

今年3月24日是第28个世界防治结核病日,宣传主题是:“你我共同努力终结结核流行”。

肺结核的症状和传播

结核病是由结核分枝杆菌感染引起的慢性传染病。结核分枝杆菌可侵入人体全身几乎所有脏器,形成结核病变,其中最多见的是肺脏,称之为肺结核。典型肺结核起病缓渐,病程经过较长,常见症状有低热、乏力、食欲不振、咳嗽和咯血等。但多数患者常无明显症状,经X线检查时才被发现;有些患者则因咯血去检查才确诊。肺结核若能及时发现,并予合理治疗,大多可以临床痊愈。

肺结核主要通过飞沫传播,结核菌具有较强的传染性和致病性,当具有传染性的肺结核患者咳

嗽、打喷嚏、大笑或大声说话时,结核分枝杆菌便会排到空气中,健康人就可能吸入含菌的飞沫而受到感染。

在上世纪60年代以前,肺结核被称作“痨病”,是人们闻之色变的一种传染性疾病,限于当时的医疗水平,有些肺结核患者难以痊愈甚至因病死亡。随着生活水平的提高和医疗水平的提高,肺结核的发病率已经明显降低,不再成为不治之症,然而,近年来随着环境污染及人口大规模流动,结核病又有上升趋势。

结核流行病学调查结果显示,除青少年结核发病高外,60~70岁的老年人

亦呈发病高峰。究其原因有两方面:一是老年人免疫功能下降,加之老年人合并肺部及全身性疾病,引起隐匿型或陈旧性病灶的复燃。二是有些老年人在青少年时期正是我国历史上结核病流行最猖獗的年代,年轻的时候受过结核的感染,但未发病;或是青少年时发病,受当时历史条件限制,未得到及时正规治疗,当进入老年时,机体免疫功能下降,使结核复发。

如今随着医学技术发展、有效抗结核药物不断推出,肺结核已是一种可治愈、可控制的疾病。患者一旦发现患有肺结核症状,应引起高度重视,及时

去医院检查,若查出肺结核后,需立即进行规范治疗,遵医嘱,坚持用药。

肺结核的隔离和护理

家中有肺结核患者,隔离措施非常有必要。因为结核病是通过结核杆菌引起的传染病,如果不加以隔离,有可能传染给他人。家中有肺结核患者,应采取如下隔离措施:

1.环境隔离。应分房、分床、分被、分食。患者饮用过的餐具要煮沸消毒30分钟以上。患者口鼻分泌物、痰液应吐在纸上,然后烧掉。若吐在痰杯里,杯内应倒入等量的10%漂白粉乳液混合搅拌2小时后倒掉,痰杯每天消毒一次,用水煮沸30分钟以上。

患者痊愈后,居室及用具应进行终末消毒。

2.注意治疗。患者康复周期长,应每隔3~6个月复查一次,家中健康人也应定期进行胸透检查。患者外出去医院应戴上口罩,打喷嚏用手帕掩口,口罩和手帕经过高温消毒和清洗后才能使用。

在隔离的同时,患者不能忽视自我护理。一是劳逸结合,要注意适当休息,保持充足睡眠,睡眠时间不少于8小时。适当锻炼,如散步、做体操、打太极拳,若遇发烧、咳嗽或胸水,应卧床休息。经痰化验没有结核菌的患者,一般可以照常学习或工作。二是增加营养,增加食物中的钙、磷、铁含量,摄入丰富的优质蛋白质,多吃富含维生素的食品。

(鄂时民)

女性嗜糖增加乳腺癌风险

糖是人体必需的六大营养素之一,为生命活动、生长发育不可或缺的能量源泉,参与机体的一切新陈代谢和物质的合成,还能让大脑产生欣快感,缓解压力。但食糖并非多多益善,据国外研究发现:女性长期嗜糖可增加患乳腺癌的风险。

据一项在对8万名女性的饮食习惯与乳腺癌发生之间关系进行研究分析结果表明:每天喝两杯甜饮料者患乳腺癌的风险比基本上不喝甜饮料者要高90%;每天食用甜水果酱涂抹面包者,风险也比不吃甜食者增加50%。此外,加拿大魁北克拉瓦尔大学专家对1555名女性进行研究也显示:女性饮用的含糖饮料越多,其乳房的密度越大,而乳房密度大是已知的患癌危险因素。另一项在21个发达国家中进行的调查资料还表明:精制糖的摄入量是老年妇女患乳腺癌的重要危险因素。有关研究者认为:嗜糖会导致胰岛素大量分泌,使血内胰岛素含量经常处于高水平状态,而

早期乳腺癌细胞的生长,正需要大量的胰岛素。被乳房大量吸收的胰岛素,对乳腺癌细胞的生长繁殖,起着推波助澜的作用。

预防乳腺癌要点:除控制好糖的摄入量(营养学家推荐每日摄入含糖总量约30~40克)外,平时要少吃高脂肪和高动物蛋白的食物,少饮酒,多吃各种新鲜蔬菜和水果;佩戴合适的胸罩,经常进行乳房按摩;提倡适龄结婚生育(第一胎宜在25岁前,最好别超30岁)和正常哺乳,保持适度和谐的性生活;尽量避免使用雌激素或含雌激素较高的保健品,特别是更年期妇女;坚持适当体育锻炼,拥有开朗平和心态;学会自我检查乳房,一旦发现异常或与月经周期无关的乳房疼痛等,应尽快就医;有条件的35岁以上女性,最好每年定期检查乳房一次;若检出乳房癌前病变,如囊性小叶增生、乳腺乳头状瘤、乳腺不典型增生等,则要积极配合治疗,做到防患于未然。

(陈日益)

青蒿白矾煎水治脓疮

脓疮,即黄水疮,是夏季常发和多见的化脓性皮肤病。临床应用表明,青蒿煎液外洗治脓疮,有不错效果。

处方:鲜青蒿150克,白矾(或食盐)10克。鲜青蒿煎取药液1000毫升,趁热加白矾溶解,药液凉后,用消毒药棉签或纱布蘸药液外洗疮面,早晚各1次,一般连用3天。用于脓疮、湿疹等均有明显疗效。

青蒿(又名黄花蒿),功能清热解

暑,除蒸,截疟等。《神农本草经》载:“青蒿主疥瘙痴痒,恶疮,杀蚤。”白矾功能解毒杀虫,燥湿止痒,止血止泻。研究表明,黄花蒿水煎液对表皮葡萄球菌、卡他球菌、金黄色葡萄球菌、皮肤癣菌等抑制作用,临床用于手足癣、湿疹、神经性皮炎、光敏性皮炎等皮肤都有佳效;白矾含水硫酸铝钾等具有消炎抗菌、收敛止汗的作用。二味合用,共奏杀菌消炎、收敛止痒之功。

(蒲昭和)

老年人胃痛慎用阿托品

独居在家的李阿婆一天晚上突然胃痛难忍,于是从抽屉里拿出一片阿托品服下。没想到,第二天早晨起床,出现视力模糊并且头昏脑胀的现象。家人陪同就医,医生诊断为阿托品诱发青光眼。据有关专家介绍,阿托品是一种抗胆碱药,对平滑肌有较强的解痉作用,可抑制多种腺体分泌,使心跳加速、瞳孔散大,大剂量使用可改善微循环。临床用于解除胃肠、输尿管等内脏平滑肌的痉挛性疼痛,抢救中毒性休克、有机磷中毒等。但是,阿托品除了有解痉止痛作用外,还具有散大瞳孔、使眼内压升高的作用,会诱发青光眼,加重原有病

情,故青光眼患者应禁用这类药物。老年人若出现胃痛,不要私自服用阿托品一类的止痛药,应在医生的指导下选择用药,如有青光眼病史者,应主动告诉医生。倘若自己服药,最好服用中药,如常见的胃苏冲剂、温胃舒胶囊等,可以帮助止胃痛,适用于胃溃疡、十二指肠溃疡引起的疼痛。

此外,颠茄、山莨菪碱、普鲁本辛、胃疡平等都与阿托品属于同一类药物,均可以迅速解除胃肠道痉挛,减轻疼痛,但老年人应慎服,以免诱发急性青光眼。

(李德志)



槐花,为豆科植物槐的干燥花蕾及花。花未开放时采收其花蕾,称为槐米,花开放时采收,称为槐花。槐米可生用、炒用或炒炭用,有痔疮良药、降压佳品之称。槐花性味苦、微寒,入肝、大肠经,有凉血止血之功,适用于血热妄行所致的各种出血。其性凉苦降,能清泄血分之热,因而适用于各种血热出血,药性沉降故尤善治下部便血、尿血。《日华子本草》言其“治五痔,心痛,眼赤,杀腹脏虫及热,治皮肤风,及肠风泻血,赤白痢”。《本草纲目》言其“炒香频嚼,治失音及

凉血止血佳品:槐花

喉痹,又疗吐血衄血,崩中漏下”。《药品化义》言其“槐花味苦,苦能直下,且味厚而沉,主清肠红下血,痔疮肿痛,脏毒淋漓,此凉血之功能独在大肠也,大肠与肺为表里,能疏皮肤热,是泄肺金之气也”。

槐的成熟果实,又名槐实、槐角。其性味、功效、主治与槐花相似,但止血作用较槐花为弱,而清降泄热之力较强,兼能润肠,主要用于痔血、便血,尤多用于痔疮肿痛出血之证。现介绍几则治疗方,供选用。

1.痔速宁片(中成药):方由白薇、槐花、五倍子、黑豆、猪胆膏等组成。可解毒消炎,止血止痛,退肿通便,收缩痔核。用于内痔、外痔、混合痔、肛裂。

2.榆槐片(中成药):方由地榆、牡丹皮、槐花、枳壳、栀子、黄芩、甘草等组成。可清热燥湿,凉血止血。用于内外痔引起的肛门肿痛,大便下血。

3.痔疮止血丸(中成药):方由槐花、荆芥、陈皮、侧柏叶、地榆、仙鹤草等组成。可清解肠风湿热,凉血止血。用于痔疮出血、肠风下血、血色鲜红者。

4.槐角丸(中成药):方由槐角、地榆炭、黄芩、麸炒枳壳、当归、防风等组成。可清肠疏风,凉血止血。适用于血热所致的肠风便血、痔疮肿痛等。

5.槐花粥:槐花10克,大米100克,白糖适量。将槐花择净,水煎取液,加大米煮粥,待粥熟时下白糖,粥熟服食,每日1剂。

可清热平肝。适用于高血压、肝火目赤、心烦易怒、头目眩晕等。

6.槐花散:槐花、侧柏叶各10克,荆芥穗、枳壳各5克。共研成细粉备用,每次取6克,开水或米汤调下,每日2次。可清肠止血,疏风行气。适用于便前出血,或便后出血,或粪中带血,以及痔疮出血,血色鲜红或晦暗,舌红苔黄脉数。

7.三花茶:三七花、槐花、菊花各10克。上药加沸水冲泡10分钟即可饮服,每日1剂。可清热平肝。适用于高血压病、高脂血症、痔疮。

8.槐角粥:槐角10克,大米100克,白糖适量。将槐角择净,水煎取液,加大米煮粥,待粥熟时下白糖,再煮一、二沸即成,每日1剂。可凉血止血,降压降脂。适用于痔疮出血、高血压、高脂血症。

(胡献国)



治肝炎验方

白花蛇舌草60克,丹参30克,板蓝根30克,茵陈20克,山栀子15克,金钱草30克,田基黄10克。加水1000毫升,煎取药液400毫升,加糖适量,分2次服,每日1剂,2周为1个疗程。

(吴明)

治睾丸鞘膜积液方

白芍、白术、薏苡仁各15克,枳实、猪苓、泽泻、车前子各8克,柴胡、桂枝、桃仁各6克,甘草3克。加水煎取药液400毫升,分2次温服,连用7日可见效。

(吴明)

治肝肾不足型脑鸣方

熟地30克,山萸肉20克,桂圆肉20克,枸杞子15克,山药20克,石菖蒲15克,怀牛膝12克,菟丝子15克,覆盆子15克,蝉蜕15克,磁石30克,神曲15克,葛根20克,柴胡12克,淡竹叶12克,木通12克,灯芯草10克,羌蔚子15克,麦冬12克,沙苑子15克,酸枣仁30克,水煎分2~3次服,每日1剂。(吴明)

治神经性皮炎验方

紫草20克,重楼15克,生地15克,荆芥10克,防风10克,三棱10克,莪术10克,生甘草10克,蝉蜕5克,露蜂房3克。水煎取液,分早晚2次温服,每日1剂,另取药渣煎水洗患处。

(蒋振民)

治脓疱性毛囊炎方

蒲公英90克,明矾30克,黄柏30克,苦参30克。加水2500毫升,煎40分钟,待药温降至40℃左右时,用毛巾浸药液湿敷患处,每次半小时,每日4~6次,重复使用时需再加热,每日更换1剂。

(蒋振民)