

中医治疗带状疱疹有良效

高邮市中医医院 名医馆 主任中医师 丁国培

带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性炎症性皮肤病。一年四季都可发病,其主要特点为簇集水疱,沿一侧周围神经作群集带状分布,伴有明显神经痛,常常发生在胸肋、背、腰、腹部,也有发于头面、耳及四肢等部位。轻者2周左右即可自然干涸,结痂,重者可延长到1月以上,部分病人在皮疹消失数月后,仍可后遗神经痛症状,使患者坐卧不宁、寝食不安,极端患者有“生不如死”的感觉。

带状疱疹属于中医学的“缠腰火丹”、“蜘蛛疮”、“蛇串疮”等范畴,好发于老年人以及体虚患者。本病的形成多由情志不畅,肝气郁结,久而化火,或饮食不节,脾失健运,湿浊内生,郁而化热,湿热内蕴,复因外感毒邪,以致湿热火毒蕴积肌肤而生疮疹。中医一般用清利肝胆(实火)湿热方剂,加上外敷中药,疗效较佳,一般服用5-7剂中药即可治愈。需要注意的是,有些带状疱疹患者在早期是不会出现皮肤症状的,因此,如果身体局部在没有外伤和其它疾病的情况下,突然出现一侧疼痛,而且持续时间超过一周,就要警惕是否为带状疱疹病。

治疗带状疱疹的最佳时间应在发病后5天以内,此时积极进行治疗可以有效降低后遗神经痛的发生几率。带状疱疹即使不治疗,也可以自行好转,但容易罹患后遗神经痛的几率比较大,一些因年老体弱带状疱疹后遗神经痛患者,多因发病后治疗不及时,或误治、失治。中医认为湿热余毒未尽,日久化热



生毒,瘀阻经脉而脏腑组织无力将代谢废物通过络脉排出体外,毒素积蓄更加损伤络脉,加上正气不足,气血失和、阴阳失调,正所谓“不通则痛、不荣亦痛”,多为本虚标实之证,治疗应以扶助正气为主,辅以清除余毒,理气化痰通络,证之临床,疗效亦佳。

作者简介:
丁国培,主任中医师,扬州市中医学会理事,市医学会中医专业委员会副主任委员,高邮市首届名中医。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。从事中医临床四十余年,在中医内科疑难杂病临床和理论方面有较高的造诣。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,对各种癌症病人术后、放、化疗过程中,使用中药调治疗效较为显著。另对急、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性胃病、慢性腹泻等方面亦有较好的疗效。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。

“愁一愁、白了头,笑一笑、十年少”这是一个最常听到的口头禅。其实就是指精神情志的改变对人体的影响。祖国医学对导致疾病发生的原因,虽然是多种多样的,但七情(情志精神)是导致内脏疾病产生的主要因素之一。七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的变化,属于精神致病因素。在一般的情况下,七情是人体对客观外界事物的不同反映,属正常的精神活动范围,并不致病。只有在突然、强烈或长期的情志刺激下而影响人体的生理,使脏腑气血功能紊乱而导致疾病的发生。

《素问·阴阳应象大论》说:“人有五脏化五气,以生喜怒悲忧愁”。外界的各种精神刺激只有作用于有关的内脏,才能表现情志的变化,如果强烈、长期的精神刺激人体内脏必然出现一定的病理变化。《素问·阴阳应象大论》说:“怒伤肝”“喜伤心”“思伤脾”“悲伤肺”“恐伤肾”。而脏腑气机失常的具体表现是“怒则气上”“喜则气缓”“悲则气消”“恐则气下”“思则气结”。所谓怒则气上,是指愤怒可使肝气的疏泄功能失常,横逆而上冲,甚至血随气逆并走于上,蒙蔽清窍,引起昏厥。特别是平时患有高血压病、脑动脉硬化病人,一旦受到强烈的精神刺激最容易出现脑溢血(中风)的病变,一定要避免突然、强烈的精神刺激;过度地悲哀,以致意志消沉,肺气耗伤;过度恐怖,可致肾气不固、气陷于下甚至二便失禁。突然受惊必然出现心无所附、惊慌失措。思虑过度以致气机阻滞不畅、脾胃运化无力,甚至食欲丧失。特别是面临各种考试的初、高中学生,学习紧张,整天的沉浸在学习中,家长应在学生学习的

谈谈情志变化对人体的影响

高邮市中医医院 名医馆 副主任中医师 薛智谷



具有一个良好的心态问题。要承认现实生活中不足之处,并通过自己的努力去弥补这种不足。既然生活中的缺憾不能避免,那么用什么样的心态对待这种缺憾就非常重要了。心态不同也许带来完全不同的生活质量。孔子说:“仁者不忧,智者不惑,勇者不惧”。内心的强大可以化解生命中许多遗憾。要做内心的强大,一个前提是要看轻身外之物,的得与失。太在乎得失的人,往往会造成过大的精神负担,而引起脏腑的病变。一个人如果没有过大的精神负担,就自然减少情绪的波动,就可以减少七情的刺激所产生的疾病。特别是人到老年气血衰败,脏腑功能减退更应做到情绪的稳定。孔子说人生有三戒:“少时戒色、中年戒斗、老年戒得”。所谓戒得实际是指老年人各方面的欲望都应下降,如果有不符合自身条件的欲望,往往是对自己的伤害。什么叫“患得患失”,就是指一些人挖空心思、不择手段获取原本不应属于你的地位、金钱。一旦达到目的又整天的提心吊胆的怕失去,造成精神上的巨大压力,因长期的思、忧、虑、愁等精神刺激对机体不同程度的伤害,而出现高血压病、精神衰弱等疾病。内经曰:“恬淡虚无、真气从之、精神内守、病安从来?”。所以说良好心态、饮食合理、适当运动你必定是一个健康长寿者。

作者简介:

薛智谷,副主任中医师,曾师承市内名医芦筱仙、许长生,先后去南京中医学院、江苏省中医研究院专修中医内科二年,心脑血管专科一年,为全国著名国医大师脾胃病专家徐景藩教授的得意门生,亦为全国著名中西医结合心血管专家顾景球的内室弟子。从事中医临床工作50余年,学验俱丰,曾在省级杂志及全国会议发表论文二十余篇,其中“中西医结合治疗伤寒107例”获省科技二等奖、“苦辛通降法临床运用体会”获中华医学论文二等奖、“中医治疗糖尿病的思路和体会”被评为市优秀论文。1991年被江苏省卫生厅聘为中医系列教材“中医诊疗学”副主编,并为该书撰稿二十余万字。临床尤其擅长诊治高血压病、高血脂症、脑动脉硬化、脑血管意外(中风及后遗症)、糖尿病、冠心病、风心病及各种心律失常等心脑血管疾病以及胆结石、慢性胃病、慢性结肠炎等消化科疾病。

春季养生要点

高邮市中医医院 老年病科 肝病科 主任中医师 闫勤



春季到来,阳气升发,乍暖还凉,人体阳气也顺应春阳之气向外疏发。在精神上,因春季属肝木之令,只有保持精神情志上的舒畅,才能促进肝气的疏泄,有助于肝气的升发与春阳的升发相统一,从而增强机体对外界的适应能力。

生活起居
由于春季阳气升发,人体气血趋向于表,各组织器官负荷加重,于是中枢神经系统相对处于缺血状态。春天还易使身体困乏,早晨不易醒来,醒后又昏昏欲睡,这种现象俗称“春困”。在生活起居上,宜适当晚睡、早起、外出散步,舒展形体,以适应春季勃勃的生机,汲取大自然的活力,使人体保持旺盛的精力。

随着气温的逐渐升高,万物蠢蠢欲动,各种细菌、病毒等微生物也同时开始生长、繁衍,传播疾病,所以这个时候要特别注意室内卫生。要保持室内空气新鲜,阳光充足,以预防春季常见病的发生。

早春气温乍暖还寒,阴晴多变,因此不要急着减衣服,特别是老年人,气弱骨疏,抗病力差,稍受风寒,易引发疾病。在这个时候,应注意防风御寒,常备棉衣,遇冷用之。春季衣着款式应宽松舒展。纯棉织品吸湿性好、暖和又贴身,是

内衣的合适选择。

民间有“春捂秋冻”,“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”、“吃了端午粽再把棉衣送”等养生格言。告诫人们春天不要减衣太早、太快。早春二月,即使气温已有所回升,但身体未必能够及时适应,因此适当保持冬天的衣着是必要的。一般而言,若温度低于15℃,一天的温差高于8℃,则是“捂”的明确信号。

饮食调理
在饮食上,宜选用甘、辛、温之品,清淡可口,忌油腻、生冷、粘硬食物。多选用既利于升发又富有营养之品,如黄豆芽、绿豆芽、柑桔、香菜、蜂蜜之类。由于冬季新鲜蔬菜较少,摄入维生素不足,聚积一冬的内热要散发出去,所以要多吃新鲜蔬菜(如春笋、菠菜等)。对于体质过敏,易患花粉过敏、荨麻疹、皮肤病者,应慎食含动物蛋白的刺激食物(如羊肉、蟹之类)。

中医认为,“春日宜省酸增辛增甘,以养脾气”。春季饮食调养宜选辛温、甘温之品,忌酸涩。中医所说的甘味食物,并非仅指食物的口感甜,更重要的是有补益脾胃的作用,如大枣、山药、大米、小米、糯米、高粱、苡米、扁豆等。

运动养生
冬季气候寒冷,人们的活动量大多偏低,因此肌肉和韧带也相对比较僵硬,所以刚开春的时候要进行适度体育运动,不能盲目追求运动量。

在锻炼前,一定要进行充分准备活动,让肌肉和韧带得到放松,防止因为运动量的突然加大而造成肌肉和韧带损伤。

运动方式可选择散步、慢跑、春游、放风筝等运动,动作宜舒展自然。

在初春乍暖还寒的气温条件下,做健身运动时,身体活动量不宜过大、出汗过多,运动后要及时补充水分,更换衣物,避免着凉,以防感冒。

作者简介:
闫勤,主任中医师,治未病科科长,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。

春分时节疏肝养阳

高邮市中医医院 内科 副主任中医师 刘志冬



蟹等酸性食物要尽量少吃。

三、调适寒温,以防感冒
春分后气候仍然多变,遇有大风大雨要避之勿外出,根据气候变化和个人体质,注意增减衣被。体弱多病者,穿衣服要注重下厚上薄,注意下肢和脚部保暖,能感觉微微汗出为佳。老人可适当多晒太阳,以利祛散寒邪。

四、走出户外,适量运动
春光明媚,草木葱郁,正是出门健身的好时光。最好能常到户外活动,如踏青、散步、做操、打球、打太极拳、放风筝等。运动能使人体气血通畅,促进吐故纳新,强身健体,在清新空气中活动,也有利于肝气疏泄,达到养肝养阳之作用。

五、早睡早起,精力充沛
睡眠充足能助人心情平和、提高免疫力,白天人会充满活力,也有利血压稳定、心脏健康。早睡早起,保证6-8小时睡眠,可迎合春天之朝气,消除成年人暮气;如果觉得困乏,不妨补个午觉,消除疲劳。

六、门窗多开,杀菌防病
室内要多开门窗,使室内多照射阳光,可保持空气清新且能杀菌。勤打扫房间,清除阴暗死角的污垢,可杀死细菌,减少空气污染。等到了梅雨时节,不妨用艾叶熏熏室内,消毒除湿。

作者简介:

刘志冬,副主任中医师,毕业于南京中医药大学,曾在省人民医院进修消化科、呼吸科,擅长消化性溃疡,上消化道出血,胰腺炎、肝硬化、慢性支气管炎、肺心病等疾病的诊治,先后发表学术论文10余篇。

健康之友

总第213期
2015年第6期
www.gysayy.com

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进

新浪微博: @高邮市中医医院
微信号: gaoyouzyyy
QQ: 800041201