地论述了阳毒、阴毒致病的症状、预后及证治方药。北宋庞安时著《伤寒总病论》,在寒毒说的基础上,认为患者的体质与阴毒、阳毒密切相关。而《医宗金鉴》亦认为,阴毒、阳毒是“非常疫疔之气也”。

可见,在中国传统文化里,存在一个朴素的认知:凡对人有危害即谓之“毒”。毒又有内外之分,外毒是指感染疫疔之气,或由六淫之邪蕴聚演化,或有毒的致病物质;内毒是指机体的病理产物蕴结日久而成。

据胡皓介绍,在中医理论中,外毒致病往往起病急骤,传

变迅速,变化多端,病情凶险,患病时具有很强的特异性;内毒致病则多病情复杂、病程漫长、胶固难解。

“六淫邪气在聚集、蕴结、壅阻等状态下,表现出厚的特征,致病能力明显增强,并能使人产生急、危、重症候。依据其致病特点多分为寒毒、热毒、暑毒、湿毒、燥毒、风毒等。”胡皓说。

排毒是一种中医疗法吗?

“排毒是中医治疗疾病的一种手段。阴阳平衡,精神乃治,人体阴阳平衡才能健康生存,否则不是阴盛就是阳盛,表现出阴毒或阳毒的一面。恢复人体阴阳平衡的过程,就是治病过程,也可以说是排毒。”胡皓说。

结合临床诊治经验,胡皓解释道:“排毒先要弄清楚自身到底有哪些毒,要确定是寒毒、热毒、暑毒、湿毒、燥毒、风毒、瘀毒等;而后采用药物手段或理疗手段,使人体失去的阴阳平衡重新达到新的统一平衡。”

现如今,中医学在祛除邪毒方面,除了药物治疗外,还时

常采用艾灸疗法祛除湿毒,拔罐疗法祛除寒毒,刮痧疗法祛除血毒,腹部保健操祛除食毒,推拿按摩疗法祛除气毒等。

排毒养颜、排毒养生、排毒养颜这些靠谱吗?

这两年,公众对中医养生较为关注,一些打着“排毒养颜、排毒养生、排毒养颜”等招牌的汗蒸馆、养生馆、美容院雨后春笋般涌现。这些机构推出的汗蒸排毒、清肠排毒、轻断食排毒等方式,真的靠谱吗?胡皓向记者列举了这样几个例子。

一些选择经常汗蒸来排毒的人,认为汗就是垃圾、毒素,出汗是最好的排毒方式。冬天里,这些人也每天汗蒸,汗如雨下,开始的时候觉得挺舒服,时间长了就会出现不同症状,如身懒乏力,少气懒言,言语低微,纳食减退,心慌心跳,头昏不适等。中医认为,汗为心之液,汗血同源,出汗出多了就是伤血。“经常汗蒸会伤心血。心血伤了,心阳也会跟着伤。心血不足,血不养心,会出现心慌、心悸等不适。因此,出汗不一定就是排毒。”胡皓说。

胡皓曾接诊过一位女性患者,她总觉得体内肠道毒素太多,一天不排便就很着急,恨不能把肠道所有的“宿便”全部清理掉。于是,她尝试各种减肥茶和常润茶促排便,从不断断。后来,她得了一种“大气下陷”的病,就是整个人严重气虚,气提不上来,说话声音越来越小;胃下垂,下腹坠胀,甚至子宫下垂,脱肛。“肠道的宿便是不能完全排空的,完全排空的话中焦区(中焦如沅)的功能就失常了。”胡皓说。

还有一位患者,就诊时面部浮肿,腰以下肢肿得更厉害。“这是脾肾阳虚导致的水肿,脾胃的运化能力弱了,肾的气化功能弱了,导致身体的水湿代谢出现故障,多余的水分排泄不出去,这些水湿停留在身体就会肿起来。”胡皓说,“这位患者一天饮8杯水,甚至更多,以排毒。这些病就是她过量饮水导致的。”

在临床诊疗中,胡皓还遇到过断食排毒和生榨果蔬汁排毒的患者。“长期坚持这样的极端饮食方式,对身体健康是非常不利的,会导致疾病的

发生。”胡皓说。

除正常代谢之外 人体还需要额外排毒吗?

面对这个问题,胡皓斩钉截铁地说:“不需要!”排毒是指体内有毒才需要排,体内没有多余的毒就不需要排,采用不恰当的方法排毒,更不可取。

“实际上,人体内的毒大多来自自身新陈代谢,产出各种各样人体所不需要的废物,通过排便、排尿、出汗、吐痰等途径,及时把毒素排出体外。绝大多数情况下,只要人体自身机能运转正常,完全可以依靠自身排毒机能,将毒素排出,无需用外力排毒。”胡皓说。



医生明察秋毫 找出罕见病因

本报记者 冯金灿 通讯员 穆倩倩

辗转3年未能确诊的怪病如同一根刺扎在心头一样,令吴振(化名)寝食难安,直到遇见河南省胸科医院呼吸与危重症医学科二病区主任乔亚红,这个怪病才原形毕露,吴振终于走上正确的治疗之路。

3年前,吴振因听力下降到医院检查治疗,在体检中意外发现肺部阴影,主管医生怀疑是淋巴瘤。经过一段时间的化疗,效果并不理想。于是,吴振辗转省外多家医院求诊,检查结果仍是不排除淋巴瘤。后来,医生又按照结核病治疗。但是经过8个月的药物治疗,吴振的病情依旧没什么起色。

吴振有些气馁,但他的家人没有放弃。在3年内,他先后5次入院治疗,但病情一直不见好转。转机出现在吴振和朋友的一次谈话,朋友告诉他:“听说河南省胸科医院治肺病不错,你要不要去看看?”

吴振说,他也说不清自己来到河南省胸科医院时到底抱了多大希望,只记得见到乔亚红时,她告诉吴振,一定尽力帮他找到病因。

果然,在吴振住院不到一周后,乔亚红揪出了吴振肺部阴影的元凶——IgG4相关性疾病(一种全身性纤维炎症性疾病)。

这是一种罕见病,近几年刚刚被人们认识,发病率仅仅百万分之一。作为一个系统性疾病,它可累及全身多个组织器官,而且就像变色龙一样,临床表现随受累组织不同而不同,这给临床诊断带来了极大挑战。当患者仅有单一器官受累时,诊断的难度多在于IgG4相关性疾病与恶性肿瘤的鉴别。

那么,乔亚红团队是如何在纷扰的乱象中揪出这一真凶的呢?据乔亚红介绍,吴振入院时的检验单显示,他的免疫球蛋白IgG4数值与常人相比相去甚远,正常人血液中的白蛋白与球蛋白比值不应该低于1.5:1,而吴振的达到了1:2,这一数值引起了乔亚红的注意。同时,患者胸部CT检查结果显示有肿块,免疫球蛋白IgG4数值高于诊断标准,病理检查结果显示大量浆细胞浸润。

这些指标都指向了乔亚红的猜测——IgG4相关性疾病。她迅速请该院医学影像科、病理科专家会诊。最终,令吴振困惑3年的问题终于有了答案——他患的是IgG4相关性疾病。

这时,吴振甚至有些恍惚,折腾了3年,在河南省胸科医院几天就确诊了?真是这个病吗?能治好吗?

据乔亚红介绍,虽然IgG4相关性疾病的诊疗标准尚未统一,但临床共识还是以糖皮质激素治疗为主。结合吴振的病情以及他的血清学、影像学表现,乔亚红为其制定了详细精确的用药方案。经过第一阶段4周的治疗,吴振的病情有了明显好转,胸闷、气喘症状明显减轻,复查胸部CT,纵隔淋巴结明显缩小。

“过一阵子,我准备再复查患者的IgG4血清指标。待IgG4下降后,吴振的病就算稳定住了。”乔亚红说。

“我以前从来没有觉得吃药也是一种幸福,看对病、吃对药,感觉自己一天一天好起来,再也没有比这更高兴的事儿了!”吴振开心地说。



“这个活动真不错,不花一分钱,小毛病在家门口就解决了!”近日,焦煤中央医院组织内科、外科、口腔科等科室的青年志愿者深入社区,为群众义诊,开展健康教育,发放慰问品。王正勤 侯林峰 王雪/摄

面部凹陷5年 竟是患了狼疮性脂膜炎

本报记者 冯金灿 通讯员 崔冰心 王思思

当面部出现凹陷时,很多人的首选改善方法是填充。日前,河南省人民医院皮肤美容亚专科主任李雪莉遇到了这样一个病例。患者5年间尝试了多种方法治疗自己凹陷的面部,但越整塌陷越严重,最后竟然发现自己患的是红斑狼疮。

5年前,家住洛阳市的李女士因冻伤后乱用药膏导致右侧面部凹陷,进行脂肪填充手术后,不仅效果欠佳,而且右面部凹陷问题越来越严重。

无奈之下,李女士来到河南省人民医院就诊。李雪莉接诊后,怀疑李

女士所患为狼疮性脂膜炎,立刻组织多学科会诊。此时,让专家们感到困惑的事情发生了,李女士的相关检查结果均显示正常。那么,造成她面部塌陷的原因究竟是什么?

李雪莉坚持究其病因,建议患者再次进行皮肤活检。最终,病理检查结果显示为狼疮性脂膜炎。

据李雪莉介绍,狼疮性脂膜炎又叫深部狼疮,是系统性红斑狼疮少见的皮肤损害,发生率约为2%,好发于成年女性,少数患者伴有红斑狼疮或其他结缔组织病家族史。狼疮性脂膜炎是红斑狼疮的罕见变体,其特征在于皮下脂肪的特定累及,是一种具有特殊临床特征的脂膜炎。它可能出现在盘状红斑狼疮和系统性红斑狼疮患者中,也可能是红斑狼疮的独特表现,临床表现主要是出现皮下痛性结节和斑块,好发于面部、上臂、腕部和躯干。有时表面皮肤也与皮下结节或斑块粘连,出现凹陷,偶尔发生溃疡。狼疮性脂膜炎病程长,反复发作,通常最终发展为毁容性皮下萎缩。

经过全面系统的治疗及护理,李女士的症状明显好转。

随着二七区社区学院“健康大讲堂”进社区活动的启动,郑州澍青医学高等专科学校将发挥医学院校专业特色优势,丰富社区教育的内容、形式,全方位地满足居民多层次、多样化、个性化的教育学习需求。

社区教育是全民终身教育的重要一环,二七区社区学院将依托郑州澍青医学高等专科学校,充分利用学校的场地、人才,特别是医学院校在健康管理等方面的优势,积极整合各类教育资源,重点围绕卫生健康、老年教育、社区教育、家庭教育,以学习者为中心,以社区(乡村)居民需求为导向,开发特色课程,打造特色品牌。

目前,郑州澍青医学高等专科学校建设有健康养老护理教育培训基地和河南春熙健康管理中心,面向社会开展健康服务职业技能培训,实现了职业技能教育从婴幼儿教育到老年照护的全覆盖。

随着二七区社区学院“健康大讲堂”进社区活动的启动,郑州澍青医学高等专科学校将在护理类、保健类、临床类、卫生类等九大类,涉及到的30个工种开展河南省全民技能提升专项计划培训项目;河南春熙健康管理中心将根据社会需求,开展护理类、中医类等4个类别8个项目的培训。根据社区居民健康状况,郑州澍青医学高等专科学校将向社区居民开展与健康相关的专题讲座。

“我们会把健康教育作为社区

科技兴医

漯河市中心医院 救治复杂先心病患者

本报讯(记者王明杰 通讯员谷运岭 张岩)记者3月15日从漯河市中心医院获悉,该院接诊了一位复杂先天性心脏病畸形且需要手术的患者。

该患者33岁,患有复杂先天性心脏病:房间隔缺损,单心室,肺动脉瓣重度狭窄,镜面右位心并腹腔脏器反位,肺动脉和主动脉均发自右心室。10年前,由于心衰严重无法继续生存,患者在医院进行了双向格林手术,即上腔静脉血流经肺氧合后进入体循环,下腔静脉血未经肺氧合直接进入体循环。

“这是一种姑息性手术方式,只能满足基础的生活需要。”该院麻醉科主任李宪营说,患者平时血氧饱和度仅维持在75%左右(正常人在95%以上),这样既不能快步走,更不能跑步,否则就会憋气甚至窒息,生活质量很低,加上患者又得了高分化子宫内膜腺

癌,简直是雪上加霜。患者入院后,妇产科主任吕净上高度重视,先后邀请心胸外科、心内科、麻醉科等科室专家会诊,商讨最合适的治疗方案。

该院麻醉科副主任医师殷亚鹏说:“该手术最大的难点在于麻醉方式的选择,由于其特殊的肺循环特点,麻醉中既要降低肺动脉压,增加上腔静脉血液回流,提高氧合,又要维持外周血管阻力,减少右向左分流,还要保证麻醉效果。因此,必须精准操作,稍有不慎就会造成患者心脏衰竭甚至危及生命。”

会诊后,麻醉专家根据患者心血管循环系统特点,制定了个体化麻醉方案,最后选择在连续硬膜外麻醉的方法,并严密监测患者术中的各项生命体征。

最终,手术顺利完成,患者生命体征平稳。

濮阳市油田总医院 完成左心耳封堵术

本报讯(记者陈述明 通讯员司民权)3月10日,濮阳市油田总医院心血管内科生理团队成功为一位有抗凝禁忌症的阵发性房颤患者实施了左心耳封堵术。手术进展顺利,术后效果显著,有效解除了患者的房颤卒中风险,标志着该院房颤中心诊疗技术又向前迈出一大步。

患者78岁,因阵发性房颤入院。由于房颤继发的卒中风险极高,常规应实施抗凝治疗,预防血栓形成,并实施射频消融术,恢复和维持窦性心律。但患者既往多次发生脑出血,高血压病2级(高危),2型糖尿病等多种并发症,抗凝治疗极易引起再次脑出血,存在长期抗凝禁忌证。房颤继发的卒中90%源于左心耳血栓,通过封堵左心耳,可在不实施抗凝治疗的情况下有效预防血栓。专家团队经过反复讨论,在征得患者及家属知情同意后,决定为老人实施左心耳封堵术。

据该院心血管内科副主

任、心内二区负责人王典博介绍,心房颤动是一种严重的心律失常,心脏病患者和老年人高发,其主要危害是引起卒中和心力衰竭。房颤时,杂乱无章的心电活动导致不稳定的心律、心悸、气促等,心房失去有效收缩,血液在心房内瘀滞,增加血栓形成的风险。随访研究统计结果显示,房颤患者5年中卒中发生率超过20%,是普通人的5倍,其中90%以上的血栓源于左心耳。近年来,微创的左心耳封堵术作为预防房颤患者发生卒中的一项新技术,在临床上得到越来越多的应用,并被证实具有较高的安全性和有效性。该技术是通过心脏介入技术,将一个伞状封堵器植入患者左心耳,网状膜可阻挡血流进入,从而达到预防血栓形成的目的,尤其适用于有长期抗凝治疗禁忌证的患者。该项技术的成功开展,丰富了该院房颤中心技术储备,拓展了严重心律失常治疗手段,也填补了濮阳市的一项技术空白。

郑州医药及医疗用品类 年度投诉占比为4.59%

本报讯(记者卜俊成 通讯员杨鑫)3月15日,记者从郑州市市场监督管理局了解到,2020年度,全市消协组织共接到消费者投诉和咨询8714件,其中投诉3988件,咨询4726件,解决率90.85%,为消费者挽回经济损失381.27万元。在所受理投诉当中,按投诉性质分类,质量问题、售后服务问题、价格问题投诉较多;按投诉类型分类,生活、社会服务类,互联网服务类,服装鞋帽类投诉数量较多,医药及医疗用品类投诉占年度总量的4.59%,排名第7位。

据郑州市消费者协会统计分析,按投诉性质分类,2020年,所接到的投诉当中,质量问题投诉924件,占总投诉量的23.17%;售后服务问题781件,占总投诉量

的19.59%;价格问题348件,占总投诉量的8.73%。按投诉类型分类,生活、社会服务类投诉有473件,占总投诉量的11.86%;食品类投诉有463件,占总投诉量的11.61%;互联网服务类投诉有392件,占总投诉量的9.83%;医药及医疗用品类投诉有183件,占总投诉量的4.59%。

郑州市消费者协会提醒,在购买食品时,要到正规的实体店、超市或信誉度高的店铺、网店购买;索要留存发票,保存好购物小票;办理预付卡充值要理性,不建议办理大额充值;保存好消费凭证等证据材料;要善于运用法律武器维护合法权益,若向有关部门或消费者协会投诉调解无法达成和解的,应及时寻求法律途径维护权益。

澍青医专创新教育形式 打造全民学习平台

本报讯(记者史尧 通讯员王毓)3月16日,郑州市二七区社区学院在郑州澍青医学高等专科学校成立,二七区社区学院“健康大讲堂”进社区活动也于同日正式启动。今后,郑州澍青医学高等专科学校将发挥医学院校专业特色优势,丰富社区教育的内容、形式,全方位地满足居民多层次、多样化、个性化的教育学习需求。

社区教育是全民终身教育的重要一环,二七区社区学院将依托郑州澍青医学高等专科学校,充分利用学校的场地、人才,特别是医学院校在健康管理等方面的优势,积极整合各类教育资源,重点围绕卫生健康、老年教育、社区教育、家庭教育,以学习者为中心,以社区(乡村)居民需求为导向,开发特色课程,打造特色品牌。

目前,郑州澍青医学高等专科学校建设有健康养老护理教育培训基地和河南春熙健康管理中心,面向社会开展健康服务职业技能培训,实现了职业技能教育从婴幼儿教育到老年照护的全覆盖。

随着二七区社区学院“健康大讲堂”进社区活动的启动,郑州澍青医学高等专科学校将在护理类、保健类、临床类、卫生类等九大类,涉及到的30个工种开展河南省全民技能提升专项计划培训项目;河南春熙健康管理中心将根据社会需求,开展护理类、中医类等4个类别8个项目的培训。根据社区居民健康状况,郑州澍青医学高等专科学校将向社区居民开展与健康相关的专题讲座。

“我们会把健康教育作为社区

授课的重要内容,比如妈妈课堂、中医养生保健、高血压病和糖尿病防治知识、老年照护、成人和婴幼儿急救等,注重把健康教育和防病治病,特别是重大疾病防治结合。”

郑州澍青医学高等专科学校董事长王左生说,学校还将把健康教育和广泛开展全民健身运动结合起来,让居民养成健康生活方式,提高健康素养。