

临床手记

外感咳嗽用药禁忌

外感咳嗽多与时令有关。一般而言,冬多寒,春多风,秋多燥,暑及长夏多湿。但可以兼夹,时令不可尽拘。

伤风咳嗽

伤风咳嗽最为常见,初起只需辛散轻扬,忌用重剂一味止咳。荆防败毒散、香苏饮功能宣畅肺气,疏达皮毛,咳嗽既能随证而解,痰多苔白润者,紫苏、防风不宜用。对于冷伤风之先感寒后伤风,初起忌用寒凉,以防闭塞肺气,用桂枝加前胡、杏仁祛风疏解即可。杏仁用量每剂不超过9克,因其所含苦杏仁苷易在胃肠道中分解氢氰酸,导致被吸收而中毒。

伤寒咳嗽

伤寒咳嗽多以辛温解表为法,但应避免汗之太过,中病即止,否则会造成“重亡津液”之重证。若内夹水饮者可用温肺散寒之小青龙汤加减。临证初起慎用五味子,当必欲用酸敛时,应配干姜或细辛,不可畏其燥,否则会闭塞寒邪外出之路,致久咳不愈,酿成他患。临证应用细辛时不可过量,宜在5克以下。

寒湿咳嗽

祛寒除湿多用麻黄、细辛、干姜、附子等药,如麻黄加术汤。此情况下应禁酒,勿食油腻及生冷瓜果。如有汗、心悸,禁用麻黄,避免引起心动过速以致心脏抑制;如口渴、舌干唇绛,禁用桂枝。

(王业龙)

专家连线

脚底发麻或因腰椎间盘突出

郑州市惠济区张女士:我今年60岁,右脚底经常麻木,走路多了或者睡觉姿势不好就会麻,拍片子也未发现异常,但腰部核磁共振提示椎间盘突出,请问脚麻和椎间盘突出有关吗?

专家释疑:有关。随着年龄增长,椎间盘各部分都有不同程度的退行性改变,其弹性和韧性都随之下降。在劳动或运动时,腰部如果遭受扭闪和撞击,或抬重物时用力过大,椎间盘纤维就有可能破裂,髓核组织从破裂口脱出,刺激或压迫脊髓神经根而产生脚痛、脚麻等症状。因此,建议此类患者首先睡硬板床,这样可以减少椎间盘承受的压力;其次,注意腰间保暖,尽量不要受寒,白天腰部可戴一个腰围,加强对腰背部的保护,同时有利于腰椎病的恢复;再次,平时不要做弯腰又用力的动作,如拖地板、搬重物等;最后,平时可多吃一些含钙量高的食物。在治疗上,患者需要专科医生根据具体病情严格掌握指征进行对症治疗,切勿到一些保健馆随意做按摩或推拿,以免加重神经的压迫。

疾病也会“声东击西”
莫将阑尾炎
当成胃痛

本报记者 杨小沛 通讯员 郭晓阳



胃部疼痛,并伴随恶心、呕吐等症状,小斌(化名)在诊所被诊断为胃痉挛和肠胃炎,但输液后始终不见好转,在医院进行检查后,发现血象很高,还有发热症状,而胃痉挛不会出现这些症状,这才被确诊为阑尾炎。

“疼的位置就是胃部,不是右下腹阑尾的位置啊,怎么会是阑尾炎呢?”小斌对此还是不太相信,但不久之后,疼痛果然从上腹部转移到了右侧下腹部。经过医生及时处理,小斌避免了阑尾穿孔、腹膜炎等更严重疾病的发生。

“阑尾炎在医学上被称为‘转移性右下腹疼’,70%~80%的阑尾炎患者最初感到疼痛的部位都不是右下腹,而是上腹,虽然右下腹会有痛点,但患者感觉并不明显。”郑州颐和医院普外科二病区副主任

医师张利军说,阑尾发生急性炎症后,刚开始会通过迷走神经的反射机制,引起较远处的胃与肠道痉挛,该症状与胃病症状相似,一段时间后腹痛转移到右下腹部,此后腹痛点就相对固定了。因此,“胃痛”是一种警报和假象,而真正的病灶却在阑尾。

此外,由于阑尾受到炎症刺激而活动陡增,常引起患者胃肠道反应增大,从而出现恶心、呕吐现象。而且,随着炎症的不断加重,患者体温也会逐渐升高,因此呕吐和发热也是增强判断的两点依据。

张利军提醒大家,一旦得了急性阑尾炎,保守治疗如果不能改善疼痛的话,就应及时进行手术。对于有过急性阑尾炎发作但没有动手术的患者,也要积极预防,日常饮食、睡眠要有规律,饭后不要进行剧烈运动,并注意预防感冒。

热水泡脚不是人人适合

寒冬时节,睡觉前用热水泡泡脚成了人们犒劳自己的“必修课”。很多人都认为热水泡脚能改善健康状况,其实,热水泡脚也有一定的健康风险。

没有那么神奇

据专家介绍,热水泡脚时,由于周围环境的温度升高,腿部和脚部的末梢血管扩张,足部的皮肤血流量就会增加。不过短时间内这种局部循环的改变几乎不会对体循环产生很大的影响,甚至也不会像泡脚或淋浴那样影响核心体温,因此,对于健康人来说,泡脚可能并不会造成太大的身体改变,所以指望通过泡脚来治疗各种疾病也就没什么效果。

不是什么人都适合

专家提醒,儿童泡脚需谨慎。足弓是从儿童期开始形成



的,如果经常性地用热水给儿童泡脚,会给足部的神经、血管的功能带来一些影响。频繁的泡脚或烫脚还会导致孩子足底

的韧带变得松弛,不利于足弓的形成和维持,长此以往,会增加形成扁平足的风险。除此之外,一些患有基础疾病的人群(如高血压、糖尿病等)也不适合用热水泡脚,因此,不是人人都适合泡脚。

预防脚部传染疾病

专家说,鸡眼、灰趾甲、甲周炎等疾病,比较容易传染。因此建议市民,最好不要穿公共浴室的拖鞋,在修脚的时候尽量用一次性或者消毒过的工具。此外,把醋和生姜放进脚盆里泡脚,可以有效预防此类疾病的发生。

(薛莲)

本期受访专家:郑州市第六人民医院肝病二科主任 许青田

肝脏是人体的一个重要器官,它不仅参与蛋白质、凝血因子等重要物质的合成,同时还是人体的“解毒工厂”。肝功能不好,肝脏就不能正常工作,人体的很多生命活动都会受到影响。因此,肝功能不好时,不仅要进行相应的药物治疗,还要通过调理来帮助恢复肝功能。肝功能异常时的调理方法应注意以下几点:

首先,在日常生活中要多食用菌类食品,如木耳、香菇、蘑菇等,来提高免疫力;不吸烟、不饮酒,减少肝脏负担;少食用和不食用油炸、腌制、辛辣带有刺激性的食品,以清淡饮食为宜;多吃新鲜蔬菜和水果,增加维生素C的吸收;多饮水,补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢,多喝水还有利于消化吸收和排除废物,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害,肝功能不好的人更应该注意。

其次,要保持心情舒畅,生气发怒易导致肝脏气血瘀滞不畅而成疾。所以肝功能不好切忌发怒、抑郁等情绪,以免导致病情的加重;适量运动,开展适合时令的户外活动,如散步、踏青、打球、打太极拳等,既能使人体气血通畅,促进吐故纳新,强身健体,又怡情养肝,达到护肝保健的目的。保障休息时间,肝功能异常者不可从事过于激烈和繁重的运动和劳动,否则会加重肝脏的负担,对病情不利。

最后,不可乱服药。因为许多药物都要经过肝脏代谢,而且不少药物都会引起肝脏的药物性伤害,加重肝损伤。此外,还要进行定期检查。每隔半个月或一个月要复查肝功能,及时掌握病情变化,为医生治疗提供依据。

肝功能异常要注意调理
本报记者 姜铃铃
通讯员 石伟

