

中医治咳嗽

中成药中治疗咳嗽的药很多,不同的中成药治疗不同类型的咳嗽。中医根据辨证论治来选药,下面我就来介绍一下中医对咳嗽的认识。

咳嗽的病因病机:外感六邪,包括风寒、风热、风燥;脏腑功能失调:包括饮食劳倦、七情内伤、房劳久病、肺脏自病。

咳嗽的辨证论治:

外感咳嗽:

1. 风寒袭肺:症状:咳嗽,咳痰稀白色,鼻涕清涕,或伴头痛,恶寒发热。舌脉:舌苔薄白,脉浮或浮紧。治法:疏风散寒,宣肺止咳。方药:三拗汤合止嗽散。中成药:三拗片

2. 风热犯肺:症状:咽喉,咳痰黏稠或稠黄,鼻涕黄涕,身热或见头痛、恶风、有汗等症。舌脉:舌质红,苔薄黄,脉浮数或浮滑滑。治法:疏风清热,宣肺止咳。方药:桑菊饮或银翘散。中成药:竹沥胶囊、金荞麦胶囊,蛇胆川贝露,十味龙胆花颗粒,急支糖浆。

3. 风燥伤肺:症状:干咳,无痰或有少量黏痰,鼻唇干燥,头痛,恶寒,发热,无汗。舌脉:舌质红,苔薄白或薄黄,干而少津。脉浮数或小数。治法:疏风清肺,润燥止咳。方药:桑杏汤。中成药:川贝枇杷胶囊、强力枇杷露、金果饮口服液,咳核胶囊。

内伤咳嗽:

1. 痰湿蕴肺:症状:痰多黏腻或稠厚或稀薄,晨间咳痰尤甚,痰出咳平,脘痞,呕恶,食少,舌脉:苔白腻,脉濡滑。治法:燥湿化痰,理气止咳。方药:二陈汤和三子养亲汤。中成药:半夏露。

2. 痰热郁肺:症状:痰多,质黏厚或稠厚,口干渴,便秘尿赤,面部烘热。舌脉:舌质红,苔薄黄腻,脉滑数。治法:清热化痰,肃肺止咳。方药:清金化痰汤。中成药:竹沥胶囊、金荞麦胶囊、蛇胆川贝露,十味龙胆花颗粒,急支糖浆。

3. 肝火犯肺:症状:气逆作咳,引肋作痛,可随情绪波动增减,心烦口苦,常感痰滞喉间难出,量少质黏。舌脉:舌质红,苔薄黄少津,脉弦数。治法:清肝泻肺,化痰止咳。方药:黄芩泻白散合黛蛤散。

4. 肺阴亏虚:症状:干咳,痰少黏白,口干咽燥,潮热,盗汗。舌脉:舌质红,少苔,脉细数。治法:养阴清热,润肺止咳。方药:沙参麦冬汤。中成药:念慈庵糖浆。

中医科 朱雪琼



新年假期健康饮食远离疾病

春节就要到了,人们沉浸在节前的喜悦中,在吉祥如意的日子里,健康安全尤为重要。按照以往经验,每年春节期间,各大医院的急诊病人都会比平日明显增多,消化道疾病、呼吸系统疾病都是节日期间的高发病。提倡过年有度,饮食有限,生活有节。

喝出来的病太多

酒类的主要成分为乙醇,人饮酒后25%由胃吸收,75%由小肠吸收,大于90%在肝脏代谢,不同个体对乙醇的代谢速度是不一样的,平时不喝酒或喝酒很少的人代谢速度比较慢,而嗜酒者代谢的速度要快得多。对于不喝酒或喝酒很少的人来说,每升血液里含4.6克乙醇就能导致死亡;而对于嗜酒的人来说,每升血液里含3克至4克乙醇甚至可以没有明显的镇静作用。

专家处方:节日期间尽量不饮酒或者少量饮酒,尽量不要喝烈性酒,忌豪饮、忌连续饮酒。老年人或心脏病、高血压、胃病、肝病、痛风患者最好不饮酒。专家介绍说,根据酒类酿制的方法不同,酒可以分为蒸馏酒,也就是通常所说的烈性酒,其乙醇的含量为40%至60%;发酵

酒,如啤酒、果酒、黄酒等,其乙醇含量小于20%;配制酒,如竹叶青、玫瑰露等,乙醇含量很少。一般来说,致病的多是烈性酒,因此建议大家最好不要饮烈性酒。

饮酒后如出现昏睡不醒、呕吐呕血、手脚冰凉等状况应及时就医。一般来说,酒精中毒的临床表现分为三期,一期为兴奋期,表现为话多健谈、情绪不稳、易激怒;二期为共济失调期,表现为言语不清、视力模糊、行动笨拙、步态不稳;三期为昏迷期,表现为昏睡、瞳孔散大、体温低、血压下降、呼吸循环衰竭,严重的可导致死亡。一旦看到患者出现昏迷期的症状,一定要及时就医,以免延误治疗。需要提醒的是,在将患者送往医院的途中,如果患者有呕吐现象,注意将其头偏向一侧,避免窒息。

吃出来的病也不少

现象:春节期间大家都要吃些好的,餐桌上鸡鸭鱼肉少不了,高蛋白、高脂肪、高糖、高盐的食物比较多,消化系统超负荷运行,导致消化道疾病增多,比如消化吸收不良,出现腹胀、腹泻、呕吐等;胃黏膜损伤,患者会出现胃疼、腹胀、呕吐、胃出血等症状,原有胃病的

可导致消化性溃疡,原来有肝病的会导致肝硬化,慢性肝炎患者会造成大出血。此外,消化系统超负荷运行还容易诱发胆绞痛、胰腺炎、肝昏迷等疾病。

专家处方:饮食要规律,荤素要搭配。医生建议,要多喝水、多吃新鲜蔬菜、水果。有消化道疾病及慢性肝病者尤其应该注意戒烟戒酒、不暴饮暴食、少吃或不吃高脂肪和过硬食物,一旦出现呕血、黑便等消化道症状,要及时到医院就诊。

需要特别注意的是,吃火锅的时候,一定要将食物涮熟再吃。过年聚会,不少人喜欢围坐在一起吃火锅,可是一些人为追求鲜嫩滑溜的口感,往往食物在火锅里烫一下就吃,认为半生不熟最鲜美。其实,这样的吃法除了容易造成消化不良外,潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物吞入胃肠从而导致疾病的发生。据研究,三种严重的寄生虫病旋毛虫、绦虫和囊虫都可能通过火锅传播,不洁的猪肉片和牛肉片里很可能含有这三类寄生虫。因此,吃火锅时一定要将食物涮熟再吃。综合

由碘盐说开去

中碘含量的允许范围为碘含量平均水平±30%。这是我国第四次进行食盐碘含量的调整。

我们必须明白的是我们沿海居民与摄碘过量其实是无必然联系的。根据国家的监测数据显示,浙江和福建等沿海地区多为缺碘地区,究其原因是因为浙江和福建同样存在许多山区。另一方面是因为饮食中海鱼的含碘量相对也不高,要满足人体的需碘量每天要食用海鱼300克,这是普通人很难做到的。海产品中含碘量高的是海带和紫菜,如果平常常吃海带和紫菜,沿海地区居民也可能缺碘。

那么大众又该怎样才能知道自己是否需要进行外源性补充碘,能否食用添加了碘的食盐呢?最靠谱的方法是到进行了一次尿碘测定。世界卫生组织(WHO)提出,普通人群碘营养水平适宜标准为,尿碘中位数为100微克/升-200微克/升之间,孕妇、哺乳期人群的碘营养不足标准为小于150微克/升-249微克/升之间。有些特殊人群,如育龄妇女、孕妇、哺乳期妇女以及婴幼儿、儿童、青少年都是加碘补碘的对象。

而根据浙江省最新(2011年)研究资料显示,温州市市民平均尿碘水平偏高,为202.86微克/升,因此对于我们绝大多数人来说没有必要刻意地进行食用加碘盐。根据浙江省最新(2011年)研究资料显示,温州市市民平均尿碘水平偏高,为202.86微克/升,因此对于我们绝大多数人来说没有必要刻意地进行食用加碘盐。



甲状腺人要慎用碘盐

2010年7月26日卫生部公布《食用盐碘含量(征求意见稿)》时指出:全国将不再统一碘盐浓度,各地可在规定的范围,选择适合本地情况的碘含量的平均水平。正因存在上述致病风险,卫生部拟将食盐中碘含量的上限降低一半。具体标准变化如下:将食盐碘强化量20mg/kg-60mg/kg修改为食用盐中碘含量的平均水平(以碘元素计)为20mg/kg-30mg/kg;提出了各地根据人群实际碘营养水平,选定适合本地的食用盐碘含量平均水平;提出了食用盐

肿瘤内科 邵选

冬季有效治疗宝宝便秘方法

捏作锭。如小儿小指大,每次用1锭,纳入肛门。

用1%肥皂水或生理盐水灌肠,3岁以下小孩适宜用盐水。其用量6个月以下为50毫升,6个月至3岁为100-200毫升;3-7岁为200-300毫升;7岁以上为300-500毫升。

儿童睡前可服用液体石蜡,每次0.5毫升/千克体重。麻仁润肠丸9克,每晚睡前服。



妇幼保健部 周景敏

温三医 优质服务核心策略

服务愿景:打造温州优质服务第一品牌医院

核心理念:在三医,每个人都能得到尊重、关爱和帮助。

服务理念:用心服务,用爱感动;我只需多做一点点,病人就能方便许多;服务质量,重在细节。

关怀准则:尊重、关爱、主动、沟通

员工关键行为标准:

1. 要保持良好个人形象,着装整洁,仪态得体,佩挂胸牌;
2. 每次与患者接触要微笑,至少保持2次目光接触;
3. 要注意对患者的称呼,不宜呼床号,要用如阿公、阿婆、先生、女士等称谓;
4. 当和患者共进电梯时,应先礼让患者;
5. 当患者在等待服务时,要避免在工作现场闲聊;
6. 当正在为患者提供服务时不随意接听电话,特别紧急时应先向患者告知;
7. 为患者提供尽可能全面的信息,如让患者知道病况、治疗过程及预后情况;
8. 保护患者隐私,不在公众场合谈论患者病情,诊疗时杜绝不相关人员在场;
9. 当遇到在医院迷途的患者时,要主动询问、给予帮助,指路时要用手掌指明方向;
10. 如果遇到患者提出的要求一时难以满足,不要轻易拒绝,而是要尝试提供其他解决方案让患者选择。

秋冬养生,无扰乎阳

现在,大家比以往更注重自身的健康,而中医养生作为传统医学的保健方法也越来越受到重视。现在正值冬季,我们如何运用中医冬季养生的方法来进行调养显得尤为重要。

冬天寒冷的早晨,我们经常见到公园内、广场上很多老人在晨练,十年如一日。温州地处亚热带,温州的冬季并不特别寒冷,虽然冬天的清晨温度不是很低,也不建议老年人早起去参加晨练。《黄帝内经·四气调神大论第二篇》载:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,……此冬气之应,养藏之道也。”大意为:在冬季,天寒地冻,要做到不扰动体内阳气,就要早睡晚起,等日出之后再劳作,这才是冬季养生的方法。现在现代化的生活使我们难以做到古人所谓的“日出而作日入而

息”。我们不妨也尽量遵循着“春生夏长,秋收冬藏”的养生大法,尽量不要过早起来活动。太早起,一方面违背了冬季不损害自身温煦力的养生原则,搅动了深藏的阳气,使冬天较为虚弱的阳气更显不足,阳虚则寒由内生,常见人们说自己冬季四肢不温,正是有这一方面的原因;另一方面清晨的凛冽寒风也易伤人,寒邪入里,甚者可诱发疾病,实为不智。近期朝鲜前领导人金正日的过世就与朝鲜零下十余度的严寒侵入机体,痹阻心阳(心肌梗死)不无关系。众所周知,寒冷是诱发心肌梗死的重要原因。

要做到冬季不耗损自身温热的力量,无扰乎阳,冬季的饮食也是需要注意的。在外聚餐,火锅作为冬季的保留节目深受喜爱。试想,坐在靠

窗的玻璃窗,看外面行人、林木感受寒风,而自己享受着热腾腾的火锅,自然是一大美事。若口味过重的行家,喜欢过辣味就不好了。因为冬天天气寒冷,冬主藏的主调还是不变的。冬季人体皮肤腠理紧密不易出汗,内阳不足使热难以透达身体各处出现四肢易冷,一番火热的火烧火燎之后,更易郁热化火,上火症状随之而来。更有甚者,又因热盛灼津为痰,晨起总觉得喉中有痰而无感冒症状。故,冬季饮食以滋补为主的观点是可行的,而不幸大热之品即使在寒冷的冬季也不应多食。

更好地了解四季的气候特点和人体与之对应的生理变化,深刻理解“春生夏长,秋收冬藏”这养生法则,能更好地用于指导生活作息和养生保健。 针灸推拿科 舒贤周

一沙一世界



图为沙盘游戏治疗室

在我们心理诊疗中心,有一个房间是小朋友们很喜欢的,就是沙盘游戏治疗室。天蓝底色的长方形木制沙盘,里面是白白的石英沙,靠墙一字排列着四个沙架,上面摆满了近两千多件玩具,有各种人物、动物、植物、车船、飞行器、建筑物、桥、栏杆、石头、怪兽等等。我们称之为沙具。常有家长很疑惑心理科怎么搞得像幼儿园?其实,这是一种心理治疗技术——沙盘游戏治疗,目前该项目只有我院在开展。它不仅只适用于孩子。沙盘游戏治疗来自国外,20世纪前期,儿童心理分析先驱玛格丽特·洛温菲尔德在伦敦建立儿童心理学研究所时运用地板游戏的方式处理儿童问题,她注意到,来她诊所的孩子们自发地把她准备的玩具和沙盘结合在一起玩。由此,洛温菲尔德成为第一个把沙放到盘里,并在咨询室配备水和一些人物的缩微模型的治疗师。沙盘游戏治疗由此诞生。沙盘游戏治疗的独特之处在于,能最大限度地给人们以想象的自由,允许人们精心构造和发展自己头脑中任意驰骋的各种主题。一开始,它的治疗对象主要是儿童,现在已逐渐扩展到对成年人的分析及治疗。几十年来,沙盘游戏疗法作为一种有效挖掘人类潜意识的治疗方法,已经在世界范围内得到了蓬勃的发展。

沙盘游戏疗法的功效来自沙盘布景的过程本身,面对装着光滑沙子的平盘,接受治疗者的头脑里会不由自主地产生很多意象,而各种各样人物、物像的模型,以及对沙子和水的感官体验,也刺激着无意识。在来访者玩沙盘游戏的过程中,治疗师通常要坐在一个离沙盘较远的地方,以便及时发现来访者在建造过程中所泄露出的种种秘密,但这个地方又不能太远,太近了会干扰他的建造过程。在沙盘游戏完成之前,治疗师不会插话,只是静静地观看。沙盘游戏完成之后,咨询师再来询问每一个形象具体代表什么,或提出一些问题。沙盘游戏的本质在于唤醒人的身体,触碰里面最本源的东西。第一个沙盘总是具有诊断意义,显示了来访者的心理状态。在接下来的治疗中,来访者在沙盘上尽情地释放,创造和自愈,沙盘的布局也会变得越来越和谐,随着布局的变化,他们的情绪状态和心理问题将慢慢得到缓解,这便是奇妙的沙盘游戏治疗。在沙的世界里,我们得到心灵的痊愈和成长。 心理科 滕腾

被紫外线“打眼” 患电光性眼炎

有些人白天被电焊晃了眼睛,在夜间突然发生两眼睁开不开,剧烈眼痛,流泪,这往往就是电光性眼炎。电光性眼炎也称为紫外线眼伤,是由于受到紫外线过度照射所引起的结膜、角膜的损伤,是因眼睛的角膜上皮细胞和结膜吸收大量而强烈的紫外线所引起急性炎症。

使用高温热源操作,如电焊、气焊、用氧气焰切割金属和使用电弧炼钢;使用或修理紫外线太阳灯、紫外线消毒灯(医务工作人员应注意);使用炭弧灯或水银灯等光源工作;从事使用高压电电流,有强烈电火花发生的工作;在冰雪、沙漠、海洋等作业,受到表面反射的太阳紫外线照射等都可能引发电光性眼炎。电光性眼炎的典型症状是,发病急骤,但都有一定的潜伏期,一般6-8

小时;有明显的异物感,轻者自觉眼内沙涩不适,灼热疼痛;重者疼痛剧烈,畏光羞明,胞睑紧闭难睁,泪热如汤,视物模糊,眼睑红肿或有小泡,或有出血点,白睛红赤,检查可见黑睛的结膜、角膜的损伤,是因眼睛的角膜上皮细胞和结膜吸收大量而强烈的紫外线所引起急性炎症。

使用高温热源操作,如电焊、气焊、用氧气焰切割金属和使用电弧炼钢;使用或修理紫外线太阳灯、紫外线消毒灯(医务工作人员应注意);使用炭弧灯或水银灯等光源工作;从事使用高压电电流,有强烈电火花发生的工作;在冰雪、沙漠、海洋等作业,受到表面反射的太阳紫外线照射等都可能引发电光性眼炎。电光性眼炎的典型症状是,发病急骤,但都有一定的潜伏期,一般6-8

小时;有明显的异物感,轻者自觉眼内沙涩不适,灼热疼痛;重者疼痛剧烈,畏光羞明,胞睑紧闭难睁,泪热如汤,视物模糊,眼睑红肿或有小泡,或有出血点,白睛红赤,检查可见黑睛的结膜、角膜的损伤,是因眼睛的角膜上皮细胞和结膜吸收大量而强烈的紫外线所引起急性炎症。

使用高温热源操作,如电焊、气焊、用氧气焰切割金属和使用电弧炼钢;使用或修理紫外线太阳灯、紫外线消毒灯(医务工作人员应注意);使用炭弧灯或水银灯等光源工作;从事使用高压电电流,有强烈电火花发生的工作;在冰雪、沙漠、海洋等作业,受到表面反射的太阳紫外线照射等都可能引发电光性眼炎。电光性眼炎的典型症状是,发病急骤,但都有一定的潜伏期,一般6-8

专家介绍

姓名:赵洁
科室:重症医学科
职称:副主任医师
简历:



1998年毕业于温州医学院临床医学系。一直从事危重病诊疗临床工作,现任温州市医学会重症医学分会委员。熟练掌握各种急危重病,多脏器功能衰竭的抢救,诊断及治疗。尤其是在机械通气呼吸支持,连续性肾脏替代治疗及危重病人营养支持等方面有着较深的造诣。

我院儿保科开展高危儿早期干预项目一年余,目前已收治患儿146例,其中完成治疗并得到明显改善119例,干预患儿多以早产、颅内出血、重度窒息、孕早期出血保胎史等高危因素儿为主,包括精神运动发育迟缓、脑性瘫痪、先天性斜颈、先天性内翻等。

据悉,全国0-14岁儿童智力低下调查,智力低下发生率1.2%(300多万),产前和产时因素中早产、窒息和出生后文化社会因素所致智力低下约占20%(约60万)。国际上统计脑性瘫痪的发病率为1%-5%。国内脑性瘫痪患儿的发病率为1.8%-4%。

什么是高危新生儿?出生前、出生时、出生后各种病理因素均可能使脑的发育过程受到损害或发育异常。如孕早期各种疾病、先兆流产、出血保胎史、多胎、早产、低体重、难产、剖宫产、窒息、羊水脐带异常、新生儿期各种疾病、缺氧缺血性脑病、颅内出血等等,有上述情况的新生儿称高危新生儿。

为什么要对高危新生儿开展定期评估和检查?高危儿有发生脑损伤的潜在危险,部分高危儿遗留有神经系统损伤和出现不同程度的功能障碍,在小儿生长发育的过程中,可能出现的问题有:运动发育迟缓或障碍,严重者有脑性瘫痪;精神发育迟滞或智能低下;听觉或视觉损伤或障碍;惊厥和癫痫;孤独症;特殊技能发育障碍;睡眠障碍语言发育迟缓或障碍;注意力缺陷、多动等行为障碍;社会适应能力和交往能力障碍等。这些发育异常在不同年龄阶段出现,患儿仅可有一种异常,也可同时出现多种异常。需要指出的是,既使在婴儿早期发育正常,并不说明以后的发育持续正常。例如孤独症、言语障碍在婴儿期可无异常表现;反之,对于发育性的迟缓,早期发育异常,并不说明以后的发育持续异常。而定期检查孩子的发育水平,可以帮助早期发现大脑发育是否异常,早期诊断干预治疗。

为什么要早期发现、早期干预?早期干预是指将有组织、有目的地丰富环境的教育活动用于偏离正常或可能偏离正常的5岁以前的小儿,使他们赶上正常儿童发展水平。人类的大脑发育在出生后3年内发育迅速,尤其是从出生到10个月之间,未成熟脑对损伤的代偿能力和可塑性最强,因此,早期开始对这些小婴儿进行及时干预,可使有高危因素所致的大脑神经系统发育状况得到改善。通过实践和研究发现越早实施早期干预治疗则对婴幼儿的发展和潜在能力的开发作用越大。

儿保科 叶雯



儿保科 叶雯