

有一种陋习叫“养病”

◎医者心

在医院工作,每天与患者周旋,见多了形形色色的病例,也见多了形形色色的病人,我惊诧于病魔的为祸为患,也惊叹于病人千奇百怪的想法与行为。其中,有一类比率不算小的“养病族”,尤其让人忧虑。

养了结石30年

患者安大爷,今年80

岁,因罹患胆结石住院手术。他自诉50岁时,即发现患有此病,在长达30年的时间里,一直靠口服止痛药维持,并长期服用大量中草药,试图消融结石。然而,这就如掩耳盗铃,徒劳无益。由于腹痛难忍,如今不得已住院治疗。

在长达几十年的时间里,患者拒绝接受正规治疗。其实,胆结石病种简单,治疗办法相对成熟,如果在最初发现就及时

治疗,那时患者年轻体健,基本可保证无风险,一个星期即可痊愈出院。然而,现在情况完全不同了,患者已80岁高龄,由于长期服药和受病痛折磨,身体非常虚弱,同时还兼有高血压、冠心病、脑血栓等病,病情复杂,治疗难度大,已经不再是只针对胆结石病这么单纯了,而是变成了一个需要谨慎用药和施治的全身对抗治疗。同时,因为

患者体质弱,危险系数剧增,病程随之延长,住院费用更会成倍增加。

把休息当“治疗”

安先生还算是幸运的,因为他还有接受治疗的机会,而任先生就没那么幸运了。

71岁的任先生大概也是在30年前就经常感到头昏、恶心、乏力。到医院检查,被告知是微量元素缺

乏,此后便开始服用药物补充,但效果不佳,仍持续出现上述病症。而任先生也不加细究,每次发病,便躺在床上睡觉,把休息当“治疗”。这等于在掩护病魔,给疾病创造发展的空间。

果不其然。近几年,他先后出现多次脑出血病症。经全面筛查,医生发现他脑内长了一个巨大的血管瘤,危及生命,建议立即手术,切除这个炸弹。然

而,患者及家属对医生的建议和忠告不为所动,依然每次治标不治本地来医院抢救、止血、消栓。前不久,患者再次发作病情,因出血量大,送医后不治身亡。

中国有句话叫“养病如养虎”,言简意赅地说明了疾病对人体的危害,实在是至理名言,且当引以为戒,警世恒醒。

文/韩立军(河北省邯郸市中心医院)

4种食物吃不对毒性赛砒霜

众所周知,发芽的土豆含有龙葵素不能吃。除了发芽土豆,餐桌上这些食物也很“危险”。

新鲜黄花菜。黄花菜坏就坏在“新鲜”上,新鲜黄花菜中含有秋水仙碱,这种物质本身无毒,但是在人体内经过氧化会变成毒性很大的类秋水仙碱。成年人一次

食入0.1毫克~0.2毫克的秋水仙碱(相当于50克~100克鲜黄花菜中的量),就会发生急性中毒,一次摄入20毫克就可能致人死亡。

如果真的想吃新鲜黄花菜,可将其在沸水中稍煮片刻,再用清水浸泡,这样可去除大部分秋水仙碱,或干脆将鲜黄花菜煮熟、煮透再吃。

青西红柿。它和发芽土豆一样有龙葵素,青西红柿吃起来会有龙葵素带来的苦涩感。冷冻、干燥、微波加热、蒸煮对龙葵素的破坏都有限,170℃以上的深度油炸处理才能显著降低其含量。

四季豆、蚕豆。未煮熟的四季豆含有不止一种有毒物质,包括皂素、亚硝酸盐

和胰蛋白酶,会刺激人体肠胃,使人食物中毒,出现胃肠炎症状。而蚕豆中含有巢菜碱苷,人吃了之后可引起急性溶血性贫血,一般在吃生蚕豆4小时~24小时后发病。

不想“吃豆中毒”,一定要牢记无论是烹、炒、炸、煮、炖都要熟透。

(据《大河报》)

赶走“大肚腩”调理脾胃是关键

生活中,肥胖的人常常因自己的“大肚腩”而烦恼,也经常会有人抱怨:“我别的地方都不胖,就是肚子大。”事实上,无论是全身肥胖还是腹型肥胖,本质上都是身体代谢紊乱。甩掉“大肚腩”的方法,最常喊的口号就是“管住嘴、迈开腿”,在此基础上,中医从脾胃功能的角度还有更深一层的认识。

中医认为,脂肪多是体内痰湿瘀滞聚积,肥胖反映了体内阳气虚衰、痰湿偏盛,即“多痰”和“少气”。气血足的人饮食经过脾胃,把该吸收的营养物质吸收、该排泄的湿浊糟粕排出去,不容易长胖;而脾胃虚弱的人吃进去的饮食没有被完全代谢,变成半成品——痰湿,加上气血不足,推动力不够强大,

无力排出痰湿浊气,日积月累,堆积在腹部,就出现了“大肚腩”。甩掉“大肚腩”,该如何调理脾胃呢?

把好入口关 不同的人可以根据自己的体质选择适合自己的食疗方法。若胖而不壮,松垮虚浮,食量不大,伴有疲倦乏力、肢体困重、腹胀便溏等,多选有燥湿健脾补肾功效的食物,如红豆薏米粥、荷叶粥等;若胖而壮实,食欲旺盛或有便秘、口干舌燥、怕热多汗等表现,饮食以清淡为主,多选择具有清热作用的凉性食物,如凉拌苦瓜等;若易急易怒,常感觉胸胁胀满,调理应以清肝泻火为原则,饮食宜选择入肝经、具有清热平肝功效的凉性食物,如芹菜羹、菊花茶、决明子茶、茵陈茶等。

燃烧卡路里 经常参

加体育锻炼能够有效消耗体内多余的热量,促进肠胃蠕动,提高身体的消化能力和对营养的摄取能力。总的来说,成年人每周至少需要进行5天中等强度活动,累计150分钟以上,每天主动身体活动量最好在6000步以上。在运动方式上,可根据自身喜好进行选择,如每天坚持跑步30分钟以上,或者持续跳绳10分钟,也可选择坚持每天打羽毛球30分钟以上,体型偏胖的人可以选择从快走开始,先快走半小时,再逐渐增加运动时间。

起居宜有常 顺时作息,是人体对自然规律的适应,也就是中医学所说的“天人合一”。在该休息的夜晚还持续熬夜,就打破了身体的运转节奏,就会影响脾胃运化功能。尤其对于脾

胃虚弱的人来说,在日常生活中一定要改掉熬夜的习惯,这样才能够维持脾胃运化的平衡,身体得到脾胃的濡养,才能维持机体功能的稳定。

中医药调理 现代研究已证实多种中药具有减肥降脂功效,如祛痰利湿的苍术、泽泻、荷叶、苡仁等,活血化瘀祛脂的丹参、益母草、山楂、鸡血藤、川芎等,滋阴降脂的女贞子、生地黄、何首乌、枸杞子等,益气健脾的黄芪、人参、白术等,消食降脂的山楂、神曲、麦芽等。中医药在肥胖的调理中已显示出明显优势,关键在于健脾祛湿、通阳利水,让脾胃功能恢复正常,既不会产生痰湿,又能生气血,对于减肥瘦肚有很高的价值。

(据《生命时报》)

喝玫瑰枣茶疏肝驱寒

2月3日是立春节气,自然界由冬到春,人体阳长阴消。立春阳气初生,肝脏充盈,肝气旺。如果肝气升发太过或肝气郁结,容易损伤肝脏,此时可喝点玫瑰花茶来改善气血运行、养肝疏肝。此外,时下天气乍暖还寒,在玫瑰花茶中加入几颗大枣,可起到补气补血、驱散余寒、暖胃护肝的作用。

具体做法为:每次取10枚干玫瑰花,3枚大枣(去核切成小块),加入300毫升水煮开冲泡10分钟,温饮即可。要提醒的是,玫瑰花茶有活血散瘀及收敛作用,有便秘及有出血倾向者应慎喝。(据《中国医药报》)

患肾病慎吃橘子

44岁的高血压患者蒋先生午饭前一口气吃了5个橘子,之后晕倒在地,被救护车送到武汉市中心医院后湖院区。医生诊断其为尿毒症、高钾血症。经血透、降血钾等对症治疗,蒋先生转危为安。

该院肾内科副主任肖伟询问病史发现,蒋先生有高血压,但没规范治疗,拖成了尿毒症,而富含大量钾的橘子正是“导火索”。尿毒症患者若进食大量的高钾食物,严重的会导致心脏骤停。建议有高血压、糖尿病的人,平时要规范控制疾病,除经常监测血压、血糖外,还应定期检查尿常规和肾功能。尿毒症等肾功能不全的人群一定要管住嘴:少吃或不吃含钾高的食物,如葡萄、香蕉、橙子、橘子、石榴、海带、韭菜、菠菜等;可通过将蔬菜焯水的方式来减少钾的摄入;不吃低钠盐。

(据《武汉晚报》)

耳聋眼花要早就医

老年人视听障碍大部分可以改善。视力下降的主因有老视(俗称老花眼)、白内障、老年性黄斑变性等,最常见的老视可通过佩戴眼镜来矫正,而

白内障可通过手术来完全逆转。老年性听力损失,我们熟悉的治法是佩戴助听器,目前还可选择电子耳蜗植入等。

如果出现以下六种

情况,可能提示存在视力、听力障碍,需提高警惕,及时到眼科、耳科门诊就诊:读书、读报、看手机时出现困难;外出时难以认出街对面的朋友;夜



(据《北京晚报》)