



别盲从那些不可思议的冷门处方

近期有网友称,因胃部不适去看病,医生没开药,只建议适当多吃烤馒头片或面包。他试了两个月,胃部反酸的情况确实好多了。这种听起来不可思议却有用的“特殊”医嘱,在生活中并不少见。专家表示,使用这类意想不到的处方因人而异,盲目跟风会让情况越来越糟。

胃酸过多吃点“干货”

胃酸过多或胃食管反流的患者,多吃点“干货”会更舒服。武汉市普仁医院中医科主任王青介绍,烤馒头片在烘烤过程中会形成一层糊化层,有中和胃酸、保护胃黏膜、促消化、改善胃肠蠕动等功效。因其具有一定营养价值和健康功效,对于胃部不适的患者,医生会酌情建议使用。并非所有胃病患者都适合进食烤馒头片,严重胃炎、消化性溃疡等患者需要及时接受专科治疗,且烤馒头片不宜烤得过焦,以免产生有害物质。

健康

你是否有过这样的感受:明明没有掏耳朵,但时常感觉耳朵像塞了棉花或进了水?有时候还呼呼响?听到自己说话的声音较以往增大或者说话有回音?这三个症状分别称为:耳闷、耳鸣、自听增强。出现这些症状,有可能是咽鼓管功能出了问题。

出现这些症状要注意

银川73岁的陈先生感冒后右耳闷塞,听力下降,有听力遥远感及自听增强,还伴随头晕。本以为感冒好了,这些症状也会随之消失,可这些症状一直折磨着他。最近,陈先生到医院就诊,被确诊为咽鼓管功能障碍引起的分泌性中耳炎。

咽鼓管功能障碍,这究竟是哪出现了问题?银川市中医医院耳鼻喉科医生沈亚姗介绍,咽鼓管是一根连接鼻咽部和中耳腔的细小“管道”,管腔底部与黏液清除有关,其上部与通气及平衡压力有关。通

在消化内科,相似的“操作”还有很多。针对吃柿子长结石的患者,医生会开一瓶可乐。武汉市普仁医院消化疾病研究所主任张妍介绍,吃柿子吃出结石是因为柿子中含有丰富的鞣酸,易形成分子较大但不易溶于水的鞣酸蛋白,形成胃结石。可乐能中和植物性胃结石中的鞣酸蛋白,帮助胃石溶解。但可乐仅对较小、较薄的植物性胃结石有效。如果患植物性胃结石时间过长,胃结石变大变厚,需要通过胃镜碎石术处理。

泻药还能外敷治水肿

说起芒硝,大家对它的作用还停留在通便泻火、缓解宿食停滞,但针对一些关节水肿的患者,医生会建议外敷消除下肢水肿。

对此王青表示,芒硝作为一种矿物类中药,具有泻热通便、润燥软坚、消肿等功效,可以内服也可以外用。芒硝外敷能清热凉血、软坚散结,改善局

部红、肿、热、痛。但这一方式并不适合所有人,既往对芒硝过敏的患者禁止使用,孕妇及哺乳期妇女也应慎重使用。

此外,医生也会为部分便秘患者开出泻药外敷的办法——大黄敷脐。便秘多因热结、气滞、寒凝、气血阴阳亏虚等引起大肠传导功能失常所致。肚脐眼处的神阙穴药物外敷渗透性好,在此穴药物外敷有行气通络、调理脾胃的作用。大黄敷脐起到了穴位刺激和药物局部吸收的双重作用,能改善便秘。但大黄药性强烈,不宜常用,用量也需适宜。

另外,并非所有类型的便秘和所有人群都适合大黄敷脐,需在中医医生的指导下使用。

鼻干别长期用红霉素

近期不少人鼻子“遭不住”了,有人分享使用香油、薄荷油、菜籽油等滋润鼻腔,有人推荐擦红霉素软膏、滴眼药水等。东南大学附属中大医院耳

鼻咽喉头颈外科副主任医师王丽芬表示,油剂类如香油、薄荷油等,一定程度上可以起到润滑和保湿的作用。油类虽然可以短期、少量使用,但不建议长期依赖油剂类药物来缓解鼻腔干燥。药物使用上,可以短暂擦拭红霉素软膏,但不建议使用眼药水,眼药水不同于专科的滴鼻液,有可能导致鼻腔黏膜的损伤,加重鼻炎症状,甚至会引起鼻腔黏膜的其他病变。与其跟风不如未病先防

为什么越来越多的冷门处方受到关注?专家介绍,很多冷门处方都来源于中医经典古方的传承,或根据古代民间流传已久的传统秘方的整理总结,具有简单、价廉、有效的特点,受到关注与青睐。科学应对疾病,中医讲求“未病先防”和“既病防变”。“未病先防”即重视养生以增强体质,预防疾病,达到延年益寿的目的;“既病防变”指疾病发生后,应早期诊断、早期治疗,以防止疾病的发展和传变,强调及时就医,规范诊疗。(摘自《扬子晚报》)

耳闷耳鸣记得查查咽鼓管

常情况下,咽鼓管处于关闭状态,当我们打哈欠、吞咽、张口及用力擤鼻时咽鼓管可瞬时开放,调节鼓室内气压。咽鼓管不能正常地打开或关闭,称为咽鼓管功能障碍,可能会引起鼓室积液、鼓膜穿孔、胆脂瘤形成等多种中耳疾病。

河北省沧州市中心医院耳鼻喉科医生赵群提醒,出现下面这些症状,可能是咽鼓管功能出了问题。耳闷,是咽鼓管功能障碍的主要症状,主要包括耳内堵塞感、耳内压迫感、鼓膜紧张感等;听力下降,多为轻度,不影响中耳功能时可作为正常;耳鸣,多为低音轰鸣声或风声,病程较久的患者耳鸣可为持续性;头痛,伴有鼻窦炎症患者可有不同程度的头痛;自听增强,自己听自己说话的声音比平时响亮,也比听外界声音更响亮或有回音感。

感冒易引起相关问题

引发咽鼓管功能障碍,较

常见的原因包括感冒、鼻炎及鼻窦炎、过敏、吸烟、腺样体肥大及鼻中隔偏曲、鼻咽部肿瘤、游泳、潜水和空中飞行,医源性如手术等因素。

此前有网友发帖表示,自己重感冒后坐了飞机耳朵剧疼,被诊断为急性中耳炎。南京江北医院耳鼻咽喉科主任倪荣生解释,重感冒后耳朵咽鼓管功能确实会下降,而这正是影响耳膜的重要原因。得了重感冒,患者鼻腔里大多堵塞了很多分泌物,导致咽鼓管通向鼻咽部的咽口被堵塞,还可能因为被鼻腔炎症波及,导致咽鼓管咽口肿胀而堵塞。这种情况下,咽鼓管功能下降甚至丧失,无论是打哈欠还是做吞咽动作,它的管道都打不开,内外压差大,就可能导致耳膜损伤。

临床治疗手段多

如果被确诊为咽鼓管功能出现问题,该如何治疗呢?沈

亚姗介绍,对于延迟开放型咽鼓管功能障碍患者,可采用以下治疗手段。

药物治疗常用药物包括鼻用减充血剂、鼻用糖皮质激素、口服糖皮质激素、黏液溶解促排剂、抗生素等。

另外推荐捏鼻鼓气法。在紧闭口、鼻时用力经鼻做经鼻呼气动作,利用压力使鼻咽部气体经咽鼓管进入中耳,纠正中耳负压,促进咽鼓管开放利于鼓室内液体排出。以及物理治疗鼓膜负压治疗。

此外,两个小动作可以缓解咽鼓管功能障碍引起的症状。如双手食指轻轻插入耳孔,使耳道完全闭塞后突然拔出,重复15—20次。还可以用双手掌心紧压耳郭,手掌轻而快速地进行按紧、放松的动作。按摩时可能会感到鼓膜活动及耳内“啪啪”作响,每次15至20下,力度以无明显疼痛感为宜。

(摘自《扬子晚报》)



养生驿站

家住江苏南通105岁的杜巧瑞近日在网上火了,她闲暇时打理小菜园的视频,意外收到了很多年轻网友点赞和好评:“活出了我向往的生活”“好羡慕,百岁高龄还有如此硬朗的身体”……

虽已百岁高龄,但杜巧瑞精气神十足,她步履轻盈、思维清晰、心态平和。在街坊邻居眼里,杜巧瑞善良勤劳,是个闲不住的人。平时天气好的时候,她几乎每天都会去自家菜园忙活。“我没有特别的运动爱好。我的身子骨还算硬朗,生活基本能自理,洗衣服、打扫屋子等这些事情,我都会自己做,做点家务也算是活动筋骨了。”杜巧瑞说,闲下来的时候,她会去邻居家串串门,喊人一起打打牌,“劳逸结合,身体才能更健康”。

杜巧瑞的晚辈们介绍,老人生活规律,每天傍晚6点左右就上床睡觉,每天早上4点多起床,中午还会午睡一个钟头,每天基本上要睡10个小时以上。此外,老人的胃口很好,每餐要吃一大碗米饭,下饭菜则以蔬菜和鱼肉为主。(摘自《启东日报》)

八成中风可预防

美国心脏协会发布的脑卒中二级预防临床指南显示,八成卒中可预防。

对此,北京天坛医院血管神经病学科主任医师龚浞平建议大家参考以下几点,多管齐下防中风。首先管控“三高”、心脏病等基础病,遵医嘱用药。建议40岁以上人群注意体检,进行脑卒中危险因素筛查,并根据个体情况酌情完善颈动脉彩超检查。

另外要调整生活习惯。合理饮食,尽早戒烟并避免被动吸烟,限制饮酒;定期锻炼,规律作息;学会管理情绪和释放压力。还有如需要,遵医嘱服用预防中风的药物,如抗血小板、降脂药物等。

(摘自《生命时报》)

花椒贴脐法并非人人适用

近日,“花椒贴脐”的养生方法在某些社交平台上火了。有人表示:“前段时间老是肚子胀,贴了半个月确实有效果。”也有人表示:“根本没用,第二天就流鼻血了”……即使评价两极分化,但很多人还是想试一试。

湖北省武汉市老年病医院中医科主任陈红表示,花椒贴

肚脐是一种传统的中医疗法,具有多种健康益处,主要包括温脾胃、散寒湿、温补肾阳和治腹泻,特别是对因肚子受寒而引起的大便不成形,具有很好的调理效果。

具体方法:将4至5粒花椒捣碎放入干净的布袋中(固定),用热毛巾擦拭干净肚脐,睡觉时把布袋放在肚脐上,用

布条或者贴膏固定。肚脐皮肤薄弱,因此花椒用量不宜过多,一次使用时间不宜过久,建议使用时间为2至4小时。

需要提醒的是,花椒药性温热,容易导致上火,从而出现胀气、便干、鼻子出血等症状。如果对花椒过敏,还会出现局部皮肤红肿、瘙痒等不适。另外,孕妇、易上火体质、抵抗力弱的人群(如有脾虚胃弱、胃肠道炎症的)和肚脐周围皮肤有破损的人应禁止使用该方法。

(资摘)

掐按后溪穴缓解落枕脖子疼

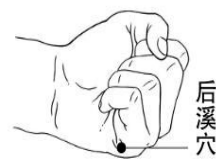
因睡觉受寒或睡姿不当导致落枕,脖子可能会出现僵硬、疼痛,不能扭头、低头等情况。这个时候,可以尝试掐按后溪穴来缓解。

该穴位是治急性落枕、腰背扭伤的特效穴,有舒经、利窍、宁神的功效。

取穴位置:小指尺侧,第5掌骨小头后方,当小指展肌起点外缘。

按摩方法:左边脖子疼,就掐按右侧的后溪穴,右边疼就掐按左侧的穴位。掐按的同时慢慢地活动颈部,有利于快速缓解落枕的不适。

(摘自《快乐老人报》)



后溪穴