

复发性霉菌性阴道炎的调护

□ 广西国际壮医医院 韦丽丽

阴道炎是指阴道黏膜及黏膜下结缔组织的炎症。霉菌性阴道炎为其中常见类型之一,学名为外阴阴道假丝酵母菌病,由假丝酵母菌感染所致。复发性外阴阴道假丝酵母菌病是指1年内有症状并经真菌学证实的外阴阴道假丝酵母菌病发作4次或以上。10%~20%非孕妇及30%孕妇阴道中可能粘附有假丝酵母菌寄生,但菌量极少,呈酵母相,并不引起炎症反应;在宿主全身及阴道局部细胞免疫功能下降时,假丝酵母菌转化为菌丝相,大量繁殖生长侵袭组织,引起炎症反应。属中医“带下病”“阴痒”范畴,中医认为,带下过多为湿邪伤及任带二脉,使任脉不固,带脉失约所致。属壮医“隆白带”范畴,壮医认为,本病与湿毒有关,湿毒影响水道、谷道,致咪花肠不固是隆白带的核心机理。中、壮医均认为该病与“湿”息息相关,可分为以下证型:脾虚湿困证(谷道虚);肾阳虚证(咪腰虚);湿热下注证、热毒蕴结证(感染湿毒)。

临床表现:反复的外阴、阴

道瘙痒,灼热疼痛,白带增多,阴道分泌物呈豆腐渣样或奶酪样。

常见病因:

1. 长期应用广谱抗生素。长期使用多种广谱抗生素,抑制阴道内乳酸杆菌使菌群失调所致。
2. 糖尿病。糖尿病患者因阴道上皮细胞中的糖原含量增多,使阴道酸度增高,利于假丝酵母菌在适宜的酸性环境中生长,从而导致病情的反复。
3. 妊娠或使用大量雌激素。妊娠期间体内雌激素增高,或排卵障碍卵泡大囊肿的高雌激素患者,阴道上皮糖原含量增加,阴道内环境酸度增加,阴道充血、分泌旺盛,霉菌增殖。
4. 长期使用免疫抑制剂或激素,可导致机体抵抗力下降,导致霉菌增殖。
5. 性传染与间接接触传染。霉菌性阴道炎主要为内源性传染,性伴侣增多、不洁性生活史

或者男方包皮过长、患有龟头炎、霉菌性尿道炎未进行治疗均可使交叉感染。接触霉菌感染的衣物、浴盆等均可使疾病发生。

6. 过度清洁。过度阴道冲洗导致阴道菌群失衡使霉菌增殖。
7. 脚气。患有脚气的女性穿脱内裤时脚部触碰到内裤内侧;不良的个人卫生习惯,如用接触过脚气的手或毛巾擦洗外阴;接触家庭成员脚气患者使用过的浴缸、澡盆等均可使疾病发生。
8. 其他。粪便污染阴道、穿紧身化纤内裤、肥胖、久坐,均可使外阴局部温度湿度增加,利于霉菌繁殖;地域、气候因素,南方梅雨季节气候湿热,均易发作。

日常调护:

1. 饮食方面:以清淡、低糖、高蛋白与低盐饮食、新鲜绿色食物为主。身体虚弱者宜食补脾固肾除湿的食物,忌食生冷、高糖等;形体虚胖、痰湿重者忌

食油腻厚味等食物,宜食健脾祛湿的食物。

- ①脾虚湿盛证:可予莲子、山药、薏苡仁、炒白扁豆、粳米、猪肚等食材,以健脾益气、升阳除湿。如山药薏米粥。
 - ②肾阳虚证:可予芡实、核桃肉、大枣、粳米、韭菜、羊肝、虾米、乌骨鸡等食材,以温肾止带。如芡实乌骨鸡汤。
 - ③湿热下注证:可予芹菜、马鞭草、马齿苋、鸡蛋清、土茯苓等食材,以清热利湿。如土茯苓熬水蒸蛋羹。
 - ④湿毒蕴结证:可予金银花、菊花、蒲公英、绿豆、冬瓜、苦瓜、土茯苓等食材,以清热解毒、祛湿止带。如冬瓜汤等。
2. 运动方面:可予易筋经、五禽戏每日2次,早晚各1次。每次大约20分钟,坚持3月。
 3. 畅情志:由于本病易反复,迁延不愈,使患者容易产生

焦虑、抑郁、烦躁等负面情绪,思虑过重伤脾,脾气受损,脾阳不振,不能运化,湿浊停聚,流注下焦,伤及任带,任脉不固、带脉失约导致带下过多。建议患者学会自我放松,如松弛疗法即通过一定程式的训练,使相对紧张的精神状态和身体肌肉松弛下来。或通过转移注意力的方法,消除负面情绪,使心情愉悦。

4. 其他方面:

注意个人卫生,贴身衣物勤换洗,在通风透气的地方晾晒,不穿未干透的贴身衣物,避免穿过紧的衣服,避免久坐,在经期时及时更换卫生巾,防止霉菌滋生。在治疗时,尽量避免性生活,以免造成交叉感染。

复发性霉菌性阴道炎,迁延难愈,要合理用药并严格规律用药,定期复查。从各方面指导加强自我保健,达到增强疗效,做到预防复发并治愈的目的。

细说家庭用药安全

□ 河池市宜州区人民医院 吴裕勇

随着人们的生活水平不断提高,健康意识也在逐步增强,家中备药的这种情况比较普遍。但是,很多人并没有完全掌握家庭用药的注意事项,下面对相关内容进行简单介绍和普及,防止出现家庭不安全用药的现象。

家庭安全用药注意事项

1. 使用药物之前一定要仔细阅读药品说明书,保证充分了解药物作用、用法、不良反应、用药次数和时间等多项内容,最好能谨遵医嘱。人们在正式服用药物之前需要认真核对药名、剂量,在此期间一旦发现存在标签不清、药物过期的情况,禁止服用。
2. 正确识别药品的有效期。结合实际情况分析,我国使用率较高的一种方式是将有效期标明到哪一年为止,这种类型的表示法要依据药品批号进行推算,如批号230101,有效期3年,系指可以使用到2025年12月31日止。
3. 精准把握药物的剂量。

通常情况下,药品说明书上的药物剂量是指18~60岁成人的用量,而60岁以上的老人用量一般为成人量的3/4,18岁以下的用量主要就是按照其体重或是具体的年龄进行折算。

注意服药的具体方式

1. 不能躺着服药。躺着服药会受到体位的影响,可能会使药物不易进入胃肠道,粘附于食道壁,极易发生刺激食道以及损伤食道壁的现象,还容易出现呛咳现象,严重者会导致窒息。
2. 不能干吞药物。服药过程中如果不用水送服,干吞强咽下,可能导致药物滞留食道,发生损伤食道黏膜的情况。
3. 缓释、控释片不能打碎和用水溶解后再服药,也不能将缓释、控释胶囊拆开服用,否则就会出现严重影响治疗效果、增加药物不良反应发生率的情况。

尤其是服用肠溶片期间,其是要在肠道中被溶解,如果错误服药就会让药物在胃中被溶解破坏,导致药物不能够很好被吸收,难以保证疗效。

4. 注意具体的给药方式。口服给药是使用率最高的一种方式,口服期间通常用温水送服,但是需要格外注意三类药不能出现用热水服的情况。如助消化类的多酶片和酵母片,其中的酶是活性蛋白质,遇热之后会出现凝固变性的情况,导致失去原本的催化作用;维生素C是水溶性制剂,缺乏稳定性,遇热后极易还原失去药效;止咳药溶解在糖浆中,覆盖在发炎的咽部黏膜表面,形成保护性的薄膜,这样能够减轻黏膜炎症反应,阻断刺激,达到缓解咳嗽的目的。如果用热水冲服就会出现稀释糖浆和降低黏膜附着度的现象,

导致不能生成保护性薄膜。

5. 保证疗程具有合理性。家庭用药过程中不能出现疗程过长或是过短、断断续续用药、剂量过大或是过小、频繁换药、突然停药等情况。这些情况下,不仅无法达到预期治愈的目的,也会让人体对药物产生耐受性、病原体对药物形成耐药性,导致病情恶化,甚者导致中毒并危及生命。以抗高血压的药物为例,如果家庭用药期间突然出现停药的情况,引起反跳现象,这样就会导致患者脑溢血或是猝死。

注意饮食对药物造成的影响

实际上很多类型的食物都会影响人体对药物的吸收作用,如茶叶、牛奶、酒精等,所以就不能用茶和牛奶代替水来服药。

1. 降低药物刺激。服用吡

啉美辛和阿司匹林等药物之后,极易出现恶心呕吐等胃肠道反应。为了保证家庭用药安全,服用这类药物时多采用餐后服用的方法。

2. 增加药物的不良反应。碳酸氢钠与牛奶、奶制品一同服用,极易产生毒副作用;鱼类和异烟肼同服,极易因为异烟肼在体内积蓄出现中毒的情况;呋喃唑酮等单胺氧化酶抑制剂,与茶叶、葡萄酒、鸡、肝等多种含有酶胺食物同服,就会增加出现高血压的几率;酒精和含酒精饮料等会增加阿司匹林、安定、氯苯那敏、吡啶美辛等药物的毒副作用。

3. 减少药物的吸收。铁剂、胃蛋白酶,与菠菜、茶水等食物或是饮料服用,易发生沉淀并减少药物的吸收。不仅如此,茶叶中也含有咖啡因和茶碱等成分,极易引起药物失去活性。因此,人们在服用药物过程中需要格外注意,防止出现减少药物吸收从而影响疗效的情况。

中西医结合治癫痫

□ 融安县大良镇中心卫生院 何茂师

癫痫是一种常见的神经系统疾病,患者通常会出现短暂的意识丧失及肌肉抽搐等症状。虽然现代西医药物治疗癫痫效果较好,但在一些顽固性病例中,中西医结合治疗已成为一种有效的治疗方式。

西医治疗癫痫的常用方法:

1. 常用药物:①第一代抗癫痫药物:如苯妥英钠、地西洋、扑米酮等,这些药物广泛应用于癫痫的治疗,然而可能产生嗜睡、乏力和注意力不集中等副作用。②第二代抗癫痫药物:如托吡酯、氨己烯酸、唑尼沙胺、加巴喷丁等,这些药物的疗效与第一代相当,但副作用更少,可能出现头晕、失眠、胃肠不适等。③新型抗癫痫药物:如拉考沙胺、吡仑帕奈等,具有更广泛的适应症,并可以提供更好的疗效和更少的不良反应。
2. 用药注意事项:抗癫痫药物可能引起头晕、乏力、注意力不集中、恶心、呕吐等不良反应,长期使用某些药物还可能导致骨质疏松、牙龈增生等;抗癫痫药物可能与其他药物相互作用,影响其疗效或增加副作用,因此,患者需告知医生正在使用的其他药物。部分抗癫痫药物可能影响胎儿发育,需在医生的指导下选

择适合的药物,并注意避孕措施。一旦控制了癫痫发作,需要继续维持药物治疗,通常至少维持2~5年,有时甚至终身。

中医治疗癫痫的常用方法

- 中医学认为,癫痫的诱发和多种因素有关,如先天遗传、外伤、内外感染、肝肾亏虚、情志不畅、饮食不节、脾虚湿重等,因此需要针对病因、病机、病情进行综合治疗。
1. 汤剂原则:中医汤剂治疗癫痫要辨证施治,以调和阴阳为主,治则以祛痰化风、养血安神为要。如六君子汤加减适用于脾虚痰盛型患者,可健脾益气、化痰降逆;定痫丸加减适用于肝风挟痰型患者,可熄风化痰、开窍定惊;龙胆泻肝汤加减适用于肝火挟痰型患者,可清肝泻火、化痰开窍;左归丸加减适用于肝肾阴虚型患者,可补益肝肾、育阴息风;通窍活血汤加减适用于瘀阻脑络型患者,可活血化瘀、通络止痉。
 2. 穴位刺激:中医认为,全身各个部

位都有特定的经络贯穿其中,而这些经络可以通过针灸、按摩等手段进行刺激以影响神经系统的功能,调节脑电传导活动,并通过神经系统、内分泌系统调节身体的生理和病理状态,达到治疗癫痫的效果。此外,穴位刺激疗法还可以促进身体的自愈能力,增强免疫力,达到全面治疗的效果。治疗癫痫的常用穴位包括百会穴、腕部穴位、太冲穴、神门穴、神阙穴、关元穴等。

3. 四季养生:中医治疗癫痫的四季养生原则主要是根据季节变化和人体的阴阳调和原理,采取相应的饮食、起居和运动等养生方法,以促进健康和预防疾病。春季要尽量维持稳定的情绪,避免过度亢奋和劳累,饮食清淡;夏季适当补水防暑降温,晚睡早起,但不能晚于晚上11点;秋季保养肺气,滋阴润燥;冬季保暖防寒,温补饮食,早睡晚起,尽量中午或室内运动。

中西医结合治疗癫痫

1. 辨证施治:根据不同类型、症状和病因的癫痫进行个性化治疗。
2. 药物治疗:西医常用的抗癫痫药物可以用于控制癫痫发作,但需要根据患者的情况和反应进行个体化调整。同时,中药汤剂也可以作为辅助治疗,用以祛痰化风、养心安神、调和阴阳。
3. 针灸疗法:针灸疗法可以通过调整经络和气血的流动,促进神经系统的平衡,达到控制癫痫发作的效果。
4. 脑电图监测:脑电图监测可以帮助确定癫痫的类型和发作频率,指导药物治疗的选择和调整。
5. 生活习惯调整:根据癫痫患者的情况,帮助患者调整生活习惯、作息时间,适度运动,避免过度兴奋,依照四季时节的不同,顺其自然,调理身体状态,有助于控制癫痫。
6. 心理支持:癫痫患者常常伴随着焦虑、抑郁等心理问题,医生应提供心理支持和咨询,有助于改善患者的心理状态。同时,也可以通过针灸、按摩等方式刺激患者劳宫穴、膻中穴、合谷穴等穴位,有疏肝解郁、开胸除闷、安神定气的作用。