

中暑是人在高温环境下体温调节出现障碍而发生的一组综合征。年老体弱的人、患有心脑血管疾病者、营养不良者、患有各种慢性疾病者,以及较长时间处于高温环境或久在室内通风不良者,常易发生中暑。

中医认为,夏天感受暑邪而得的病,叫暑病。暑病来势凶猛,变化急骤,往往暑湿兼病,一般可分为伤暑和中暑两大类。伤暑是暑病轻症,主要症状为发热恶寒、头昏脑胀、倦怠乏力等,此类患者只要及时脱离高温环境,加强通风,喝些清暑饮料,服些治暑药物,症状即可消除。中暑又分阳暑、阴暑、中暑动风三种。动而得之为阳暑,暑日当空,长途远行,或于田野烈日下劳动,或在高温工作环境下时间较长,感受暑邪热毒,突然出现身热面赤,头痛头晕,大渴大汗等。此类患者应速到阴凉通风的地方,先进行物理降温,同时服用清热祛暑饮料。静而得之为阴暑。当暑之时,人们畏暑贪凉,不避寒气,或于深堂大厦中,或于风地树荫下,睡眠时电风扇强吹,或空调温度过低,或夜晚在阳台、巷头,路边乘凉过久,以致于寒邪袭于肌表,热闭于内,阳气不得舒展而发病,可出现发热头痛,恶心无汗,身形拘急,肢节疼痛,不思饮食等,此类患者应及时找有经验的中医医生诊治,疗效较好。中暑动风为阳暑发展而成的重症,主要症状为突然晕倒,四肢冰凉,呼吸加快,出现手足痉挛等症,应一面立即指掐人中、合谷等穴位,使患者清醒,一面拨打医院急救电话,送医院急诊。

炎炎夏日防中暑

高邮市中医医院 内科 主任中医师 丁国培



预防中暑的方法较多,一是要因人制宜。避免午间外出,如需外出时应根据自己的体力,决定行程长短,不要疲劳。做好衣服防护,穿深色棉质衣服,戴上透气性能较好的凉帽,打太阳伞等。二是饮食宜清淡,少食油腻。高温作业的人,宜多喝解暑饮料,如大麦茶、绿豆汤,亦可用淡竹叶、西瓜皮、冬瓜皮、丝瓜皮洗净后煎汤饮用。中医有春夏养阳的说法,夏天饮用生冷苦寒食品、药物也要适度,否则会伤害脾胃或损伤人体的阳气。三是随身备些药物,可选择十滴水、藿香正气水、清凉油、风油精、人丹等一、二种以备急用。

作者简介:

丁国培,主任中医师,扬州市中医学会理事、高邮市医学会中医专业委员会副主任委员。毕业于南京中医学院中医系,曾师随赵养生、童和斋等老中医侍诊。并到上海中医学院附属龙华医院师从徐嵩年、陈以平等教授进修中医肾病,深得其传。从事中医工作几十年,在内科疑难杂症临床方面颇有建树。对急、慢性肾小球疾病以及系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病诊治研究颇有见长,愈病日众。此外,对急、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性肝炎、肝硬化腹水、慢性胃病、慢性腹泻等方面治疗效果显著。先后在省级以上医学杂志发表论文10余篇,其中撰写的《略论肾小球疾病从脾论治》、《辨治治疗小儿紫癜性肾炎31例》、《外感咳嗽辨治析微》等文章先后获奖,主编《中医预防保健常识》,并参与《中医诊疗学》中草药章节编写。

夏季老人仍需预防脑中风

高邮市中医医院 神经内科 脑血管病科 副主任医师 陈惟芳

中风是老年人常见的脑血管疾病。研究表明,中风与气象关系密切。在一年四季中,气温在0℃以下和32℃以上时,是中风的发病高峰。因此,老年人在夏季要预防“热中风”。

脑中风又称脑血管意外,临床上分为缺血性脑中风和出血性脑中风。脑中风是老年人的常见病和多发病。传统观念,总认为此病是寒冷季节的高发病。然而,近年来,临床上发现,夏季脑中风发病有逐年增加之势。

近年来随着人民生活普遍提高,各种家电(包括空调)已走进千家万户,由于空调的广泛应用,室内温度骤然降低,老年人身体(包括脑部)血管迅速收缩,脑血管血流缓慢乃至停滞而形成血栓,引起缺血性脑中风。若素患高血压,全身血管过度收缩,血压再度升高,当脑血管失去承受力时则破裂,引起出血性脑中风。

其次,老年人多有脱水,夏季天气酷热,失水(出汗、皮肤蒸发、呼吸加快)过多,若不能及时补水,势必使血液粘稠,血小板凝集力和吸附力增加而形成脑血栓,从而引起缺血性脑中风。

另外,由于天气炎热,老年人户外活动减少,或在户外乘凉时对弈、打牌、打扑克等



娱乐活动时间太长,这样,全身血液循环血流速减缓而形成血栓,由此引起缺血性脑中风。

为防范于此,夏季老年人应用空调时间每次不宜过长,室温不要太低;注意补水,老年人即使不感“口渴”,每天至少也要饮水1000毫升以上,尤其在出汗多或发热、腹泻以及清晨起床时;更要多饮水,以使血液稀释和促进大脑的血液循环,防止栓塞。经常到户外活动,做到动静结合;戒烟限酒;稳定情绪;饮食清爽,限制脂肪的过多摄入,合理降低血压。

此外,老年人要重视中风的征兆,发现有一过性脑缺血发作、运动功能异常、感觉功能异常及精神状态异常等表现时,应及时请脑血管病科医生诊治。

作者简介:

陈惟芳,副主任医师,扬州医学会神经病学分会委员。毕业于江苏大学临床医学系,曾先后在江苏省人民医院内科、上海中山医院神经内科各进修一年。擅长脑血管病、头痛、眩晕、帕金森、癫痫、重症肌无力、面肌痉挛等内科杂症的诊断治疗。在省级刊物上发表论文10余篇。

夏季几种祛暑中成药的合理使用

高邮市中医医院 内科 主任中医师 李大卓



夏日,不耐炎热酷暑且调护失宜之人,可致暑病,现今常用祛暑中成药较多,一部分患者平时得病,不去就医,而自行选药,常致病证加重而延误康复。有鉴于此,现就夏日常用几种祛暑中成药的合理使用谈谈认识。

一、十滴水(又名救急十滴水):根据《北京市中成方选集》收集的经验方配制而成。具有祛暑却邪之功效,适用于中暑、霍乱、绞肠痧等,见呕吐恶心、胸闷、腹痛腹泻等。用法每服一支,温开水送服,如症状不解,四至六小时后重复使用。

二、藿香正气水(丸或软胶囊):根据《太平惠民和剂局方》藿香正气散加减制成。具有祛暑化湿、解表和中、主治内蕴湿滞、受暑感寒引起的恶寒发热、头痛无汗、四肢酸楚、恶心、呕吐等症。用法:每服壹支,日服2-3次,重者加量。酒精过敏或不耐酒精者可用藿香正气丸(或软胶囊),每次1.5-3克(软胶囊每次服2粒),日服2-3次。

三、纯阳正气丸:具有温散寒湿之功。主治暑天感寒受湿,腹痛吐泻、胸膈胀满、头痛恶寒、肢体重等。从药物组成上看纯阳正气与藿香正气是属同类,然用药重于藿香正气,所以适用于暑天感寒受湿之重症。用法,每服1.5-3克,日服2-3次,一日不效,应立即去医院诊治,不可延误。

四、人丹:具有祛暑止呕之功。适用于由暑热所伤而致头昏目眩、发热、恶心呕吐、或腹痛泄泻等,也可用于晕车、晕船、水土不服等。用法每次15粒-20粒,一日2-3次。

五、清开灵滴丸:是古代成药“安吕牛黄丸”

变化而来。具有清热解毒、醒脑开窍之功用。主治夏季外感邪毒而致发热、头痛、或高热不退、昏昏欲睡、咽痛等。用法每次10粒,一日3次或4次。

六、和胃止痛胶囊(中医院自制)、洁白胶囊(藏药):具有散寒止痛止泻之功用,主治夏日感寒(空调温度太低、食用冷物)而致脘腹疼痛阵作,得温痛减,或恶心欲吐,或腹泻稀水便等。用法:和胃止痛胶囊每次4粒,洁白胶囊每次2粒,均一日3次。必须排除外科急腹症。

七、清凉油:具有清暑解暑辟秽开窍之功用。主治暑热引起的头痛、头昏、恶心欲吐、胸闷、腹痛等。使用方法:外用头痛、头昏者可用少许涂于两颞或前额部,腹痛者可涂于脐部。

以上几种临床最常用,还有一些各地方及医院自行配制的解暑之剂,其用药及功能均大同小异。因为此类制品大多由芳香、温燥、矿石类药配制而成,所以孕妇禁用、平素气虚、阴虚人慎用。如果患有暑病者,一定要认清症候,对症下药,尽量在医生指导下使用,并合理掌握用药剂量,不可任行加用,短时间内如不效,应立即去医院就诊,以免延误病情。

作者简介:

李大卓,主任中医师,基层指导科科长,世界中医药联合会消化病专业委员会理事、江苏省中医学脾胃病专业委员会常务委员,高邮市有突出贡献的中青年专家。毕业于扬州医学院,又就学于上海中医学院及南京中医药大学,临床初始得益于父辈之教诲,立志岐黄之术,且刻苦勤勉,旁涉杂学,融会贯通。多年来,积累了较丰富的临床经验,后再学于孟河学派传人、全国著名脾胃病大家单兆伟教授,得其真传,在中西医结合诊治消化系统疾病方面有一定的造诣,并总结出了一整套诊治胃、肠疾病的有效方法。

夏季话养生

高邮市中医医院 老年病科 肝病科 主任中医师 闫勤



“夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实。夜卧早起,无厌于天,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痾疟,奉生者少,冬至重病”(《素问·四气调神论》)。

精神养生

盛夏季节,气候炎热,人容易心烦气燥,因此应注意调整情绪,既不可因事暴怒,也应避免因事物繁多而生厌倦。争取保持心气平和,气机宣畅。

生活起居

夏季作息,一般宜晚些入睡,早点起床,以顺应自然界阳盛阴虚的变化。夏季由于晚睡早起,相对睡眠不足,所以在经过一上午的学习和工作时,可能有疲劳之感,需要午休做适当的补偿。夏天需要睡眠时,注意不宜让电扇直吹。睡觉前也不宜乘凉太晚,更不宜在水亭中、树荫下、过道中、凉台上乘凉。

用电扇取凉时,要注意吹风不宜过大,不宜对人直吹,不宜持续固定对身体某个部位吹风,对于小儿、老人、身体虚弱的人,更宜少用电扇吹风。

空调在夏季的使用越来越多,无论是在办公、休闲、购物等场所,还是在家庭中,应科学使用空调,避免对健康带来不利影响。应定期清洗空调过滤网以防细菌病毒孳生,空调使用时间不宜太长,最好在2小时后开窗换气,降低室内有毒气体的浓度。尽量缩小室内外的温差,不要过分贪凉,空调一般设置在26—28℃即可。全身大汗时,不要马上进入空调房间,以免身体毛孔突然收缩,受凉引致感冒;避免空调直吹面部。不要长时间待在空调室内,应做些户外活动,活动筋骨,吸入一些新鲜空气。要让皮肤有流汗的机会,使毛孔通畅,加快新陈代谢。

饮食调理

夏季机体营养素消耗增加,人体对蛋白质、

水、无机盐、维生素及微量元素的需求有所增加。应保证蛋白质的摄入,可选择鱼、

肉、蛋、牛奶等动物蛋白和豆制品等植物蛋白。注意补充维生素,多吃新鲜蔬菜和水果,如西瓜、西红柿、杨梅、甜瓜等;补充足量的水和无机盐,可食用含钾高的食物,如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等。尽量选择具有清热解暑利湿的食物,如西瓜、苦瓜、绿豆等。

避免过食辛辣和肥甘油腻之品,避免贪凉饮冷,摄入过多的冰冻低温食品和饮料。

运动养生

夏季气温高,湿度大,活动后出汗明显增多,因此,夏季运动既要起到锻炼身体的效果,还应注意预防中暑。

注意选择运动的时间。一般而言,夏季宜在清晨、傍晚和夜间运动。夏季中午是一天气温最高阳光强烈的时候,运动要避开中午。清晨天气虽然凉爽,但空气中污染物较多,因此在黄昏运动会对身体更为有益。

注意选择运动地点。夏季运动时,应当选择空气清新凉爽的场所,如有树和有水的地方。

注意选择运动方式。不宜进行对抗性强、活动量大的活动,宜选择休闲与运动相结合的方式,如钓鱼、游泳、慢跑、太极拳等。

运动后不宜喝冰冻饮料、不宜立即洗冷水澡、不宜进入温度过低的房间、不宜直接吹电扇或使用空调。

作者简介:

闫勤,主任中医师。中华中医药学会会员,江苏省老年医学专业委员会常委。大学毕业后从事内科临床诊疗工作20余年,其间曾在中国中医科学院、解放军302医院学习深造。擅长用中西两法治疗各型肝病、心、脑血管病。在省级以上杂志发表学术论文20余篇。

医讯:

●江苏省中医院耳鼻喉专家陈国丰教授将于8月18日来我院义诊、手术。

●省肿瘤医院郭仁宏教授,每月定期来我院肿瘤科进行义诊、查房、教学。

高邮市中医医院
GAOYOU HOSPITAL OF TCM

中医院之窗

健康之友

总第168期
2013年第14期
www.84610120.com

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进