

“三辨三结合” 分期治疗硬皮病肺纤维化

肺纤维化在风湿免疫病临床较常见,如在系统性硬皮病肺纤维化发生率可达90%,其主要症状为呼吸困难、咳嗽、气短,活动后加重,而且整个病程呈进行性加重。目前国内外治疗肺纤维化尚无特效药物,西医治疗主要应用免疫抑制剂及糖皮质激素等,疗效一般且由于副作用大很多患者难以接受。但肺纤维化并非不治之症,近年来国内许多医学专家发现中医药在改善肺纤维化症

状、控制病情等方面具有明确的效果。

作为河北医科大学附属以岭医院的风湿病二科,借助河北以岭医药集团中药现代化研发优势,对硬皮病肺纤维化进行了长期大量的研究,形成了一整套独特的中西医结合综合疗法——“三辨三结合”分期治疗肺纤维化,科技含量高、疗效确切,临床效果明显。

所谓“三辨”就是:“辨脏腑定

位、辨寒热、辨虚实”。肺纤维化病位在肺,但与脾、肾、肝、心、大肠等脏腑功能息息相关。所以有些患者脾胃虚弱、湿浊化痰,应肺脾同治;有些中老年人多因年老肾亏、肾不纳气,故呼吸困难、虚喘连连,动则加剧,此时应肺肾同治;有些患者忧思过度,或性情急躁,导致肝气不疏、肝火旺盛,使肺的宣发肃降功能失常而发病,此时应该肺肝同治;心肺相连,疾病后期,肺病及心,出现心率加

快,甚则水肿、不能平卧、心脏增大等症,这时应肺心同治;中医理论认为“肺与大肠相表里”,腑气不通、浊气上逆,肺失宣降(即大便不通、腹胀、胸闷、气短)应肺肠同治。另外还需辨寒热、辨虚实,只有做到“三辨”,才能更好地发挥中医辨证论治、整体调节的优势,同病异治,确立患者个体化治疗方案,才能取得理想临床疗效。

中医药“三结合”疗法是借助

现代制剂工艺,发挥多途径给药优势,形成的三种互相配合的治疗方法,即中药提取物压缩雾化吸入治疗、单味中药提取物辨证组方口服和中药蒸汽药浴。由于肺纤维化在病理上分3期,即肺炎期、肺炎-肺纤维化中间期、肺纤维化期,患者不同的阶段和分期,其临床症状、X线表现以及治疗和预后有很大的不同,所以还需分期治疗。

李鹏云

春季过敏怎么办,大蒜捣汁可治?不可信!

找出过敏原 增强抵抗力是关键

近日,网上有许多稀奇古怪治过敏性疾病的偏方,如大蒜捣汁可治过敏性鼻炎、韭菜鸭蛋清治皮肤过敏、白酒花椒治荨麻疹等,专家提醒,大蒜太过刺激,韭菜鸭蛋清也没那么神奇,别因为一时兴起而耽误了病情。一旦发现突发过敏性疾病,应及时就诊,有慢性过敏疾病的患者更要坚持规范用药。

郑州晚报记者 蒋晓蕾

春季,皮肤过敏、过敏性鼻炎最常见

春季是过敏性疾病的高发季节,多变的气候环境、春暖花开导致空气中过敏原增多;饮食上的不注意,加上春天人体新陈代谢能力也逐渐提高、皮脂腺分泌日益增多,人的身体非常敏感,给过敏原提供了可乘之机。

据郑州民生耳鼻喉医院院长王高宏介绍,常见的过敏性疾病有两大类:一类是肺系疾病,诸如过敏性鼻炎、哮喘等;另外一种则是皮肤类的,诸如过敏性皮炎、湿疹、日光性皮炎、虫咬性皮炎等。其他的过敏性疾病还有过敏性紫癜、过敏性结膜炎等。这些过敏疾病的共同特点是由过敏原引起。

至于过敏原因,主要因为春季昼夜温差大,气候变化无常,而过敏性疾病往往与风邪密切相关。中医认为春令属肝、五行为木、六气主风,受过敏原(花粉、虫卵之类)的影响,上述疾病的发生率在春季有所上升。

中医上有“虚邪贼风、避之有实”的说法,要预防过敏性疾病,一是要避免过敏原如花粉、羽毛、螨虫,二是要增强体质、增强抵抗力。

中原人过敏多因为螨虫、蟑螂、霉菌

河南中都皮肤病医院皮肤科主任毛虎介绍,河南人最常见的过敏原以室内过敏原为主。

过敏是全身性疾病,可出现不同的疾病表现,由于皮肤是人体最大器官,所以皮肤的过敏最常见,如急性、慢性荨麻疹和特应性皮炎,有部分湿疹也是过

引起的。

“治疗过敏性疾病首先应该找到过敏原,可从血清里排查,也可做皮肤检测,平时也应留心是否有比较明显的反复发痒症状,还可在医生的指导下避开过敏原,如食物过敏则要避免接触某类食物;反复感冒可能是鼻炎征兆,经常上气不接下气则要警惕是否支气管哮喘。”

预防过敏

注意饮食、远离过敏原

春季预防过敏要注意饮食,少吃动物性食物。毛虎说:“这是因为肉类食物会降低体内的红细胞质量,使红细胞缺乏生命活力,易破裂。人体中如果这种低质量的红细胞增多,会严重减弱身体对自然的适应能力与同化功能,使人体发生过敏反应。”

抗过敏,人们可以多吃些糙米及蔬菜,因为糙米及蔬菜可增强人体红细胞的生命力,改善过敏性人群的体质。

如果你是花粉过敏症患者,早上6~10点最好不要出门,这个时间段往往是发生花粉过敏症的高峰期。”毛虎建议。

同时,防过敏还要远离过敏原。过敏体质的人春季应尽量少外出,外出时要戴上口罩、眼镜等,尽量减少皮肤裸露;也可以提前服用一些防过敏的药物。

晒被褥、衣服时尽量不要在树下面晒,收回时要弹打一下,把可能沾上的小虫子弹掉。房间特别是安装中央空调的房间要经常开窗通风,保持空气的清新和流通。

左三圈右三圈,伸伸懒腰扭扭脖子 我把春困“赶”跑了

“我晚上睡眠还行,可是上班还是哈欠连天的,对什么都提不起精神,这是得啥病了?”“最近上课感觉听得云里雾里的,脑子老跑神儿,老犯困。”哈欠连天、眼神迷离,这是不是你最近的常见状态?如果是,那么“恭喜”你,你遇上“春困”了。

郑州晚报记者 李鹏云



解读:春困是正常生理现象

为什么有些人到了春天会容易犯困、感觉很慵懒呢?“春困是一种正常的暂时性的生理现象,每个人都普遍存在,大家不必太过紧张。”河南中医学院三附院名老中医刘茂林说,从中医的角度来看,春季阳气生发,万物复苏,人体的毛孔、汗腺开始舒张,皮肤血液循环也变得旺盛起来,这时大脑的气血供应相对减少,呈现缺氧状态,就会引起“春困”。脾胃吸收功能差的人,新陈代谢相对常人较为缓慢,体内气血不畅通,身体也会出现困重的感觉。

刘茂林称,一般来说,如果是因为季节和生理因素引起的“春困”,不用过分担心。但是白天总是出现过度困倦,而且经常精神萎靡不振,这种情况还是要去医院就诊,必要时需进行一些疏通治疗。

医疗快读

为美丽奔跑 喝彩郑开马拉松

为美丽奔跑,更为公益呐喊,2015郑开国际马拉松开赛在即,3月21日,爱美丽整形特举办“为美丽奔跑 喝彩郑开马拉松”活动,将组织一群青春靓丽的美女、帅哥跑团将现身二七万达广场郑州主城商圈,以阳光健康的姿态,为美丽奔跑、喝彩郑开马拉松。

提醒:春困趴桌颈椎伤不起

“春困时上班族经常会趴在桌上睡,这对身体健康不利。”刘茂林表示,午睡能缓解大脑疲劳,对健康有好处,但长期趴在桌上睡觉则“得不偿失”,因为趴着睡对颈椎的影响大,时间长了易导致颈椎变形,引发颈椎病;此外,趴着睡觉还压迫呼吸、血液循环和神经传导,使人醒后出现头昏、眼花、耳鸣、肢体麻木等症状。这

支招:多运动可赶走春困

该如何缓解春困?刘茂林称,“春困”最直接的表现就是嗜睡、困乏。所以在空闲时,可以通过做一些简单的肢体伸展运动来缓解,比如伸伸懒腰、扭扭脖子,让四肢的肌肉得到舒展;也可以就地起跳,使大脑和身体随之兴奋起来,这样就不容易犯困了。“如果感觉实在太困,可以通过按摩头部穴位来缓解,比如太阳穴、百会穴、风池穴等穴位,也能起到提神醒脑,缓解春困的作用。”

此外,饮食上还应减酸增甘,

样不仅没有达到休息的目的,反而加重疲惫感。

刘茂林建议:“中午在办公室午睡的上班族,可以买个折叠床,仰躺在椅子上睡觉或者静坐小憩,这样的姿态都可以达到休息的目的。”同时不能因为春困就多睡,睡得太多反而更困。午睡时间以10-20分钟为宜,时间太久会影响晚上的睡眠。

这里的“甘”指的是自然生长的、带甜味的食物,比如苹果、橘子之类。刘茂林还建议大家多吃一点春季的当季蔬菜,如韭菜、豆芽、椿芽等,多食一些含有丰富维生素的食物和蔬菜,对解除春困都有作用。尽量不要吃太辛辣和太过温热的食物,以免诱发和加重春困。

“饮食要以清淡为主,不要吃得过饱。吃得过饱,大量的血液集中到胃部,会造成大脑缺氧缺血,人就更容易犯困。”刘茂林最后提醒。

有力的口号,喊出了爱美丽整形对美丽和环保的担当与责任。此次活动提倡“全民运动”、“出行公交”等低碳环保的出行方式,他们将为市民们分发《为美丽奔跑 全民运动倡议书》,唤起社会公众对健康、环保的重视。

郭世玉