

今日高邮微信
高邮日报手机报

也说大健康

高邮市中医医院 名医馆 主任中医师 丁国培

大健康的核心思想和中心内容主要包括三个方面:一是以人类的生存、健康、长寿为宗旨,这是大健康的全球战略目标;二是以“自然-生物-人体-社会-思维大健康模式”为核心,大健康的一切问题都是围绕这个核心进行探讨和研究的;三是以大健康产业为根基,大健康产业是国家经济建设的新引擎。本文仅就前两个问题认识,谈谈自己体会。

一.以人类的生存、健康、长寿为宗旨

1.高质量生存

1.1 生存本体 生存本体是指人现实的、具体的、活生生的存在,指人活着的状态,这是生存的基础。生存本体包括两个方面:一是指形体的存在,二是指思维的存在。就一般而言,形体存在是思维存在的基础,思维存在是形体存在的外在表现。正常的人,应该是形体存在和思维存在的统一。

1.2 生存条件 人类生存条件十分复杂。以生物界为例:(1)微生物充斥在世界的每一个角落,无处不在,每时每刻都在发生各种各样的变化,与人类的生存和健康有着不可分割的联系。(2)植物可为人类的生存提供食物。人类直接食用的植物资源有粮食、油料、蔬菜、水果、饮料、调味品、调味品、天然色素等。植物作为中药材具有治疗疾病的功效,为人类的健康发挥了重要的作用。植物的叶片可吸收大气的毒气,减少大气毒物的含量。(3)动物为人类提供肉、禽、鱼、蛋、奶等,是人体蛋白质的主要来源。

1.3 生存内容 生存内容包括生产、劳动、婚姻、家庭、社会交往和消费形式等等。人类为了自己的生存必须进行生产劳动,而生产劳动的终极目的是为了创造巨大的社会物质财富,为人类的衣、食、住、行提供必要的物质基础,是人类生存的根本。

高质量的生存,即指生存本体健壮,生存条件优越,生存内容丰富。

2.高水平健康

世界卫生组织关于健康的定义“健康是指身体、心理的健康和社会完满幸福状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱。”这个定义有三个含义:即身体健康、心理健康、具有社会适应力。身体健康是指人体发育正常,各组织器官形态结构完整,生理功能良好,生化指标正常,没有疾病,身体不虚弱。心理健康包括平和的情绪、良好的智能、充沛的精力、坚强的意志、优异的气质等。社会适应力包括个人自理能力、劳动生产能力、社会交际能力、处理事物能力等,能用道德规范约束自己的能力等。

世界卫生组织还提出了关于人体健康的10个标准:(1)精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;(2)处事乐观,态度积极,乐于承担任务不挑剔;(3)善于休息,睡眠良好;(4)应变能力强,能适应各种环境的变化;(5)对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;(6)体重适当,体型匀称,头、臂、臀比例协调;(7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎;(8)牙齿清洁,无缺损,无痛感,牙龈颜色正常,无出血;(9)头发光泽,无头屑;(10)肌肉、皮肤有弹性,走路轻松。达到此标准则可以认为达到了高水平健康。

3.高标准长寿

寿命的推断方法大概有四种:按照生长期推

断;按照细胞分裂期推断;按照性成熟期推断;如按照中医学的推断,人的寿命在100岁以上。《黄帝内经》曰:“上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰”,又曰:“尽终其天年,度百岁乃去”,指出人的自然寿命(天年)应该在100岁以上。综合以上4种寿命推断方法,提示人的寿命下限为100岁,上限为150岁。

二.强化内因健康动力,减少外因影响阻力,促进大健康实现

政治稳定、经济发展、环境优美、社会和谐是大健康的前提,而战争、动乱,瘟疫流行,重大自然灾害,环境污染,食品不安全等等,都是影响人们健康的因素。

人是一个有机的整体,与自然及社会环境不可分割,必须协调统一。如今快节奏的生活方式,高压力的竞争环境等,都会加重人们的心理压力,影响人体健康。“体强谓之健,心宁谓之康。”《黄帝内经素问·上古天真论》说:“故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”意思说只有做到形神互养,身心俱健,才是真正健康的个体,才有可能实现长寿的目的。健康必须具备三个方面:身体健康表现为体格健壮,人体各器官功能良好、正常;心理健康是指能正确评价自己,能应对处理生活中的压力、正常工作、对社会做出自己的贡献,正确处理家庭中各种矛盾和问题;社会适应的完好状态是指:通过自我调节保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。

张其成教授说:“健康是一个大的系统,它不纯粹指机体的健康,还包括心理健康、道德健康、行为健康等。健康更重要的是取决于人的内心,包括心理、心态、心灵、心智。内心决定行为,而行为方式对健康的影响占到60%。行为方式是受内心思维方式决定的,人的思维方式、理念观念都属于文化的范畴。中医文化里蕴含着深刻而丰富的生命哲理,倡导将人放入自然系统中考量,饮食、运动是人为,也是自然,更是人的生活本身。”

所以,一个人具有良好的心理状态,他的家庭也是和睦的、和谐的、幸福的,反之情绪不好可以造成许多意外,甚至于可能危及到生命。良好的心态可以提高机体的免疫力,抗病能力强。所以心情愉悦对身体健康的作用不容忽视,其中精神的健康状况为三个良好:良好的性格、良好的处理能力、良好的人际关系。

健康维护是第一要务。从社会层面上说,只有当全民的健康意识高度集中时,才有可能在铸造民族品格、保护生态环境、创造和谐持续发展条件以及防止和治理土壤、水源、空气等各种环境污染方面发挥自主性与自觉性。从个体层面来看,由于引起许多慢性病的危险因素没有从根本上得到控制,如吸烟、酗酒、高盐、高脂、少动等不良生活行为,以及现代经济社会快速发展带来的生活、工作压力所造成的对健康影响,导致近年来慢性病持续上升。

作者简介:

丁国培,主任中医师,扬州市中医学协会会员,市医学会中医专业委员会副主任委员,高邮市首届名中医。毕业于南京中医药大学中医系,曾师随赵养和、童和高等老中医侍诊,并到上海中医药大学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,在中医内科疑难杂症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、便秘、复发性口腔溃疡等方面亦有较好的疗效。先后在省级以上医学杂志发表学术论文10余篇。

无痛气管镜:无痛苦检查不是梦

高邮市中医医院 麻醉科 副主任医师 唐在荣

纤维支气管镜(简称纤支镜)是呼吸系统疾病诊断和治疗的重要手段之一,其适应症非常广泛,如弥漫性肺疾病(间质性肺疾病)、肺部恶性肿瘤、感染、气道疾病等。近年来的一些新的诊断技术,包括超声支气管镜、近距离放疗、冷冻疗法、气道支架置入、球囊扩张、电烧灼等均均以支气管镜为基本的仪器。

在我国,目前大多数医院在纤支镜检查时采用传统的麻醉方法,即在咽部作局部表面麻醉。患者在清醒的状态下接受检查,当纤支镜进入声门及声门以下气管时,患者容易出现咳嗽、憋气、恶心等不适感,咽部慢性炎症的患者,粘膜表面麻醉的效果常不满意,尤其是一些存在心脑血管疾病或肺部基础疾病的老年患者,更是普遍存在情绪紧张或恐惧心理,致使不愿接受检查或在检查中不能很好配合,有时甚至不得不中断操作,有些患者因此而失去宝贵的治疗时机,给自己及家人带来了巨大痛苦。

不过,现在需要进行纤支镜检查的患者不必再担心了!目前临床上已经开展了一种更加有效、安全且痛苦少的气管镜检查方法,这就是——无痛气管镜,即患者轻轻松松无任何痛苦就能完成气管镜检查!无痛气管镜检查其实就是在静脉麻醉下进行气管镜检查,由呼吸科医师和麻醉师配合共同完成的。麻醉师根据检查要求及病人情况选择麻醉方式和静脉麻醉药,并监测手术的安全性。纤支镜检查时应用的静脉麻醉药起效迅速、作用时间短,具有良好的镇静、镇痛作用及记忆缺失的作用,停药后患者可很快清醒。无痛气管镜适用各年龄段的患者,对于幼儿尤为安全,除经支气管镜活检以外(需患者清醒配合),基本所有需气管镜的检查都适用。

无痛气管镜检查有以下几个优点:患者在安静、舒适的状态下进行检查,清醒后无不良记忆,对再次接受操作无恐惧感,尤其对于某些需反复进行纤支镜检查进行诊疗的患者尤为适宜。检查过程安全、用药方便、术后恢复迅速。因有麻醉



师的保驾护航,且患者检查过程中无明显不良反应,医生可以更加仔细、清楚地观察病灶,从而快捷准确地完成所需操作检查。

无痛纤支镜检查前,应准备好近期胸片或肺部CT片、心电图、血气分析、凝血功能、血常规化验等结果。患者应于检查前一餐禁食,检查前3小时禁水。先给与利多卡因雾化吸入,使麻醉剂充分麻醉患者的呼吸道,雾化时间10-15分钟。患者摘下义齿、眼镜,去枕平卧,开放静脉通道,常规连接心电监测仪,监测观察患者的血压、脉搏、呼吸及经皮血氧饱和度,然后进行静脉麻醉,就可以进行气管镜检查了。

无痛气管镜检查后,停用静脉麻醉药一般几分钟患者就能清醒,再观察半小时左右,无明显不良反应即可离开气管镜室。术后的注意事项与传统的麻醉方法相同,有以下几个方面:术后2小时以内严禁进食水,原因是为了防止术后咽部因麻药的作用未能完全消除而引起食物等误入气管。若术中行灌洗的患者,术后会有短暂的低热现象和轻微的出血,一般会自行缓解。手术中取活检的患者,术后咳嗽时可能会出现少量痰中带血,一般无须特殊处理。如果咯血量较多,应严密观察,以便及时采取相应的措施。此外,还应注意有无麻醉药过敏、鼻黏膜损伤、气胸、支气管痉挛、心血管并发症等。

无痛气管镜开展以来,受到患者的普遍好评,对于需要做气管镜检查的患者,您可以放心地选择,无痛苦接受气管镜不是梦!

作者简介:

唐在荣,副主任医师,麻醉科、疼痛科主任,扬州市医学会疼痛分会委员。毕业于南京医科大学,从事麻醉、疼痛治疗20余年,曾在江苏省人民医院、南京鼓楼医院进修麻醉、疼痛治疗。擅长各类麻醉、老年危重症患者麻醉以及腰突症、颈椎病、骨性关节炎、带状疱疹神经痛、癌痛规范化治疗。在省级以上医学刊物发表学术论文3篇。

神奇火针治疗各种皮肤疾病

高邮市中医医院 皮肤科 中医师 成翔飞

《针灸聚英》中记载“盖火针大开其孔,不塞其门,风邪从此而出”。故对于皮肤病有较好之疗效。现代研究表明,火针疗法的热效应能改善微循环,热力可通过皮肤神经调节的作用,促使皮损区微循环加快,有利于炎症和代谢物质的吸收,抑制介质的合成和释放,增强免疫力,从而可达到消炎、镇痛、止痒之功。所以我院皮肤科现开展应用火针治疗皮炎、湿疹、病毒性皮肤病、红斑鳞屑性皮肤病、皮肤附属器疾病、色素性皮肤病。

1.火针治疗痤疮

痤疮其临床特点为丘疹如刺,可挤出白色或淡黄色脂栓,严重可出现紫红色丘疹、结节、脓肿、囊肿,甚至破溃形成窦道和瘢痕。火针治疗痤疮,具有清热解毒、除湿化痰、化痰通络、软坚散结、消肿止痛之功,火针通过开门祛邪外出,使湿热毒邪从此孔而出,通过温热刺激,舒畅浅表经络气血,使经络疏通,气血调达,同时增强人体阳气,调节脏腑,使热、湿、毒、痰、瘀等形成的结节、囊肿得以消散,已取得较好的疗效。作用机理:火针治疗痤疮,可直接作用于毛囊,使毛囊口张开,使皮质炎性物质排出,加快炎症消退,火针的高温可直接杀灭痤疮内的微生物,从而达到消炎的作用,并直接破坏其生存环境,对囊肿型痤疮可直接破坏其生存环境或破坏其增生的结缔组织,有利于炎症和代谢物的吸收,可达到增强免疫力、消炎的作用,而且可以防止或减轻疤痕形成,促进皮肤修复、新肉再生。

2.火针治疗带状疱疹

带状疱疹以红斑、丘疹、成簇的密集性水泡



为特征,伴明显疼痛,沿一侧周围神经呈带状分布。火针疗法治疗带状疱疹,具有清肝泻火解毒、健脾除湿泄热、活血通络止痛、舞动阳气扶正之功,使湿热毒邪,从此孔而出,达到邪去正安的效果,通过火热刺激,引动湿热毒邪外出,推动气血运行而达到止痛之功,火针治疗带状疱疹意在“开门祛邪,以热引热”。作用机理:火针点刺治疗带状疱疹对病毒感染后产生的神经细胞变性坏死有较好的效果,不仅起到镇痛作用,而且促进局部瘀血和炎性物质排出,增强机体免疫力是治疗带状疱疹及其后移神经痛行之有效的方法。

若缕银针,所治变化无穷,这也说明了祖国传统医学的博大精深,火针疗法在皮肤病的治疗中应用广泛,例如病毒疣类的疾病、白癜风、神经性皮炎,尽管病因各不相同,但其病机源于气血凝滞,营气不从,经络阻塞,脏腑失和,体现中医“异病同治”的特点,总结火针在诸病中的作用机制可见“开门祛邪,以热引热,借火化物,借火助阳,以火灼邪”,并且火针操作方法简单,不良作用小,治疗效果明显。

作者简介:

成翔飞,中医师,研究生。毕业于黑龙江中医药大学皮肤专业,在江苏省中医院皮肤科进修。主要擅长治疗痤疮、湿疹、荨麻疹、病毒疣等各种皮肤疾病。

中 医 院 之 窗

健康之友 总第264期
2017年第10期
www.gysayy.com

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