

夏季谨防甲肝来袭

本报记者 朱传胜

夏季天气炎热,人们常常喜欢在大排档点两个菜,再喝几瓶冰啤酒,暑热很快便消去。殊不知,这么做却容易引起健康问题,因为不洁的饮食很容易感染甲肝。河南理工大学第一附属医院感染性疾病科主任赵宇亮特别提醒,夏季甲肝高发,大家在饮食方面一定要注意。

“甲型肝炎病毒(HAV)是20世纪中叶发现的嗜肝病毒,人一旦感染可引起以肝脏炎症为主的病变,临床上以疲乏、食欲减退、肝肿大、肝功能异常为主要表现,部分病例出现黄疸等症状,严重者可导致死亡,而且任何年龄均可患本病,但主要为儿童和青少年。成人甲肝的临床症状一般较儿童为重。”赵宇亮说,“甲肝病毒本身具有很高的传染性,并且一旦出现就能在环

境中生存很长时间。接种甲型肝炎疫苗是预防甲型肝炎病毒感染有效的方法之一。一般而言,免疫力约可持续20年。接种甲肝疫苗是我国目前预防和控制甲肝最经济、有效的措施,2008年我国将甲肝疫苗纳入儿童免疫规划中,即满18月龄的儿童免费接种甲肝疫苗。”

赵宇亮指出,甲肝主要通过消化道传染,与甲肝患者密切接触,共用餐具、茶杯、牙具等日用品,吃了被肝炎病毒污染的食品,喝了被甲肝病毒感染的水,都会被传染。而餐馆与群众的集体忽视,一旦有甲肝患者,甚至是自己未曾察觉的甲肝患者进行就餐,很容易导致出现甲肝的传染。尤其值得一提的是,在所有感染者中,发病者与不发病者人数比为1:1.5。他说,不发病不等于

没有传染性,这类人也是传染源,所以要大力宣传卫生知识,防患于未然。

那么日常生活中,我们如何预防甲肝?赵宇亮表示,预防甲肝的关键要把住入口关,注意饮食卫生。对一些自身易携带致病菌的食物,如螺蛳、贝壳、螃蟹,尤其是能富集甲肝病毒的毛蚶等海、水产品,食用时一定要煮熟蒸透,杜绝生吃、半生吃以及腌制后直接食用等不良饮食习惯。一般情况下,加热100℃一分钟,就可使甲肝病毒失去活性。另外,要养成饭前便后用碱性肥皂和流水洗手等好习惯。保持舒畅的心情,乐观的心态对于预防和防治肝病都是十分有利的。

赵宇亮表示,目前尚无有效的抗病毒药物用于甲肝的治疗,临床上以对症治疗及支持

疗法为主。感染甲肝后就要进行隔离,少则21天,完全康复需要半年,长期疾病会给患者造成心理负担。甲肝在发展的过程中会让肝炎的病毒复制到肝脏上,造成肝脏的损伤,但是甲肝一般为急性自限性疾病,预后良好,不会发展成为慢性肝炎和慢性病毒携带者。

赵宇亮提醒,一旦发现甲肝患者,学校、医院、家庭或其他单位中的成员,可及时给予丙种球蛋白注射。注射时间越早越好,最迟不宜超过接触感染后7~10天,免疫效果可以维持35天。对密切接触者应进行医学观察45天,如果发现甲肝患者,要及时报告当地的疾病预防控制中心,采取有效措施隔离传染源,切断传播途径,保护易感人群,控制传染病的流行。

中医养生常按“四要穴”

本报记者 孙阎河

近年来,随着人们对健康需求的不断提高,越来越多的人开始关注中医养生。昨日,记者采访了市人民医院中医科副主任林鹏,请他介绍一些中医日常养生知识。林鹏说,经常按摩“四要穴”,有助于身体健康。

林鹏介绍,足三里是人体的一大要穴,位于膝关节髌骨下,髌骨韧带外侧凹陷处,即外膝眼直下四横指,旁开一中指宽度的位置。这个穴位被称为“第一保健要穴”,民间更是有“拍打足三里,胜吃老母鸡”的赞誉。而古今大量的养生和针灸临床实践都证实,足三里是一个能预防治疗多种疾病、强身健体的重要穴位,尤其对胃肠道疾病疗效最佳。另外,足

三里是足阳明胃经的合穴,与委中、列缺、合谷三穴并称四总穴。经常按摩和刺激该穴,能调理脾胃、和肠消滞、清热化湿、降逆利气、扶正培元,可主治头晕、目眩、中风、瘫痪、口眼歪斜、胃寒、腹胀、胃痛、腹泻、感冒、瘾疹、月经不调、大便不利、膝腿酸痛、麻痹、贫血、高血压、肝病、哮喘、神经衰弱、高脂血症以及过敏性、生殖系统疾病。平时,大家可采取按压的方式刺激该穴,即先按压几秒钟后迅速松开,然后再按压缓缓加力,再迅速松开,依此操作5分钟,每次按压要让穴位有针刺一样的酸胀、发热感觉。

林鹏介绍,神阙穴即肚脐的别名,又名脐中,属人的长寿要穴,经常对神阙穴进行保养,

可使人精神饱满、体力充沛、腰肌强壮、面色红润、耳聪目明、轻身延年,对腹痛肠鸣、水肿腹胀、泻痢脱肛、中风脱证等有独特的疗效。刺激此穴,一般采取艾灸的方法,点燃艾条后对准神阙穴,距离约2厘米,以皮肤感到温热舒适能耐受为佳,10~15分钟即可。此法有回阳、救逆、固脱的作用,适用于急性腹痛、吐泻、痢疾、四肢厥冷、淋病、脱症等疾病。此外,按摩神阙穴还可以达到保健养生的作用。

林鹏表示,气海、关元两个穴位都位于人体肚脐的正下方。气海的字面意思可以理解为元气的海洋,它还有另外一个人们熟悉的别名——丹田。古代医家对气海穴的作用也是

十分重视,认为丹田之气由精产生,气又生神,神义统摄精与气。精是本源,气是动力,神是主宰,丹田(气海)内气的强弱,决定了人的盛衰存亡。而关元穴是与气海相关联的要穴,“关”有关闭、封藏的意思,“元”就是元阳和元阴,合起来就是封藏一身之真元的意思。中医认为,人的身体里有一种维持生命活动的基本物质与原动力,叫元气,其禀于先天,藏在肾中,又依赖后天精气充养,主要功能是推动人体的生长和发育,温煦和激发脏腑、经络等组织、器官的生理功能。平时,大家可经常对这两个穴位进行按摩,初春晚秋和冬季也可以进行艾灸,自然能够强身健体。

成语里的中医知识——疑难杂症

本报记者 孙阎河

说起成语疑难杂症,可以说人人知道、个个会用,但是如果问什么样的病症才能称之为疑难杂症?恐怕没有几个人能答上来。昨日,记者采访了市中医院急诊科主任张军锋,让他给大家介绍一下中医眼中的疑难杂症是什么?

张军锋解释,疑难杂症中的“疑”,一般是指中医难以辨证和诊断的病症;“难”,多指缺乏有效治疗手段的病症;“杂”,多指病症复杂多变,难以把握的病症。简单来说,难以诊断、难以治疗的疾病,在中医看来都属疑难杂症。不过,虽然疑难杂症难诊难治,但经过长期以来的实践和总结,中医对疑难杂症的诊治

还是有很多心得和经验。

张军锋介绍,对于“疑”病,中医多认为“疑病多郁”,是指如果患者所诉症状繁杂多端,让医家难以辨别时,当着重从郁入手。郁有气郁、血郁、痰郁、火郁、湿郁、食郁之分,而在疑难杂症中以气郁最为常见。因“六郁”以气郁为基础,古人说:“气血冲和,百病不生。一有佛郁,诸病生焉。”病位则常以肝为主,并会涉及心、脾,这是因为五脏中唯肝性喜条达,不受遏郁,易动而难静。肝病又最易延及他脏,所以古人认为:“肝为五脏之贼。”肝气一郁,即乘脾土,腹痛腹胀,甚则作泻;或克犯于胃,气逆作呕,两胁胀痛;化火上冲于

心,则心烦悸动,反侮于肺则呛咳不已,下夺于肾则耳鸣视糊。因此,中医在病症疑似难辨之际,往往着重从肝入手,首辨气郁,注意其化火、生风及挟痰、挟瘀的情况,从而在疑难杂症辨治中起到执简驭繁的作用,特别是对女性患者。

张军锋介绍,“难”病多毒,意思是指难治的重症多与毒邪有关。毒是诸多病邪的进一步发展,邪盛生毒,毒必兼邪,无论其性质为何,均可概称为毒邪。毒邪既可从外感受,也可由内而生。外感之毒多与六淫、疠气为伍,“毒寓于邪”“毒随邪入”,发病急暴,来势凶猛,传变迅速,从而使病情危重难

治,变化多端。内生之毒是在疾病发展演变过程中,由脏腑功能失调,风、火、痰、瘀等多种病理因素所酿生。常见的如风毒、热毒、火毒、寒毒、湿毒、水毒、痰毒、瘀毒等,其性质多端,且交错为患,能使多个脏器发生实质性损害,功能严重失调,并成为影响疾病顺逆转归的决定性因素。对毒邪的治疗有解毒、化毒、攻毒等方法,但解毒首先要区别毒邪的性质,其次要注意毒邪所在的脏腑部位及所兼挟的其他病邪。

张军锋介绍,疑难杂症中的“杂”病,往往多种病因交错、复合,多病丛生,病理因素复杂,常常内外合邪,因果夹杂。



服务百姓
关爱健康



扫二维码
关注“焦作健康”

每周一出版

主编:金珊珊

执行:周丽娟

记者:朱传胜

新闻热线:13333916333

服务热线:15565602387

13598538802

同时,多种病机交错互呈,症候兼夹多变,并涉及多个层次、多个脏腑。这个时候,就需要把握疾病传变的规律,切忌顾此失彼,只看表象,不求本质;只看现状,忽视因果。另外,疑难杂症中还有一些怪病,但怪病多痰。临床上,许多疑难病的症状怪异奇特,多表现为中医所说的“痰”症。《杂病源流犀烛·痰饮源流》曰:“人自初生,以至临死,皆有痰……火动则生,气滞则盛,风鼓则涌,变怪百端,故痰为诸病之源,怪病皆由痰成也。”对于一些表现奇怪的病症,采用中医化痰、祛痰等方法治疗,常常能收到意想不到的疗效。