

秋季老年人易患关节炎

随着秋天的深入,天气渐渐变冷,早晚温差也越来越大,不少老人因天气变化导致关节疼痛时有发生,有的老人以为这是风湿病,实则未必。天气变化只是风湿病的一个诱因,而骨关节炎与天气变化的关系更大。秋季老人须谨防关节炎。

关节炎与风湿病

风湿病是一组疾病的总称,凡是侵犯关节、肌肉、骨骼以及周围软组织的疾病统称为风湿病。关节炎只是某些风湿病的关节表现,单纯关节痛不是关节炎,关节炎除关节痛外,还有关节肿胀、局部皮温增高等。

那么风湿性关节炎与类风湿关节炎有什么区别呢?前者是风湿热的关节表现,常见游走性大关节疼痛,但不会出现关节破坏,多见于青少年,长效青霉素和阿司匹林治疗有效。而类风湿关节炎是一种以对称性、慢性、进行性多关节炎为主要表现的自身免疫性疾病,可引起关节破坏,导致关节畸形和残疾,多见于中年女性,常需免疫抑制剂和生物制剂等治疗。

关节炎对中老年人的危害

骨关节炎是一种退行性关节疾病,又称增生性关节炎,是一种中老年人

群中的常见病、多发病,主要侵害关节软骨破坏和滑膜组织,导致关节疼痛、肿胀,关节绞锁,活动受限,甚至关节变形和功能障碍,从而影响患者的活动能力,是老年人致残的主要原因。在我国,65岁以上的老年人患病率在80%以上,随着人口老龄化,至少有5000万人患骨关节炎。因此老年骨关节炎的防治非常重要。

秋季如何防治关节炎

1. 注意关节保暖。关节炎患者当中多会出现关节的疼痛、怕风、畏寒等症状,要尽量避免接触冷水,体格较弱的患者在天气转凉的时候,及时根据天气

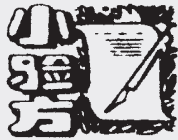
的情况增减衣物,早晚较凉时可以多加一件衣服,局部可以用护膝、护腕、长袜或手套等。

2. 适宜的关节运动。不参加过劳、剧烈运动,注意做好运动前的准备,适当对负重关节(如膝关节)增加预防性的保护措施等。而对于已经有关节疾病的人来说,尤其老年人,对关节的保护尤为重要,处理不当会造成关节废用,甚至残疾,像我们常见的“O”形和“X”形腿。因此,我们要做无负重的运动,如仰卧屈膝、平躺“蹬三轮”等,增加局部肌肉力量。发病时尽量休息,避免长时间步行、爬山、爬楼

梯等运动,以维护关节功能。

3. 合理饮食,起居有节。首先要补充钙和维生素D,老年人钙的摄入量应在600~1200毫克,宜多食牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜和水果,必要时补充钙剂。每天约需维生素D400~800IU,同时增加多种维生素的摄入,以及矿物质如镁、硒、锌以及胶质的食品等。适当进行有氧运动,多晒太阳,户外活动时间以上午9点至11点,下午3点至5点为宜,四季实时调整。总之,老年人不适合早晨锻炼,一是早晨空气中二氧化碳含量高,二是老年人多有心脑血管疾病,晨起锻炼容易发生意外,尤其是秋冬季。

(张小六)



治痤疮验方

紫草9克,马齿苋15克,白矾9克,苍术9克,川椒5克,枳壳9克,生柏叶9克,芒硝30克,防风9克,葱白3根。水煎取液,洗浴患处,早、晚各1次,每日1剂。

(蒋振民)

治痛风性关节炎验方

土茯苓45克,萆薢30克,生熟薏苡仁各20克,泽泻15克,苍术15克,生首乌、制首乌各15克,全蝎(研末分吞)3克,红藤20克,地龙15克,益母草30克,徐长卿15克,甘草6克。水煎分2~3次服,每日1剂,连用14剂。

(吴明)

治外感高热验方

生石膏30克(捣碎),白茅根20克,玄参20克,炙麻黄15克,柴胡15克,羌活15克,苦杏仁12克(炒),知母12克,甘草10克,浙母6克。水煎3次,合并药液,分早晚2次服,每日1剂,连服3剂可显效。

(蒋振民)

治慢性阴囊湿疹验方

当归、白芍、生地、防风、牛蒡子各12克,川芎、白蒺藜、荆芥、何首乌、薄荷(后下)、蝉蜕(包煎)各9克,黄芪15克。水煎分3次温服,每日1剂。另取大黄、黄连、黄柏各100克,上药混艾研粉,用500毫升食用油浸泡1周,早晚涂擦患处。

(吴明)

治老年性支气管炎验方

沙参、麦冬各20克,金银花、鱼腥草、知母、苇茎各15克,黄芩、浙贝母、桔梗、枇杷叶、桃仁、款冬花各10克,陈皮9克,杏仁6克。煎取药液200毫升,早晚分服,每日1剂,7剂为1个疗程。

(黄得云)

淡竹叶漱口可改善牙龈发炎

很多人都会使用漱口水,以便消除口臭,同时维持口腔健康。

传统中医认为,倘若是牙齿引起口臭,中医归类为胃火旺,建议使用中药水漱口,把牙齿表面被细菌发酵的食物冲掉,有助减少蛀牙、牙齿发炎。比如淡竹叶、金银花、薄荷、荆芥、玄参、生甘草等,就很适合用来作为漱口水,能够抗菌改善牙龈发炎。

淡竹叶漱口为例,取材纯天然。淡竹叶15克,金银花6克,薄荷6克,玄参9克,生甘草9克。所有药材泡水洗净放入锅中,加入1000毫升水煮沸5分钟,放凉即可使用,随时用来漱口。口中含20毫升中药漱口水,先低头让漱口水浸泡口腔前部牙龈,再来向左,向右摆动,泡左右侧牙龈,接着往后仰浸泡后侧牙龈,每次浸泡约3分钟后即可吐出,每天饭后使用即可。

方中淡竹叶漱口水中,淡竹叶能够清凉解胃热,金银花有助清热解毒,玄参可望滋阴消肿,薄荷发散风热、抑制发炎,还有止痛的好处,生甘草具有清热、抑菌等益处。

(曹淑芬)

扁平足主要是由于形成足弓的结构发育不良及各种损伤和劳累所致,大多没有症状,只是奔跑时易摔倒或扭伤。本病重在预防,大多数人无需药物治疗,但平时应进行足部肌肉功能锻炼、足部矫形等。在此介绍坐位锻炼足部功能的方法。

1. 脚趾朝脚底弯曲,前后仍着地,保持数秒。

防治扁平足需锻炼足部功能

2. 脚下放一小毛巾,用脚趾捡起;换到另一侧脚前,如此重复。

3. 通过脚趾运动,将毛巾折皱。

4. 脚下放一圆柱状物品(如小酒瓶或乒乓球),用脚将其前后滚动。

5. 脚尖离地,脚趾弯曲。

6. 一脚底放于另一脚背之上,相互做抵抗运动。

此外,每天临睡前最好用热水浸泡双脚10~15分钟,浸泡后立即按摩,促进血液循环,加快足弓的疲劳恢复。

(李大夫)

藏红花的真伪鉴别

或簇晶;导管多为环纹,亦可见螺旋纹;花粉粒极少,呈圆球形,外壁光滑,内含颗粒状物质。

理化鉴别。

①检查西红花苷和苷元:取本品少许,置白瓷板上,加浓H₂SO₄一滴,显蓝色,渐变为紫色,后变棕红色。不变色或颜色浅说明本品已用于提取。

②水试:取样品少许,浸入水中,可见橙黄色成直线下沉,水染成金黄色,若现红色,即掺有合成染料或其他色素充伪;不应有粉状沉淀,有则掺杂石灰粉或其他不挥发性盐类。柱头呈喇叭状,有短缝,在短时间内用针拨之不破碎。滴加碘试液,不应变蓝,变蓝则掺有淀粉及糊精。

③用滤纸(或吸水纸)挤压,纸上不应留有油痕,否则掺杂矿物或植物油。

值得一提的是,草红花与藏红花仅一字之差,在概念上常误认为同物异名,也有人把西藏早已引种栽培的红花当作藏红花。其实,这是两种完全不同的植物。草红花为菊科植物红花的干燥花,属一年生草本植物,高达1米左右,头状花序中的每一朵管状花呈桔红色。而藏红花是属单子叶植物纲的鸢尾科多年生草本植物,具鳞茎,花为青紫色或紫红色。它们虽在活血通络方面功能相似,但就其养血功能而言,草红花远远不及藏红花。

(徐淑荣)

古方今用生脉饮

还用于中、感染性发热等急性病的治疗。临床上凡热病伤气阴,倦怠气短懒言,口渴多汗脉虚;心悸气短,脉微虚汗;或肺虚久咳,干咳少痰或无痰,咽干舌燥,舌红而干,脉虚细者,均可用此方治疗。但使用时需注意,如果是心阳虚弱伴脾胃虚弱引起的心悸,应该慎用。

现代医学研究发现,生脉散有改善心功能、保护心肌细胞、增加冠脉流量、抗心肌缺血、调整心肌代谢、降低耗氧量等效果,并可增强免疫功能,改善血液流变学与人体的微循环,还有抗

休克、调节血压、抗心律失常、抗炎、改善肝功能、抗突变、抗癌等作用。因此,生脉散还被用来治疗心肌梗死、心绞痛、休克、低血压、心律失常、肺心病、流行性出血热、克山病等。

提醒注意

1. 生脉饮有滋补作用,外感患者不宜服用。

2. 服生脉饮时,不宜喝茶、吃萝卜,以免影响效果。

3. 服用时需忌油腻食物。

4. 饭前服用有利于吸收。

5. 小儿、孕妇、高血压患者、糖尿病患者应在医师

的指导下服用。

6. 服药两周后或服药期间症状无改善,或症状加重,或出现新的严重症状,应立即停药去医院就诊。

7. 暑热病邪炽盛,气阴未伤及表邪未解而干咳者,均不宜使用。

生脉散的使用要点

1. 生脉散是治疗气阴两虚的常用方,应用时要抓住体倦、气短、咽干或口干、舌红、脉虚这几个要点。

2. 若属阴虚有热者,可用西洋参代替人参。病情急重者可加重全方用量。

3. 本方属于补益剂,若属外邪未解,或暑病热盛、气阴未伤者均不宜使用。久咳肺虚,亦应在气阴两虚、纯虚无邪时才能使用。

(李德志)



一补一润一敛,益气养阴,生津止渴,敛阴止汗,使气复津生,汗止阴存。因其可使枯竭的血脉重现生机,使气阴充于脉道,脉象显现出来,故名生脉。

近年来,结合先进的医药科学技术和方法,把生脉散制成生脉饮口服液、生脉胶囊、生脉注射剂,使其临床应用范围明显扩大,除用于心脏疾病的辅助治疗外,

该方来源于《千金要方》,原名生脉散,是一首着力于补肺、养心、滋阴,从而达到益气生津的较为和缓的补气剂。其药物组成为:人参10克,麦冬15克,五味子6克。考其源,历代医家皆认为,此方脱胎于《伤寒杂病论》之复脉汤,因有益气生津、敛阴复脉的功效而得名。临床上主要用于咽干舌燥、久咳汗多、心悸脉细等耗气伤液、气阴两伤之证的治疗。

生脉散中人参甘温,大补元气,补肺气,生津液,是主药;麦冬甘寒养阴清热,润肺生津;五味子酸温,具有收敛之性,可以敛肺止汗,预防元气耗散,又可把人参所补之气固存于脉内,还能生津止渴,三药合用,