

养好肺脏过寒冬

□伊文刚

冬季天气寒冷、干燥,是各种肺部疾病的高发期。其发病人群除常见的儿童、老年人外,还多见于经常熬夜、加班和精神压力过大的年轻人。中医学在诊治肺部疾病方面独具特色,且经验丰富。因此,运用好中医药,对于冬季养好肺脏和防治相关肺部疾病具有重要意义。

“肺为娇脏”易受邪侵

中医学认为,“肺为娇脏”,就是说肺脏具有清虚娇嫩而易受邪侵的特性。一方面,因肺为清虚之体,且居高位,为诸脏之华盖,且肺主气、司呼吸,直接与外界相通,六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)侵犯人体,不论是从口鼻而入,还是侵犯皮毛,皆易致病;另一方面,肺不仅易受邪,还不耐寒热,所以其他脏若寒热病变,则容易波及于肺,促使其受邪。因此,清代医家徐大椿在其著作《医学源流论》中指出:“肺为娇脏,寒热皆所不宜,太寒则邪气凝而不出;太热则火烁金而动血;太润则生痰饮;太燥则耗精液;太泄则汗水而阳虚;太湿则气闭而

邪结。”冬季天气寒冷,稍不注意,寒邪就容易侵犯人体而损伤肺脏,造成肺脏宣肃、运化失职,进而促使人们出现咳嗽喘促、痰液清稀或水肿等症状。同时,冬季天气时常干燥,燥邪容易从口鼻而入损伤肺脏,导致人们出现干咳少痰、口鼻干燥等肺部症状。

贪食寒凉 也可伤肺

冬季除了寒邪、燥邪容易损伤肺脏,诱发肺部疾病外,如果贪食寒凉或饮食不节,导致脾胃损伤后,也会间接损伤肺脏。这是因为肺司呼吸摄纳的清气与脾主运化而化生的水谷精气,二者共同构成了全身之气的主要物质基础宗气。脾主运化,但脾所化生的水谷之气,必赖肺气的宣降才能散布全身。肺在生理活动中所需的津气,又要靠脾运化的水谷精微来充养。因此,肺气的盛衰在很大程度上取决于脾气的强弱,故有“肺为气之主,脾为生之源”之说。

同时,人体的津液由脾上输于肺,通过肺的宣发和肃降而布散至

周身及下输膀胱。脾之运化水湿依赖肺气宣降协助,而肺之宣降依靠脾之运化以资助。脾肺两脏互相配合,共同参与水液代谢过程。如果贪食寒凉,脾失健运,水湿不化,聚湿生痰而为饮、为肿,则会影响肺脏,导致肺失宣降而喘咳。此类疾病,其病在肺,而其本在脾,故有“脾为生痰之源,肺为贮痰之器”之说。

此外,不良生活习惯、工作方式、情志失调等也是肺部疾病的致病因素。在生活中,一些年轻人经常加班、熬夜及带病工作,这会损伤人体正气,降低肺脏抵抗邪气的能力,容易出现咳嗽、气喘等肺部疾病症状。还有一些人长期处于压力大、精神紧张等状态,导致人体肝胆气郁、肝阳上亢、情志失调。如果在寒邪、燥邪等病邪的作用下,容易出现咽痛、咳嗽等损伤肺脏的症状。

辨别虚实 对症用药

针对不同类型的肺部疾病,可以在医生的指导下选用一些中药方剂进行辨证治疗。

患者如果出现以发热、咳嗽、

痰黏稠、喘息上气、胸胀满、舌边尖红、苔薄白或微黄、脉浮数等为代表症状的表寒肺证时,可以选用麻杏石甘汤加减进行治疗;如果出现以高热不退、咳嗽、咯痰黄稠或咯铁锈色痰、胸痛、呼吸气促、口渴烦躁、小便黄赤、舌红苔黄、脉洪数或滑数,并伴有大便干燥或便秘等为代表症状的痰热壅肺证时,可以选用麻杏石甘汤和千金苇茎汤加减进行治疗;如果出现以咳嗽、咳声重浊、胸闷、咯白黏痰、腹胀、大便溏、舌淡红、苔白腻、脉滑,并伴有疲倦纳呆等为代表症状的痰浊阻肺证时,可以选用二陈汤和三子养亲汤加减进行治疗;如果出现以干咳少痰、口燥咽干、腹胀、神倦纳呆、舌淡红、苔白腻、脉细滑等为代表症状的正虚邪恋证时,可以选用生脉散、沙参麦冬汤、竹叶石膏汤等进行治疗。

此外,在服用汤药时,可以采用耳针、穴位贴敷、拔罐等辅助方法进行治理。

按穴养肺 注意防护

防治肺部疾病,除及时对症治

疗外,还可以通过按摩穴位达到养肺的目的。

如按压天突穴,该穴位于颈部,当前正中线上,胸骨上窝中央,属于手太阳肺经穴位,按摩此穴能缓解咳嗽、哮喘、胸中气逆等症状;按压承浆穴,该穴位于面部,当颏唇沟的正中凹陷处,按摩此穴,可促使口腔内分泌液产生,预防肺燥;按压鱼际穴,该穴位于手外侧,第一掌骨桡侧中点赤白肉际处,按摩此穴可清宣肺气、清热利咽。

同时,良好的生活习惯时常常能达到养肺护肺的目的。比如进行适当运动,通过慢跑或步行增加肺活量,改善肺功能;多做深呼吸,呼吸要深长而缓慢,用鼻子呼吸,每次深吸3秒~5秒,屏息1秒,然后慢慢呼气3秒~5秒,屏息1秒。每次5分钟~15分钟,每天练习一两次;多饮温开水,多吃一些多汁的水果蔬菜,少吃刺激、辛辣、油炸的食物。

(作者供职于河南省洛阳正骨

防治肺部疾病,除及时对症治

医院)

如何预防青少年骨肉瘤

□王蕾

儿童在临床康复过程中,因年龄较小,组织及器官功能发育不够完善,自身抵抗力和免疫力较差,是比较特殊的康复群体。因此,在儿童康复护理中,我们要做到早了解、早准备,才能让儿童早日康复。

什么是康复评定

康复评定是医务人员对儿童身体的评估,贯穿整个康复过程。医务人员对儿童进行运动能力、认知程度、语言能力、生活自理能力、心理状况等各维度评估,最后可根据评估结果,制定针对性的治疗方案,并根据实时评估结果,进行方案调整。

康复治疗早知道

1.饮食康复治疗。在患儿康复初期,一定要吃得清淡,尽量多吃蒸、煮类易消化的食物,少吃油炸、辛辣等易刺激胃部的食物。家长更不需要急着给患儿补充营养,这样反而会加重胃部负担,导致营养过剩、积食等情况。若治疗一周后,患儿未出现积食情况,则可以逐渐增加营养补充,但是营养补充不等于多吃,也不是吃得营养价值越高越好,而是食用健脾胃、养肺、易消化,以及对疾病恢复有益的食物。

2.功能训练康复治疗。在康复过程中,患儿要适当休息,遵医嘱进行规律性的功能锻炼。家长不能因为心疼孩子,或因为孩子抗拒而减少锻炼。若想增强患儿功能锻炼的积极性和主动性,家长可以采用鼓励性的语言、喜爱的玩具、喜欢的音乐等增强其主观能动性。

3.心理康复治疗。不同性格、年龄的患儿,其心理亦会有所不同。家长可根据患儿的性格特点,采取不同的方法,如通过表扬、正强化、负强化等手段激发内在动力。家长要有足够的爱心和耐心,经常和患儿沟通,关注患儿的一举一动和心理变化,帮助患儿解除心理困扰,积极完成训练。

4.生理功能康复治疗。为巩固患儿的康复训练效果,家长可加强家庭康复训练。比如家长可以采取俯卧位抬头游戏,训练患儿头部的稳定性及灵活性;坐姿训练,可以借助坐姿椅,促进手部和平衡能力锻炼;对于站姿和走姿,家长可以用站立架和支具纠正患儿的姿势。

5.语言康复治疗。家长可以坐在患儿对面,通过肢体、图片、视频及具体实物等形式来引导患儿发音,还可以多跟专业人士沟通,学习一些引导语言锻炼的技巧。

6.记忆力康复治疗。在康复治疗中,可以为患儿播放具有积极意义的视频或读一些感兴趣的书籍,引导其进行模仿,以增强记忆力。

在儿童康复护理过程中,家长所扮演的是引导员的角色。有关研究表明,儿童在轻松的氛围下,更乐于接受康复训练。因此,我们不仅要关注康复治疗的过程,还要关注康复治疗的氛围。(作者供职于郑州大学附属郑州中心医院儿童康复科病区)

生病后吃药虽然是人们日常生活中常见的一件小事,但是不一定能够做好。当医生根据患者的病情开出药方,患者须严格遵医嘱服用药物,只有这样才能够发挥药物的治疗效果。

在日常生活中,漏服药物的现象频频发生。在一般情况下,漏服药物后,不能在下次服药时自行增加剂量,尤其是安全剂量范围窄、毒副作用强的药物。增加药物剂量会导致中毒等严重的后果。

判断是否需要补服

漏服药物需要补上吗?若发现漏服药物的时间处于两次用药时间间隔的一半内,可根据剂量进行补服;若超过间隔时间的一半以上,则无须补服。

特殊情况特殊处理

1.降压药。服用短效降压药如硝苯地平片者,若发现漏服后则须及时补服,并适当延迟下次的用药时间。但切记不能在睡觉前补服,这样可以预防血压过低而诱发脑梗死。

2.降血脂药。若发现漏服,则无须补服,下次按时服药即可。

3.糖皮质激素。按照日常服药情况的差异性,实施相应的补救方法。

隔日服用1次的患者,当日或次日发现漏服药物时,则须及时补服,之后服药时间根据补服时间顺延。每日服用1次的患者,若在当日发现漏服,则须及时补服;若在次日发现漏服,则无须补服。每日服药2次~3次的患者,在漏服后,则须尽早根据药物剂量补服;若在下次服药时发现漏服,则须在下次服药时使药物剂量加倍,此后仍要根据规定时间和剂量服用药物。

4.抗抑郁药。有些抗抑郁药如

盐酸帕罗西汀片等极易导致失眠,因此要求在清晨服用,若发现漏服,则切记不可在睡前服用。三环类抗抑郁药与米氮平片不同,容易引起嗜睡,因此建议在睡前服用。

有些药物不能随意补服

有些药物要求在清晨、夜间或在空腹状态下服用。若发现漏服,则不能随意补服,而是在下次要求的时间、状态下服用。服用抗过敏药物马来酸氯苯

那敏的患者,会出现嗜睡情况。因此,该药适合在睡前服用。若白天补服,会导致白天无法正常开展工作,尤其是从事危险职业的患者,更不能在白天补服,避免发生不可挽回的遗憾。

如何避免漏服药物

我们可以挑一个容易记忆且固定的时间;使用药物分装盒;定闹钟等。

(作者供职于商丘市中医院药

剂科)

肺癌晚期患者护理注意要点

□黄彬

肺癌晚期患者身体及精神状态都非常脆弱,癌细胞对邻近多个器官造成侵犯,导致疾病的治愈率低、生存时间短。肺癌晚期患者的护理重点就是减轻痛苦、提高生存质量,让患者以积极的心态面对疾病,尽量延长其生存时间。因此,肺癌晚期患者的护理,需要注意以下几点。

1.满足患者需求。肺癌晚期患者疼痛剧烈,可以服用止痛药物缓解不适;化疗药物导致头发脱落,对形象造成影响,对于自尊心较强的患者,会产生自卑心理,所以可以选择漂亮的假发或帽子,满足患者的自尊心。

2.观察病情变化。肺癌晚期患者病情变化复杂,如果患者咯痰增多,并且痰液呈脓性,说明发生了感染,要及时进行抗感染治疗;对于咯血困难的患者,家属可以用叩背的方法帮助排痰;若长时间出现发热、咳嗽有黄痰等

情况要立即就医;若一旦发生咯血,要及时将患者的头偏向一侧,防止血液进入气管而发生窒息。

3.注意居住环境。为肺癌晚期患者提供一个空气新鲜的居住环境,每天要开窗通风,并保证房间内温度、湿度适宜,阳光充足。肺癌晚期患者身体抵抗力差,容易生病,家属要根据天气变化提醒患者及时增添衣物。

4.调整饮食结构。肺癌晚期患者合理的饮食管理非常重要,因为癌症属于消耗性疾病,如果体内没有充足的营养就无法和癌细胞进行对抗。因此,患者在饮食上应以清淡而有营养的食物为主。

5.锻炼身体。锻炼虽然对身体有益,但是肺癌晚期患者由于身体虚弱,应该以卧床休息为主。无法下床活动的患者,需要家属辅助翻身并进行肢体锻炼,促进血液循环,预防压

疮,可以适当地进行肺部锻炼,通过深呼吸的方法让肺部得到新鲜的氧气;还能自行活动的患者,可以在家属的陪伴下慢走,也是锻炼肺部功能的好方法。

6.多陪伴患者。大多数肺癌晚期患者心态都比较消极,容易出现焦虑、恐惧、抑郁等情绪,家属的理解能够让患者在精神上获得愉悦,亲戚朋友的心理疏导也能减轻其不良情绪;可以在房间内播放轻松愉快的音乐,转移患者的注意力;少数患者存在自杀倾向,家属要做好看护。

肺癌晚期患者在疾病的折磨、手术的创伤及药物的副作用下,身体各器官功能逐渐减弱,免疫力下降,整体身体状况非常差,为提高患者的生存质量,要加强各方面的护理。

(作者供职于河南省人民医院肿瘤中心)

进过手术室的人都会好奇,手术室里吊着的两个大圆灯是做什么的呢?其实,那是无影灯。无影灯是手术过程中非常重要的照明光源,关系到手术的成败。那么,为什么要使用无影灯呢?主要是因为医务人员在做手术时,患者的头部、手部,以及医务人员的动作、工具,都有可能造成阴影,从而影响到患者的病情判断、手术操作等。无影灯则尽可能地消除这些阴影,并将色彩失真降到最低,可以在很大程度上提高手术成功率。

什么是无影灯

无影灯通常是由一个或多个灯头组成,灯头固定在悬臂上,而悬臂则连接在固定的结合器上,能围绕其旋转,并且还有自动刹车、停止的功能。无影灯可采用消毒的手柄灵活定位,方便医生在手术过程中根据患者具体情况调整位置。

在一般情况下,光线照射到不透明的物体上,就会产生阴影,完全暗的部分叫本影,半明半暗的部分叫半影。但当光源、遮挡物存在一定距离时,本影的大小一般与光照方向、光源面息息相关,即光照面积越大,本影就越小,反之则相反。

我们可以做一个实验,用火柴将蜡烛点燃,并放在筒状物的旁边,就会发现本影特别明显。如果蜡烛旁边再点燃一支蜡烛,就会出现两个相叠但不能重合的影子,这个颜色比较深的阴影同样也是本影。我们如果在这个基础上再多放几支点燃的蜡烛,本影就会慢慢缩小,再绕着筒状物一圈放置蜡烛,就看不见本影了。

其实,无影灯就是利用了这个原理,将发光强度大的灯放在灯盘上,并围绕成一个圆,从不同角度照射手术台。

无影灯真的没有影子吗

无影灯并不能做到真正的无影,它只是让本影变淡,从不同角度照射,看起来感觉没有影子。

无影灯需要哪些条件

1.亮度保证。在手术过程中,医生须精确地分辨组织的轮廓,颜色,无影灯则能产生15万勒克斯的亮度。2.无产热保证。光照明亮的时候会伴随着热量的产生,在手术过程中产生热量会影响医生操作。因此,无影灯一般都会采用过滤器,让光通过而不让热能通过。3.无病原体保证。无影灯的外形设计、安装位置,可有效限制病原体的数量。4.色温保证。由于无影灯在手术过程中产生的光近似于日光,不仅保护了医生的眼睛,还保证医生在长时间的手术中不会产生视觉疲劳。5.无阴影保证。无影灯通过多边反射器,不仅与日光一样明亮,还没有阴影。

(作者供职于河南省人民医院麻醉与围术期医学科)

肾结石患者饮食禁忌

□黄福超

据有关研究结果显示,正常人患肾结石的概率为1%~5%,但肾结石患者在首次治疗后,其复发率可达28%~55%。由于肾结石的病因较多,与环境、感染、饮食等因素有关,又与尿量的多少及尿液酸碱度存在相关性。因此,在日常生活中,肾结石患者需要注意饮食调养,才能有效控制病情。

1.多喝水。有关调查结果表明,因为中国南方地区的高温天气使人体流汗量偏多,从而导致人体尿液发生了浓缩现象,所以肾结石患者比较多。肾结石患者每日的饮水量不能少于2000毫升,并且在气温较高时,为避免夜间人体内发生尿液过度浓缩现象,人们必须养成睡前主动喝水的习惯。

对于肾结石已经大于1厘米的患者,就应该控制饮水量,因为过量饮水会造成泌尿系统发生梗阻,甚至引发肾积水、慢性肾病等疾病急性发作。

2.合理补钙。有些人认为,肾结石患者应减少钙的摄入量,甚至拒绝一切含有钙的食品,这种观点其实是错误的。事实上,天然食物中的钙会降低肾结石的风险,降低33.33%左右,低钙饮食可降低患肾结石的风险。但是,服用补钙产品时要注意,补钙产品会增加患肾结石的风险。

3.多吃蔬菜、水果。蔬菜和水果中含有较多的钾、镁等元素。有关调查结果显示,如果身体内能够获得充足的钾元素、镁元素,就可降低患肾结石的概率。(作者供职于登封市人民医院泌尿外科)

良好的饮食习惯

可以预防和治疗肾结石

1.含草酸较多的食物。含草酸较多的食物有芹菜、韭菜、胡萝卜等。当然,对于一些蔬菜若处理方式不当,也会造成身体出现草酸过量情况。

2.高糖食物。如果过量摄入糖类物质,会使身体内积聚大量草酸钙,导致人体尿液产生结石,提高患肾结石的概率。

3.含脂肪量较高的食物。对于平时喜欢吃含脂肪量较高的食物者,如果食用油摄入量大于25克/天,就会增加患肾结石的风险。

4.含盐量较高的食物。如果平常过量摄入盐分,那么尿液中钙的排出量就会增加,从而增加患肾结石的风险。

5.蛋白质含量高的食物。过度食用高蛋白食物,会造成肾脏功能及尿液中的草酸、钙质、尿酸水平上升,增加患肾结石的风险。若动物蛋白质摄入量过多,而主食、蔬菜摄入量少,会造成膳食结构不合理。这种饮食习惯易造成体内钙元素、钾元素等不足,导致尿钙排出量增加。若在饮食中食用高蛋白保健品,会造成体内蛋白质过

量,从而增加患肾结石的风险。6.啤酒。有些人认为喝啤酒有利尿的作用,认为喝啤酒可以降低尿结石的发生率。而事实上并非如此,酿制啤酒的主要材料是麦芽,它会使人体内的尿酸增加,从而增加患肾结石的风险。

量,从而增加患肾结石的风险。6.啤酒。有些人认为喝啤酒有利尿的作用,认为喝啤酒可以降低尿结石的发生率。而事实上并非如此,酿制啤酒的主要材料是麦芽,它会使人体内的尿酸增加,从而增加患肾结石的风险。

量,从而增加患肾结石的风险。6.啤酒。有些人认为喝啤酒有利尿的作用,认为喝啤酒可以降低尿结石的发生率。而事实上并非如此,酿制啤酒的主要材料是麦芽,它会使人体内的尿酸增加,从而增加患肾结石的风险。