

如何防治小儿反复呼吸道感染

高邮市中医医院 儿科 主任中医师 徐尔山

小儿反复呼吸道感染，亦即经常感冒、发热、咳嗽、喘息。这在儿科门诊十分常见，好发于1-3周岁，约占儿科门诊的20%左右。究其形成的原因，有：①衣着过多，常处于出汗状态，家庭不注意开窗通风。②常到人群密集的场所，或在幼儿园中，处于交叉感染状态。③一有发热、咳嗽、流鼻涕，就挂水，过多使用抗生素和激素（即所说的消炎药）。④先天性体质不足，以及6个月内患过肺炎及支气管炎等。

预防的方法有：①小儿从出生开始，不要过多地穿衣服，即俗话说说的“捂得很”，古人育儿有一句话说得好，就是“要得小儿安，就要带三分饥和寒”。②多做日光浴和空气浴，所谓日光浴，就是多晒太阳，所谓空气浴，就是多在空气新鲜的地方进行户外活动，即使在家，也要经常开窗通风，一个小儿生长的过程，终日不见风日地闷在家里是不会健康的。③如发生发热、咳嗽、精神状态很好，尽量避免挂水，使用



激素、抗生素来退热，减轻症状。因为很多呼吸道感染开始是病毒感染，目前还缺乏对这些病毒的特效治疗。

治疗：中医药治疗小儿反复呼吸道感染很有特色和疗效。有中成药玉屏风口服液、黄芪精、芪枣冲剂；中药汤剂可根据不同患儿的体质特点进行加减，对于发生次数特别多（1年8次以上），每次发生呼吸道感染比较难以控制而且诱发哮喘等，可以用中药益气补肾，化痰祛瘀，宣肺平喘的膏方来调治。

作者简介：
徐尔山，主任中医师，副院长。江苏省中医学会儿科专业委员会常务委员，扬州市中医儿科专业委员会主任委员，高邮市突出贡献的中青年专家。从事中医儿科临床工作20余年，曾在南京儿童医院、北京医科大学附属医院、复旦大学儿科医院进修学习。对小儿反复呼吸道感染、小儿哮喘、慢性腹泻、小儿急危重症以及新生儿疾病的诊断治疗积累了丰富的经验，撰写并发表论文20余篇。

我院骨伤外用中药制剂的特色与优势



高邮市中医医院 骨伤科 主任中医师 石庆培

“外用之理，即内用之理，用之得法，其响立应。”中医药外用法，相传数千年，流传至今。越来越趋成熟，有着绿色疗法之特色。本院中医骨伤科自1979年开创以来，继承江苏省名老中医许钊才先生之祖传八代之经验，不断加以总结、发掘、提高，目前已形成了比较成熟独特的一系列完整的外治法体系。此就我院骨伤外用中药制剂作一简介。

一、许氏1号敷药。是我院已故名老中医许钊才先生祖传八代的治疗外伤性血肿经验方。外伤性血肿在伤科临床极为多见。尽快使之消除，对于防止血肿机化、筋骨粘连、瘀热化脓和促进骨折愈合等具有重要意义。许氏1号敷药治疗外伤性血肿疗效显著，最适用于损伤的早中期。笔者曾在《江苏中医》杂志1991年第3期作详细介绍。

二、许氏大膏药。也是我院已故名老中医许钊才老先生祖传经验秘方。具有活血消肿止痛、祛风散寒除湿、舒筋通络接骨之功效。该膏药数十年来在本院、江都、泰州中医院等单位广泛应用，普遍反映疗效甚好。适用于胸部挫伤、腰部扭挫伤、肩周炎、风湿性关节炎、各类骨折中后期，渗透好，见效快，无毒副作用。笔者曾在《江苏中医》杂志1991年第5期作详细介绍。

三、薰洗方药。该法是将中药煎水先薰后洗，一般用于损伤后期。其特点是依靠药力的热力的协同作用，促进腠理疏通，气血流畅，从而达到祛风散寒、消肿止痛，活络关节，促进骨折愈合的目的。具体有薰洗方1号、2号、3号、4号等。特别是对骨折后期关节功能障碍者有着意想不到的良好。笔者曾在《江苏中医》杂志1991年第10期作详细介绍。

另外，本院尚有自制伤药粉，磁贴膏药及其他各类型膏药。

特别友情提醒：中医强调辨证论治，寒热虚实。膏药有寒性、热性，有的以治疗伤筋为主，有的重在接骨，有的以治疗关节炎为主，有的重在活血，不能误以为任何损伤，任何肢体疼痛都能随意贴某一种膏药，贴得不对，好比火上加油或雪上加霜。

总之，外用药是中医院骨伤科特色之一，本院医师均能熟练掌握应用方法，具体表现在：什么疾病、疾病的什么阶段该应用哪种外用药物是大有讲究的。

作者简介：
石庆培，主任中医师、高邮市有突出贡献的中青年专家。江苏省中医学会骨伤科专业委员会常务委员、扬州市中医学会骨伤科专业委员会副主任委员、扬州市医学会医疗事故鉴定专家库骨科组成员、高邮市社保局工伤鉴定组及高邮市残联伤残鉴定组成员。1982年毕业于南京中医药大学，师承省著名骨伤名医许钊才，曾赴扬州苏北中医院、省人民医院、上海中山医院进修深造，擅长中西医结合治疗骨折、脱位、筋骨及颈椎病、腰突症和各种关节疼痛等，先后在全国多家杂志发表论文40余篇。

健康之友
总第153期
2012年第30期
www.84610120.com
主持人：夏在祥 特约编辑：陈进

痔疮是直肠末端黏膜下和肛管皮下的静脉丛发生扩大、曲张所形成柔软的静脉团。本来就是身体的一部分，因循环回流不好，血液滞留而成，故没有所谓的“根除”，只是让它恢复原来的大小。

痔疮对成年人极为常见。由于痔的发生部位不同，可分内痔、外痔和混合痔。内痔生于肛门齿线以上，外痔位于齿线以下，混合痔是指痔上静脉丛与痔下静丛吻合相通，在同一部位齿线上下内外痔同时存在。

如何预防保健
1. 尽量不久坐，久站，别让血流滞于肛门。

2. 便后泡温水30分钟，一方面清洁，一方面促进血液循环。

3. 运动(至少15分钟，汗出时避风，持之以恒)可促进血液循环。

4. 痔疮患者常因大量饮酒、嗜食辛辣，如辣椒、芥末、胡椒、生姜等富刺激性食物而加重痔疮的发病。所以痔疮患者要注意饮食卫生，避免暴饮暴食，节制或不吃辛辣刺激食物。多吃蔬菜、水果，多饮开水。含有纤维素的蔬菜，如芹

菜、青菜、菠菜、卷心菜、丝瓜等能增加肠蠕动，对习惯性便秘者，更为适合。

5. 孕妇患痔，要避免入坐久久立，防止便秘，并应及时矫正胎位。多吃蔬菜、水果和植物油，适当吃些芝麻、蜂蜜、保持当大便通畅。

6. 老年患痔，可常服黑芝麻、蜂蜜等物，以保持大便通畅。

7. 接受痔疮手术的病人，手术前应解除思想顾虑。一般手术当日进少渣饮食，次日改普通饮食，有的患者不敢多吃，怕大便引起疼痛，伤口感染等。为了保持大便通畅，可让患者多吃水果和蔬菜，如香蕉、橘子、芹菜、菠菜等易消化少脂肪的食物。忌烟酒及辛辣的葱、姜、蒜类。

作者简介：
翁中培，医教科科长、肛肠科主任，主任中医师，毕业于南京中医药大学，江苏省老年中医学会常务委员，扬州市肛肠学会委员，从事肛肠疾病诊疗近20年，先后在省级、国家级杂志发表论文10余篇。

大肠癌的常见症状有便血、腹痛、腹部肿块、腹水等等。当然不等于出现上述症状就得了大肠癌，因为其它许多疾病均可有这些症状。但是，一旦出现这些情况，特别是持续有这些表现的人，必须尽快就诊，以便明确病因，及早治疗。还要强调的是许多早期大肠癌并没有症状，千万不可认为，无症状就是没有病。

六、大肠癌能不能预防？怎样预防？
大肠癌是可以预防的。大肠癌的预防至少可以有两种办法：病因学预防和大肠癌的早期发现。刚才讲过，现在已经知道不好的饮食习惯和容易癌变的良性疾病都是大肠癌的发病原因。建立良好的饮食习惯，积极治疗容易癌变的疾病，有明确大肠癌家族史的人，接受遗传学预测是病因学预防。积极参加定期的健康

身体检查(普查)，便是早期发现大肠癌的有效方法。

七、既然高脂肪、高蛋白和少纤维(粗粮、蔬菜和水果是高纤维食物)的饮食结构容易使人得大肠癌，那么什么样的食谱是“健康食谱”呢？

1. 减少脂肪类食物的摄入(包括动物油和植物油)，以鱼、禽、瘦肉、低脂奶制品代替动物油过多的肉食，以煮、蒸食物代替油炸食品。

2. 增加绿色叶类和根类蔬菜、水果的摄入。

3. 多吃淀粉和纤维多的食物。

4. 保持适当的体重。

5. 每天的食盐摄入低于5克。

6. 多吃新鲜食物，少吃腌、熏食物，不吃发霉食品。少饮含酒精饮料。

作者简介：
李正明，主任医师，外科主任。毕业于扬州大学医学院。曾到江苏省人民医院普外科进修，能独立开展普外科常见病及多发病诊治及胃肠肝胆、乳房、甲状腺等手术。98年再次到苏北人民医院、上海华山医院、北京天坛医院神经外科进修学习，能独立开展常见病及多发病诊断及颅脑外伤、大脑球面浅表肿瘤、高血压脑出血、颅骨修补及脑积水等手术，在省级以上医学期刊发表学术论文10余篇。

大肠癌的常见症状有便血、腹痛、腹部肿块、腹水等等。当然不等于出现上述症状就得了大肠癌，因为其它许多疾病均可有这些症状。但是，一旦出现这些情况，特别是持续有这些表现的人，必须尽快就诊，以便明确病因，及早治疗。还要强调的是许多早期大肠癌并没有症状，千万不可认为，无症状就是没有病。

五、有什么症状说明可能患了大肠癌？

一、患大肠癌的病人为什么愈来愈多？这是什麼原因？

我国大肠癌患病人数有明显增加趋势。根据各个国家专家的研究结果，大多数人认为长年的高蛋白、高脂肪和低纤维素饮食习惯有利于大肠的发生。当然，也不是说长年的高蛋白、高脂肪和低纤维素饮食习惯都会发生大肠癌。其它相关因素，如多年患溃疡性结肠炎；家族中多人患大肠癌或息肉病；胆囊切除10-20年以上；下腹部放射治疗以后；慢性血吸虫感染等也都与大肠癌发病有关。

二、为什么到医院就诊的患者大多已是中、晚期患者？早期和晚期大肠癌治疗结果有何不同？

因为早期大肠癌常无症状；一些患者出现症状(甚至医生)误以为是、痢疾、和结。一旦久治不愈，疑及癌症时，疾病已到中、晚期。

早期癌手术(甚至可以在肠镜下手术)后五年存活率可达90-95%，而晚期癌仅10%

三、怎样才能获得早期诊断？

健康人的定期进行普查(健康体检检查)；对癌前疾病进行必要的治疗(如对腺瘤、溃疡性结肠的治疗)；对大肠癌的直系亲属进行遗传学监测，都是获得早期诊断的主要途径。

四、如何进行大肠癌普查？

普查其实就是定期的专病健康检查。这种健康检查也并非所有的人都要检查，不同的对象有不同的检查要求。例如，50岁以上无症状者均应进行每年一次普查，普查的方法是先做粪便检查(如隐血化验)，一旦粪隐血试验阳性，应立即接受肠镜检查。有大肠癌家族史的人应从40岁开始普查。直系亲属中有多个恶性肿瘤者，应进行相关基因检测和必要的肠镜检查。有些家族应从20-25岁就要进行上述检查。

五、有什么症状说明可能患了大肠癌？

一、关注饮食结构
当人体内堆积的脂肪越多，危险系数越大。低脂低糖低热量饮食，优化饮食结构，均衡营养才有助于健康。

二、提高运动指数
适当运动促进人体的血液循环，提高机体免疫力，有利于内分泌协调。最新的研究表明，长期缺乏运动的女性，发生内分泌紊乱的几率也明显增高。

痔疮防治的七种保健方法

高邮市中医医院 肛肠科 主任中医师 翁中培



大肠癌的常见症状有便血、腹痛、腹部肿块、腹水等等。当然不等于出现上述症状就得了大肠癌，因为其它许多疾病均可有这些症状。但是，一旦出现这些情况，特别是持续有这些表现的人，必须尽快就诊，以便明确病因，及早治疗。还要强调的是许多早期大肠癌并没有症状，千万不可认为，无症状就是没有病。

六、大肠癌能不能预防？怎样预防？
大肠癌是可以预防的。大肠癌的预防至少可以有两种办法：病因学预防和大肠癌的早期发现。刚才讲过，现在已经知道不好的饮食习惯和容易癌变的良性疾病都是大肠癌的发病原因。建立良好的饮食习惯，积极治疗容易癌变的疾病，有明确大肠癌家族史的人，接受遗传学预测是病因学预防。积极参加定期的健康

身体检查(普查)，便是早期发现大肠癌的有效方法。

七、既然高脂肪、高蛋白和少纤维(粗粮、蔬菜和水果是高纤维食物)的饮食结构容易使人得大肠癌，那么什么样的食谱是“健康食谱”呢？

1. 减少脂肪类食物的摄入(包括动物油和植物油)，以鱼、禽、瘦肉、低脂奶制品代替动物油过多的肉食，以煮、蒸食物代替油炸食品。

2. 增加绿色叶类和根类蔬菜、水果的摄入。

3. 多吃淀粉和纤维多的食物。

4. 保持适当的体重。

5. 每天的食盐摄入低于5克。

6. 多吃新鲜食物，少吃腌、熏食物，不吃发霉食品。少饮含酒精饮料。

作者简介：
蔡红，主治医师，毕业于扬州大学医学院临床医学系，一直从事妇产科临床一线工作，曾在上海瑞金医院进修学习。熟练掌握妇产科常见病、多发病的诊疗技术及相关手术操作，包括妇科微创手术。

三、心情舒畅益健康
抑郁、愤怒和恐惧等不良情绪会刺激脆弱的神经，破坏内分泌的调节，降低机体免疫力，直接影响到女性的身体健康。

到目前为止，多囊卵巢综合征的病因还不是很清楚，跟遗传有一定的关系，还有一些其他的因素。多囊卵巢综合征是内分泌的综合征，对身体不良影响是多方面的，学会保养你的卵巢，预防多囊卵巢综合征的发生。

作者简介：
蔡红，主治医师，毕业于扬州大学医学院临床医学系，一直从事妇产科临床一线工作，曾在上海瑞金医院进修学习。熟练掌握妇产科常见病、多发病的诊疗技术及相关手术操作，包括妇科微创手术。

三、心情舒畅益健康
抑郁、愤怒和恐惧等不良情绪会刺激脆弱的神经，破坏内分泌的调节，降低机体免疫力，直接影响到女性的身体健康。

到目前为止，多囊卵巢综合征的病因还不是很清楚，跟遗传有一定的关系，还有一些其他的因素。多囊卵巢综合征是内分泌的综合征，对身体不良影响是多方面的，学会保养你的卵巢，预防多囊卵巢综合征的发生。

作者简介：
蔡红，主治医师，毕业于扬州大学医学院临床医学系，一直从事妇产科临床一线工作，曾在上海瑞金医院进修学习。熟练掌握妇产科常见病、多发病的诊疗技术及相关手术操作，包括妇科微创手术。

三、心情舒畅益健康
抑郁、愤怒和恐惧等不良情绪会刺激脆弱的神经，破坏内分泌的调节，降低机体免疫力，直接影响到女性的身体健康。

到目前为止，多囊卵巢综合征的病因还不是很清楚，跟遗传有一定的关系，还有一些其他的因素。多囊卵巢综合征是内分泌的综合征，对身体不良影响是多方面的，学会保养你的卵巢，预防多囊卵巢综合征的发生。

作者简介：
蔡红，主治医师，毕业于扬州大学医学院临床医学系，一直从事妇产科临床一线工作，曾在上海瑞金医院进修学习。熟练掌握妇产科常见病、多发病的诊疗技术及相关手术操作，包括妇科微创手术。

三、心情舒畅益健康
抑郁、愤怒和恐惧等不良情绪会刺激脆弱的神经，破坏内分泌的调节，降低机体免疫力，直接影响到女性的身体健康。

到目前为止，多囊卵巢综合征的病因还不是很清楚，跟遗传有一定的关系，还有一些其他的因素。多囊卵巢综合征是内分泌的综合征，对身体不良影响是多方面的，学会保养你的卵巢，预防多囊卵巢综合征的发生。

作者简介：
蔡红，主治医师，毕业于扬州大学医学院临床医学系，一直从事妇产科临床一线工作，曾在上海瑞金医院进修学习。熟练掌握妇产科常见病、多发病的诊疗技术及相关手术操作，包括妇科微创手术。

三、心情舒畅益健康
抑郁、愤怒和恐惧等不良情绪会刺激脆弱的神经，破坏内分泌的调节，降低机体免疫力，直接影响到女性的身体健康。

到目前为止，多囊卵巢综合征的病因还不是很清楚，跟遗传有一定的关系，还有一些其他的因素。多囊卵巢综合征是内分泌的综合征，对身体不良影响是多方面的，学会保养你的卵巢，预防多囊卵巢综合征的发生。

作者简介：
蔡红，主治医师，毕业于扬州大学医学院临床医学系，一直从事妇产科临床一线工作，曾在上海瑞金医院进修学习。熟练掌握妇产科常见病、多发病的诊疗技术及相关手术操作，包括妇科微创手术。

三、心情舒畅益健康
抑郁、愤怒和恐惧等不良情绪会刺激脆弱的神经，破坏内分泌的调节，降低机体免疫力，直接影响到女性的身体健康。

到目前为止，多囊卵巢综合征的病因还不是很清楚，跟遗传有一定的关系，还有一些其他的因素。多囊卵巢综合征是内分泌的综合征，对身体不良影响是多方面的，学会保养你的卵巢，预防多囊卵巢综合征的发生。

作者简介：
蔡红，主治医师，毕业于扬州大学医学院临床医学系，一直从事妇产科临床一线工作，曾在上海瑞金医院进修学习。熟练掌握妇产科常见病、多发病的诊疗技术及相关手术操作，包括妇科微创手术。

三、心情舒畅益健康
抑郁、愤怒和恐惧等不良情绪会刺激脆弱的神经，破坏内分泌的调节，降低机体免疫力，直接影响到女性的身体健康。