

冬季预防呼吸系统疾病,中医专家来支招

本报记者 刘刚林

近期,以流感病毒、鼻病毒、合胞病毒等多种常见呼吸道病原体引起的呼吸道感染交织叠加,我州各级医院呼吸道感染接诊量明显增加。近日,记者采访了州中医医院呼吸与危重症医学科副主任马文君,从中医的角度出发,对当下公众关心的季节性呼吸道感染防治问题给出建议。

马文君说,依据呼吸系统感染性疾病的症状体征,其可归属中医“风温病”和“肺热病”范畴,因二者临床症状相似,故合称风温肺热病。中医学认为“邪之所凑,其气必虚”,感染性疾病是内外合邪所致,内虚是疾病发生的始动因素,外邪是直接原因。病因有六淫,病原微生物和人体抵抗力状况等,即“三因鼎立”。风温肺热病的基本病机为正虚邪郁、痰热互结,病位涉及肺、脾。综上所述,风温肺热病治疗应关注痰、热、瘀、毒等病理因素,以扶正祛邪为治疗总则。

中医治疗感染性疾病的优势有辩证论治、整体观念、多法联用、综合协同。在呼吸系统感染性疾病的防治中,中医可根据证候特点,立足整体,辨证施治,早期针对病因治疗,能有效缓解临床症状,减弱病原体毒力对人体的损害,为治疗赢得时间。

柴胡桂枝汤:和解少阳,调和营卫。用于治疗感染后出现发热、微恶风

寒、关节疼痛、恶寒等病症。

银翘散:辛凉解表、清热解毒。用于治疗恶寒发热、无汗或汗出不畅、头痛口渴、咳嗽咽痛。

荆防败毒散:发汗解表、止咳化痰。用于治疗外感风寒湿邪所致的表证,恶寒发热,无汗头痛,肢体酸痛,鼻塞声重,咳嗽有痰。

对于儿童呼吸道疾病,中医有没有好的治疗方法?马文君说,儿童呼吸道感染的病理机制是肺脾两虚、邪毒留伏、正气不足以及卫外失固,根本原因在于正气不足,所以中医调治的根本在于改善体质,要将扶正和祛邪贯穿整个治疗阶段。

在治疗的过程中,要根据儿童呼吸道感染不同时期给予辨证治疗。在感染期,治疗的方向应该是祛邪为主,而迁延期内的治疗则应以扶正为主,恢复期固本为要,给予患儿针对性治疗。儿童反复呼吸道感染在中医辨证下可以分为以下三类。

第一类是营卫失和,邪毒留伏证,在给予中医调治的时候要扶正固表,调和营卫为主,可以使用黄芪桂枝五物汤加减治疗;第二类是肺脾两虚,气血不足证,治疗原则是健脾益气,补肺固表,可用药方玉屏风散加味;第三类为肾虚骨弱,精血失充证,可用补肾地黄丸加味治疗。

中医调治儿童反复呼吸道感染时,还可以通过饮食调节去改善患儿体质,提高其自身抗病能力。

马文君提醒,冬季预防呼吸系统疾病,除了及时治疗,积极预防和健康的的生活方式也很重要。

经常开窗通风,保持室内空气新鲜,勤洗手,呼吸道传染病患者的鼻涕、痰液等呼吸道分泌物中含有大量的病原,有可能通过手接触分泌物,传染给健康人,因此特别强调注意手的卫生;要多喝水,秋冬季节气候干燥,空气中尘埃含量高,人体鼻黏膜容易受损,多喝水可以鼻黏膜保持湿润,能有效抵御病毒入侵,还有利于体内毒素排泄,净化体内环境;要坚持体育锻炼和耐寒锻炼,适当增加户外活动,因为运动不仅能促进身体的血液循环,增强心肺功能,对我们的呼吸系统也是一个很有益的锻炼;要适当补充营养,适当增加水分和维生素的摄入。

马文君说,咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻,防止污染空气。生活有规律,保证睡眠,不吸烟、少饮酒,并注意保暖防止感冒,提高自身的免疫力。另外可进行免疫预防,可进行相应的预防接种。

除了预防措施之外,马文君还推荐一些食疗方法或药膳食谱。

杏仁粒大米茶:取杏仁120克,大米30克,白糖150克。把杏仁用开水浸泡

15分钟,去掉外衣,洗净,切成小粒状,再用冷水浸泡大米洗净,用冷水浸泡30分钟;将杏仁粒和大米搅匀磨烂后,加入清水600毫升,过滤去渣,倒入砂锅中,将砂锅置于火上,加水500毫升,加入白糖,把杏仁浆慢慢倒入砂锅中,边煮边搅,直至煮成浓汁,盖上锅盖,熄火焖5分钟即可。可随意饮用,适用于内伤咳嗽(咳嗽、痰白以及纳呆)之久咳者。

枇杷叶粳米粥:取枇杷叶5~10克,粳米100克,冰糖50克。将枇杷叶洗净,用干净纱布包好,加清水200毫升,煎至100毫升左右,去渣后加入粳米,再加清水600毫升,猛火煮沸后改用小火熬成稀粥。早晚各1次,趁温服用,3~5天为1个疗程。适用于痰热内蕴(咳嗽、痰黄或兼有发热)之咳嗽者。

白萝卜胡椒汤:取白萝卜1个,白胡椒5粒,生姜4片,陈皮1片。加清水500毫升,煎煮30分钟后,去渣留液,再加入水250毫升煎煮15分钟,摇匀后分别装在两个碗中,备用。每天饮用2次,每次1碗,早晚各1次。适用于抑郁胸痞(情志不畅、痰多以及痰黏难以咳出)者。



我州在全省卫健系统妇幼健康竞赛中获佳绩

本报讯(记者 刘刚林)近日,全省卫生健康系统职业技能竞赛妇幼健康竞赛在兰州举行,我州通过县市竞赛推荐、州级初赛,共选派4人参加全省技能竞赛,取得佳绩。

此次竞赛设“危重孕产妇救治”“危重新生儿救治”“宫颈防癌”“儿童眼保健”4个项目,竞赛内容包括相关政策规范、专业知识和操作技能。经过激烈角逐和顽强拼搏,临夏州代表队荣获“优秀组织奖”,代表我州参赛的州妇幼保健院选手马秀梅荣获宫颈防癌防治组三等奖、包玉明荣获危重孕产妇救治组三等奖和个人技能操作单项奖,邓兴强荣获危重新生儿救治组优秀奖和个人技能操作单项奖,永靖县妇幼保健院赵燕荣获儿童眼保健组三等奖。

通过比赛,进一步激发了我州妇幼健康专业人员干事创业的积极性,形成了比学习、比业务、比能力的“比、学、赶、超”精神,有效提升工作能力和水平。

州医院呼吸与危重症医学科在省级比赛获殊荣

本报讯(记者 刘刚林)近日,由省卫健委主办、省第二人民医院承办的“甘肃省第二届支气管镜规范化技能大赛(决赛)”举行,州医院荣获“团体一等奖”“个人一等奖”“优秀指导老师”的优异成绩。

此次比赛从筹办到决赛历经两个多月,来自省内各级医疗机构的79支代表队共316人同台竞技,经过激烈比拼,最终角逐出市州级医师23人、县区级医师22人、省级医师22人及护理33人共100人进入决赛。决赛现场围绕病例汇报、操作视频展示两个环节进行,专家组根据参赛选手对支气管镜操作的规范性及熟练度进行现场评分。最终,州医院荣获“团体一等奖”,该院呼吸与危重症医学科马福清荣获“优秀指导老师”,韩吉忠荣获“个人一等奖”。

州医院呼吸与危重症医学科经过26年的发展,顺利获评甘肃省省级重点专科,技术力量显著提高,硬件设施不断更新,除了常规开展呼吸内镜检查外,还开展各种呼吸介入技术经皮穿刺进行诊断和治疗,经气道进行气道肿瘤的冷冻、电凝治疗,复杂的气管异物取出,内科胸腔镜下各种胸膜腔疾病的治疗等,先后多次获得临夏州“科技进步奖”。

州卫健委开展“八五普法”和“诚信文化”宣讲活动

本报讯(记者 刘刚林)近日,州卫健委、州疾病预防控制中心组织卫生监督、在临夏市唯效国医医院、东乡县兰亚集团、甘肃鑫鑫钢结构有限公司、东达面业等医疗单位和企业,开展以“做人要诚信,做事要守法”为主题的“八五普法”和“诚信文化”宣讲指导活动。

活动中,卫生监督重点宣传了《中华人民共和国合同法》和《征信管理条例》中涉及有关诚信条款和《职业病防治法》等法律法规以及中华民族诚信相关传统文化。此次宣讲指导活动开展讲座3次,播放宣传标语2条,发放普法与诚信文化相关宣传资料2类120多册,受教育人数120多人。通过宣讲,提高了部分医疗卫生从业者和企业职工的学法依法工作和诚信意识,为建设“信用医疗机构品牌”奠定了基础。



为进一步贯彻落实党员“双报到”服务群众“零距离”工作,近日,州中医医院组织党员医务志愿者在临夏市中天健社区开展义诊活动,为群众量血压、测血糖,讲解常见病、多发病的预防诊治和日常保健知识。同时,普及了中医养生观念及方法,引导群众培养健康生活方式。

本报记者 刘刚林 摄

冬病冬防正当时

我州各医院“三九贴”开始预约

本报讯(记者 刘刚林)12月15日,记者从州中医医院、永靖县中医院、广河县中医院等获悉,今年“三九贴”第一贴将于12月22日开贴,有需要的群众可以开始预约。

冬季一到,流感、呼吸道感染、哮喘等肺系疾病以及其他慢性胃炎、风寒湿关节炎等“寒性”疾病进入高发期。“三九”作为一年中最冷的时段,是人体阳气闭藏功能最易受干扰的时段,也是最适宜于温补阳气、调整人体功能的时机。每年于农历“三九”期间,选用具有辛散温通的药物,在特定穴位进行贴敷,以气相应,以味相感,通过药物对穴位的温热刺激,温煦人体阳气,温通经络,驱散内伏寒邪,调整人体的阴阳平衡,使机体宿疾得以恢复,此属“冬病冬治”。

适应症:

1. 呼吸系统疾病:平素体虚易感冒、咳嗽、小儿哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、咽炎等。
2. 消化系统疾病:慢性胃炎、功能性消化不良引起的胃胀、胃酸、胃痛、胃肠功能紊乱、慢性腹泻等。
3. 骨关节类疾病:颈椎病、骨性关节炎、风湿、类风湿性关节炎等引起的肩背痛、颈肩腰腿痛、怕冷、怕风等风寒湿痹证。
4. 寒性痛经、宫寒不孕、产后虚寒腹痛、月经不调等。
5. 体质虚弱易感冒、亚健康状态、寒湿性体质、免疫力低下人群、小儿遗尿以及防病保健。

注意事项:

1. 对于所贴敷之药,应将其固定牢稳,以免移位或脱落。
2. 出现水泡时应注意防止局部感染。
3. 对胶布过敏者,可选用脱敏胶布或用绷带固定贴敷药物。
4. 对于残留于皮肤的药膏,只可用清水洗涤,不宜用汽油或肥皂等有刺激性物品擦洗。
5. 配制好的药物不可放置过久,药物宜密闭、低温保存。
6. 治疗期间禁食生冷、海鲜、辛辣刺激食物。
7. 久病、体弱、消瘦者,用药量不宜过大,贴敷时间不宜过久,在贴敷期间密切注意病情变化,有无不良反应。
8. “冬病冬治”穴位贴敷疗法是一种扶助人体正气、增强免疫力、调动人体自身抗病能力的“治未病”方法,需要至少3年以上长期使用。
9. 患者如果疾病发作或者病情加重应积极就医,控制病情,及时咨询专业医生。

贴敷时间:

- 第一次:(一九)2023年12月22日
- 第二次:(二九)2023年12月31日
- 第三次:(三九)2024年1月9日
- 第四次:(加强)2024年1月18日

省级样板!我州2家医院和7所学校上榜

本报讯(记者 刘刚林)近日,在省卫健委下发的《关于命名第五批甘肃省健康促进医院和健康学校的通知》中,我州临夏县人民医院、广河县中医医院和临夏市第三实验小学、临夏市西关小学、康乐县第一中学、永靖县黄河中学、广河中学、临夏县先锋乡卢马中心小学、东乡县民族中学被命名为省级健康促进医院和健康学校。

近年来,我州坚持以人民为中心的发展思想,始终把人民群众生命安全和身体健康放在首位,实施“将健康融入所有政策”策略,加快“健康临夏”建设步伐,深入推进健康细胞建设,积极发挥健康促进学校、健康促进医院省级样板的示范引领作用,以点带面,持续推进健康促进创建。

“健康促进”是提高人们控制和改善自身及他人健康能力的过程,是推进健康中国建设的重要抓手之一。自创建工作启动以来,获评医院和学校成立了创建工作小组,制定了实施方案,有效改善健康教育环境,将健康促进理念、策略融入到医院、学校管理服务和教育教学全过程,积极开展健康教育与健康促进活动,全面提升了医院、校园健康素养水平。

和县县医院开展首例单孔腹腔镜下子宫肌瘤剔除术

本报讯(记者 刘刚林)近日,和县县人民医院妇产科团队在兰大一院专家的指导下,成功开展首例单孔腹腔镜下子宫肌瘤剔除术。

45岁的患者张女士到和县县人民医院就诊,该院门诊以“子宫平滑肌瘤”收住入院。入院后,医生详细查体,辅助检查彩超提示:子宫实质性占位病变,大小约5.8×5.6cm。经专家会诊后建议行单孔腹腔镜下子宫肌瘤剔除术。手术过程很顺利,患者术后恢复良好,现已康复出院。

单孔腹腔镜手术又称为“无瘢痕手术”,是目前最前沿的微创技术。手术中手术器械及设备经脐孔进入腹腔,利用脐部皱褶遮挡手术切口,与多孔腹腔镜手术相比,更具有微创性、经济性、美观性、术后少疼痛、恢复快等特性。手术的成功开展,填补了该院单孔腹腔镜下子宫肌瘤手术领域的技术空白,标志着该院妇产科微创手术从腹部3-4个小孔的“微创时代”迈进“无疤痕时代”。

临夏市医院进校园开展青春期健康讲座

本报讯(记者 刘刚林)12月14日下午,临夏市人民医院妇产科医务人员到临夏市第五中学开展《青春期女生生理心理健康》为主题的专题讲座,进一步提高学生对青春期生理、心理健康的认知,增强自我保护和安全防范意识,树立积极健康的生活理念。

讲座中,医护人员根据女生的身心特点,通过图文并茂的形式,生动形象地讲解了什么是青春期、青春期的生理特征和青春期自我保健知识,保护知识,教育引导同学们克服恐惧心理,以积极健康的心态迎接青春期的到来,并学会保护自己,做到自尊、自强、自爱、自律,做一个阳光自信、积极向上的新时代青少年。

此次讲座帮助大家解决了青春期的困惑与烦恼,有效缓解了青春期的紧张不安和恐惧忧虑,提高了自我保护意识。



资讯

临夏名医



裴生鹏,副主任医师,临夏州疾病预防控制中心副主任,甘肃省预防医学会委员、甘肃省医学会临床流行病学和循证医学分会委员、临夏州科协第七届委员会委员,首届“临夏名医”。自参加工作以来,主持并完成省列民生科技项目一项,州级科技项目二项,发表国家级核心期刊论文2篇,专注1本。先后获“全省应急演练先进个人”“全省禽流感防控先进个人”“全州优秀医师”“临夏州人才奖”“临夏州抗击新冠肺炎记功奖”等。

专业方向:主要从事传染性疾病的预防和控制,尤其是学校等公共场所传染病爆发疫情的处置工作。

临夏本草漫谈

丁香蓼



为柳叶菜科丁香蓼属植物丁香蓼的全草。生长于田间、水边、沟畔湿处及沼泽地。临夏地区都有分布。

丁香蓼性味苦、寒。具有清热解毒,利尿通淋,化痰,止血的功效。主治肺热咳嗽,咽喉肿痛,目赤肿痛,湿热泻痢,黄疸,淋症,水肿,带下,吐血,便血,疗肿,疥疮,跌打,伤肿出血,蛇、虫、犬咬伤。

用法 内服:煎汤,15-30g;或泡酒外用捣敷。
选方 治火咳:银仙草12g,水白菊花9g,煨水服。
附 丁香蓼根为柳叶菜科丁香蓼属植物丁香蓼的根。丁香蓼根性味苦、凉。具有清热利尿,消肺生肌的功效。主治急性肾炎,刀伤。
用法 内服:煎汤,9-15g。外用:捣敷。
选方 治急性肾炎:丁香蓼根、星宿菜各等量,每用15g,打入鸭蛋1个,拌匀,茶油炒食。

生活智慧

四季豆

别名:芸豆、白饭豆。
性味:味甘、淡,性平。归脾、胃经。
功效:解热、利尿、消肿。
用法用量:每次50-100g,水煎煮或炒食,或煮粥食用。
使用注意:未煮熟透的四季豆,一定不能食用。
营养成分:四季豆含糖蛋白,其糖为甘露糖、葡萄糖、阿拉伯糖、木糖及岩藻糖;其蛋白质部分含大量的芳香族氨基酸和少量的胱氨酸;其所含血球凝集素,可使红细胞凝集。

健康提示

四季豆中的胰蛋白酶抑制物能影响人体对蛋白质的消化,引起恶心、呕吐、腹痛和腹泻,甚者出现溶血等中毒症状。血球凝集素,能凝集人的红细胞;在体外能激活肿瘤病人的淋巴细胞,产生淋巴毒素,对肿瘤患者反复注射淋巴毒素,可有显著消减肿瘤的作用,故适宜肿瘤患者经常食用。肿瘤患者常食用有一定的辅助消肿作用;还可用于水肿、小便不利、脚气等的治疗。