

夏季腹泻的常见原因及预防

□殷红才



夏季是一年中医气最旺盛的季节,阳气必使人充满激情,但阳极阴生,人们应该遵循夏季阳盛于外的特点,保护阳气。因为阳在外,阴伏于内,人体在夏季机体状态是外热内寒,过多食用生冷食物易伤脾胃,同时夏季食物容易变质,滋生细菌,腹泻也比其他季节多发,究其原因,主要有以下几点:

过食生冷伤脾胃
“血遇温则行,遇寒则凝”,理

论上过冷的食物会导致气血凝滞,影响身体的正常机能。胃是一个喜温不喜凉的器官,过冷的食物必然会造成胃内温度的骤然下降,寒冷刺激引起胃肠道血管收缩,导致胃肠道痉挛,引起腹痛和腹泻。另外,生冷损伤脾阳和胃阳,削弱人体阳气。比如:西瓜属寒凉之物,能消暑解渴,如果再经过冰镇处理,必然会伤脾胃,特别是对于平素阳虚血瘀体质者、老年人和儿童,遇冷更容易造成脾虚泄泻。

因生冷的刺激,胃肠痉挛,脾胃的运化失司,肠内水液过多,会加速肠的蠕动,致使大便稀烂。脾胃阳虚的腹泻多表现口淡不渴、四肢不温、腹痛时伴有胃部寒凉感,胃痛隐隐,喜温喜按。这类腹泻一般时间不长,祛除病因后一两天可自愈,要保持脾胃健康,不贪食生冷食物,更不能靠冷饮来解暑。特别是阳虚血瘀体质者,平时就四肢冰冷、喜热厌冷的体质最好避免过食生冷食物,嬰

幼儿、老年人、经期妇女等更要慎吃冷饮。

外感寒邪 直中阳明
“万恶淫为首,百病寒为先”,自古就有“十病九寒”之说,暑热天更容易出现寒邪伤人,平素体寒阳虚之人若受了寒凉,特别是腹部受凉,就会导致腹泻。夏季很多爱美女士喜欢穿露脐装,长期在有空调的房间,寒邪便可直中神阙穴直中阳明穴,自然会出现腹痛、腹泻等症。还有有些人,特别是孩子,夏季喜欢光脚,地板冰冰凉凉感觉很舒服,殊不知地板上的寒邪正通过足底进入人体,轻者可使腹痛、腹泻,重者损伤脾胃功能,影响机体的气机。

此类腹泻多发于平素体虚之人,中老年人居多,发作前有淋雨、吹空调、受风寒等明显诱因,发作时腹部咕咕作响,会伴有脐周或上腹部的疼痛,腹泻可呈水样,或伴不消化食物,随着大便的排出,症状可得以缓解,也有反复发作者。在有空调房间,室内温度不要太低,一定要注意腹部保暖,避免寒邪伤阳。

食用不洁食物

夏季气温高、空气湿度也高,给各种细菌生长繁殖提供了有利的自然条件,特别是苍蝇、蟑螂、蚊虫等害虫在夏季的滋生,携带致病菌,传播疾病,同时高温也加速了食物的腐变质。因此,夏季是传染病和食物中毒的多发季节,如果食用了被污染或变质的食物,喝了不卫生的水,吃了不干净的水果,都会引起急性肠胃炎。

这种腹泻往往是由细菌直接侵入胃肠黏膜所致,症状主要表现为水样粪便,重者还表现为发热、腹痛,粪便或呈脓血样,并且排出的量很大,很容易造成脱水或电解质紊乱,出现这种情况要及时到医院诊治,以免造成更严重的后果。

为了避免这类现象的发生,大家要注意饮食卫生,严格防止致病菌的污染,未吃完的食物应及时储存在冰箱内,储存时间不宜过长,再次食用时一定要充分加热。生食和熟食要分开存放,避免交叉污染,变质的食物要及时丢掉。

食用受污染的水果

大自然给予了人们丰富的食物,特别是在夏季和秋季,水果大量上市,但由于农业的产业化和农药的广泛应用,很多水果在不同程度上受到了农药的污染,而这些农药大多数是有毒的,轻的吸附在水果的表面,严重的会渗入水果的内部无法清除,这些沾染了农药的水果被人食用后,会产生严重的后果。

人体是一个完美的整体,各个器官功能有着精密的协调,对外界有害的侵入有着严格的防御体系,少量的农药残留就会激发人体的免疫系统,产生剧烈的躯体反应。作为食物进入体内,首先表现出来的就是胃肠道黏膜,有了农药的刺激,胃黏膜迅速分泌大量黏液,造成患者上吐下泻,还会伴有急性的腹痛、头晕、头痛、多汗乏力等症,严重的会出现肌肉痉挛、视力模糊以及呼吸困难。如果出现此类腹泻,又有明确的病因,一定要及时到医院就诊,以免延误救治时间。

(作者供职于郑州警备区门诊部)

每周一练(痹证、疝)

一、下列属于着痹特点的是
A.痛势较剧,痛有定处
B.疼痛游走不定
C.关节酸痛、重着、漫肿

D.关节肿胀局限,见皮下结节
E.关节肿胀僵硬,疼痛不移

二、治疗行痹,应首选
A.木瓜丸
B.正清风痛宁片
C.九味羌活丸
D.小活络丸
E.宣痹汤

三、患者肢体关节疼痛较剧,部位固定,遇寒痛甚,得热则痛缓,关节屈伸不利,舌质淡,苔薄白,脉弦紧,治疗宜选
A.九味羌活丸
B.双合汤
C.木瓜丸
D.小活络丸
E.宣痹汤

四、患者肢体关节酸楚,重着,疼痛,关节活动不利,麻木不仁,舌苔白腻,脉濡缓。治疗应首选
A.独活寄生汤
B.小活络丸
C.木瓜丸
D.九味羌活汤
E.乌头汤

五、行痹的治法为
A.祛风通络,散寒祛湿
B.祛湿通络,祛风散寒
C.散寒祛湿,祛风祛湿
D.祛风祛湿,舒筋止痛
E.散寒行湿,祛风通络

六、着痹的主要症状为
A.肢体关节、肌肉疼痛酸楚,屈伸不利,可涉及肢体多个关节,疼痛呈游走性,初起可见恶风、发热等表证,苔薄白,脉浮或浮缓

B.肢体关节疼痛,痛势较剧,部位固定,遇寒则痛甚,得热则痛缓,关节屈伸不利,局部皮肤或有寒冷感,舌质淡,苔薄白,脉弦紧

C.肢体关节、肌肉酸楚,重着,疼痛,肿胀散漫,关节活动不利,肌肤麻木不仁,舌质淡,苔白腻,脉濡缓

D.肢体肌肉疼痛酸楚,屈伸不利,可涉及肢体多个关节,疼痛呈游走性,初起可见恶风、发热等表证,苔薄白,脉浮或浮缓

E.肢体关节疼痛,痛势较剧,部位固定,遇寒则痛甚,得热则痛缓,关节屈伸不利,局部皮肤或有寒冷感,舌质淡,苔薄白,脉弦紧

F.肢体关节、肌肉酸楚,重着,疼痛,肿胀散漫,关节活动不利,肌肤麻木不仁,舌质淡,苔白腻,脉濡缓

G.肢体肌肉疼痛酸楚,屈伸不利,可涉及肢体多个关节,疼痛呈游走性,初起可见恶风、发热等表证,苔薄白,脉浮或浮缓

H.肢体关节疼痛,痛势较剧,部位固定,遇寒则痛甚,得热则痛缓,关节屈伸不利,局部皮肤或有寒冷感,舌质淡,苔薄白,脉弦紧

I.肢体关节、肌肉酸楚,重着,疼痛,肿胀散漫,关节活动不利,肌肤麻木不仁,舌质淡,苔白腻,脉濡缓

J.肢体肌肉疼痛酸楚,屈伸不利,可涉及肢体多个关节,疼痛呈游走性,初起可见恶风、发热等表证,苔薄白,脉浮或浮缓

K.肢体关节疼痛,痛势较剧,部位固定,遇寒则痛甚,得热则痛缓,关节屈伸不利,局部皮肤或有寒冷感,舌质淡,苔薄白,脉弦紧

L.肢体关节、肌肉酸楚,重着,疼痛,肿胀散漫,关节活动不利,肌肤麻木不仁,舌质淡,苔白腻,脉濡缓

M.肢体肌肉疼痛酸楚,屈伸不利,可涉及肢体多个关节,疼痛呈游走性,初起可见恶风、发热等表证,苔薄白,脉浮或浮缓

N.肢体关节疼痛,痛势较剧,部位固定,遇寒则痛甚,得热则痛缓,关节屈伸不利,局部皮肤或有寒冷感,舌质淡,苔薄白,脉弦紧

O.肢体关节、肌肉酸楚,重着,疼痛,肿胀散漫,关节活动不利,肌肤麻木不仁,舌质淡,苔白腻,脉濡缓

P.肢体肌肉疼痛酸楚,屈伸不利,可涉及肢体多个关节,疼痛呈游走性,初起可见恶风、发热等表证,苔薄白,脉浮或浮缓

Q.肢体关节疼痛,痛势较剧,部位固定,遇寒则痛甚,得热则痛缓,关节屈伸不利,局部皮肤或有寒冷感,舌质淡,苔薄白,脉弦紧

R.肢体关节、肌肉酸楚,重着,疼痛,肿胀散漫,关节活动不利,肌肤麻木不仁,舌质淡,苔白腻,脉濡缓

S.肢体肌肉疼痛酸楚,屈伸不利,可涉及肢体多个关节,疼痛呈游走性,初起可见恶风、发热等表证,苔薄白,脉浮或浮缓

D.肢体肌肉疼痛酸楚,屈伸不利,发热,低热,头晕眼花,身倦乏力,心悸不宁,面白少华,唇甲色淡

E.肢体关节疼痛,肌肉重着,转侧不利,逐渐加重,静卧病痛不减,寒冷和阴雨天加重,舌体淡,苔白腻,脉沉而迟缓

七、患者为女性,32岁,肢体关节,肌肉疼痛酸楚,屈伸不利,可涉及肢体多个关节,疼痛呈游走性,初起可见恶风、发热等表证,苔薄白,脉浮或浮缓。辨证为
A.腰痛
B.眩晕
C.行痹
D.着痹
E.痛痹

八、痹证是由于风、寒、湿、热等邪气闭阻经络,影响气血运行,导致肢体筋骨、关节、肌肉等处发生疼痛、重着、酸楚、麻木,或关节屈伸不利、僵硬、肿大变形等症的一种疾病。轻者病在四肢关节肌肉,重者可内舍于
A.内脏
B.大脑
C.全身
D.毛发
E.血管

九、患儿6岁,气实火盛,出疔于项后发际、背部、臀部,伴发热,口渴,便秘,苔黄,脉数。辨证为
A.热毒蕴结证
B.暑湿浸淫证
C.脾胃虚弱证
D.阴虚内热证
E.体虚毒恋证

十、患者为产妇,28岁,常于夏秋季节局部皮肤红肿结块,灼热疼痛,根盘很浅,范围局限,伴发热,口渴,便秘溲赤,舌苔薄腻,脉滑数。治法为
A.清热解毒
B.清暑化湿解毒
C.健脾和胃
D.养阴清热解暑
E.清化湿热

(答案见下期本版)

上期答案(6月27日)			
一、A	二、E	三、D	四、C
五、B	六、D	七、C	八、E
九、B	十、D	十一、A	十二、B
十三、D	十四、D	十五、E	

经验分享

反流性胃炎的分型治疗

□胡佑志

气滞湿阻型

症见脘腹闷痛,暖气泛酸,食少乏力,呕吐苦水,舌苔黄腻,脉濡。治宜行气导滞,健脾化湿。

方用乌贼骨、煅瓦楞子各15克,茯苓、神曲、炒谷芽、炒麦芽各12克,木香、香附、枳实、厚朴、苍术、姜半夏各6克,制大黄3克。水煎,分3次服用,每天1剂,连服5~7剂。

脾胃虚寒型

症见倦怠乏力,呕吐苦水,口淡多涎,胃痛绵绵,喜温喜按,大便溏泻,舌淡苔白,脉沉细弦。治宜益气健脾,温中止痛。

方用党参、炙黄芪各20克,山药、白芍各15克,茯苓12克,炒白术、木香、香附、枳壳、延胡索各10克,干姜、桂枝、炙甘草各6克。水煎,分3次服用,每天1剂,连服5~7剂。

胃阴亏虚型

症见胃脘部隐隐灼痛,嘈杂似饥,或伴有暖气,口干而苦,舌红少津,脉细数。治宜养阴生津,清胃降逆。

方用太子参20克,生地、玄参、乌贼骨、煅瓦楞子各15克,黄精12克,麦门冬、枸杞子、玉竹、天花粉、白芷、佛手各10克,炙甘草6克。水煎,分3次服用,每天1剂,连服5~7剂。

肝气犯胃型

症见暖气、食欲不振,呕吐苦水,胃脘胀痛,胸脘痞满,大便不爽,舌红苔薄,脉弦。治宜疏肝理气,和胃降逆。

方用炒白芍15克,当归、木香、制香附、炒枳壳、川楝子、延胡索、姜半夏各10克,柴胡、陈皮、炙甘草各6克。水煎,分3次服用,每天1剂,连服5~7剂。

(作者供职于四川省彭州市通济镇姚家村卫生所)

本版图片为资料图片

老药新用

藿香正气水的新用途

□李爱军



藿香正气水是家庭常备的中成药,最早的剂型是藿香正气散,出自宋代《太平惠民和剂局方》。藿香正气水现代药物成分为藿香、苍术、陈皮、厚朴(姜制)、白芷、茯苓、大腹皮、半夏、甘草、紫苏、乙醇等,具有解表化湿、理气和中的功效。

藿香正气水常用于外感风寒、内伤湿滞或夏暑湿邪所致的感冒,其症状为头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻、胃肠型感冒等。藿香正气水既可内服又可外用。临床研究发现,藿香正气水还可以治疗以下疾病。

治湿疹 用温开水清洗后擦干,然后用藿香正气水涂抹患处,每天3次,5天为1个疗程。平时注意患处的卫生,避免用手抓挠患处。

治冻疮 用藿香正气水适量,外涂于患处,每天3~5次。若伴有溃瘍,可先用红霉素软膏涂抹患处,再用藿香正气水,连用5~7天即可见效。

治足癣 用温开水或淡盐水清洗患足后,擦干,将藿香正气水涂抹于患处,早、晚各1次,5天为1个疗程,1~2个疗程即可治愈。

平时要穿透气的袜子及鞋子,保持患足干燥。

治蚊虫叮咬 潮热季节蚊虫繁殖速度快,若不慎被蚊虫叮咬,可将藿香正气水外涂于叮咬处,5~10分钟后,痒痒、疼痛感即可减轻或消除。

治晕车晕船 外出旅游或者乘坐车船前,用棉蘸取藿香正气水涂抹于肚脐内,可起到预防晕车、晕船的作用。

治外阴瘙痒 将藿香正气水适量用温开水稀释,每晚睡前清洗外阴,连续清洗1周,症状即可

缓解或消失。

治小儿疳积 天气炎热时,很多儿童身上会起疳积,可在儿童洗澡水中加入适量藿香正气水按比例稀释,稀释浓度为:未满3个月的婴幼儿,藿香正气水与水的比例为1:3;4~12个月儿童,藿香正气水与水的比例为1:2;超过1岁的儿童,藿香正气水与水的比例为1:1。清洗患处后,可用消毒棉签蘸稀释后的药液涂抹患处,每天2~3次。

治慢性荨麻疹 口服藿香正气水5~10毫升,每天3次,连续服用2周为1个疗程。阴虚火旺者不宜采用此方法。

治婴幼儿腹泻 婴幼儿脾胃比较娇弱,很容易腹泻。对于症状不是很严重的婴幼儿腹泻,可以将藿香正气水,先放入水中预热,然后倒在纱布上(纱布可以折叠2~3层)铺在婴幼儿肚脐上,然后再用干燥纱布块覆盖,用胶布固定1~2小时,每天1次,3天即可见效。

治眩晕、耳鸣、耳聋 每天口服藿香正气水3次,每次10毫升,连续服用5~7天,症状改善后,再服用六君子丸调理即可。(作者供职于郑州广安中医院)

中医外治实用技术培训班

(面向乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生)
根据2019年新版《乡镇卫生院服务能力评价》(社区卫生服务中心服务能力评价)加强中医药要求,特开办中医外治实用技术培训班,所授技术简单实用,学即能用。
培训对象:乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生。每单位限两人。参加者食宿自理,主办方协助安排。培训费每人1000元(送同等价值产品)。
主讲人:伦西全(1964年出生,1984年毕业于河南中医学院,百度搜索“伦西全”可了解详情)
主办单位:安阳市正中医外治研究所
联系人:王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号)
地址:河南省安阳市 来函来电即寄详细资料 广告

郑州松恩生物科技有限公司

郑州松恩生物科技有限公司第四代治疗鼻炎技术,是纯中药药法,具有不痛苦、操作简单的特点,对鼻窦炎、鼻甲肥大、慢性鼻炎等疾病可以签约治疗。该技术对过敏性鼻炎也有较好的临床效果。
寻求合作伙伴,携手打造地方品牌。
加盟松恩,助您实现药店、诊所成功转型发展。
地址:河南省郑州市中原区陇海路与桐柏路交叉口凯旋大厦B座2705室。
联系人:李经理 电话:13275972217 广告

洛阳市中医药学校2019年招生简章

河南省重点中等职业学校 河南唯一具有中等中医专业招生资格的学校

洛阳中医药学校是经教育部批准的全日制普通中等专业学校,是全国20所具有中等中医专业招生资格的学校之一,位于风景秀丽的洛阳市西工区洛浦桥畔,是莘莘学子求学的理想学校。该校基础设施完善,教学、实训、生活条件优越,师资力量雄厚,有全日制在校学生4100余人。该校常年开设医、药、护系9个专业,其中中医、生物制药、护理、康复治疗专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主体,兼有河南科技大学、河南中医药大学成人教育及乡村医生学历教育等多层次、多形式的教育体系。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从“严治校、科学管理、注重培养学生创新能力、坚持对口高考和职业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、“广阔的就业”门路,使学校得到社会各界普遍赞誉。该校目前已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培养基地。

该校是全省唯一具有中等中医专业招生资格的学校,经教育部、国家中医药管理局批准,2019年继续面向全国招收中医专业学员700名。

国家资助
根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步落实国家助学金制度的意见》及《国家(秦巴山片区区域发展与扶贫攻坚规划)》精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。一、所有全日制在校中专生免学费。二、国家助学金所有学生及家庭经济困难学生,第一、第二学期均可享受每年2000元的助学金。三、根据国家精准扶贫政策,凡属精准扶贫建档立卡贫困户的学生,每年可以享受国家教育扶贫助学金(“雨露计划”)3000元。

学生待遇
普通中专毕业生由省教育厅颁发普通中专毕业证书,省人社厅发放就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业药师、执业药师及相关法律法规资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

报名须知
一、参加中招考试的应届毕业生,可在所在中学报

名,也可直接到该校招生办报名。
二、未参加中招考试的应届初中、高中毕业生,社会青年及医学爱好者可直接到该校招生办报名。
三、年龄15岁以上,不限学历,均可报名。

地址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北园,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车
招生专线:(0379)66301346 66300360
联系人:杜建芳 15136391899 刘建成 13788318393 杨新杰 13938866519
邮政编码:471400 网址:http://www.lyzyyx.com 邮箱:lyzyyx@188.com

郑州仲景国医学校招生开始了

郑州仲景国医中等专业学校隶属郑州仲景国医专修学院,现面向全省乡村医生子女及亲戚扩大招收中专医学类学生1000余名。该校开设护理、美容美发、中医、康复治疗、临床医学、药学等多个专业。
招生对象:15~24周岁的应届初中、高中毕业生均可报名
联系人:孙老师 13598040417 闫老师 18337821236
李老师 13633711813
地址:郑州市郑上路与织机路交叉口向北300米路东
欢迎学生及家属、各级学校招生老师带队来校参观考察,诚邀全省招生代理负责人!
广告

药斗® 医用柜
张三代技艺 86年传承
全国300多家三甲医院在使用
400-788-0059

主 中药柜、治疗柜、处置柜、配餐柜、储物柜
营 导诊台、护士台、操作台、实验台、诊断桌
广告

承建医用洁净工程:手术室、产房、ICU(重症监护室)、NICU(新生儿重症监护室)、供应室洁净空气净化工程。
承建医用防辐射、介入手术室与医用气体(氧气、负压)工程。
资质:装饰一级,机电二级,电子智能化二级,二类医疗器械生产许可证,二类经营备案。
河南中博医用设备有限公司
联系人:寇经理 13283848688
地址:郑州市高新技术开发区西三环289号 广告

健康管理师火热报名进行中……

健康管理师河南培训中心——郑州市元康职业培训学校

郑州市元康职业培训学校是河南省率先进行健康管理师培训的专业学校,前身是1993年郑州市教委批准成立的郑州市营养学校,权威的师资队伍由国内高校、医院、疾控中心、健康管理行业资深专家组成,拥有完善的培训体系。

健康管理师是慢性病防控、医疗改革“三师共管”(即专科医生、全科医生、健康管理师)中不可或缺的核心部分。

健康管理师职业资格证书由国家卫生健康委员会颁发,是从事健康管理、健康促进等相关工作人员技术水平的证明。

从2018年开始,已经有4批(次)2000多名学员参加郑州市元康职业培训学校举办的健康管理师培训班。他们分别于2018年4月、6月、9月和11月参加国家卫生健康委员会组织的卫生行业职业资格鉴定统一考试,大部分学员能顺利通过考试。

报名对象:医院、疾控中心、体检中心、社区卫生服务中心、慢性病中心医护人员,全科医生,大中小学校医等。

学习形式:网络学习+集中面授。
报名时间:即时报名,循环学习,早考,早拿到证书。
学校地址:郑州市中原区嵩山路222号天龙大厦
联系电话:(0371)67956112
13613804918张老师
13849196168史校长
15936216203曲老师 广告

肛肠全程无痛技术培训

常年招生
学痔瘻技术送鼻炎技术
联系人:田长修 电话:13653737333
地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘻专科门诊 广告