



当心腰椎病 盯上你

现今,腰椎间盘突出已成为一种高发病,病情容易反复且严重影响人们的生活质量。如果能了解腰椎间盘突出的高发人群,弄清疾病发生的原因,在疾病发生前就做好应对措施,能大大减少患病的几率。

重体力劳动者和纯脑力劳动者。临床发现,重体力劳动者的发病率比轻体力劳动者的发病率高,纯脑力劳动者比体力与脑力混合型的劳动者高。这与工作过程中腰肌的紧张程度有关。另外,此病与工作时的姿势也很有关系,长期伏案工作、弯腰工作或弯腰搬重物的人,由于腰部肌肉长期处于紧张状态,腰椎间盘突出症的发病率就高。这就提示人们,体力劳动者应该注意休息,注重腰肌与腹肌的协调性;脑力劳动者应多参加体育锻炼,加强腰肌的协调性。

过胖或过瘦的人。肥胖人群特别是腹部脂肪堆积的人,除了全身脂肪组织较多,肌肉组织较少之外,腹部重量的增加也会使腰部负荷增大,从而增大了腰椎间盘突出症的发生率。而体型过于瘦弱的人则因为肌肉组织太少,力量薄弱,也容易导致腰椎间盘突出症的发生。因此,要保持正常的体重及一定的肌肉比例。

孕妇。调查显示,孕妇腰背痛的发生率明显高于正常人。这是因为妊娠期间整个韧带系统处于松弛状态,脊柱上的后纵韧带也变得松弛,椎间盘易于膨出。因此,怀孕期间应注意劳逸结合,不要增加腰部负担。

常处阴冷环境的人。长期居住或工作在潮湿及寒冷环境中的人,如冬季在室外工作、常年在潮湿的矿井里劳作,容易发生腰椎间盘突出症。此类人要注意保暖,特别是腰部避免着凉。

受过外伤的人。搬重物、运动时瞬间用力过猛,就会造成腰部受伤,慢性损伤经久不愈可能会发展为腰椎间盘突出。所以,平时生活中要学会科学用力,如搬东西时要先蹲下,运动前要热身等。

(祥云)

识别 胃的报警信号

胃癌一向都难以早期发现,这主要是因为70%以上早期胃癌患者没有不适感。即便出现一些症状,如胃痛、恶心、呕吐等,也会认为是胃病而已,通常自行买药吃,不会去医院就诊。这样一来,等症严重才去医院就诊时,多数患者已经是晚期胃癌了。如何从自身的感受与症状变化来识别胃病的报警信号呢?

以下几点值得注意:胃痛失去原有溃疡病发作的规律性,明显不同于往常;胃痛发作时,进食或服药都无济于事,反而加重;以往胃病发作时,食欲、体重和体力无太大的变化,现在却出现食欲减退、乏力和明显的体重减轻;不明原因的贫血或者持续黑便。当出现以上消化道症状时,最好做一下胃镜检查。

以下人群要高度关注胃癌:40岁以上人群;有胃溃疡、十二指肠溃疡病史的人群;饮食结构不合理,长期吃腌制食物,喜爱鱼露、虾酱等调味品的人群。

(李滨)

膏方 冬令养生的重要方法

□ 孙卉 古瑾

“冬季是一年四季中进补的最好季节,在民间有‘冬令进补,来年打虎’的说法。”江苏大学附属医院中医内科主任周亚平表示,冬令进补是中医“天人合一”思想的具体体现,而膏方则是中医一种独特的治疗手段。

又将到冬令进补时节,记者了解到,江大附院10月22日已开设膏方门诊,由经验丰富的中医专家坐诊,为患者“量体裁衣”地配制膏方,并由中药房专人配制中药,然后让经验丰富的中药师统一熬制,从开方到熬制实行一条龙服务。

你是否适合服用膏方?

对于不少人群来说,冬季服用膏方是养生的重要手段。周亚平表示,对于慢性病人来说,冬季可以一边施补,一边治病,这样对疾病的治疗和康复作用更大。从目前临床应用膏方的情况来看,不但内科病人可以服用膏方,妇科、儿科、外科、伤骨科、五官科的病人都可服用膏方,气血阴阳亏虚的病人也可通过服用膏方来达到除病强身的目的。

“亚健康者也可以服用膏方。”据介绍,因为现代社会人们工作、生活压力大,精神紧张,脑力透支,同时不良的生活习惯造成人体的各项生理机能发生变化,使不少人处于亚健康状态,这就非常需要适时进行整体调理,

膏方疗法就是最佳的选择。此外,病后、手术后、产后人身体质虚弱,全身器官的功能减退,胃肠消化力降低,需服调补药,而膏方不仅营养丰富,而且容易吸收,又能补充能量,使机体尽快康复。

周亚平告诉记者,对于老年人来说,人的各项生理机能都趋向衰退,冬令进补,能增强体质,延缓衰老;对于女性来说,由于生育、月经等生理因素,女性更易出现气血亏损、脾胃虚弱、元气不足及过早衰老,进补膏方是保健养颜的方法之一;对于儿童来说,根据生长需要可适当进补,尤其是有反复呼吸道感染、厌食、贫血等症的体虚患儿宜于调补。

服用膏方也有禁忌!

周亚平表示,要使膏方收到预期的效果,正确服用很重要。一般而言,在急性病期间,如各种急性感染,有发热、腹泻、咽喉疼痛、咳嗽等症状,应暂时停药,待疾病治愈或基本缓解后再恢复服用膏滋药,以免“闭门留寇”。

“而在服用膏方期间,如误食所忌饮食,常使膏方的疗效降低,或引起不良反应。”据

介绍,如服含有人参、黄芪等补气的膏方时,应忌食生萝卜,因萝卜是破气消导之品;如患者属阳虚有寒者,应忌食生冷饮食;如属阴虚火旺者,则忌辛辣刺激性食物;如为哮喘患者,宜忌食虾蟹腥味等。此外,服用膏方时一般不宜用茶水冲饮,因茶叶能解药性而影响疗效。

服用膏方有规矩!

整个冬季究竟何时服用膏方最好呢?周亚平介绍,一般来说从冬至日起大约50天左右的时间,也就是冬至以后的“头九”到“六九”,或服至立春前结束。如果准备一冬服二料膏方,服用时间可以适当提前。服用膏方时还需要配合饮食调理,劳逸适宜,运动保健等,这样才能使膏方的作用发挥至最佳。

从服用方法来说,服用膏方应从小剂量开始,逐渐加量。如成人每日清晨空腹服一汤匙,约10—15克,如果消化功能正常,1周后改为1天服两次,清晨及晚上睡前空腹各服

一汤匙,用温开水冲服。少数膏质黏稠难化,可装于小碗内,隔水蒸热炖化后服用。如果出现胃纳不好、腹胀、腹泻,个别出现鼻腔出血等,可减半用量,延长服用时间等。

此外,还应妥善保管膏方,因为膏方不含防腐剂,镇江的气候偏暖,稍不注意就会有霉变,造成浪费。因此,市民可以将膏方放于冰箱或阴凉干燥的地方,不要放在炎热潮湿的环境中。同时还应备一个专用调匙,用后擦干,放于其他地方,下次使用时再取出,不要放于膏方内,以免带人湿气。



中医药治疗 青春期功血 有良效

本期对话:居香娣

市中医院妇科副主任、主治中医师

功血,即功能失调性子宫出血,是一种常见的妇科病。它的主要表现是,经检查内外生殖器无明显器质性病变,表现为月经周期无规律,经量过多,经期延长,甚至不规则阴道出血等症状,尤以发生在青春期的功血较为多见。

现代人的观点认为青春期月经失调,是因为发育未成熟所致,是一种自然现象,无需干预和治疗,经过1-2年的时间即能恢复正常。

其实,这种观点并不完全正确,临床上是一部分青春期功血的患者,随着年龄的增长,发育的完善,月经逐渐恢复正常。但也确实仍有一大部分的青春期少女,由于长期的月经过多,出血时间长造成贫血,加之其年龄段正处于学习任务最繁重、紧张的时期,严重者需住院甚至输血治疗,影响了学业和日常生活,令许多父母焦急万分却又束手无策。

青春期功血的治疗,现代医学多针对病因,以激素的序贯疗法、人工调整周期为主要手段,激素治疗虽见效快,但有一定的副作用且临床上不少病例停药后有反弹的现象,令许多父母有所顾虑。对此,运用中医中药,从根本上治疗青春期功血显得非常重要,也很有必要。

市中医院妇科副主任、主治中医师居香娣表示,中药治疗青春期功血是有据可循的。

祖国医学将“功血”归入“崩漏”范畴,《妇人良方》中述:“经者,常候也,其乍多乍少,断绝不行,崩漏不止。皆因阴阳盛衰所致。”青春期功血的发病多因卵巢功能未臻完善所致,中医谓之“肾气应盛未盛,或因学习紧张,劳伤心肝乃至阴阳失衡。”或因“失天肾气不足,肾精匮乏,封藏失司、冲任不固。”女性月经周期是一个阴阳消长的过程,月经后期以阳长为主,月经前期以阴长为主。市中医院妇科多年来,着重于月经病的临床经验总结,开设的月经失调专科,采用中药分期法,可从“根本”治疗青春期功血,能取得良好的疗效。

(黄波 崔骏)

