

秋天养肺要“温润静”

□临海市中医院中内科 丁 艺



入秋之后,天气依然很热,许多人仍保持着暑天吹空调、吃冷饮的生活饮食习惯,即所谓的“秋行夏令”。气温虽然不变,但节气已转换,秋风起,早晚温差逐渐加大,天

地阳气渐收,稍不注意就会受到外邪的攻击。

中医认为:“肺为清虚之体而居高位,为五脏六腑之盖,开窍于鼻,外合皮毛,外感六淫之邪自口

鼻皮毛而入,多先犯肺,肺叶娇嫩,不耐寒热,易被邪侵而发病。”也就是说,肺为娇脏,忌寒热忌燥忌悲,所以秋季养肺要做到“温”“润”“静”。

穿衣“温”。肺为华盖,与喉咙鼻子相连,对于身体的健康至关重要。秋季温差变化大,呼吸不畅,鼻塞感冒等症状比较常见。入秋后,鼻腔黏膜对早晚的冷空气刺激感到不适,容易伤风、感冒、流鼻涕。因此,早晚要适当添衣,还可以多按摩鼻子,既调养肺气,还能预防鼻塞流涕。

饮食“润”。1.补肺防燥。入秋以后气候干燥,“燥则润之”,建议多吃养阴润肺防燥的食物,如莲子、百合、银耳、南瓜、枇杷。脾胃功能虚弱、容易消化不良的人,可以吃茯苓、芡实、山药、小米、白扁豆,口干舌燥者可以加麦冬、石斛、太子参等。推荐两个食疗方。一是增液汤:取玄参15克、麦冬12克、生地12

克,一起煎水,出现口干口渴、复发性口腔溃疡、习惯性便秘、慢性咽炎等情况可以服用。二是银耳百合羹:银耳、百合性味平和,二者一起煮羹饮用,可以补气养阴、润肺止咳、宁心安神,适合容易上火、虚不受补的人群。

2.少辛多酸。根据《素问脏气法时论》:“肺主秋,肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泄之。”可见食酸收敛肺气,食辛发散泻肺,秋天宜收不宜散,建议大家尽量少吃生姜、辣椒等辛味之品,适当食酸味果蔬,如番茄、乌梅、葡萄,以助养肺。

情志与运动“静”。秋在五脏对应肺,肺在志为悲,所以秋季要尽量内心平静,神志安宁,情绪舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到不开心的事情,也应主动自我调节,防止损伤肺气。“静”不代表不运动,而是说运动不宜激烈,可选择轻松平缓的有氧项目,如散步、慢跑、打太极拳等,防止出汗过多,阳气耗损。

做一次CT所受辐射剂量和损害=拍400张X光片?

□市二医院放射科 许浩俊

随着CT的普及,越来越多关于CT的疑问会在各大提问平台出现,例如“听说做一次CT所受到的辐射剂量和损害=拍400张X光片?”“宝宝做了CT对发育到底有没有影响呢?”“做一次CT受到的辐射究竟有多大?”

其实,X光片就是把人压扁了看,超声就像挑西瓜前敲一敲,核磁共振则是摇一摇再看,而CT,就是把人“切”成一片一片仔细看,而且这个切片厚度<1mm。

那么,CT是怎么工作的?CT成像过程非常复杂,简而言之,就是

机器发出X线,穿透人体,到达处理器形成图像。CT的危害主要来源于X线产生的电离辐射。电离辐射可破坏人体内某些大分子结构,损伤细胞,从而损伤人体。

其实,不用做CT,生活中,很多事情都存在辐射:

- 1.坐飞机20小时的剂量0.1mSv;
- 2.每天吸20支烟每年0.5-2mSv;
- 3.地铁安检乘客每年可能接受剂量<0.01mSv;
- 4.每个人每年所接受到的天然

背景(本底)辐射剂量为2mSV左右;

根据国家发布的《X射线计算机断层摄影成年人诊断参考水平》,各种常见部位的CT检查承受的辐射量如下:

- (见右图)
- 我国放射防护标准中规定:
- 1.放射工作人员每年剂量限值 是50mSv;
 - 2.五年内每年接受的平均辐射上限是20mSv;
- 也就是说,只要接受的总辐射量控制在安全数值内,就是安全的!

各部位CT检查项目的辐射剂量	
部位	平均剂量(mSv)
头部	2
鼻窦	2
颈部	3
胸部	6
腹部	8
盆腔	8
腰椎	6
泌尿系CTU	8
冠脉CTA	5-15
颅脑CTA	4
颈部CTA	6
胸腹CTA	15
低剂量胸部	1
低剂量鼻窦	0.6

从中医的角度去看待痔疮

□临海市中医院肛肠科 王勇杰

经常听到“十人九痔”之说,可见痔疮发病率之高。古人说:“痔者,峙也。”在古代,痔为突出之意,人于九窍中凡有小肉突出者,皆曰痔,不特生于肛门边,如鼻痔、眼痔、牙痔等。但现在痔即指肛门痔。

痔疮是直肠末端黏膜下和肛管皮肤下的直肠静脉丛发生扩大、曲张所形成的柔软静脉团,或肛缘皮肤结缔组织增生或肛管皮下静脉曲张破裂形成的隆起物。男女老幼皆可为患,其中以青壮年占大多数。根据发病部位不同,痔分为内痔、外痔及混合痔。

内痔是齿线上直肠末端黏膜下的痔内静脉扩张所形成的柔软静脉团。其临床常以无痛性便血为主要症状,血液与大便不相混,多在排便时滴血或射血。出血呈间歇性,每因饮酒、过劳、便秘或腹泻时使便血复发和加重。出血严重时可引起贫血。

外痔是发生于肛管齿线以下的痔外静脉丛扩张,或痔外静脉破裂或肛缘皮肤因炎症增生而形成的肿物。分为静脉曲张性外痔、结缔组织外痔和血栓外痔。临床特点为肛门异物感及肛门坠胀、疼痛。

混合痔是指内、外痔静脉丛相互沟通、吻合使内痔和外痔部分形成一个整体。混合痔兼有内痔、外痔的双重表现。

中医对本病早有认识,认为痔疮多因脏腑本虚,静脉壁薄弱,兼因久坐,负重远行,或长期便秘,或泻痢日久,或临厕久蹲努责,或饮食不节,过食辛辣肥甘之品,导致脏腑功能失调,风燥湿热

下迫,气血瘀滞不行,阻于魄门,结而不散,筋脉横解面生痔。或因气血亏虚,摄纳无力,气虚下陷,则痔核脱出。

中医治疗痔疮方法多样且效果显著。内治主要以口服汤剂为主。风热下迫,灼伤肠络,或热积肠道,耗伤津液,以致便秘,擦伤痔疮血络,热迫血妄行,则见便血,血色鲜红。风性善行,则下血或呈喷射状。口渴、便秘、舌红苔黄、脉数皆为热邪内盛之象。治以清热凉血祛风,方选凉血地黄汤加减;湿热下迫大肠,迫血妄行,则大便下血。湿热蕴结,经络阻塞,气血瘀滞,则痔疮肿物脱出。湿性重浊,则肿胀疼痛。热胜肉腐,则糜烂坏死;口干欲饮、口苦、小便黄、苔黄腻、脉濡数为湿热之象。治以清热利湿止血,方选止痛如神汤加减。身体素弱,脾虚气亏,不能统血,血不循经而溢于脉外,则大便带血。脾虚下陷,则肛门坠胀,痔核脱出肛外。脾虚运化失常,则纳少便溏。脾虚则气血无以荣养肌肤,故见神疲乏力,面色少华。舌淡、苔白、脉弱为脾气亏虚之象。治以健脾益气,方选补中益气汤加减。

外治可用苦参汤煎水清洗以防感染。痔肿痛时用痔疮膏或黄连膏外涂。如果痔疮严重,或经常肿痛出血,中医也会考虑结扎疗法治疗。结扎疗法是指用丝线结扎痔疮根部,以阻断痔疮的气血流通,使痔核坏死脱落。

痔疮高发容易反复,生活起居需格外注意。平时保持大便通畅,定时排便,大便时不要久蹲。及时治疗肠道急、慢性炎症。保持肛门口清洁,坚持便后用凉开水洗浴。少食辛辣刺激之品,多吃蔬菜水果。



“9·10”世界防自杀日——预防自杀我们能做些什么?

□临海市第一人民医院神经内科 范爱月

9月10号,是众所周知的教师节,但鲜有人知道,今年的9月10号也是第18个“世界预防自杀日”。

据世界卫生组织估计每年超过80万人死于自杀,自杀未遂更是自杀死亡的25倍。为预防自杀和降低自杀率,在我国,自杀是城市人群的18位死因,是农村人群的13位死因。自杀是15至34岁全体人群首位死因,全球约40秒钟可能就有一人自杀。

自2003年开始,世界卫生组织和国际自杀预防协会将每年9月10日确定为“世界预防自杀日”,以帮助公众了解诱发自杀行为的危险因素,增强人们对不良生活事件的应对能力,预防自杀行为。

哪些迹象或表现要警惕有自杀风险?

自杀者往往有一些言语或行为的异常表现,仔细观察应该不难发现。初步归纳主要有以下几点:

- 一、明显的抑郁症状,如情绪非常低落,兴趣明显减退,活动明显减少,什么都不想干,觉得自己很没用,无价值感,非常无助与失望。
- 二、表达过想死的念头,或讨论过死的方式。比如,会说“做人没意

思,不如死了算了”,或者制订自杀计划并寻求实施自杀的方法,比如购买大量安眠药物,寻找自杀场所等。

三、情绪出现明显变化,比如曾经情绪一直不好,突然变得很平静,甚至更兴奋了。

四、行为上戏剧性的变化,比如一向谨慎的人忽然对什么都不在乎,内向的人突然开朗起来等等。

五、冲动的、突发倾向的、失控的行为,比如无故与人争吵,毫无顾忌地发泄。

六、过去曾经有过自杀未遂的历史,又遭遇过一定的打击。

七、做出最后行为,比如突然把个人有价值、有纪念性的物品送人。

八、会把自己想死的决定告诉给一两个非常要好的朋友。

哪些人群容易有自杀倾向呢?

- 一、老年群体:孤独是产生自杀最主要的因素。其次是疾病和经济困难,我们的很多病人,受不了疾病的折磨或担心给家人带来沉重的负担而自暴自弃。
- 二、年轻人、大学生:他们常常因无法改变这个世界而对此心灰意冷,或者他们不愿接受家庭给他们

的旧观念和旧标准。

三、职员、商人:这些人看似十分成功,其实他们的内心却相当的苦闷和失落,有着无法忍受的工作压力,并且没有办法休假。

四、儿童:年龄在5岁到14岁的儿童,失去亲人并且无法得到充分的情感支持。

自杀者有哪些心理特征?

孤独,是自杀者的共同心理特征。他们往往认为谁也理解不了自己,也帮不了自己,在这个世界上唯有自己最不幸、最痛苦。因此绝望,想以死来解脱困境。但实际上,想自杀的人心情很矛盾,想死的同时

又渴望获得帮助。初步概括,主要有以下特征:

一、偏差认知:自杀者的知觉常因情绪影响而变得歪曲,表现为“绝对化”或“概括化”或两者交替。“我做任何事情都是失败的、周围的人一定不喜欢我”等类似绝对的概念。“我有缺陷,别人都瞧不起我”等概括概念,从而自暴自弃、自伤自毁。

二、情感方面:自杀者通常有各种慢性的痛苦、焦虑、抑郁、愤怒和内疚的情绪特征,多数自杀者有不稳定、不成熟的神经质倾向,或者常以冲动性的行为如酗酒、过量服药,自伤自残等来发泄自己的情绪。一旦情绪激动,想到轻生就会采取行动。往往认定已经无路可走,思考就会变得狭隘,对自己面临的危机状态缺乏冷静的分析和理智的思考。

三、人际关系方面:大多数表现

我们每个人在不同的原生家庭成长过程中缺失了某样东西,这些最初的伤害,给自己的成长留下了长久的伤疤。所有一切都是无力改变,那种爱的缺失不是靠时间就能治愈的。自杀者得不到周围人的支持,则会通过一些自伤行为来引起父母、朋友、群众的关注和博取肯定与爱,从而获得价值感和存在感。因此,“爱”是人生死边缘的一方良剂,也是牵引着他们的生命线。

如果发现身边有自杀倾向的人,我们应该做什么?

首先,要重视、关怀、倾听和理解,不要让对方吐露出的自杀倾向当做玩笑。

其次,尽可能地给予陪伴和照顾,不要让有自杀倾向的人长时间独处。

再次,在相关人员到达之前加强陪护,尽最大努力防范可能出现意外。

最后,尽快向精神与心理专科医院、危机干预热线等专业机构求助,请专业人员评估风险程度、评估自杀倾向者是否有心理问题,并及时进行专业化的干预。

溃疡性结肠炎的预防

8月28日,日本首相安倍晋三宣布辞去首相职务,理由是溃疡性结肠炎复发。这是一种什么疾病?

溃疡性结肠炎是慢性非特异性肠道炎症性疾病中的一种,其主要表现就是腹痛腹泻、粘液血便。溃结主要累及结肠,同时还可能会有一些结肠外的表现,比如有皮肤的结节红斑、关节疼痛、眼部虹膜炎等,还可能合并原发性硬化性胆管炎等肝胆病变。

“大多数溃结患者都是青壮年人。一般发病高峰是20至49岁人群,老年人在60至70岁可能也有一个发病小高峰,男女没有明显的差异性。溃结的诊断没有金标准,不是简单的抽血、做肠镜就能够诊断的,而是需要结合患者的病史、临床表现、影像检查、结肠镜检查及病理检查等综合判断。

溃结的病因及发病机制不是非常明确,可能是多种原因导致肠道的免疫失衡,最后发病。比如感染了某种细菌,进食了过多含有食品添加剂、甜味剂等不适合的食物,也可能跟精神高度紧张等有关,比如一些人因为升学、就业或者孩子生病而变得特别紧张而发病。

不是得了溃结就一定会危及生命。溃结在临床中可分为轻中重三种类型,需要通过临床表现,如排便次数、便血次数、实验室检查、内镜下表现等综合判断。重症患者往往都是排便特别多,血便严重,发烧,化验可以看到有明显的贫血,还有一些表示炎症的指标,比如红细胞沉积率明显增高。轻度患者一天的大便次数小于4次,有人便血也有人没有便血。中度患者介于轻、重两者之间。

最害怕的是急性危重的患者出现一些严重的并发症,比如中毒性巨结肠、消化道大出血或者肠穿孔等并发症。便血特别多的时候就可能引起低血容量性休克等。

不是所有的患者都能很好地缓解。大家觉得没有症状就是康复了,其实不然。症状没有了,有可能内镜下黏膜并没有完全愈合,有的时候内镜检查都变好了,组织病理学还没好,所以维持药物治疗至关重要,一定要在医生的指导下系统治疗。

对于轻度的患者,服用美沙拉嗪就有可能控制住。重度的患者在急性期需要用糖皮质激素、生物制剂或者免疫抑制剂,甚至需要手术干预,随后还要用美沙拉嗪或者免疫抑制剂长期维持治疗。

预防方法:注意避免进食生冷、油炸等刺激性食物,要以软

科学与生活
临海市科学技术协会协办

食、易消化食物为主,适当的增加粗纤维类食物;预防感染,感染易诱发溃疡性结肠炎发作;生活作息规律,避免过度劳累、吸烟、饮酒;控制情绪,避免过于紧张;定期复查肠镜。(小雨)