

“肺气不足”如何自我辨识



冬季气温低,病毒的传染性及流行性强,呼吸道脆弱人群更易中招。呼吸道脆弱人群,中医认为是“肺气不足”。

可以通过以下6个特征来辨识呼吸道脆弱人群,以做好早期防护,尽可能避免或减轻疾病对生活的影响。

经常鼻塞。早晚鼻塞,无规律性间断鼻塞,24小时持续性鼻塞。中医认为“鼻为肺之窍”,肺气不足无以充鼻,则鼻窍不通,迫不得已只能经口呼吸。而经口呼吸的空气加湿作用大幅减弱,易引发口干舌燥。

喉中有痰。入冬之后,很多中老年人会出现咳嗽的症状,尤其是早晨醒来,第一件事就是吐痰,有时是白色稀痰,有时是黄浓痰,还可能痰中带血;还有的人经常会感觉咽喉不利,喉中有痰,痰不多,但

会经常刺激咽喉壁产生咳嗽症状,时不时地需要吐一口痰。中医认为“脾为生痰之源”“肺为贮痰之



器”,长期喉中有痰,是人体脾肺功能下降的标志。

感觉气短。走路走多了就气短,说话说多了也气短,登楼困难,走个三四楼要停顿好几次,体力耐力下降。

气短即呼吸通畅但不能达到正常的呼吸深度,气短是肺气不足的典型表现。

不耐风冷。机体对冷热空气不耐受,冷热空气一变化,就容易鼻塞流涕打喷嚏、咳嗽,或者颈背部发冷,或者头痛、腹痛、腹泻。有的患者白天不觉得冷,一到晚上就冷得发抖,也有患者会出现不明原因的半夜冷醒。不耐风冷,是机体营卫不和的表现,营卫不和则卫表不固,容易感受外邪。

容易出汗。无明显诱因的出汗,动则益甚,或满头大汗,或烘热汗出、汗出身冷,或手足心汗出,或腋下多汗,或夜间出汗,醒则汗止。患者汗出的同时,往往伴有疲倦乏力、心悸气短、头晕不适等症状。容易出汗往往是内热的原因,内热外不谐,汗出的

同时表气不固,易招致外感。

好发咳嗽。肺气之不足与年龄也存在一定的关系,女子35岁、男子40岁以上,脾肺功能会逐渐下降。临床常见月经期前后出现咳嗽,夜晚咳嗽,一紧张就咳嗽,还有的人感冒后咳嗽很久,这些都是肺气不足的表现。

肺气不足的产生是一个渐进性的过程,很多人不一定能察觉得到,因而补肺气也不是一蹴而就的,需要一方面呵护肺气,一方面通过中药的调理补足肺气。



提个醒

降血脂验方

蒲黄有活血祛瘀的功效,现代药理研究表明,蒲黄中的有效成分有较好的降血脂和防治动脉粥样硬化的作用。每日取生蒲黄10克,用纱布包裹煎服;或取2-3克用开水送服,每日3次,有较好的降脂功效。阴虚无瘀者忌用。

跌打损伤验方

秦艽、白薇、泽兰、延胡索(酒制)、川断、干地龙、牛膝各10克,炙甲片、炙乳香、炙没药各5克,水煎服,每日1剂,分3次服。此方有活血祛瘀、行气止痛之功效,主治猝然闪挫而致颈项腰腿疼痛者。

治牙痛验方

生石膏45克,细辛、川芎各3克,花椒、茶叶各5克,75%酒精300毫升。将上药研成粗末后,置酒精中密闭浸泡1周,滤出药液,备用。牙痛时,取药棉浸上药液放于患处,上下牙咬紧,一般在用药5分钟内,痛可止。

(本方仅供参考)

毛细血管瘤怎样治疗

我儿子才满5个月,从出生后就发现左眼角上靠近前额处长有一个1厘米×0.5厘米大小的草莓状肿物,压之不褪色,略高出皮面,现有面积扩大趋势,到医院诊断为毛细血管瘤,皮肤科医生建议先观察一段时间。请问,治疗血管瘤目前有什么好办法?

读者 文女士

文女士:

毛细血管瘤是小儿时期最常见的一种血管瘤,多为先天性、良性,大多多发。临床上,本病出生后即可存在,亦可出生后不久开始发病,多见于皮肤,尤以面部、颈部、四肢及背部,少见于口唇、舌部。皮肤损害为圆形、椭圆形、半球型、分叶型或不规则型。毛细血管瘤大小差别很大,小的直径仅数毫米,大的则可占颜面或一个肢体的大部。

毛细血管瘤在半岁内生长迅速,6个月-1岁缓慢生长,1-2岁逐渐停止生长,此时大多颜色变淡,中央出现淡灰色斑点,并逐渐扩大,损害变淡而平,3-7岁部分或全部可自行消退,残留萎缩痕迹。因此,本病预后良好,大多数不需要治疗,但须在专科医生指导下定期检查。对极少数发展迅速、特殊部位、面积较大,容易擦破溃瘍部位的毛细血管瘤可早期给予药物、冷冻、激光或手术治疗。

涩味食物。未熟的柿子、紫葡萄的皮,这些都是涩味很重的食物。它们的涩味是食物中的单宁、植酸和草酸带来的。这些物质都是强力的抗氧化物质,对预防糖尿病和高血脂有益。

粗糙食物。粗糙食物之所以粗糙,是因为此类食物中含有丰富的非水溶性纤维,比如粗粮、芹菜茎和白菜帮等。这些膳食纤维,能帮助人们预防便秘、防止肠癌,有利于金属离子排出,帮助身体排毒,减轻体重。

苦味食物。苦味食物中接受度较高的应该是苦瓜。苦瓜具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、滋肝明目的功效,对治疗痢疾、疮肿、中暑发热、痲子过多、结膜炎等病有一定功效。如柠檬皮和柚子皮中的柚皮甙,茶中的茶多酚,红酒、巧克力中的多酚,都能预防癌症和心脏病,也给食物带来了一点苦涩的味道。

味“冲”食物。比如大蒜、洋葱、葱等。这些食物味道很冲。原因就是它们含有硫甙类物质和烯丙基二硫化物,这些物质都对预防癌症很有帮助。

“臭”味食物。榴莲气味强烈,性热,可以活血散寒,缓解痛经,特别适合受痛经困扰的女性食用;它还能改善腹部寒凉的症状,可以促使体温上升。

酒精干了再采血。如果用酒精给采血的手指消毒,要等酒精干了再采血,不然酒精渗入伤口会特别疼。残余酒精会混入血液,影响监测结果。

采血前手臂下垂一会。采血前,把手臂自然下垂一会,或者甩甩手、按摩一下手指,让指尖血更丰富。

首选无名指指侧采血。因为这里神经分布最少,疼痛感最低。如果采血次数比较多,还可以选小指和中指的指侧。

每次换一个位置采血。采血要换位置,避免同一个地方重复扎针,让伤口好好愈合。

选能刺破皮肤的浅针。采血针要选浅的(从“1”开始尝试,根据自己的皮肤厚度选择最浅的采血针),能刺破皮肤就好,用完就扔,保持针头锋利。

取第一滴血测试。取血时,一般用第一滴血就好,比较准;如果血糖特别高,超过20mmol/L,可以用第二滴血。

如果不出血,轻推手指两侧。如果扎了不出血,不要硬挤,可以轻轻推压手指两侧(从手指根部推至手指前端1/3处),让血慢慢出来。

血量不够要换试纸。血量不够要换一条试纸重新测,不要追加滴血,以免测试结果不准确。采血创口不要揉。采血后用消毒棉签轻压创口,不要揉搓。

不要移动血糖仪。在测试中不要按压或移动血糖仪,血糖试纸、血糖仪和血糖试纸,同一厂家、同一型号要配套使用,还要定期校准。并按照说明书存放血糖仪和血糖试纸。

这10个测血糖小技巧,简单实用,帮你减少疼痛,还能测得更准。

怎样测血糖准确率高

心脏骤停

急救除颤很关键

医学界认为,抢救心脏骤停者,“黄金4分钟”至关重要,因为人类大脑细胞缺氧极限值是4分钟,超过这个时间脑细胞就会死亡,并且不可再生。掌握正确的心肺复苏技巧,在4分钟内抢救成功率可达50%,如果心跳停止后10分钟才实施急救,成功几率则不到1%。

发生心脏骤停时,心脏可能有三种状态。一是心脏的电脉冲和肌肉收缩都停止了;二是心脏的电脉冲还存在,但不再收缩,这是心脏的肌肉出现了问题;三是心脏的电脉冲出现了异常,但肌肉是正常的,只是因为紊乱的指令使心脏的肌肉不能协调收

缩,造成血液不能泵出,也叫做心室颤动。

在这三种情况中,前两者因为涉及心脏肌肉本身,我们常常无能为力。而第三种情况下,只要我们把电脉冲恢复了,即“电击除颤”的方法,室颤就能解除,心脏就能恢复正常搏动。

研究发现,当一个人心脏骤停的早期,80%-90%心脏表现是心室颤动,然后才慢慢发展成无脉电或者停搏;而在抢救猝死患者时,除颤每延迟1分钟,死亡率就会增加7-10%。因此,在抢救心脏骤停患者时,“电击除颤”是最容易实现的抢救方法,也是提高抢救成功率的关键。

