

有些药可引起药源性眼病

视力一向较好的老李最近发现视力减退,看东西模糊。经医生检查,老李患的是药源性眼病,视力减退的原因在于长时间服用倍他米松,导致眼压升高,引发白内障。

其实,引发药源性眼病的药物并不少,常见的有人们经常使用的糖皮质激素、抗生素、强心苷类药物、抗心绞痛药、安定药以及抗疟药、抗胆碱药等。

除了倍他米松,其他糖皮质激素用于全身治疗时也可并发中心性、浆液性脉络膜或视网膜病变,还可引起白内障。眼球结膜下、眼球巩膜下及眼球后注射可使眼压增高而导

致青光眼。

在抗生素中,青霉素可引起过敏性结膜炎,使眼结膜充血、水肿,刺痒与异物感,严重者可出现角膜白色分泌物;氯霉素长期使用可引起视神经炎,也有发生视神经萎缩而致盲者。

强心苷类药物如地高辛、西地兰等是治疗各种原因引起心肌收缩功能障碍心脏病的药物。然而在使用该类药时,因中毒剂量和治疗剂量相差很小,个体差异极大,容易出现用

药过量,能导致视网膜细胞中毒,可出现视觉模糊和黄、绿、蓝等视觉紊乱。

抗心绞痛药如硝酸甘油、亚硝酸异戊酯、硝酸异山梨酯(消心痛)、尼可地尔等,在有效扩张冠状动脉、改善心肌缺血的同时,也扩张视网膜血管,使房水生成增多,升高眼内压;同时,眼内血管扩张易致狭窄的前房角关闭,房水外流受阻,引起眼内压升高。

安定药长期使用也可引发药源性眼病。如氯丙嗪长期大剂量服用,角膜

下半部内皮或实质层可见类似晶状体的混浊,并有可能引发视网膜色素紊乱和黄斑色素变化。

抗疟药长期服用,有可能引发视网膜小动脉痉挛,使视网膜缺氧、水肿、细胞变性、视神经萎缩等。

抗胆碱药如阿托品滴眼液在松弛睫状肌和散瞳的同时,可压迫前房角,使前房角变窄,造成眼内压升高。即使是采用肌肉注射、口服等给药途径,阿托品均可引起眼内压升高,视物模糊,诱发闭角型青

光眼。除阿托品外,还有后马托品、托吡卡胺(托品酰胺)、东莨菪碱、山莨菪碱(654-2)、颠茄合剂、溴丙胺太林(普鲁本辛)、哌仑西平(必舒胃)等其他抗胆碱药,也会产生类似阿托品的副作用。

药源性眼病重在预防,要及早发现,及早处理。上述药物要严格遵医嘱,不能自行增加剂量或者延长疗程。服用上述药物,一旦发生视力减退或者视觉障碍,应立即去医院眼科诊治。并在相关医生的指导下,停止服用或者改用其他药物,以防药源性眼病而造成严重后果。(裘影萍)



治哮喘验方

淡干姜3克,茯苓12克,桂枝10克,炒白术10克,法半夏10克,党参10克,北细辛2克,炙甘草6克,炒紫苏子6克,麦冬6克,炙紫苑6克,五味子5克,白前5克。水煎取液,分早晚2次服,每日1剂。(蒋振民)

容易误诊的「疼痛」

容易引起误诊的疼痛症状主要有两类,一类是牵涉痛,另一类是放射痛。

牵涉痛是指来自深在的疼痛刺激传递到相应的脊髓节段后并未正确传递到大脑,而是激发相应区域的痛觉,是一种错位感觉。不仅是对普通人,就是对医生来说,牵涉痛也是容易被误诊的,但经过仔细分析,我们也发现这种疼痛又是有一定规律的。常见的牵涉痛如心肌缺血表现为心前区、左肩、左上臂疼痛;胃溃疡、胰腺炎

表现为左上腹部和肩胛间区疼痛;胆囊疾病表现为右肩区疼痛;阑尾炎表现为上腹部或脐周围疼痛,而输尿管结石表现为会阴部疼痛。

放射痛是指神经干、神经根受到刺激后引起的疼痛,这种疼痛可扩散至受累神经干所支配的区域。可表现为电击样、灼烧样、切割样疼痛。常见的引起放射疼痛的疾病有颈椎病、腰椎间盘突出症等。颈椎病特别是神经根型颈椎病,好发于颈椎下段,往往是椎间盘突出或骨质增生等原因导致颈椎神经根受到刺激,引起一侧上肢的感觉及运动障碍,可出现颈、肩、臂及手指处的放射痛。腰椎间盘突出症多发于腰椎4、5及腰5骶1椎间盘,突出的椎间盘压迫腰椎神经根,一般表现为从大腿后侧至小腿外侧、足背的反射性疼痛,这种疼痛在咳嗽、打喷嚏时可加重。

(李德志)

秋季多以燥气为主,秋应于肺,肺喜润而恶燥,易被燥邪所伤。蜂蜜具有养阴润燥、润肺补虚、润肠通便、解药毒等功效,对秋季肺燥咳嗽、干咳不止、口干、咽喉疼痛有很好的缓解效果。因此,秋季以蜂蜜伴粥食用,可滋阴润燥,防止燥邪伤肺。

银耳蜂蜜粥 银耳10克,大米100克,蜂蜜50克。银耳泡发与大米一同煮粥,粥熟后调入蜂蜜,搅拌均匀即可,分3次温热服食,每日1剂,连服3~5剂。本方滋阴、润肺、养胃生津,适用于老慢支、哮喘等症。

雪梨蜂蜜粥 雪梨2个,大

米150克,蜂蜜100克,冰糖30克。雪梨洗净,连皮切碎,与大米一起入锅,加适量水煮粥,粥熟后加入蜂蜜、冰糖搅匀,分3次温热服食,每日1剂,连服3~5剂。具有清热、润肺、祛燥作用,适用于干咳、咽喉痛、鼻燥等症。

麻仁蜂蜜粥 黑芝麻15克,甜杏仁10克,大米50克,蜂蜜60克。黑芝麻、甜杏仁一同捣碎,与大米一起入锅煮粥,煮至粥熟后调入蜂蜜,搅拌均匀即可,分3次

服食,每日1剂,连服5~7剂。具有平喘、止咳功效,适用于口干、干咳不止等症。

百合蜂蜜粥 百合、莲心各20克,糯米100克,蜂蜜50克。莲心、百合洗净,与糯米一起入锅,加水煮粥,煮至熟烂后调入蜂蜜,搅拌均匀,分3次服食,每日1剂,连服3~5剂。具有止渴生津、益气明目、养阴润肺之功效,适用于肺燥咳嗽、低热虚烦、惊悸失眠、哮喘、老慢支等症。

(朱广凯)

治痢肿验方

蒲公英、金银花、金钱草、紫花地丁、夏枯草各30克,王不留行10克。上药共捣烂,加水煮沸,过滤去渣,药液加白酒或黄酒适量,一次服下。取药渣放锅内,加少量白酒炒热(以不烫为宜)趁热外敷患处,卧床休息,次日可使肿痛消失。本方适用于治疗妇女乳痛。

(吴明)

加速“断崖式衰老”进程五习惯

衰老通常不是匀速发生,在不同年龄段衰老速度也不一样。40多岁时,与心血管疾病、脂质代谢、酒精代谢、皮肤和肌肉等相关的分子发生显著变化,预示着一个人更易受衰老相关疾病影响;60多岁时,与免疫调节、氧化应激、碳水化合物代谢、肾功能、心血管疾病等相关的分子发生显著变化,这些变化与衰老过程、心血管健康、糖尿病等密切相关。下面这些加速衰老的生活方式,应加以关注。

睡眠不足透支健康:睡眠不足影响人体内分泌和许多生物代谢过程。即使是年轻力壮的青年,若长期每晚只睡4小时,也无法避免会遇到一些新陈代谢的问题而加快衰老。长期睡眠不足的

人群,会形成“睡眠赤字”和“健康透支”,加速衰老,缩短寿命。

用脑过度损伤心神:在传统中医理论中,情志不调是多种疾病致病因素,应予以注意。其实解决方法并不难,要有意识地控制情绪和感情,不要太过执着,同时培养适合的、有益身心的业余爱好,使精神有所寄托。

压力太大伤气损肺:中年期是由盛而衰的转折点,脏腑功能逐渐由强而弱,而这个时期许多人往往抓紧时间拼命工作,自认为身体好而忽视必要的保健。中医认为,过度劳体伤气损肺,长此以往出现脏腑功能失调,导致各种疾病发生。可选用有补肾、健脾、疏肝等效用的药膳,起到抗疲劳、抗早衰、活血补肾的

作用。

脂肪积聚并发疾病:肥胖是体内脂肪积聚过多所致的现象,更严重的是,肥胖易引起多种并发症,加速衰老和死亡。据统计,肥胖者并发脑栓塞与心脏衰竭的发病率比正常体重者高1倍,患冠心病高2倍,合并糖尿病约高4倍,合并胆石症高4~6倍,且寿命明显缩短。超重10%的45岁男性,其寿命比正常体重者要缩短4年。研究还发现,肥胖易引起脂肪肝,并加快肝脏老化。

久坐增加慢性病风险:久坐不利健康,尤其是会加速衰老进程,增加慢性疾病风险。每天进行快走、园艺和骑自行车等锻炼半小时,有助于逆转久坐导致的细胞损伤。(聂勇)



开窍益智话菖蒲

化湿、豁痰、辟秽之效,故擅长治痰湿秽浊之邪蒙蔽清窍所致的神志昏乱、中风痰迷。其入心经,开心窍,益心智,安心神,聪耳明目,可治疗健忘、失眠、耳鸣、耳聋等,可单用塞耳,或入复方中使用。学生考试备考,耗伤心血,心血不足,心神失养,常常出现心悸失眠、多梦易醒、精力不集中、记忆力下降等,菖蒲开窍醒神,宁神益智,有助考生消除疲劳、增强记忆、宁心助眠。《本草从新》言其“辛苦而温,芳香而散,开心孔,利九窍,明耳目,发声音,去湿除风,逐痰消积,开胃宽中”。药理研究表明,本品含挥发油,有镇静、抗惊厥作用,对大鼠由乌头碱诱发的心律失常有一定治

疗作用,并能对抗由肾上腺素或氯化钡诱发的心律失常,挥发油治疗量时还有减慢心律作用,明显改善脑缺血、缺氧状态。现介绍几则治疗方,供选用。

1. 孔圣枕中丹:制龟板、生龙骨、远志、石菖蒲各等量。上药研细备用,每次9克,温开水或温黄酒适量送服,每日2次。可养心益智,交通心肾。适用于健忘、失眠,心悸,心慌,潮热,盗汗,耳鸣。

2. 石菖蒲粥:石菖蒲10克,大米50克。将石菖蒲择净,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时调入白糖,再煮一、二沸即成,每日1~2剂。可化湿和胃。适用于湿阻脾胃,脘腹胀满,纳差食少。

3. 远志菖蒲粥:远志、石菖蒲各10克,大米100克,白糖适量。将二药择净,水煎取汁,加大米煮为稀粥,待熟时调入白糖,再煮一、二沸即成,每日1剂。可宁心安神,祛痰开窍。适用于心神不安,惊悸,健忘,失眠多梦。

4. 菖蒲砂仁粥:石菖蒲10克,砂仁5克,大米50克。将二药择净,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时调入白糖,再煮一、二沸即成,每日1~2剂。可芳香化湿,和胃止吐。适用于妊娠呕吐,食入则吐,纳差食少。

5. 菖蒲二香粥:石菖蒲、藿香、香薷各10克,大米50克。将三药择净,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时调入白糖,再煮一、二沸即成,每日1~2剂。可芳香化湿,清热和胃。适用于暑湿侵袭,肢软乏力,头身重困,纳食不香。(胡献国)

治风水相搏急性肾炎方

荆芥、防风、牛蒡子、当归、苍术、知母各10克,蝉蜕、木通、甘草各6克,苦参、生地、芫荽子各12克,石膏30克。水煎分2次服,每日1剂。此方消风祛湿、利水消肿之功,适用于风水相搏急性肾炎。证见发热风寒,喉痛,水肿,尿黄,舌质边红,苔薄黄,脉浮数。

(郭亚维)

治痔疮验方

大黄30克,黄柏30克,苦参30克,忍冬藤30克,两面针30克,徐长卿30克,芒硝10克,冰片10克。上药加水2000~3000毫升,煮沸15分钟去药渣,将药液倒入盆中,趁热先熏患处,待水温适宜时,进行会阴部熏洗,每次15~20分钟,每日1~2次。

(蒋振民)