

冬病夏治正当时

夏季常开空调,室内外温差大,加上夏季毛孔常打开,一不留神“人造风寒”就袭击肺,进而引起慢阻肺病人咳喘反复发作。中医有“冬病夏治”之说,像慢阻肺这种在冬季容易发病或加重的疾病,可以在夏季通过中医药治疗来扶助正气、预防冬季复发。

建议平时可自制中药粉剂进行穴位贴敷,能一定程度改善症状。选择白芥子5~10克,延胡索5~10克,紫苏子10克,葶苈子10克,细辛3克。将上述药材打粉,放入适量蜂蜜,调成糊状。药糊加热后取少量放在纱布上,敷于肺俞穴、天突穴、膻中穴,以局部皮肤微微灼热为度,每次敷约30分钟,3周1次。皮肤易过敏者慎用或缩短贴敷时间。



【养生药膳】

老鸭煲冬瓜

材料:老鸭半只,冬瓜150克,陈皮5克,茯苓15克,太子参15克,生姜3~5片,精盐适量。

功效:健脾利湿,止咳化痰。

烹制方法:鸭肉切块放入沸水中焯水,冬瓜切块备用;上述食材放入瓦煲内,放入清水约1750毫升,武火煮沸后改为文火煲1.5小时,放入适量精盐调味即可。

(据《羊城晚报》)

少看电视有助预防冠心病



发表在《BMC医学》杂志上的一项研究显示,如果人们每天看电视时间少于1小时,那么11%的冠心病病例是可以预防的。

英国剑桥大学和香港大学医学研究委

员会的研究人员检查了来自英国生物库数据的一项研究,其中包括超过50万成年人跟踪预期大约12年。研究小组对每个人进行了多基因风险评分,研究结果显示,每天看电视超过4小时的人患冠心病风险最高。与这些人相比,每天看2~3小时电视的人患这种疾病的概率降低了6%,而每天看电视少于1小时的人患病概率更是减少了16%。不过,在闲暇时间使用电脑似乎不会影响患病风险。

研究人员指出,减少看电视可能对预防冠心病具有潜在作用。世界卫生组织建议减少人们久坐时间,用任何强度的体育活动来代替,以保持健康。

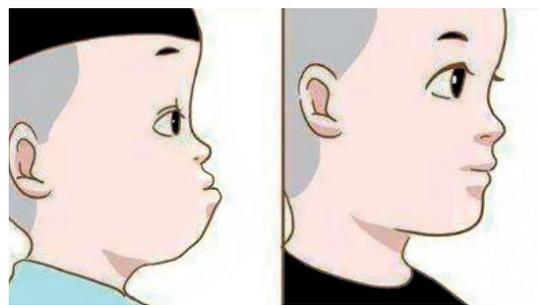
(据《中国妇女报》)

牙齿不齐地包天 干预要趁早

每年暑假,因牙齿不齐、不美而去医院咨询的小朋友都会骤增。中山大学附属口腔医院口腔正畸科副主任医师周晨提醒,不同原因引起的牙齿不齐、不美,治疗会相差很大,家长需前往正规的医疗机构,由专业的口腔正畸科医生检查诊断,进行规范治疗。

小朋友6~12岁换牙期遇到的一些问题是暂时性的,例如轻度的牙齿不整齐、暂时的咬合过深等,专业上称之为暂时性的错颌畸形,并不一定需要马上进行矫正,因此,家长要谨防被“贩卖焦虑”的商家所误导。

但有些问题的矫正则要趁早。“很多人认为儿童牙齿矫正应该等到换牙后再进行,这也是误区。”周晨提醒,“最典型的例子如反颌‘地包天’,家长应在发现的第一时间就诊,交由专业正畸医生判断适合介入的矫治时机和方法。比如有些反颌是由于喂养习惯不正确造成的,尽早就诊通过



改变喂养习惯就可能有所帮助;有些是由于牙齿的错位造成的,需要立即进行矫正;而有些存在严重的骨骼畸形,需要等成年后进行手术。”

对于乳牙“地包天”,从生理年龄来讲,3~5岁是第一个最佳矫治时机。此后针对恒牙的“地包天”还有不同的矫治时机,例如更换门牙之后至青春期前的8~10岁、换牙完成后的12岁左右和18岁成年后。

(据《羊城晚报》)

别再把抗菌药当消炎药

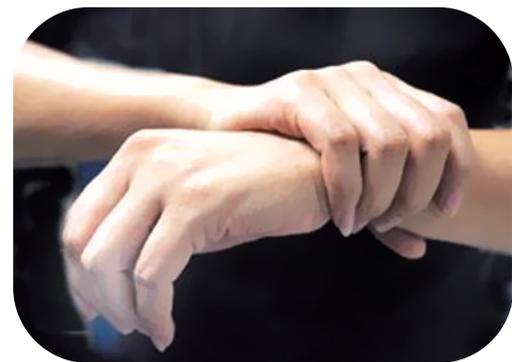
日常生活中,很多人认为抗菌药就是消炎药,事实真是如此吗?

“消炎药和抗菌药不是一回事,不能混为一谈。”中南大学湘雅三医院药学部主任左笑丛介绍,消炎药是指消除炎症的一类物质,常用的消炎药包括非甾体抗炎药和糖皮质激素两大类。炎症是指机体对感染、外来物质或其他原因所致损伤的一种应激反应,其外在表现会有特定部位的红、肿、热、痛或全身反应,如发热等各种不适,分为感染性炎症和非感染性炎症。抗菌药是针对引起炎症的细菌等感染性致病因子有抑制或杀灭作用的药物,本身不能直接抑制炎症反应,所以抗菌药不是消炎药。

“抗菌药的使用好比一把双刃剑,使用正确,它是人类健康的‘救命符’,而使用错误,它则是人类健康的‘隐形杀手’。如果滥用抗菌药会导致人体菌群失调,造成二重感染,更严重者会导致细菌耐药,使肺炎等感染性疾病,变得更难治疗。”左笑丛提示。

左笑丛表示,避免抗菌药的滥用,除了需要医生严格把控抗菌药使用的指征外,患者对抗菌药使用“三不原则”的严格遵守,也是非常重要的一环。简单来说就是:不自行购买;不自行加量、减量或停药;不追求新的、贵的抗菌药物。

文/闫妍



手麻,或是腕管综合征!

腕管综合征,这是周围神经病中最常见的疾病之一。

手腕正中部有个结构叫腕管,它的底面和侧面都是骨质,上面覆盖腕横韧带,形成一个管状结构,里面有9条肌腱和一条正中神经。

这些结构里神经最娇嫩,受压缺血就会造成损伤。手腕只有在伸直的时候,腕管内的压力才最小。长期手腕反复活动,造成腕横韧带肥厚,管腔变小,压力增大,神经长时间受压缺血得不到恢复,就容易出现手麻痛的表现。

由于长期手腕反复活动的原因,厨师、环卫工人、手工业者、家庭主妇等都比较容易被腕管综合征盯上。此外,还有些糖尿病、甲状腺功能异常、类风湿性关节炎等内科疾病的患者也容易患病。孕妇在怀孕后期,肥胖水肿,也会高发。

同时,诸如和面、切菜、洗衣服、擦地等这些日常活动,都是加重腕管损害的因素。

腕管综合征分为非手术治疗和手术治疗,需要先做检查,评价病变的严重程度再做决定。

医生提醒大家,尤其是勤劳能干的阿姨们,如果半夜或者晨起手麻,不要简单地认为是睡觉压的,或者当成颈椎病,别忽略了还有腕管综合征的可能,一定要及时到医院检查治疗,别错过了最佳治疗时机。

(据《北京青年报》)