

避免痛风让人“痛疯”

□内四科 张池美

痛风发作时究竟有多疼？有的人形容像被狗咬，有人说像砖头砸在脚面上，还有人说像用刀割肉。痛风发作，痛在骨里，疼在心里，给患者造成的痛苦是常人无法想象的。在日常生活中痛风患者如何避免痛风让人“痛疯”，除在医生指导下应用药物治疗外，应注意以下几点：

一、限制嘌呤摄入：嘌呤是尿酸生成的来源，如果进食含嘌呤高的食物易诱发痛风。富含嘌呤的食物有：动物内脏、鱼皮、鱼卵、沙丁鱼、贝壳类、菠菜等。含嘌呤较多的食物有：豆类及豆制品、蘑菇、草鱼、螃蟹、牛肉、羊肉、猪肉等。含嘌呤较少的食物有：米、肉类制品、蔬菜、水果、干果、牛奶、蛋类等。低嘌呤食物可放心食用，含嘌呤较多宜限量食用，而高嘌呤食物应禁止食用。

二、适当饮水，少喝汤。多饮水不但有利于尿酸排泄，而且痛风发作风险还会降低。由于嘌呤具有很高的亲水性，汤汁如肉汤、鱼汤、鸡汤、火锅汤等均含有极高的嘌呤，应少喝。

三、吃碱性食物，碱性食物可碱化尿液，增加尿酸排出量，防止尿酸性结石形成。碱性食物有白菜、油菜、胡萝卜、洋

葱、番茄、茄子、梨、香蕉、苹果等。

四、限制饮酒，酒精在体内会代谢为乳酸影响尿酸排泄，还能促进嘌呤分解使血尿酸升高；同时，酒类本身可提供嘌呤原料，如啤酒内就含有大量嘌呤成分。大量饮酒可致痛风发作，长期慢性饮酒可发生高尿酸血症。所以说痛风患者，最好戒酒。

五、控制体重。肥胖既是痛风发病的危险因素，又是痛风发展的促进因素。肥胖者血尿酸通常高于正常人，因此，肥胖者应当控制体重，一般减肥以2~3周内减重2公斤左右为宜。

六、避免诱因：临床上常见诱因有长途步行、关节扭伤、穿鞋不适、受寒及过度活动等。因此，痛风病人应注意劳逸结合，勿使关节损伤，避免过劳及受凉，穿鞋要舒适等，一般不主张痛风病人参加跑步或进行长途步行旅游。

七、避免使用影响尿酸排泄的药物：长期服用阿期匹林、利尿剂、青霉素、抗结核药等患者，应定期检测血尿酸。这些药物可抑制肾小管排泄尿酸，如果血尿酸长期升高，可引起痛风发作。

八、积极治疗与痛风相关的疾病，如高血压、高血脂、糖尿病和冠心病等。



天气特点：六月是夏季真正的开始，从二十四节气来说，包含有“芒种”和“夏至”两个节气。“芒种”也是种植农作物时机的分界点。农事种作都以这个节气为界，过了这一节气，农作物的成活率越来越低。所以，农民俗称“芒种”为“忙种”。进入“夏至”以后，我国大部分地区气温较高，白天气温一般都在30℃以上，最高气温有时达35℃，部分地区气温甚至到38℃。在这个季节里，人们偏于“懒散”。原因是夏季气温升高，空气中湿度增加，体内汗液无法通畅地发散出来，即热蒸湿动，湿热弥漫空气中，人们就会感到胸闷、心悸，精神不振，全身乏力。所以，在此时要注意增强体质，避免季节性疾病和传染病的发生，如中暑、腮腺炎、水痘。

养生关键：六月的养生重点是要根据季节的气候特征，在精神上注意保持轻松愉快的状态，不要恼怒忧郁，这样机体就能得以宣畅通泻，轻松自如。起居方面，要晚睡早起，以顺应阳气的充盛，利于气血运行。此时天气是昼长夜短，中午午休一会儿，对恢复体力消除疲劳有一定好处。由于天气炎热，汗出较多，衣着应以棉制品为好，利于汗液排泄。要常洗澡，保持皮肤清洁卫生，还要防止中暑、腮腺炎、水痘等。

饮食宜忌：六月调养应以饮食清补为原则。

宜：蔬菜、豆类、水果等。如菠萝、苦瓜、西瓜、荔枝、芒果、绿豆、赤豆等。

忌：辛辣油腻之品。如羊肉、牛肉、猪肉、辣椒、葱、姜等。



现在常见的测血压仪器主要有水银柱血压计、气压表式血压计、电子血压计和动态血压监测仪等，随着医技的发展，电子血压计在临床的使用越来越广泛，可如果使用不当，其准确性是会有偏差的，除去患者心理、季节等因素的影响外，只要我们规范使用电子血压计就一定打消患者的疑虑。

1、腕式电子血压计不适用于患有血液循环障碍的病人。糖尿病、高血脂、高血压等疾病会加速动脉硬化，从而引起患者末梢循环障碍，这些患者的手腕血压与上臂的血压测量值相差很大。这些患者以及成年人最好选择使用上臂式电子血压计。

2、测量血压前5到10分钟，应保持心情平静，使自己的情绪平稳下来。精神紧张、情绪波动大、剧烈运动和活动之后测量的血压值都是不准确的。

3、测量血压前，手臂上臂最好裸露出来，不建议把长袖袖子卷起来，这样会压迫上臂血管，而造成血压值不准确。

4、取坐位时，手掌向上平伸，肘部位于心脏水平，上肢胳膊与身躯呈45°角，手放

轻松勿握拳；卧位时袖带的高度要与心脏位置处于同一高度，(测量位置比心脏高度每升高10cm，血压值就降低8mmHg)。

5、将袖带平整地缠绕于上臂中部(不能缠在肘关节部)，袖带的下缘距肘窝约1—2cm。袖带卷扎的松紧以能够刚好插入一指为宜。缠得过紧，测到的血压偏低，而过松则偏高。袖带的胶管应放在肱动脉搏动点。

6、测量血压时也不要说话，不要屏住呼吸，要自然呼吸。

7、测血压需一次完成，若未完成则应松开袖带，休息2~3分钟再重新测量。

8、测血压过程中如发现血压有异常，应等待一会再重测。两次测量的时间间隔不得少于5分钟，且测量的部位、体位要一致。

9、开始测量血压时可双臂血压皆测量，如果双臂血压不同，通常左臂的血压值会略高于右臂，记录时应以高的测量数据为准。高血压患者需定时监测血压，最好每次都能定时间、定部位、定体位进量。

平时的护理工作中，测量血压时必须按照标准的规范来操作，一定会使电子血压计的偏差降到最低，再加上耐心的跟患者沟通，解答患者疑惑的问题，就会打消患者的疑虑，取得患者的信任。

巧服“苦口良药”

□药剂科 赵爱梅



中医看病办法多，针灸推拿服中药；但中药汤剂多苦味，这就是许多人“喜欢看中医，但怕喝中药”的纠结所在，对此该怎么办呢？

一、喝中药不宜加糖调味会影响疗效
中医认为，多食糖会生痰助内热，如果病人有腹胀中满，舌苔厚腻等(湿热内停)症候，一般严禁加糖，有痰者也不宜加糖服用。再者，白糖性凉，红糖性温，寒凉药剂中加入红糖，温热药剂中加入白糖，都会影响药物的疗效。另外，糖类特别是红糖中，含有较多的铁、钙等元素，中药中的有些成分如蛋白质、鞣质等可与之结合，形成不溶物。

二、如何缓解中药汤剂的苦味

1、合理把握服药温度，有研究表明，舌头对37℃以上的温度尤其敏感，建议苦味药在25℃—37℃期间服用。

2、注意含、咽中药的部位，人的苦味感受器主要集中在舌头的

前半部，尤其是舌尖，所以药液进口后马上含到舌根部，自然咽下，或将药液用汤匙送到舌根部顺势咽下以缓解中药汤剂的苦味。

3、正确控制服药速度，药液在口中时间越长，感到越苦，因此苦味中药服用宜快速。

4、服药后可立即用凉水漱口，然后喝适量的温开水。

喝滋补的中药时，可加一点蜂蜜，蜂蜜本身也有滋补气血的作用。

大理州中医医院微信



精诚

至善

传承

创新



美医生、云南省优秀共产党员李桂科同志学习
医者仁心，大爱无疆，向全国医德楷模、全国最

——大理州中医医院组织党员干部赴山石屏村“医者仁心”学习教育基地参观学习



为进一步推进“两学一做”学习教育常态化制度化，激励广大党员干部对标先进、赶超先进，推动形成榜样引领、见贤思齐的时代风尚，牢固树立医务工作者爱岗敬业、乐于奉献、医者仁心的大医精神。5月27日，院党总支、院长杨瑜带领医院党总支委员、各支部书记深入到洱源县炼铁乡山石屏村“医者仁心”学习教育基地参观学习。

在李桂科医生的带领和讲解下，医院党员干部实地参观了麻风病消除纪念馆、祠堂、陈列室，每到一处，大家都驻足观看，仔细聆听，凝神思考，深受感动和鼓舞。当李桂科医生带领我们走近麻风康复患者时，老人们犹如看见至亲至爱的亲人一般，激动的喊着“李医生，李医生，我们想你了”！李医生俯下身子一一紧握他们的双手嘘寒问暖，场面感人至深，老人们大都已经80多岁，虽不同程度的带着患病后遗留下来的各种残疾，但是他们脸上依然洋溢着幸福的笑容。

在休息室，李桂科与医院党员干部进行了交流。杨瑜表示，通过今天的参观学习，自己深受教育，李桂科身为一名普通党员，在平凡的岗位上抒写了一段不平凡的业绩，用至诚的爱心，无微不至地照料每一位麻风病患者，用三十多年如一日的坚守，不离不弃，任劳任怨，让每一位患者重拾生活的信心，用超出一名普通医生职责的担当，解除了麻风患者的后顾之忧。我们党员干部一定要学习他对党忠诚、恪尽职守的精神，学习他扎根基层、服务群众的奉献精神，学习他求真务实、敢于担当的实干精神，学习他助人为乐、孝老爱亲的优秀品质，学习他克己奉公、清正廉洁的自律精神。

最后，参观学习的党员干部纷纷表示，一定把李桂科医生全心全意为人民服务的精神融入到工作中去，学以致用，争做党的好干部，百姓健康的守护神，群众的贴心人，为白州人民的身心健康保驾护航。（周卫东）

我院积极落实调整医疗服务价格

2017年是贯彻落实全国卫生与健康大会精神和实施“十三五”深化医药卫生体制改革规划的重要一年，是形成较为系统的基本医疗卫生制度框架、完成医改阶段性目标任务的关键一年。大理州中医医院作为城市公立医院改革试点医院之一，积极落实试点改革实施方案。

本次调整的医疗服务价格方案充分考虑到大理州四家城市公立医院的实际情况，在取消药品加成和1000元以上医用高值耗材加成的同时，医药费上调项目153项，选择部分普遍开展具

有代表性的医疗服务项目，重点提高部分体现医务人员技术劳务价值的诊查、手术、中医等的医疗服务价格，下调项目17项，降低大型设备和检验价格。

根据大发改价格〔2017〕169号文件《关于大理州城市公立医院医药服务价格改革方案的通知》精神，医疗服务价格调整必须在取消药品加成(中药饮片除外)的前提下实施。2016年12月1日，我院已经取消药品加成(中药饮片除外)，通过调整医疗服务价格80%，财政补助10%，医院自行消化10%来进行弥补。通过半年的医疗服务价格测算，城市公立医院改革医疗

服务价格调整已经完成，文件要求2017年6月1日前实施。经四家改革的城市公立医院协商，于2017年5月10日开始先调整门、急诊诊查费，2017年5月22日其余项目价格调整正式执行，1000元以上的高值耗材同时取消加成。

我院将及时准确解读医疗服务价格改革政策措施，合理引导社会预期，积极回应社会关切，争取社会各界的理解和支持，引导广大医务人员积极参与，凝聚各方共识，为改革创造良好环境，确保改革顺利推进。（杨 阔）

大理州中医医院党总支召开2017年中心组理论学习会

为进一步推进“两学一做”学习教育常态化制度化，发挥党总支中心组理论学习先导引领作用，5月22日下午，大理州中医医院党总支召开中心组理论学习会，院领导班子、中层以上干部参加会议，会议由党总支书记、院长杨瑜同志主持。

会上，杨瑜首先就党总支中心组理论学习的背景及重要意义作了简要阐述。他指出，党的十八大以来，以习近平同志为核

心的党中央对领导干部学习、党委(党组)理论学习中心组学习高度重视。习近平总书记强调，我们党历来重视抓全党特别是领导干部的学习，这是推动党和人民事业发展的一条成功经验。要进一步加强和改进党委(党组)中心组学习制度，不断丰富学习内容，创新学习方式，规范学习管理，提高学习效果。党委(党组)理论学习中心组学习，是建设学习型服务型创新型的马

克思主义执政党、提高党的执政能力和领导水平的重要途径，对全党学习具有“风向标”和“排头兵”作用。紧接着，院党总支副书记、副院长奎继中组织学习了陈坚书记在全州推进“两学一做”学习教育常态化制度化工作座谈会的讲话精神及大理州学习贯彻十八届六中全会精神的实施意见。

为深化学习成果，杨院长最后强调，一

要及时学习，深刻领会。中心组成员要做到先学先知，把握精髓，以知促行；二要严守底线，严格自律。严格遵守《条例》、《准则》，保持清醒头脑和政治定力，深化全面从严治党；三要抓住机遇，勇挑重担。以时不我待、只争朝夕的紧迫感，抓住当前发展机遇，全力助推城市公立医院改革和等级医院评审，为大理市创建全国文明城市和迎接党的十九大胜利召开做出贡献！（周卫东）



我院退休老干部参加“畅谈”“建言”座谈会



5月18日下午,根据州委老干局《关于在全州离退休干部中开展“畅谈”“建言”活动的通知》要求,我院党总支用心筹备,选派原内科主任、内科支部书记李泽定参加由州卫计委党工委组织部召开的离退休干部“畅谈”“建言”座谈会。州委组织部副部长、州老干局局长李震,州卫计委党工委书记、主任郭治中出席会议并讲话。

座谈会上,离退休老干部代表围绕“畅谈十八大以来新变化、展望十九大胜利召开”的话题踊跃发言。参会老干部从亲身见证党领导新中国发生的巨大变化谈感悟、颂党恩,抒发对党的认同和敬爱之情;畅谈所在单位已经做好以及正在努力的得民心、顺民意、经得起历史检验的大事要事。大家都积极为党的“十九大”建言献策,充分表达对坚持党的领导和走中国特色社会主义道路的坚定信心,释放对党无限忠诚的

身特色,创新载体深化『两学一做』大理州中医医院药剂党支部突出自



大理州中医医院药剂党支部作为示范党支部,在开展“两学一做”学习教育中,不断创新方式方法,突出自身行业特色,坚持以学促做、学做结合,充分发挥党员主观能动性。

近日,药剂党支部围绕“党员主题日”活动,结合自身特点,开展了“不忘初心、继续前进”的主题活动。此次活动中,党员们积极响应支部号召,开动脑筋,亲力亲为,利用丰富的中药材知识,精心选材选料,同心协力,用厚朴、枸杞、红花、鸡内金、朱砂、竹茹、蒲黄、黑芝麻等十几味中药饮片,制作出以“不忘初

心、继续前进”为主题的中药材创意画。

党员们纷纷表示,通过此次别开生面的“党员主题日”活动,不仅进一步提高了中医思维能力,增强了中医文化自信,同时更加增强了党员们对党忠诚,爱岗敬业,无私奉献的优秀品质。

在接下来的党建工作中,药剂党支部将积极贯彻落实“基层党建提升年”的各项工作任务,进一步推进“两学一做”学习教育常态化制度化,切实将党建工作与业务工作相结合,激发工作创新动能,促进医院整体发展! (周卫东 赵桂芬)



十八届六中全会强调,高级干部特别是中央领导层组成人员必须以身作则,模范遵守党章党规,严守党的政治纪律和政治规矩,坚持不忘初心、继续前进,坚持率先垂范,以上率下,为全党全社会作出示范。而《关于新形势下党内政治生活的若干准则》和《中国共产党党内监督条例》也指出全体党员应发挥先锋模范作用。垂范、示范、模范等词,屡次出现在公报、《准则》和《条例》中。

那么,什么是“范”? 在了解“范”之前,我们先来看两个字,“范”和“範”。

范,与范同音,小篆字形写作:。其意义主要有两种:一是模子之义。古代按照不同材料制作的模子有不同的称呼,“以土曰型,以金曰镞,以木曰模,以竹曰范”,范是竹制的模子,这反映在字形上,就是范从竹。二是法则之义,也就是《说文解字》说的“范,法也。”

範,也与范同音,小篆字形写作:。其本义是指範戟,一种出行时的祭祀,但是在古代文献中大多用範来



用两方面进行阐述。剑川县人民医院临床医师表示此次交流学习临床实用性较强,大家都很受受益。剑川县人民医院医务科科长表示今后将加强与我院药剂科关于合理用药方面的交流学。

谨慎人工流产

“开始了吗?”“已经结束了”这段电视广告大家都不陌生,随着岁月的推移,科学技术的不断进步,医疗水平的逐渐提高,现在终止意外怀孕的过程,也的确如广告所说的那样简单、快捷、无痛了。成年人都知道,意外怀孕后到医院行人工流产术几分钟就搞定。确实如此简单吗?

人工流产是指因意外妊娠、疾病等原因而采用的人工方法终止妊娠,是避孕失败的补救方法。人工流产适用于妊娠10周内要求终止妊娠而无禁忌症,患有某种严重疾病不宜继续妊娠的女性,禁用于:生殖道炎症;各种疾病的急性期;全身情况不良,不能耐受手术;术前两次体温在37.5℃以上的患者。

常用的方法有药物流产术、钳刮人工流产术、负压吸引人工流产术;并且在全身麻醉下进行手术称无痛人流手术。

人工流产的常见近期并发症:1、出血 术中出血或术后淋漓不尽的阴道流血,长时间阴道流血可出现失血性贫血。2、子宫穿孔 是人工流产最严重的短期并发症,哺乳

例,说如果铸剑的模子平正,铜锡的质量上佳,铸剑工匠的技艺高明,火候恰到好处,这样,打开模子就可以得到莫邪一样的宝剑。所以铸一把好剑,首先要的是“刑范正”——模子要平正、规整。只有这样的模子,才能成为铸造的东西有模有样。同样,人也只有这样,才能成为模范和榜样。

由此可见,范所包含的内涵,不仅仅是模子,还包括了对模子本身的要求。而这,才是垂范、示范、典范等词语中的深刻内涵。十八届六中全会所强调的高级干部特别是中央领导层组成人员必须以身作则,坚持率先垂范、以上率下,为全党全社会作出示范,就是首先要端正自己,从而为广大党员树立榜样,使大家有模可依、有样可据。(来源:中央纪委监察部网站)



中药故事之十二生肖

鼠——鼠虫草:有补脾益气,祛风化痰之效。适用于风寒咳嗽、脾虚浮肿、慢性支气管炎等症。

牛——牛膝:有活血、祛瘀、强筋骨及利尿等功效。适用于经闭不通、难产、腰膝疼痛、下肢风湿痛、尿血、尿道涩痛等症。

虎——虎杖:有活血行气、祛风除湿之功效。适用于慢性阑尾炎、关节风湿痛、湿疹等症。

兔——菟丝子:有补肾固精、养肝明目等功效。可用于肾亏遗精、阳痿、小便频数及两眼昏花等症。

龙——龙胆草:有解热、清火、解毒、清湿热等功效。适用于急性热病的高热、手足抽搐痉挛及黄疸、胆石症、风火赤眼等症。

蛇——蛇莓:有清热凉血之功效。可适用于血热崩漏、乳痛、带状疱疹、毒蛇咬伤等症。

马——马齿苋:有清热解毒、止痢之功效。适用于细菌性痢疾、疮疡热毒、丹毒等症。

羊——羊蹄草:有解毒杀虫之效。可适用于癣、汗斑、口疮、跌打损伤等症。

猴——猴姜(骨碎补):有强筋活络、行瘀止血之功效。可适用于关节风湿痛、蛀牙痛、小儿疳积、跌打损伤等症。

鸡——鸡血藤:有补血活血、舒筋活络、强筋健骨等功效。适用于血虚衰弱、筋骨疼痛、月经不调、经闭不通等症。

狗——狗肾:有补肝肾、强筋骨及祛风湿等功效。可适用腰疼背痛、风湿痛等症。

猪——猪猪耳(鱼腥草):有清热利湿之效。适用于肺病、肺结核、痢疾、风热感冒等症。

白州杏林



胆囊切除术后的调护

胆囊在人体中是一个重要的消化器官,它不仅有储存、浓缩、排泄(收缩)功能;还有调节肝内外胆道压力及分泌和免疫作用。中医来讲,胆居六腑之首,又隶属于奇恒之府,其形呈囊状,若悬瓠,附于肝之。胆属阳属木,与肝相表里,肝为脏属阴木,胆为腑属阳木。胆贮藏排泄胆汁,主决断,调节脏腑气机。

胆囊切除以后,胆汁固然没有了“贮藏所”,随着时间的推移,胆管可发生代偿性扩大大部分替代胆囊的作用。但是因为胆管没有浓缩胆汁的能力,稀薄的胆汁对脂肪的消化能力要减弱一些。需要切除胆囊的疾病有很多种,比如严重的胆结石、胆囊息肉等破坏了胆囊功能,无法进行保胆之后,就必须切除胆囊,但是胆囊存在着人体无法替代的功能,所以切除胆囊之后对人体的消化机能有很大的影响,胆囊切除术后,90%以上的患者术后基本上治愈,但也有部分患者术后还会出现一些新问题,仍需注意生活饮食调理,那么切除胆囊后饮食及平素起居、情志通畅等方面需要注意什么呢?

一、胆囊切除术后1~2天,禁食,宜用静脉滴注补充各种营养。第3天起可视情况给予流质饮食,如米汤、豆浆、藕粉、果汁等,逐渐改为大米稀粥、豆腐羹、枣泥米糊以及面食类等。

二、术后1个月内,减少脂肪类食物的摄入。烹调尽量少用动物油,可适量增加植物油。菜肴应清蒸、炖煮、凉拌为主,少吃炒菜。可适量吃些能够促进胆汁分泌食品,如山植、乌梅、玉米须(泡水代茶饮)。

三、胆囊切除1个月以后,逐渐加强营养。可适当增加蛋白质摄入。蛋白质应按正常需要量或可适当偏低,以每日供给蛋白质50g~70g为宜,但要选择含脂肪低的蛋白质食品,如脱脂奶、蛋清、海鱼等。多注意维生素摄入,尤其是脂溶性维生素A、D、E、K的补充,其中维生素K对控制某些类型黄疸引起的出血有效。可在煮粥时加入一些中药,如大枣益气补血,山药、白术益气健脾,薏苡仁、白扁豆健脾除湿,麦芽、谷芽行气消食,健脾开胃。

四、适当增加进食次数。特别是术后3~6个月内,少吃多餐可减轻消化系统的负担,有利于手术后恢复健康。

五、饮食禁忌。1.忌肥腻:包括肥猪肉、猪油、

鸡皮、鸡油、肉骨头汤、蹄膀以及猪油制的糕点等;2.限制胆固醇的摄入,每日应少于300mg,限制动物脂肪及含胆固醇高的食物,如内脏以及鱼子、蛋黄等;3.忌吃某些海鲜:部分海鱼以及河鳗的脂肪含量较高,鱼籽、虾籽以及螃蟹的蟹黄中脂肪含量更高,这些都要忌吃;4.忌吃奶类和奶制品:包括未脱脂的牛奶、羊奶以及炼乳、奶油等以及雪糕、冰激凌、奶制品饼干、面包等。5.此外烟、酒、辣椒和一些芳香调味品也要尽量限制。

六、注意心理卫生,经常保持情绪稳定,乐观豁达,避免发怒、焦虑、忧郁等不良情绪的产生,以防止中枢神经和植物神经的调节机能发生紊乱,影响胆管代偿功能的恢复。适当参加体育锻炼和轻体力劳动,饭后适当散步,忌长时间坐卧、活动过少,以利机体功能的恢复。保证充足的睡眠,还应注意随时保持大便通畅,不能积压和抑制。

中医方面调理中,通过按摩经络穴位或艾灸,对胆囊术后患者也有促进康复和保健作用。常用穴位有:曲池:取穴时屈肘,在肘横纹头端凹陷中,可调理脾胃、行气活血;阳池:在腕背横纹中,当指伸肌腱的尺侧缘凹陷处,可清利三焦、除烦、清利湿热;阳陵泉:取穴时屈膝垂足,在腓骨小头前下方凹陷中,可清利肝胆,疏利关节、清利湿热,是肝胆保健之要穴;足三里:在外膝眼下3寸(10厘米),胫骨脊外缘一横指处凹陷中,可健脾和胃、补气养血、疏通经络、解痉止痛;悬钟:在外踝尖上3寸(10厘米),腓骨前缘凹陷中,可清肝利胆、通经活络、补肾养髓;足临泣在足背小趾、四趾的趾缝纹头后1.5寸(5厘米),小筋后骨缝中,可清肝利胆、疏通经络、理气止痛。要对经络穴位熟悉,取穴要少而精,坚持每天清晨起来按摩1次,不要急于求成,也不要半途而废。按摩时应注意防寒保暖,操作时勿损伤皮肤。

有些患者胆囊切除术后症状较严重,会出现上腹部或右季肋部疼痛不适,常呈隐痛或钝痛,有压迫感,重者可因胆道感染向上扩散,出现寒战高热,黄疸。其性质不同于术前的胆绞痛,可伴有食欲不振、恶心、腹胀等,偶有胆管痉挛而呈绞痛发作。

上述统一称为胆囊术后综合征,应及时到正规医院就诊,完善检查,明确诊断,及时得到治疗。中医药在该病治疗上有很大优势,但需要根据患者症状体征及舌脉象辨证论治。 (李俊明)

血脂检验高密度脂蛋白和低密度脂蛋白的意义

健康体检中人们越来越重视血脂及载脂蛋白的测定,那么该检验中高密度脂蛋白及低密度脂蛋白检测到底有何意义呢?

1、高密度脂蛋白(HDL):俗称“血管清道夫”。还有人称之为“长寿因子”,它是将脂类逆转运至肝脏进行分解代谢,转化为胆汁酸或直接通过胆汁从肠道排出,动脉造影证明高密度脂蛋白胆固醇含量与动脉管腔狭窄程度呈显著的负相关。高密度脂蛋白是一种抗动脉粥样硬化的血浆脂蛋白,是冠心病的保护因子。因此检测结果偏高是好事不是坏事。降低是坏事见于冠心病、动脉粥样硬化、糖尿病、肝脏损害、肾病综合征等。该项目检测结果:合适范围:>1.04mmol/L;成年男性:1.16~1.42mmol/L;成年女性:1.29~1.55 mmol/L。

2、低密度脂蛋白胆固醇(LDL)与高密度脂蛋白相反它是将脂类由肝脏向外周转运,低密度脂蛋白胆固醇的增高会引起血浆胆固醇和甘油三酯增高,低密度脂蛋白胆固醇超出正常参考区间是引发冠心病、脑卒中和外周动脉病等致死致残的严重性疾病的独立危险因素。体检时如果该指标超标要及时就医咨询,接受健康指导。该项目检测参考范围:2.26~3.37mmol/L。(范旭)

·医学检验科普专栏·

很多人都被胃病困扰过,不良的饮食习惯、过度劳累、情志不畅是造成胃病的“元凶”。防止胃病的发生,除了从病因入手,合理饮食,避免劳累,调节情绪以外,还可以试试用穴位按摩的方法来养胃、护胃。

1.中脘穴 中脘穴是足阳明胃经的募穴,是胃经经气积聚之处,位于人体正中线上,脐上4寸处(胸骨下端和肚脐连线中点处),它具有调和脾胃、顺气止痛之功。指压时应采用仰卧位,放松肌肉,一面缓缓吐气,一面用四指用力下压,6秒钟后将手离开,重复10次,每日进行2~3次,至局部产生发热感。

3.足三里穴 “肚腹三里留,腰背委中求”,足三里是调养脾胃的大穴,也是人体重要的强壮穴,在外膝眼下3寸,距胫骨外侧缘一横指的位置。它具有调理脾胃、补中益气、疏风化湿、扶正祛邪的功效。按摩时,四指并拢,放在小腿外侧,拇指指端放在足三里穴处,五指一起做“按掐”动作,一掐一松,连做36次,两侧交替进行,按压至局部酸胀发热为佳。另外,按摩足三里穴能够有效的增强胃肠的蠕动,对于促进消化,增强食欲有非常好的效果。(赵英)



中医调欲疗法对老年性皮肤瘙痒症状的干预疗法

老年性皮肤瘙痒症是老年人常见的皮肤病,多发于60岁以上,近年来患病率高达42.4%,该病一般无原发性皮肤损害,仅以瘙痒为主要症状,临床表现为患者皮肤干燥变薄,表面有糠状脱屑,长期搔抓可抓痕、血痂、苔藓样变及色素沉着等,甚至继发皮肤感染。

大多数患者因剧烈的瘙痒而不断搔抓,这种行为诱发和加重瘙痒,使其“越痒越抓、越抓越痒”,形成“瘙痒——搔抓循环”,目前又无有效控制方法,严重影响老年患者的身心健康。因此,对搔抓行为和负面情绪的控制尤为重要。

现代医学研究显示,心理干预是对行为和情绪控制的有效方法。中医心理学认为,行为是欲求的外显形式,欲求是行为产生的内在驱动力,通过调整欲求可控制外显行为。有研究者通过对该疗法进行学习,提出一套关于老年性皮肤瘙痒症患者的干预方案,配合中医基础药物治疗,取得了较好的效果。调欲疗法具体内容如下:

1认知干预 1)向患者讲解疾病相关知识,包括疾病病因、发病机制,告知患者搔抓行为将形成“瘙痒——搔抓循环”进一步加重病情、增加患者身心和经济负担。 2)向患者提供由搔抓造成的皮肤出血、破溃、感染等严重后果的图片,对其产生强烈的视觉冲击。

