

远离痰湿 远离疾病

□平煤神马医疗集团总医院中西医结合科主任 雷权

说到痰,人们会想到咳嗽、感冒、支气管炎等常见的呼吸道疾病,一般认为痰是在下呼吸道炎症时所产生的分泌物。中医从东汉张仲景《金匮要略》中就提出“痰饮”。中医认为,痰的产生主要与肺、脾两脏有关。痰在中医里有两个概念:狭义的痰指呼吸道的痰;广义的痰是津液结聚产物,可停留在身体的各个部位,五脏六腑、关节等都可能。

中医有“百病皆由痰作祟”“痰生百病”的说法。痰从哪里来呢?上世纪,天气较现在要寒冷,加上人们普遍吃不饱穿不暖,所以寒凝血瘀造成的疾病居多;在治疗上就要以活血化瘀为主。而现在,人们生活条件明显改善,能吃饱穿暖,而且过食肥甘厚味的机会增多,加上运

动变少,身体代谢慢了,水液津微聚成了痰湿,所以疾病以痰证居多。中医讲思则气结,精神因素也是产生痰湿的一个重要原因。现代人大多思虑过度、疲劳用脑,长期处于精神紧张和压力大的状态,容易产生气滞、血瘀、痰凝、湿聚等症状。

痰湿重的10种症状,可以通过这些症状来判断

- 大便不成形,如厕会粘马桶;
- 口气不好,口干、口苦、口臭、舌苔厚腻有齿痕;
- 痰多、咳嗽;
- 头发油多、脱发明显、白发增多;
- 肥胖,尤其是虚胖,减肥后容易反弹;
- 面部浮肿、眼袋大、黑眼圈明显;
- 胸闷气短;
- 腰酸腿酸、关节疼痛;

没有精神、头晕、容易疲劳;脸上长斑、长痘,睡觉流口水、打呼噜。

怎样远离痰湿,远离疾病呢? 8招远离痰湿症

少吃冷饮:痰由湿而来,没有湿就没有痰。

吃点山楂:祛湿化痰,可以适当吃点山楂。山楂能化痰降血脂,老年人有高血压、高血脂可以喝点山楂水。

蒸点山药:健脾胃能有助于气血津液的正常运行,避免痰瘀的产生。中医认为,山药有补脾益肾、养肺、止泻之功效,是很好的“食物药”。平时多蒸点山药,特别适合脾胃虚弱、五更泄泻的人。

喝点茯苓陈皮茶:茯苓具有渗湿利水、健脾和胃、宁心安神的功效。陈皮善于燥湿化痰。

喝碗菊花薏苡仁粥:喜欢吃多盐、多糖和油腻的食物,不喜欢运动的人,多是痰湿体质。推荐菊花薏苡仁药膳粥以改善痰湿体质,食用后十分有效。

做点运动:每天适当运动可以让身体保持少痰少湿的状态。

常按祛湿穴(丰隆):它在外踝上8寸,胫骨前缘外侧1.5寸,胫腓骨之间。一般每天两次,每次3分钟。

保持心情舒畅:调节好自己的

情绪,保持愉悦的心情,使气、血、津液运行畅通,有利于痰湿废物的排出。

当然,痰湿所致疾病需要药物治疗时,应找专业的医师辨证论治,不要局限于一方一药。平煤神马医疗集团总医院中西医结合科能采用西医诊病中医辨证,充分利用中西医结合的优势为您的健康保驾护航。中西医结合科专家门诊:每周一、二全天。(李莹 整理)



结核病防治专栏

结核病有哪些传播途径?

结核病是由结核杆菌侵入人体而引起的,结核病的病原体是结核杆菌,它主要通过呼吸道经空气传播。但并非所有肺结核患者都可将自身的结核杆菌传染给他人,只有在能将结核杆菌自体内排出体外的情况下才具有传染性,所以仅有排菌的肺结核患者才能将结核杆菌排入空气之中,传染给周围人群。

结核病的传播途径有飞沫传播和尘埃传播两种。当咳嗽、打喷嚏或大喊大叫时,从患者口中喷射出很小、含有细菌的痰液来,这种很小的痰液叫作飞沫。含菌的飞沫在空气中可停留多时,这时如果健康人离患者很近,就可能把含菌的飞沫吸入肺内而受到传染,这种传染叫作飞沫传播。如果患者把含菌的痰吐在地上,痰干燥后,结核杆菌就会附在尘埃上,遇到刮风或打扫卫生的时候,含菌的尘埃就会飞扬起来,如果吸入肺内就有可能受到传染,这种传染方式叫作尘埃传播。由于以上的传染方式是通过呼吸道而发生的,所以统称为呼吸道传播。

结核杆菌也能通过消化道传播。痰里有结核杆菌的患者吃剩的食物上或用过的碗筷上可能沾染有结核杆菌,吃了患者剩的食物或用了患者没有刷洗消毒过的碗筷,也有可能受到感染,可引起肠结核、腹膜结核等,这些方式叫作饮食传播和接触传播。此外,饮用未经煮沸消毒的牛奶也可感染上结核杆菌。(市第三人民医院 韦旭)

市二院开展“春季健步走”活动

3月14日下午,市二院工会组织该院职工开展“春季健步走”活动。大家沿着淇河岸边,走在春风里,穿过杨柳梢,漫心恣意地享受着浓浓春意以及运动带来的快乐。★ 闫一博 摄

第一届豫川静脉曲张微创治疗研讨会在市中医院召开

本报讯 为提高全市下肢静脉曲张微创治疗诊疗水平,3月16日,由中国白求恩公益基金会、平顶山市中西医结合学会主办,平顶山市中医院承办的“第一届豫川静脉曲张微创治疗研讨会”在市中医院门诊楼会议室召开。会议邀请多位国内静脉曲张的专家做精彩演讲和手术演示,来自全市相关专业的从业人员共计百余人参与了此次研讨会。

在学术研讨会上,武汉市妇女

儿童医疗保健中心放射科原主任秦增辉教授就《静脉曲张腔内治疗》进行了学术分享;中国微循环学会周围血管专业委员会静脉曲张学组副组长、宜宾市第一人民医院李昭辉院长就《基于价值医疗的静脉曲张分级诊疗》进行了详细讲解;国际血管联盟河南分部静脉曲张专家委员会主任委员、南阳市中心医院血管外科王雅主任为与会人员带来了《CHIVA策略对于下肢静脉曲张腔内消融术的

指导意义》学术讲座。学术会议结束后,专家又在市中医院进行手把手的教学,为医护人员的手术操作技术提供了新的指导意见。

市中医院周围血管科是河南省中医管理局批准的平顶山市糖尿病足及创面诊治中心,是河南省中医重点专科、中国创面联盟-中国创面修复专科建设培育单位、中原糖尿病足联盟执行理事长单位、平顶山市糖尿病足及创面诊治专科联盟理事长单位,科室是市医学会血管外

科专委会主委单位、市中西医结合周围血管专业委员会主委单位。多年来,市中医院周围血管科在中西医结合治疗糖尿病足、下肢动脉硬化闭塞症、血栓闭塞性脉管炎、下肢静脉曲张、下肢深静脉血栓等周围血管系统疾病及各种难愈性创面的诊疗中走在省市范围内的前列,科室主要开展外科手术、腔内介入治疗,尤其在一站式治疗糖尿病足、激光、旋切及泡沫硬化剂微创治疗下肢静脉曲张中优势突出。★(李莹)

爱打呼噜的人记忆力差

本报讯 近日,澳大利亚科学家的一项最新研究显示,打呼噜严重可能会影响人的记忆力。

皇家墨尔本理工大学的研究团队选取44名参试者进行研究。这些参试者均为打呼噜严重、睡眠呼吸暂停的患者。研究人员请患者回忆自己孩提时代、青年时代和

近期生活中的三段经历,并根据他们描述的回忆细节程度打分。随后把得分情况与44名无睡眠呼吸暂停症状的同龄人进行对比。结果发现,打呼噜严重能记住的往事细节比对照组的同龄人少,比如,谈及自己的婚礼有哪些人参加、以前住过地方的具体地址是什

么等。具体来说,52.3%的睡眠呼吸暂停患者只能在脑中唤起非常笼统的记忆,而在健康人中这一比例仅为18.9%。有趣的是,上述现象仅限于参试者对青年时代的回忆,不影响他们对孩提时代情形的回忆。研究人员指出,孩提时代记忆不受影响,或许是因为呼吸暂停

一般是从青年时代才开始的。

研究人员指出,睡觉时戴上鼻罩,保持鼻腔气流畅通,是应对呼吸暂停的有效方法。今后的研究旨在探索如何通过治疗打呼噜来改善记忆,甚至让人回想起已经被遗忘的事情。(陈颖)

每天服维C片有助控制血糖

本报讯 维生素C是很好的抗氧化剂,具有养颜美白、提升免疫力等作用。澳大利亚墨尔本迪肯大学的一项新研究发现,II型糖尿病患者每天服用维生素C补充剂有

助于降低血糖。研究人员对II型糖尿病患者进行试验并追踪观察发现,患者每天两次、每次就餐后摄入500毫克的维C片,可将饭后血糖飙升的情

况减少36%。

主持这项研究的迪肯大学副教授格兰·沃德雷指出,维生素C的抗氧化属性有助于抑制糖尿病患者体内较高的自由基水平。每天

服用两次维C片,差不多可以将一天中身体血糖偏高的状况减少3小时。因此,服用维C片提供了一种有效的低成本血糖管理方法。此外,研究人员还发现,服用维生素C

的参试者高血压状况也有所缓和。上述研究成果已发表在近期出版的《糖尿病、肥胖和新陈代谢》学刊上。

(赵乾坤)