



夏季祛暑中成药合理使用介绍

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《北京市中成药方选集》收集的验方配制而成。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、吐泻等症。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。主治暑天感受湿,腹痛吐泻、胸膈胀满、头痛恶寒、肢体酸重等。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“安宫牛黄丸”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),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,或恶心欲吐等。用法:和胃止痛胶囊每次4粒,一日3次。必须排除外科急腹症。

七、清凉油:具有清暑解毒辟秽开窍之功用。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额或前额部,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,扬州市中医学会内科专业委员会委员,第二批“全国基层名老中医名师工作室”传承人,高邮市有突出贡献的中青年专家,高邮市名中医,扬州市名中医,扬州市首批“中医药名师工作室”指导老师。毕业于扬州医学院,在中西医结合诊治消化系统疾病方面积累了一定的临床经验,并总结了一整套临床诊治胃、肠疾病的有效方法。

夏季话养生

高邮市中医医院 治未病科 主任中医师 阎勤

“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,秋为痼疾,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:

阎勤,主任中医师,治未病科主任,扬州市名中医,高邮市首届名中医,中华中医药学会中医体质分会、亚健康分会、治未病分会委员,世界中医药联合会老年肌肉与骨骼疾病专家委员会委员,全国肝胆病咨询专家,江苏省中医药学会老年医学专业委员会常委,扬州市中医药名师工作室指导老师,扬州市中医药学会心系专业委员会委员,王琦国医大师学术传承人。毕业于南京中医药大学,先后去中国中医科学院、解放军302医院进修老年病、肝病。擅长用中西两法治疗各种老年病、各型肝病,对养生保健、延缓衰老、体质辨识、治未病等颇有研究。

正常人体产热和散热处于动态平衡,维持体温在37℃左右。当人运动时,机体代谢增速而产热增加。人体借助血管扩张、皮肤汗腺分泌增加、呼吸加快等将体内热量送达体表,通过辐射、传导、对流及蒸发等方式散热,以保持体温在正常范围内。在高温环境中,尤其当温度较高、通风不良以及机体热适应能力降低时,可造成体温调节障碍、水盐代谢紊乱及神经系统功能损害等一系列症状而发生中暑。中暑是盛夏季节的常见病、多发病之一。除了高温、烈日暴晒因素外,工作强度过大、时间过长、睡眠不足、过度疲劳等均为中暑的常见诱因。

中暑的分型

医学上一般根据临床表现的轻重,将中暑分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。

先兆中暑

在高温环境下活动一定时间后,出现大量出汗、口渴、头昏、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、四肢无力等症状,体温正常或略有升高(不超过37.5℃)即为先兆中暑。此时如能及时离开高温环境,转移到通风处安静休息,适当补充水和盐分,短时间内症状即可消失。

轻症中暑

除上述症状加重外,体温往往在38℃以上,出现面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等早期周围循环衰竭表现,即为轻症中暑。此时如能及时有效处理,往往可在数小时内恢复正常。

重症中暑

根据临床表现特点,分为热痉挛、热衰竭、日射病和热射病4种类型。热痉挛类型多发生于大量出汗后,盐分补充不足致血中氯化钠浓度急速明显降低,常感到四肢无力,阵发性肌肉痉挛和疼痛,以腓肠肌痉挛最为多见,体温正常;热衰竭类型常发生于老年人、产妇以及一时未能适应高温气候和环境的人。由于大量出汗导致水、盐丢失,外周血管扩

泌尿系结石是常见病,多发病,其发病率为1-5%左右,其好发部位依次为肾、输尿管、膀胱、尿道;男患者多于女患者,二者的比例为2:1,为什么男性发病率高?一是男女尿路解剖结构不同,男性尿道细又长;二是男女两性的生活习惯以及工作环境有差异,男性更容易摄入肉类等动物蛋白;三是雄性激素有增加草酸形成的作用。其中大约25%的患者需要住院治疗,严重影响了患者的身体健康和生活质量。虽然目前的手术方法几乎能够解决所有的结石,但高额的手术费用、手术并发症、结石的高复发率,以及结石堵塞、刺激引起的输尿管息肉狭窄、肾功能衰竭等远期并发症,仍然是非常棘手的问题;同时,也存在预防措施不到位的问题。

泌尿系结石以小便排出砂石为主症,或排尿时突然中断,尿道窘迫疼痛,腰腹绞痛难忍为主要临床表现。肾绞痛可谓是“天下第一痛”,无论是输尿管上、中、下端结石,还是在肾上盏、肾下盏和肾盂结石,其急性发作时,结石部位的痉挛疼痛,都能让病人有冷汗如雨或生不如死的感觉,现代医学在缓解疼痛方面有独特的优势。

泌尿系结石属中医的“石淋”范畴,准确的中医药辨证论治和辨病论治,能有效促进直径6mm以下的泌尿系结石排出体外。泌尿系结石患者在手术前应用中医药治疗,可以促进结石排出,部分患者甚至可以避免手术治疗;术后应用中医药治疗,可以促进残石排出,改善血尿,促进肾功能恢复,缓解术后肾绞痛;而中医药的防石作用,可以应用于愈后患者,以降低结石复发率。

如何预防肾结石:

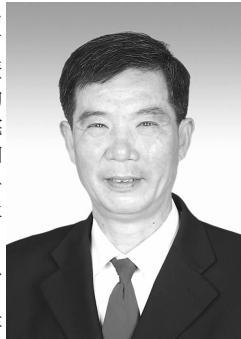
1.多喝水,喝优质水。喝水少、水质差最易引发结石。常见的肾结石,就与长时间喝水不足有关。人体70%的成分是水,其代谢、排毒都需要大量水分,饮水太少,会导致尿液浓缩易引起结石。建议成人每天喝水要达到2000-3000毫升。特别是夏天高温天气,暴露于阳光下时间长,加之大量出汗,尿液浓缩使晶体过度饱和,使泌尿系结石发病率大大增加,饮水量亦应较平常增多。

2.少吃盐。吃得太咸后,体内的高盐分从尿液中排出时,也会增加钙排出量,使尿钙升高,易在尿液中与草酸结合形成结石。做菜时应咸淡适中,少吃咸菜、酱类等高盐食物。限制钠盐的摄入,推荐钠盐的摄入量应在每天3克以下。

3.饮食宜清淡。经常吃肉太多甚至拿肉当主食而摄取过多高蛋白食物的人;另外吃嘌呤高如动物内脏、海鲜的人;饮食中油水太多也易患肾结石。因蛋白质在体内消化代谢后,会增加尿

如何预防泌尿系结石

高邮市中医医院 名医馆 主任中医师 丁国培



液酸性;嘌呤的代谢产物也是尿酸;脂肪会阻碍尿酸的代谢,导致血液尿酸浓度增加。身体为平衡尿酸酸碱度,会释放碱性钙,钙与蛋白质,可适当增加水果、蔬菜,并相应减少肉类和含嘌呤高的食物。食油每人每天控制在25克以内。

4.多活动、利康复。泌尿系结石患者应适当多活动,常慢跑、散步对康复有益。体力好的时候还可以原地跳跃,有利于预防泌尿系结石复发。少动及卧床不利于结石向下活动。常洗热水澡可以放松全身的神和肌肉,对排石有利。有时在活动或洗澡时,会突然感到腰部及下腹部疼痛,此时不宜紧张,这可能是结石向下活动的表现,当痛感突然消失时,说明结石已到膀胱。

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,高邮市名中医。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。

中医院之窗

健康之友

总第273期
2018年第7期

www.gysayy.com

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