

秋冬养肺的秘诀

□ 张加美

随着气温的逐渐降低,咳嗽的频率也变得越来越高。许多人都会在这个季节里遇到咳嗽不止的问题,给生活带来了很大的困扰。事实上,秋冬季节是养肺的最佳时期,通过一些简单的方法,可以帮助我们增强肺部功能,缓解咳嗽症状。本文将为你提供一些实用的秋冬养肺的秘诀,希望能帮助你更好地应对秋冬季节的咳嗽问题。

咳嗽的原因

秋冬季节咳嗽的原因多种多样,主要包括空气干燥、寒冷刺激、过敏原暴露、

感染等。其中,空气干燥是导致咳嗽的主要原因之一。此外,呼吸道感染也是引起咳嗽的重要原因之一,包括细菌、病毒等感染。了解咳嗽的原因可以帮助我们更好地制定应对方案。

养肺妙招一:多喝水

秋天气候干燥,容易让人脱水。水分不足,会加重肺脏负担,导致肺气不足。建议秋天每天喝水量,比平时每天多500ml左右。白开水是不错的选择,也可以试试姜枣汤、菊花茶等温和饮品。如果嫌单调,可以用鼻子慢慢吸入空,早晚各10分

钟,对肺脏和呼吸道湿润都大有裨益。

养肺妙招二:饮食润肺

中医认为秋天不宜食用太多辛辣料,较易伤肺。建议秋季饮食以“少辛、增酸、少寒凉”为主,并多吃一些滋阴润肺的食物。诸如山药(山药粥最佳)、生梨、银耳、红枣、石榴、甘蔗、鲜柿子等,都属于润肺良品,可以经常食用。除此之外,杏仁、白藕、百合、阿胶等清润食物,也有益于秋季调养肺脏。

养肺妙招三:合适运动

秋季适宜进行柔和缓和的运动,比如

太极拳、八段锦、健身气功等。这些运动能够提高肺活量,对呼吸系统有益。但也不要进行太激烈的锻炼,大汗淋漓容易伤津耗气。建议每周选择2-3次,每次30-60分钟的适度运动,就能达到健肺的目的。

通过以上方法,可以帮助我们增强肺部功能,缓解咳嗽症状。同时,这些方法也是我们日常生活中应该长期坚持的健康习惯。希望本文的内容能够帮助到你,让你在秋冬季节更好地应对咳嗽问题。

(作者单位:山东省五莲县高泽街道办事处)

治疗阴道炎的中医汤剂有哪些

□ 张海艳

阴道炎是妇科常见疾病,主要症状包括阴道分泌物增多、瘙痒、疼痛等。中医认为,阴道炎的发生与湿热、湿毒等邪气侵袭人体有关,因此治疗应以清热解毒、利湿止痒为主。本文将介绍几种常见的中医汤剂,用于治疗阴道炎。

一、土茯苓汤

土茯苓是一种常用的清热解毒中药,具有利湿、解毒、通络的功效。对于湿热型阴道炎,土茯苓汤具有良好的治疗效果。配方为:土茯苓、蒲公英、车前草、金银花等,可根据病情加减。

二、三妙散

三妙散具有清热利湿的功效,适用于湿热下注引起的阴道炎。配方为:苍术、

黄柏、川牛膝等,可根据病情加减。在治疗过程中,应注意避免食用辛辣、油腻食物,如辣椒、烧烤等。

三、止带汤

止带汤适用于湿毒型阴道炎,具有清热解毒、利湿止带的作用。配方为:猪苓、车前子、泽泻、茵陈等。在治疗过程中,应注意保持外阴清洁,避免性生活,以免加重病情。

四、蛇床子散

蛇床子具有燥湿祛风、杀虫止痒的功效,适用于湿毒型阴道炎。配方为:蛇床子、苦参、黄柏等,可根据病情加减。在治疗过程中,应避免使用刺激性的清洁剂和香皂,以免加重症状。

五、参苓白术散

参苓白术散具有健脾祛湿的功效,适用于脾虚型阴道炎。对于脾虚型阴道炎,可适当加入一些补益气血的药物,如黄芪、党参等。在治疗过程中,应注意饮食

调理,可适当食用一些具有健脾祛湿作用的食物,如山药、薏米等。

六、六味地黄丸

六味地黄丸具有滋阴补肾的作用,适用于肾阴虚引起的阴道炎。对于肾阴虚的患者,可适当加入一些养阴清热药物,如女贞子、旱莲草等。在治疗过程中,应注意节制性生活,以免加重病情。

总之,中医汤剂治疗阴道炎应根据患者的具体情况进行辨证施治。在选择药物时,应遵循医生的建议,并注意饮食调理和日常生活习惯的改善。同时,患者应保持乐观的心态,积极配合治疗,相信很快就能恢复健康。

(作者单位:河北省张家口市万全区医院)

肺腺癌可以做手术吗

□ 张琦

肺腺癌是一种常见的肺癌类型,近年来发病率逐年上升。对于肺腺癌患者,手术治疗是一种常见的治疗方法。本文将探讨肺腺癌手术治疗的可行性、手术方式的选择以及哪种手术方式效果最好。

一、肺腺癌手术治疗的可行性

肺腺癌的手术治疗主要通过手术切除实现。手术切除的范围通常取决于肿瘤的大小、位置、分期以及患者的整体健康状况。一般来说,如果肿瘤较小,位置较浅,且没有发生转移,那么手术切除通常是可行的。然而,如果肿瘤较大,位置较深,或者已经发生了转移,那么手术切除的难度和风险都会相应增加。

二、手术方式的选择

肺腺癌的手术方式主要包括胸腔镜手术(VATS)和开胸手术。胸腔镜手术是一种微创手术,通过在胸部开几个小切口进行手术操作,具有恢复快、创伤小等优点。然而,对于一些较大的肿瘤或位置较深的肿瘤,开胸手术可能更为合适,因为它可以提供更清晰的手术视野。

此外,对于一些特殊类型的肺腺癌,如粘液表皮样癌或多形性腺瘤样肺癌,可能需要采用更为特殊的手术方式,如淋巴结清扫、肺叶切除、全肺切除等。

这些手术方式的选择需要根据患者的具体情况和医生的建议进行。

三、哪种手术方式效果最好

对于肺腺癌的手术治疗,手术方式的选择应该根据患者的具体情况和医生的建议进行。一般来说,早期肺腺癌通过手术治疗可以获得较好的预后效果。然而,无论采用何种手术方式,都需要根据患者的具体情况进行个体化的评估和决策。

在手术效果方面,胸腔镜手术是一种

较为常用的微创手术方式,对于一些早期的肺腺癌患者来说,胸腔镜手术可以取得较好的治疗效果。同时,随着技术的不断进步和经验的积累,胸腔镜手术的疗效也在不断提高。

此外,手术后护理和康复也是影响治疗效果的重要因素。患者在手术后需要进行充分的休息和康复治疗,以促进身体的恢复和预防并发症的发生。

总的来说,对于肺腺癌患者来说,手术治疗是一种常见的治疗方法。患者应该与医生密切合作,选择最适合自己的手术方式,并做好术后护理和康复治疗,以获得最好的治疗效果。

(作者单位:河北省唐山市中心医院)

腹股沟疝的预防与治疗

□ 班志东

腹股沟疝,也被称为疝气,是一种常见的外科疾病,主要影响腹股沟区域。虽然它可能让人感到恐惧,但通过科学的预防和治疗策略,我们可以有效地应对这一问题。

一、预防腹股沟疝的重要性

预防腹股沟疝的发生是至关重要的。这不仅因为腹股沟疝会影响患者的日常生活,还因为它可以影响患者的健康状况。预防腹股沟疝的关键在于保持良好的生活习惯和适当的运动。例如,避免长时间站立或坐着,因为这可能导致腹压升高,增加疝气的风险。此外,定期进行

适当的体育锻炼,如散步、游泳或骑自行车等,有助于增强腹壁肌肉的力量,从而降低疝气的风险。

二、治疗腹股沟疝的科学方法

对于已经患有的腹股沟疝患者,科学的治疗方法至关重要。治疗方法包括非手术治疗和手术治疗。非手术治疗包括使用疝带、口服药物或疝气贴片等。然而,这些方法通常只适用于较小的疝气,对于较大的疝气或反复发作的疝气,手术治疗通常是必要的。

手术治疗的方法包括开放手术和腹腔镜手术。开放手术是一种传统的手术

方法,通过在腹股沟区域切开一个小切口,然后将疝囊进行缝合。而腹腔镜手术是一种微创手术,通过在腹壁上打几个小孔,使用特殊的工具进行手术。目前,腹腔镜手术已成为治疗腹股沟疝的首选方法。

三、手术治疗后的护理

手术治疗后,患者需要遵循医生的建议进行适当的护理。首先,患者需要保持伤口清洁干燥,避免感染。其次,患者在手术后的一段时间内需要避免剧烈运动或重体力劳动,以免影响伤口愈合。此外,医生通常会建议患者在手术后定期

进行复查,以确保手术效果良好。

除了手术治疗外,患者还可以通过调整生活方式来预防疝气的复发。例如,保持良好的饮食习惯、适当的运动和避免过度劳累等。此外,患者还应注意避免吸烟和饮酒等不良习惯,因为这些因素可能会增加疝气的复发风险。

总结来说,腹股沟疝的预防与治疗需要科学的指引。通过保持良好的生活习惯、适当的运动和避免不良习惯,我们可以有效降低疝气的风险。

(作者单位:河北省张家口市万全区医院)

介绍一种红斑狼疮的治疗方法

□ 甄淑莲

系统性红斑狼疮是一种复杂的慢性自身免疫性疾病,主要好发于年轻女性。尽管医学界已经开发出多种治疗方法,但还没有一种最佳的治疗策略。本文将介绍系统性红斑狼疮的基本知识,探讨现有治疗方法,并推荐一种最佳治疗方式。

一、什么是系统性红斑狼疮

系统性红斑狼疮是一种累及多系统、多脏器并有自身抗体出现的自身免疫性疾病,多数缓慢起病,临床变化多端,病程迁延反复,主要表现为皮肤、黏膜损害,包括蝶形红斑、盘状红斑、黏膜溃疡、

脱发等,关节及肌肉疼痛,发热,疲劳,重要脏器损害,如蛋白尿、心肌炎、呕吐、精神障碍等。

二、系统性红斑狼疮的治疗方法

目前,有多种方法可以治疗系统性红斑狼疮。最常用的治疗方法包括一般治疗及药物治疗。

1. 一般治疗:一般治疗法是不可缺少的治疗方法,包括避免日晒或紫外线照射,心理及精神支持疗法,适当锻炼,预防感染等。

2. 药物治疗:包括传统的糖皮质激素,免疫抑制治疗:常用免疫抑制剂,如

羟氯喹、环孢素等。这些药物可以抑制免疫反应,减轻症状。对于某些严重的病例,可能需要使用静脉注射免疫球蛋白或血浆置换。这些治疗方法可以清除体内的自身抗体。近年来,一些新的生物制剂被用于系统性红斑狼疮的治疗,如抗CD20单克隆抗体(如利妥昔单抗)、肿瘤坏死因子抑制剂(如依那西普)等。这些药物可以阻断特定的免疫反应途径,从而减轻症状。

三、最佳治疗方式

考虑到系统性红斑狼疮的复杂性和个体差异,最佳治疗方式应该是综合多

种治疗方法,并根据患者的病情和反应进行调整。

对于轻度至中度病情的患者,一般药物治疗可能就足够了。然而,对于严重或顽固性的病例,可能需要考虑免疫抑制治疗或生物制剂治疗。在决定使用哪种药物时,医生应考虑患者的症状、对治疗的反应以及药物的副作用风险。

总之,系统性红斑狼疮的治疗是一个综合的过程,需要多种方法的结合。最佳治疗方式应根据患者的具体情况来定,包括药物治疗、免疫抑制治疗和生物制剂治疗,以及良好的生活习惯和心理状态调整。

(作者单位:河北省曲阳第二医院)