



齐鲁晚报

今日淄博

特刊 T03

2013年6月21日 星期五
编辑:樊伟宏 美编:只文平



▲市中西医结合医院的医护人员正在为病人做敷贴治疗。 本报记者 王鸿哲 摄

消化道疾病

教你一招

保护消化道 忌食刺激性食物

忌过酸、过辣等刺激性食物及生冷不易消化的食物。饮食时要细嚼慢咽,使食物充分与唾液混合,有利于消化和减少胃部的刺激。饮食宜按时定量,多食营养丰富、含维生素A、B、C多的食物。忌服浓茶、浓咖啡等刺激性饮料。

保持精神愉快,精神抑郁或过度紧张和疲劳,容易造成幽门括约肌功能紊乱,胆汁返流而发生慢性胃炎。

戒烟忌酒。烟草中的有害成分能促使胃酸分泌增加,对胃粘膜产生有害的刺激作用,过量吸烟会引起胆汁返流。过量饮酒或长期饮用烈性酒能使胃粘膜充血、水肿,甚至糜烂,慢性胃炎发生率明显增高。

出汗猛吹空调 容易“中阴暑”

夏天天热时容易出汗,回到家一开空调,因为空调温度过低,会让寒邪袭于肌表,热闭于内而致病。这在中医学上讲叫“中阴暑”。

郭瑞说,当天气炎热时,大家汗腺开放毛孔打开,如果突然给予冷刺激,毛孔一下子全闭塞,忽热骤寒机体一时调节不过来,就会出现不适,也容易引起关节病。而市民平时所指的“中暑”是指“中阳暑”,即在暑日当空或高温环境中长时间工作,突然出现头晕胸闷,高热汗出、面红目赤等症,这时需要补水散热降温,及时服用人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药,并多喝些淡盐水,以补充流失的体液。



根据冬病夏治理论,很多消化道疾病是受寒所致

消化道夏季需“保养”

本报6月20日讯 (见习记者 王欣) “消化道功能的好坏与健康息息相关。如果消化、吸收功能发生障碍,会使营养供应不足,使人感到乏力、心情恶劣、工作效率降低等,给患者带来痛苦。”市中西医结合医院(原市八院)传统医学科副主任医师胡文娟表示,“根据冬病夏治理论,很多消化类疾病是受寒所致,病出于寒,消化道夏季也需‘保养’。”

消化道,每天由口而入的各

种饮料、食物、药物,使胃肠道不断受到物理、化学和微生物的侵害,故各种急、慢性胃肠道疾病的发生率很高。特别对于虚寒性体质的人来说,肠胃功能更加脆弱。消化道疾病是冬病夏治的一种主要疾病,多数患者通过冬病夏治都可以在一定程度上好转。

对于这类疾病,胡文娟介绍,目前比较普遍的消化系统疾病主要是慢性胃炎和溃疡性结肠炎,多数患者的症状都是胃疼,胃胀

不消化,手脚冰凉等,基本上这样的患者都是虚寒性体质,通过冬病夏治都可以缓解病情。“虚寒性体质的人本身体寒,而夏季人体阳气上升,毛孔张开,选取穴位敷贴,药物容易由皮肤深入穴位经络,能通过经络气血直达病处。”

对于这类患者,由虚寒体质引起的消化道疾病,用艾灸和穴位敷贴等方法治疗,可以激发正气,逼出体内寒气,缓解病情,并且减少来年冬天的发作。利用夏季气温高,机体

阳气充沛的有利时机,调整人体的阴阳平衡,通过艾灸、穴位贴敷等手段效果都很好。

胡文娟说,当前患者多数是集中在二十到三十六岁之间的中青年人群,消化道疾病多集中在胃、肠两大消化器官,很多本身就是虚寒性体质的人,夏季由于饮食多凉性以及空调的过度使用,容易使身体“寒上加寒”,更容易加剧胃肠道疾病。所以针对这类患者,春夏养阳则显得十分重要。

专家提醒

孕妇等特殊人群 慎用穴位贴敷

艾灸的力度较大,在进行艾灸操作时,凡实证、热证、阴虚发热以及面部大血管附近,孕妇胸腹部和腰骶部,均不宜施灸;艾绒团必须捻紧,防止艾灰脱落烫伤皮肤或烧坏衣物;施灸后局部皮肤出现微红灼热,属于正常现象。如灸后出现小水泡,无需处理,可自行吸收。如水泡较大,可用无菌注射器抽去泡内液体,覆盖消毒纱布,保持干燥,防止感染。

穴位贴敷中,若贴敷部位有创伤、溃疡者禁用;对药物或敷料成分过敏者禁用;久病、体弱、消瘦以及有严重心肝肾功能障碍者,糖尿病患者以及孕妇和小孩等特殊人群慎用。

膝骨关节疾病

体内阴湿极易引发关节类疾病

贴敷、艾灸成克病两大“法宝”

本报6月20日讯 (记者 罗静) “怕冷、怕风,得了老寒腿等关节类疾病,夏天热得冒汗都不敢开空调。这类疾病说病不是病,平时都没事,一旦发作,疼痛异常。这些用冬病夏治的疗法进行治疗,效果很好。”市中西医结合医院(原市八院)针灸推拿科主任医师郭瑞说。

据了解,关节类“冬病”主要以老寒腿、风湿病、颈椎腰椎疼痛,肘关节疼痛等疾病为代表,其主要症状为一到阴雨天患处就如针扎般刺痛。“我得风湿性关节炎好多年了,夏天都得穿秋裤,冬天出门还得戴护膝,不然这膝关节冬天的时候就疼。疼得厉害了走路都一瘸一拐的。”一名患有多年风湿性关节炎的患者说。郭瑞告诉记者,这种关节类疾病不仅存在于老年人群体,年轻人患有风

湿性关节炎的也不少。

“如果长时间在湿冷的环境下,造成体内阴盛,就容易患关节类疾病。有的关节类疾病是天气寒冷引起,造成体内寒凝血瘀。这类疾病疼痛点比较固定,通过按压就能感觉到。”郭瑞说,针对此疾病通过贴敷和艾灸等外治法效果会比较明显。“中医既能够预防疾病,又能防止已发疾病恶化,还能防止治愈疾病反复发作。通过贴敷和艾灸等外治法可以从根本上温补阳气,使体内环境达到阴阳平衡。贴敷疗法不但方便、效果好,价格也比较低廉,适合大众治疗。”

据了解,市第八人民医院今年引进了多种不易起发泡的贴敷。“这种伏贴对于爱美的年轻人是一种很好的选择。夏天出汗多,容易起发泡的贴敷会容易在患处



▲市中西医结合医院医护人员正在对病人进行艾灸治疗。

形成色素沉着,不好看。此外,出汗容易造成发泡感染。而不易起发泡的贴敷则不会再出现这两种情况。”

专家提醒

贴敷疗法期间 忌吃发物食品

郭瑞表示,患有关节类疾病一定要注意避免寒冷刺激,避免长期呆在湿冷环境下。而且贴敷疗法中,要避免吃韭菜、海鲜、牛羊肉等发物,患者治疗期间吃发物容易起泡。

“这是一种化学性灼伤。贴敷期间,大多数吃发物的患者贴敷部位会皮肤局部发红,严重的会起泡。皮肤发红的拿清水清洗下就好,严重的话就需要涂抹烫伤药。一般很快就好。”