



冬季五种高发疾病 中医有对策

冬季天气寒冷干燥,感冒、皮肤病、鼻炎、哮喘、心脑血管疾病发生率大幅度上升。如何做好防范措施,将这些多发病拒之门外?

感冒

感冒是最常见的疾病,感冒病毒多是从上呼吸道黏膜侵入,多数患者有流鼻涕、咳嗽、头痛等症状。

对策

1、党参9克,陈皮9克,炙甘草6克,沸水冲泡茶饮可益气固表,适用于气短、疲乏、不耐寒者;
2、桔梗9克,陈皮9克,甘草6克,沸水冲泡茶饮可止咳化痰,适用于平素容易咳嗽、咯痰者。

合理饮食,冬季宜多吃牛羊肉、豆类、红薯、萝卜等食物,提高机体抵抗力。

适量补充水分,防止呼吸道干燥。

室内注意通风换气,减少感染机会。

皮肤病

冬季天气干燥容易导致皮肤干燥、脱皮甚至瘙痒。

对策

经常按摩曲池穴可养阴润燥。



首先要注重保湿。洗澡水温勿过高、时间忌过长,洗澡不能太频,尽量不用肥皂。

多食用有养血或滋阴的食物,比如大枣、黑芝麻等;炖汤时加上枸杞、当归、麦冬等中药有助于阴液的滋养。

心脑血管病

冬季气温低,人体新陈代谢缓慢,心脑血管病人身体受冷空气刺激,血管骤然收缩,易导致血管阻塞,从而诱发心脑血管疾病。

对策

要注意保暖,建议冬日太阳出来后再运动,运动强度要适当,最好选择散步、慢跑、打太极拳等不太激烈的运动。



可多吃对心脑血管有益的高蛋白、高维生素、高纤维素、低脂肪饮食,如牛奶、鱼类、芹菜、玉米之类,建议50岁以上人群、高血压、糖尿病、慢性肾病患者食盐日摄入量不超过1.5克,要戒烟限酒。

哮喘

寒冷季节容易发生呼吸道感染,天气突然变化或气压降低,都可激发哮喘发作。

对策

芡实核桃粥:芡实30克,核桃仁20克,红枣10个,粳米50克,煮粥食用,有补肾纳气定喘之功效。

参苓粥:党参、生姜切薄片,茯苓捣碎泡半小时,取药汁,与粳米同煮粥,具有补肺益气、固表止咳之功效。

远离过敏原。有哮喘病的患者可以去医院检查过敏原。尘螨、花粉、牛奶、禽蛋、羽毛、棉絮、真菌等都是重要的过敏原。

预防感冒。感冒和上呼吸道感染(尤其是病毒感染)是最常见的诱因,冬春季节或气候多变时更为明显。对于流行性感冒,可接种流感疫苗进行预防;避免过度劳累及情绪激动,以免诱发哮喘。

鼻炎

冬季鼻炎以冷空气过敏性鼻炎居多,患者经常出现鼻塞、鼻痒、流涕、打喷嚏等症状。

对策

按摩迎香穴。先将双手掌搓热,然后用两手中指指腹用力按揉100次,直到穴位产生酸痛感为止,还可以推鼻梁、揉搓鼻翼,坚持做可以预防鼻炎发生。



气味浓的物品、化妆品等都会刺激鼻炎发生,应避免接触。

开空调取暖的房间用加湿器,保持室内空气湿润、清新。

(滨州医学院附属医院)

内镜能解决患者“吃”的问题

进食是人类生存的基本需求,然而有些患者因为疾病丧失了经口进食的能力,导致营养不良,甚至更严重的后果。传统的方法是静脉或鼻饲营养维持,但由于上述两种方法带来的副作用大,居家护理不便等问题,不少家庭并不乐意接受。滨州市中心医院内镜中心采用胃镜下经皮胃造瘘术,帮助人们解决了这一困扰。

近日,患者王大爷的家属听说滨州市中心医院能做胃镜下胃造瘘术,于是来到内镜中心咨询成波主任。经过了解,患者半年前因为食管肿瘤放疗后出现严重的食管狭窄而不能进食,经过多次扩展后效果仍然不好,体格已经明显消瘦。

经过术前全面评估,患者符合行胃镜下经皮胃造瘘条件。透视发现患者狭窄段长约6cm,只有几毫米的直径,成波主任决定先给以扩张球囊扩展后再用超细的鼻胃镜进入胃腔,在胃镜的引



导下穿刺针经皮刺入胃壁,进入胃造瘘导管。在麻醉师范慧慧无痛麻醉的配合下,整个手术过程20分钟完成,患者术后恢复良好,再也不用为不能进食发愁了。

现如今,不少老年患者因无法进食不仅生活质量急剧下降,还影响了日常的社会活动,给患者造成较大的心理负担。比如脑血管疾病,尤其是脑卒中(中风)后

导致患者无法进食,需要长期鼻饲,从而增加了误吸等并发症,严重影响生活质量;食管气管漏、食管癌狭窄、头颈部肿瘤患者也存在无法正常进食的困扰。

经皮胃造瘘有哪些优势?

经皮胃镜下胃造瘘术既能改善患者的营养状况,又能确保患者良好而足够的营养供给,且具有手术时间短、创伤小、并发症少、安全快捷、不需要特殊麻醉、费用低等优点,有利于患者的治疗与康复,是一项值得推广的微创治疗技术。

1.与鼻胃管相比,避免长期置管所致的鼻咽、食道黏膜的糜烂及出血,减少对呼吸道的刺激,减少反流性食管炎及吸入性肺炎的发生,适合长期放置。

2.术后便于护理,并发症少,营养不良、体弱、高龄的老人均能耐受。

3.胃造瘘术不但可以进行长期营养支持,还可以发挥胃肠减压作用。

4.由于造瘘管道位于腹部,不影响形象,容易被患者接受。

(滨州市中心医院)