

全身性及局部性瘙痒辨治不同

临床上的全身性瘙痒病不仅有阵发性,还往往从一处移到另一处,轻者勉强可以忍受,重则感觉剧痒。有的人用热水洗烫,更有甚者竟用铁刷子刷,弄得皮肤发红出血、感觉疼痛或灼痛时,痒感才暂时减轻,痒痒往往晚间加剧,影响患者的睡眠,而皮肤由于不断搔抓,多半出现抓痕、血痂等皮肤损害,有时可有湿疹样改变、苔藓样变或色素沉着,抓伤的皮肤还容易继发细菌感染。

这种全身性瘙痒大多是三个原因。一是老年人因为皮脂腺分泌功能减退,皮肤干燥和退化性萎缩诱发瘙痒,以躯干瘙痒为多见。第二种是寒冷诱发,多半发生在北方干燥的地区;另外如果长期生活在空调环境下(包括冬天的暖气和夏天的冷气),也可能因皮肤干燥而瘙痒。第三种是高热、潮湿引起的瘙痒,出汗则会加剧,皮肤损害和感染也较多,以身处高热潮湿环境者多见。

根据中医的临床经验,一般急性瘙痒症大多是风、湿、热所致,治疗时会以清热祛风为原则,采用荆防清热汤、龙胆泻肝汤、二妙丸、全虫方等方剂加减,还可以采用熏洗、外敷等方法辅助治疗。如果因其他疾病而出现瘙痒,则要根据其他病症,分清邪毒虚实,兼而治之。

慢性瘙痒者,除小部分由风、湿、热引起外,大部分是血虚生风或血瘀气滞所致,这以老年人最多。老人皮肤瘙痒的特点是自觉瘙痒却没有原发损害,发作的部位不定,可能全身泛发也可能局限于某一处。这是因为老年人阴血不足、血虚生风,又因为风性燥烈,除它本身可致皮肤干燥而痒外,风邪久留体内也使血虚化燥,不能润养皮肤而发生皮肤瘙痒。

还有的就是脾失健运,蕴湿

不化,再感风邪,客于肌肤不得疏泄,于是发为风湿痒痒。治疗要以养血去风、活血化瘀、健脾祛湿或兼之为治则,方用永安止痒汤、痒疹散或血燥方等方剂随证加减。

与全身性瘙痒相比,局部性瘙痒则大为不同。局部性瘙痒是指痒痒发生在身体的某一部分。临床上比较常见的有肛门痒痒、阴囊痒痒、女阴痒痒、头部痒痒、小腿痒痒、掌跖痒痒等,也有的发生在面部、颈背、腋窝、四肢伸侧、胸腹、臀部、手足指或趾间等。

这些瘙痒有些是单纯的皮肤病,比如男性女性都常见的阴部痒痒;有些则是因为其他疾病所引起,比如小孩的蛔虫病。

对于单纯的局部性瘙痒,中医会通过“望、闻、问、切”四诊合参来辨证论治。比如病患的痒痒发于暴露部位,证见皮肤干燥,怕冷发热,天冷或气温骤变会加重,舌质淡白,苔薄白,脉浮紧;这是风寒外袭之证候,需要疏风散寒、调和营卫。如果痒痒常发于夏秋季节,气候干燥或夜晚睡觉时加重,证见身热口渴,出汗,大便干结,小便色黄,舌红苔薄,脉浮数;这是风热郁滞于肌肤之证,需要疏风清热、调和营卫。

如果痒痒发于肛门和阴部,痒时难以控制,口苦口臭,舌质红,苔黄腻,脉滑数;这是湿毒蕴结于肌肤,要清热除湿止痒。若青壮年周身痒痒剧烈,肌肤灼热,遇热痒剧,得凉则安,身热心烦,口燥咽干,舌红苔黄,脉数;这是血热风盛的证候,要清热凉血、消风止痒。如年老羸弱,痒痒发无定处,夜间尤其难以入眠,经久不愈,还有倦怠无力,大便艰涩,舌淡苔薄,脉细无力;这是典型的血虚风燥,要养血润燥、祛风止痒。

还有的女性患者表现出精

神抑郁,面容憔悴,心烦口苦,月经失调,舌暗苔薄,脉细涩;这是肝郁血虚之证,需疏肝解郁、养血祛风。

如果是某种疾病引起的局部痒痒,那就一定先要找到病因,才能设法根治了。比如小孩的蛔虫病引起肛门痒痒,夜间肛门处常可以发现白色线头一样的细小的蛔虫,去医院检查能找到蛔虫卵,只要进行驱虫治疗,很快可以痊愈了。糖尿病、肝病、肾病等很多全身性疾病都可

能引起痒痒,还有真菌、过敏等很多皮肤病也会痒痒,只有查清了病因,才能有效地治疗。

最不可取的,是有些人图省事、省钱,自己随便去药店买点药就一顿涂抹。要知道人体有些部位是不能乱涂药的,比如面部皮肤娇嫩,用错药了可能留下色素沉着或瘢痕,阴部和肛门有黏膜组织,也是需要十分小心的。用错药无效倒也罢了,若起了反作用岂不冤枉?所以最好还是看过医生再说。(王森)



防糖尿病眼病应注意

糖尿病眼病是糖尿病患者经常会出现的一种并发症,会出现视网膜病变、白内障、青光眼等眼病,几乎所有的眼部疾病都有可能在糖尿病患者身上出现。糖尿病患者日常生活中应该注意对眼病的预防,不能等到失去光明才后悔莫及,要珍惜光明,珍惜如今的生活。

部分糖尿病患者对糖尿病眼病不是特别的了解,当感觉眼部不舒服,看东西出现异常状况的时候,不能及时的发现,当发现的时候已经是比较严重的程度了。

糖尿病眼病有几个常见症状,如视力减退、视物有闪光感、看东西重影、眼前有漂浮物阴影、视野缺损等。只要眼睛出现了不适的症状,就要及时就医提早检查,尤其是眼底检查,能够尽快发现问题,尽快解决。如何防护糖尿病眼病要注意以下几点:

1. 控制血糖

严格控制血糖是防治糖尿病眼病的根本措施。在80%以上血糖控制不好的糖尿病患者,在20年后会发生视网膜病

变,而控制良好者,只有10%左右出现视网膜病变,差别非常大。

2. 控制血压

糖尿病患者想要预防糖尿病眼病,就要注意对血压的检测。如果血压偏高要采用正确的方法把血压降下来。高血压会直接引起视网膜病变,这一点应予以关注,不要让血压出现波动或者一直居高不下。

3. 控制血脂

血脂也很重要,患者有严重高脂血症时,血液中含有大量甘油三酯的脂蛋白可使视网膜血管颜色变淡而近乳白色。这些脂蛋白有可能进一步从毛细血管中漏出,这就是视网膜脂质渗出,在视网膜上呈现出黄色斑片。如果脂质渗出侵犯到黄斑则可严重影响视力。

此外,高脂血症引起的视网膜静脉血栓,后果非常严重,且不易被及早发现。高浓度的血脂可以激活血小板,使其释放多凝血因子,造成血小板聚集性增高,形成血管内血栓。若血栓发生于眼睛内,可以造成视网膜血管阻塞。

4. 定期检查

糖尿病视网膜病变是不可逆转的,必须早发现、早治疗,因此糖尿病患者要定期检查视力及眼底。如视力、扩瞳查眼底、眼底照相,观察有无糖尿病眼底病变及其进展情况,一般每六个月检查一次。

5. 生活有规律

糖尿病患者最好戒烟;饮食要清淡,少吃辛辣、刺激和高脂肪的食品;适当锻炼,但避免剧烈运动;脑力劳动者要注意用眼卫生,避免长时间阅读或使用电脑等造成的视疲劳,从而尽量延缓糖尿病视网膜病变的出现。

另外,糖尿病患者和家属对糖尿病及其引起的多种并发症应予以重视。如果糖尿病眼部病变都能够得到较好的控制,糖友的生活质量也能得到很大提高。

糖尿病患者不能忽视糖尿病眼病并发症,这是严重影响患者视力的并发症。希望大家在日常生活中能够注意对自己眼睛的保护,感觉不对的时候要去医院检查。(王娟娟)

中医药浴:古老智慧与现代健康的桥梁

在浩瀚的中医药学宝库中,药浴疗法如同一股清泉,流淌了数千年,至今仍以其独特的魅力与显著的疗效,深受人们的喜爱。作为中医外治法中的一颗璀璨明珠,药浴疗法不仅承载着中华民族对健康养生的深刻理解和智慧追求,更在现代医学体系中焕发出新的生机与活力。

中医药浴的历史渊源

中医药浴的历史可以追溯到数千年前的古代中国。据《黄帝内经》记载,“其有邪者,渍形以为汗”,这里的“渍形”便是指药浴疗法,即通过浸泡身体以达到发汗驱邪、治疗疾病的目的。随着历史的发展,药浴疗法在历代医家的不断实践与创新中逐渐完善,形成了丰富多样的治疗方法和理论体系。从周朝的香汤浴,到晋唐的充实,再到元明末的完善,直至清朝的成熟,药浴疗法一直伴随着中华民族的健康之路,成为中医外治法中的重要组成部分。

中医药浴的科学原理

中医药浴的核心原理在于“药”与“浴”的完美结合。药物的有效成分通过煎煮后溶解于水中,当人体浸泡于药液中时,这些成分便通过皮肤渗透进入体内,发挥其特定的治疗作用。同时,温热的水温能够扩张血管,促进血液循环,加速新陈代谢,从而增强药物的吸收效果。这种药力与热力的双重作用,使得药浴疗法在治疗风寒湿痹、跌打损伤、皮肤疾病等多种病症时具有显著疗效。

中医药浴的广泛应用

中医药浴的应用范围广泛,几乎涵盖了内、外、妇、儿等各科疾病。对于内科疾病如感冒、咳嗽、哮喘等,药浴疗法可以通过发汗驱邪、宣肺止咳等方式达到治疗效果;对于外科疾病如跌打损伤、风湿性关节炎等,药浴法则可以通过活血化瘀、消肿止痛等作用,促进伤口愈合和关节功能恢复;对于妇科疾病如痛经、月经不调等,药浴疗法可以

通过温经散寒、活血化瘀等方式调理女性生殖系统;对于儿科疾病如小儿感冒、湿疹等,药浴法则因其安全无副作用而受到家长的青睐。此外,药浴疗法还适用于亚健康状态的调理和养生保健,如缓解疲劳、改善睡眠、增强体质等。

中医药浴的操作技巧

1. 药物选择与制备:根据患者病情选择合适的药物配方。药物应选用具有温通经络、散寒除湿、活血化瘀等功效的中草药。将选定的药物按一定比例配伍后,加适量清水煎煮成药液备用。注意控制煎煮时间和火候以确保药物的有效成分充分溶出。

2. 药浴前准备:确保药浴环境温度温暖舒适,避免患者受凉感冒。准备好药浴容器如木桶或浴缸等,并提前将药液倒入容器中加适量温水调节至适宜温度(一般为38℃~40℃)。同时准备好毛巾、换洗衣物等物品以备不时之需。

3. 药浴过程:指导患者缓慢进入药浴容器中全身或局部浸泡于药液中。浸泡时间一般为20~30分钟具体可根据患者病情和体质而定。在浸泡过程中可轻轻按摩身体以促进药物吸收和血液循环。同时密切关注患者的反应和皮肤状况如有不适应及时调整药浴温度或停止药浴。

4. 药浴后护理:药浴结束后让患者自然晾干身体或用毛巾轻轻擦干避免受凉感冒。随后可休息片刻并饮用适量温开水以补充体液和能量。对于皮肤敏感或易过敏的患者建议在药浴后及时用清水清洗身体以减少药物残留刺激。

中医药浴的注意事项

1. 禁忌症:严重心脏病患者、高血压患者、孕妇以及出血性疾病患者等人群应避免使用药浴疗法。此外皮肤有伤口或溃疡者以及有传染病风险的患者也应慎用或禁用此疗法。

2. 温度控制:药浴过程中应

严格控制药液温度避免烫伤皮肤。年老体弱者及婴幼儿更应格外小心药液温度不宜过高。可通过温度计测量药液温度或用自已的手臂皮肤试温以确保其既热而不烫。

3. 时间控制:每次药浴的时间不宜过长一般控制在20~30分钟内即可。过长时间的药浴可能导致身体疲劳或不适甚至引发晕厥等危险情况。因此应根据患者的具体情况合理安排药浴时间并避免在饥饿或过饱状态下进行药浴。

4. 药物选择:药浴疗法的疗效因方剂而异应根据患者的具体病情和体质选用合适的药物配方。避免盲目跟风或自行配制药物以免产生不良反应或加重病情。

5. 综合治疗:药浴疗法通常作为综合治疗方案的一部分与其他治疗方法相结合以提高治疗效果。患者应在医生指导下进行规范治疗避免自行用药或调整治疗方案。

(广西国际壮医医院 蒋俊娥)

基金项目:广西中医药重点学科中医肝胆病学学科项目(GZXK-Z-20-06)