



口碑中医

医术是救人之本,口碑是生存之道

“相对于西医的标准化治疗来说,中医更加重视个性化治疗,和量体裁衣一个道理。”山东省中医院急诊危重病科主任孔立说,“中药讲究药食同源,关键在于量和分寸的拿捏。西医明确诊断后,一般治疗方案的可变性较小。中医则是一人一方,不同患者的药方不同,不同医生开的药方也会有区别。”



养生堂 本期堂主:王婷
主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心

王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖2项。近几年在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

危急重症也要重“调理”

孔立:连续高烧不退,试试当归补气汤

本报记者 陈晓丽

● 中医ICU里救回“濒死”女孩

孔立读大学的时候还是上个世纪80年代初,“我学中医也属于偶然,并不是当初就立志于这方面的。”孔立表示,直到走上中医研究这条路才发现,“中医属于入门比较容易,学精学透很难。”

目前,孔立在山东省中医院主要从事急诊和危重症医学方面的治疗。“刚开始我也不愿意干,觉得在这些方面中医可能不行。干了一段时间才知道,中医在重症方面应用非常广泛。”

孔立认为,危重症患者往往是身体多器官损伤,中医的“调理”理论正好与其不谋而合。“危重症不像慢性病,往往只是一个阶段,只要当时调理过来,病人撑过来就没事儿了,愈后效果一般挺理想。”

两年前,有一位二十多岁的女孩被送到山东省中医院ICU病房。当时女孩的情况已经非常危急,四肢无力,面色苍白,呼吸非常微弱,且女孩也不排尿,只能通过血液透析来暂时维持。

这个女孩在许多家医院已经被判了“死刑”。

经过一番检查,孔立发现女孩低血钾,同时皮肤也有损伤。“这种情况一般考虑是免疫系统疾病,我们马上组织了会诊,进一步给她检查,很快就确诊为干燥综合征”。

确诊后,孔立决定要对其进行激素治疗,并配合调理。过了几天,女孩的状况明显好转,很快便康复出院了。

● 痰热型抑郁症需要泻火

除了在ICU病房,孔立在门诊方面主要以脑血管病的诊疗为主,如中枢神经损伤、急性脑血管病、抑郁症、顽固性发热等。

孔立曾经接诊过一位80岁的老人,因为肺部感染引起高烧,辗转多家医院多个科室一直不能退烧。送到孔立这儿时,老人已经陆续高烧三个月了。“治疗的难点在于患者感染的细菌对现在的各种抗生素都产生了耐药性,吃了都没用。”孔立解释道。

中医看来,老人咳嗽多痰且稀、舌苔很黄,这种情况属于“痰饮病”。“中医有个药方叫小青龙汤,正好对此

症。”孔立断症开药后,老人吃了几服,高烧慢慢退下去了。

在顽固性发热的病人中,除了这种痰饮病,还有些患者通过西医检查一切都正常,无法确诊病因,但高烧总是不退。“这种情况的患者不少是属于气虚发热,需要通过中医补气的方法治疗,如喝点当归补气汤等。医生根据患者个人体质适当调整方子,病人喝后很快就能退烧。”孔立对治疗此症颇有心得。

在中医看来,抑郁症也分为很多种类型,包括痰热型、阳虚型、肝郁型等。痰热型抑郁症患者一般比较烦躁,

攻击性较强,睡眠一般没有问题,但是有口臭、大便干燥甚至经常出现便秘;阳虚型抑郁症患者则相反,通常性格安静,一般不会烦躁;肝郁型抑郁症患者最大的特点就是特别易怒,容易发火。

在这些抑郁症的类型中,痰热型的中医治疗效果通常是最好的。“中医认为痰热型抑郁症是因痰火内盛所致,主要治疗原理就是益气化痰和泻火。”孔立介绍道,“坚持服用中药,病人的情绪可以稳定下来。但是抑郁症容易复发,患者可以配丸药带回家,根据病情按医嘱服用。”

● 体质特点可以通过饮食调节

孔立认为,在日常生活中,市民在身体保健方面也要把握好自身体质特点,只要学会慢慢调节,体质是可以通过调节改善甚至改变的。“例如寒性体质的人可以多吃温热类型的食物。”孔立说。

孔立介绍,中医讲究“春夏养阳,秋冬养阴”,春季饮食以能够补充阳气的为最佳,如葱、蒜、韭菜等。不过,春季气温仍然变化较大,“春捂秋冻”中的春捂就是指在春季要将

体内的阳气捂住,从而达到养护阳气的作用。

“春季阳气生发速度开始快于阴气的速度,肝火也处在了上升的势头,怒则伤肝。”孔立介绍,保持愉快心情是护肝的重要方式。

春季应该多吃补肝食品。“省酸增甘,以养脾气”。甘味食物能滋补脾胃,如春天经常吃山药或大枣,可以提高人体免疫力。

同时,春季气温开始回暖,应多参

加户外运动,增强免疫力与抗病能力。市民可根据自己年龄与体质状况选择户外活动,如太极拳、慢跑、放风筝、春游踏青等。

此外,春天不少人会“春困”。其实春天犯困不是需要更多的睡眠,而是因体内循环季节性差异,皮肤末梢血液供应增多,供应大脑的血液相对减少造成的。这时应注意早睡早起,保证充分睡眠的同时克服消极懒惰思想情绪。

何时给宝宝进行第一次视力检查

宝宝的视力健康是爸爸妈妈特别关心的问题,因此,宝宝爸妈特别想要知道何时应该进行第一次视力检查,这就得先了解孩子的视力发展过程。

刚出生的新生儿无法辨别颜色,在他们眼中只有黑白两色,太远的距离也看不清楚,大概只能看清楚眼前20~30厘米范围内的物品。

约3个月大,宝宝的两眼视能力越来越好,眼光不再游移不定,可以跟着物体移动。

3~6个月才能够分辨颜色的差异。

4个月可以看着自己的小手,也会伸手去摸自己看到的東西,逐渐开始有远近感。

6个月就能够有立体感。

1岁的视力约为0.2。

3岁则是0.5~0.6。

4~6岁,才会逐渐发育到1.0的视力。

视力发展的完成则直到6岁左右。(若有特殊异常应提早视力检查)

若是宝宝眼睛外观看起来都正常,日常生活也没有特殊异常,依照目前的建议是足3周岁就应该进行第一次视力筛检。

若察觉有异常,则应立即安排视力检查。所谓特殊异常是指宝宝眼睛外观有异或者是一些异常行为。眼睛外观异常包含斜视或眼球转动异常、溢泪、瞳孔有不正常的白色反射、眼皮下垂等。

而所谓的异常行为则是指一些因视力不良所造成不同于同龄孩子的行为,例如:当宝宝已经学会走路后,却还是不敢离开爸妈、放开爸妈的手;到了公园,不敢自己去玩耍;即便在熟悉环境里,也几乎都要黏着爸妈;平时走路很容易跌倒;不喜欢看东西;无法与人眼神接触等状况,如有这些情况就应该提早进行视力检查。

另外,早产儿更得注意视力问题!出生周数低、出生体重轻的早产儿,因视网膜尚未发育完全,可能发生独特的早产儿视网膜病变,因此,出生后几周,就会进行视网膜检查,之后还得定期追踪。此外,早产儿也比正常足月的宝宝较易产生高度近视与散光,所以,通常会建议早产儿于6个月大时,运用光学仪器来检查眼睛的屈光度数,以便检查是否有相关视力问题。

综上所述,倘若孩子并无特殊异常状况,依照目前的建议是年满3周岁就应该进行第一次视力筛检。为何会是3岁这个年纪呢?

主要是因为视力发育,除了眼睛本身的功能发展之外,还牵涉到大脑的视觉皮质发育;再就是以目前检测方式来看,孩子的表达能力与配合度也很重要。当孩子满3岁,具有一定的沟通能力,其配合度也够,就可以进行较仔细的视力评估。另外,像“弱视”这类疾病是需要花1年以上时间来矫正的,其黄金矫正期是6岁以前,若3岁时发现有弱视问题,仍有时间进行矫正,不至于错过矫正黄金期。

妙方 巧解胃寒

如果胃寒,受凉或者吃了生冷食物就胃疼,平时可以经常用薏米、红豆、山药一起炖汤或熬粥,可以起到祛湿化水的功效。同时,每天早上也可以用温水泡两片生姜服用。