

看中医需要注意什么?

资讯



中医看诊疾病会分科,而诊疗疾病的思维通常是“整体”的,常见的功能失调性疾病往往都可以选择中医治疗。中医注重人体功能失调的改善,诸如“气血不足”“脾虚”“痰湿”“阴虚”一类的中医名词,仅仅是对当前人体功能失调状态的描述;这些名词对中医同行交流有一定的参考价值,对患者本身而言实际意义并不大。看诊中医时,不必把精力放在了解医生的“说法”上,而要注意听清医嘱。



资料图片

甚至从数年、数十年前曾有而现在没有的症状讲自己的“辛酸史”,这对医生整理疾病的发病过程无益,甚至误导医生决策。

问诊结束或同时,医生会同时看舌象、诊脉,之后会开方或准备进行治疗。此时不要着急问问题,请让医生凝神思考。待开完药后,有不事宜可以提问沟通,确保听清医嘱并需照医嘱建议执行。

关于复诊,中医治疗慢性病通常需要复诊调整方药或治疗方案,即在药临近吃完时再来就诊。不要长期吃一个方子或者某一中成药,因为症状变化身体的功能状态也有了改变,原来的方子可能不适合现在的身体状况。

复诊时跟医生沟通,最好先表达已经好转的症状再说未好转的症状,最后说新出现的症状,便于医生整理思路做出正确的判断。复诊时需注意要如实跟医生叙述病情,不要怕医生面子上不好看而说一些模棱两可的话,比如吃中药后胃难受,不要以为“中药就是这样,忍一忍就过去了”这种情况通常是选药不当造成的。

看诊时最好穿宽松舒适的衣物,接受针灸治疗的患者要注意穿松腿口或袖口的衣物便于暴露治疗部位。

选择中药和服药的方法。看完病以后,抓药,可以选择在看病的药房;煎药,可以选择自煎,也可以选择药房代煎;喝药,要按照医生的嘱咐,一般药房装药的袋子上会有煎药,服药的方法,如果医生没有时间,药量,服法的特殊要求,就按照中药袋子上的说明去做即可。医生开方的时候您千万不要问问题,打乱医生的思路,应该说一些前面遗漏的症状和情况,让医生时刻抓住对判断问题有价值的线索。

看中医时需谨遵医嘱。忌口是因疾病而忌,而不是因药而忌,忌口的目的是让疾病更快恢复,所以许多忌口的药物尽量不要去吃。

(申佳平 陈键)

注意卫生安全 谨防病从口入

受台风影响,天津市迎来连续降雨。天津市疾控中心提示广大市民,雨季要注意卫生安全,谨防病从口入。

注意饮水卫生。要喝开水或符合卫生标准的瓶装水,储水容器和饮具必须保证清洁。注意饮食卫生。饭前便后洗手;生熟食物要分开,食物要煮熟煮透,不吃生冷食物,不吃隔夜食物。目前气候湿度大、温度高,细菌、霉菌易繁殖,食品很容易受到这些微生物的污染,因此,饭、菜尽量当日清,剩菜剩饭要冷藏、食前加热要彻底。不吃腐败变质或污水浸泡过的食物,不吃淹死、病死的禽畜和水产品,同时保证餐具清洁。

注意个人卫生。外出归来要用肥皂或洗手液,且使用流动水洗手。由于暴雨期间皮肤极有可能接触到雨水,雨水浸湿部位要及时用清水清洗干净,以免引发各种皮肤炎症。

注意家居卫生。家中进水及时清理。接触雨水的厨具、餐具要彻底清洗、消毒再使用,简便易行的消毒方法是煮沸,洗净的餐具完全浸泡在水中加热至沸腾,保持15分钟即可达到消毒目的。

如果有发热、腹泻的症状,应及时就医。遵医嘱,若有传染病发生要配合隔离。

(刘波)

关注生活方式 减少过敏困扰

据世界变态反应组织(WAO)统计,有30%至40%的人曾经或正在遭受过敏性疾病的困扰,且过敏性疾病患病人数持续增加。

天津医科大学第二医院儿科主任医师刘长山介绍,过敏是遗传与环境综合作用的结果,虽然不能算遗传病,但具有一定的遗传倾向。同时,因气候变化和环境因素改变带来的过敏性疾病发病率增高、病程延长、病情加重和随之而来的疾病负担加重等。

“比如,极端天气导致的洪涝等使大面积居住区域被水浸泡,导致室内外空气中霉菌含量增高,霉菌过敏性哮喘发病率升高。再比如,气候变暖可以使花粉播散季延长、花粉产量增大,雷暴天气可以使高致敏花粉颗粒在空气中的浓度升高,增加公众接触花粉并引发花粉过敏的概率。”刘长山说。

刘长山还表示,接近自然,调整生活方式,是预防过敏性疾病的重要途径。同时,增强对过敏性疾病的认识、主动规避过敏诱因,能减少过敏性疾病发生。频繁过敏患者的首要任务是确定过敏原,避免接触;有严重过敏史的患者应随身携带“救命药”;避免频繁使用抗生素;儿童要多接触大自然,家中少用消毒液、清洁剂等。

(闫妍)

找适合看自身疾病的中医

中医学科的特殊性,很难达成完全一致的理论观点,开的方子不同,只能说明治疗的思路或者切入点不同。看病好的中医,都是学有专科,攻有专长,比如有些擅长于妇科病,有些擅长于更年期疾病,还有些擅长于肿瘤,或者外科疮疡病等等,可以通过病人的口口相传,也可以通过医院及网络上的资料介绍,了解到哪个医生看哪方面病专长一些,有针对性的去挂号看病,常常可以节约时间,不走弯路,事半功倍,达到理想的治疗效果。

携带病历资料和检查结果

病症在其他地方就诊过的,建议带好相关的检查报告、出院病历或方药底方等等,有助于医生判断病情了解治疗情况,避免“同类无效”的用药思路。中医开方或治疗多依据患者的具体症状、

舌苔及脉象,虽然可以不依赖现代医学检查,但也是重要的参考。

选择合适的就诊时间

当今社会,生活节奏快速,患者就医也是灵活掌握自己方便的时间就医,但是还是要注意以下几点就医时间:刚刚饭后,运动完后,或者情绪波动,经期都会对中医诊脉有所影响。虽然,医生会判断影响的因素,但也会掩盖轻微的本质征象。

就诊时描述病情需注意

中医诊病要求医者心平气和,病者要气息调和。先要将本次最想解决的病痛说出来,并告知持续时间或发作频率;如有多个症状,可以按轻重程度先重后轻来描述。

描述后医生会围绕症状询问一些具体细节,注意听清问题直接回答。切忌流水帐式叙说病情,

发现血尿早检查

近年来泌尿系疾病日益增加,经常出现典型的症状——“血尿”,出现血尿了,大都会有恐慌,我得什么病了,咋办啊,甚至都不敢去排尿,下面简单的科普一下血尿方面的知识。

血尿指的是血中红细胞随同尿液一起排出体外的症状,根据尿中红细胞的多少,一般可分为镜下血尿和肉眼血尿两种。

镜下血尿:当尿液中含有少量红细胞时,肉眼无法识别,仅在实验室检查时才能发现。

肉眼血尿:如果含有大量红细胞(一般认为每升尿中超过1mL鲜血时),则肉眼可以见到异常颜色。含2mL血、尿呈轻微红色,含4mL血时则有明显血色。引起血尿原因很多,根据肉眼血尿的定义大致可归为四类疾病:①泌尿系统本身病变:如肾盂肾炎、膀胱炎、肾结核等;免疫反应性疾病:如肾小球肾炎、肾病综合征等,泌尿系结石、如输尿管、肾结石等,泌尿系肿瘤:如膀胱癌、肾癌等。②泌尿系统邻近器官的病变:如前列腺腺炎、精囊炎、急性输卵管炎等;③全身性疾病:如败血症、急性细菌性心内膜炎、肾动脉硬化症、结缔组织疾病如全身性红斑性狼疮、结节性多动脉炎等。④运动性血尿:系指健康人在剧烈运动后骤然出现的一过性血尿。它与运动强度过大,运动量增加过快,身体机能情况下降关系密切。

此外:其它色素引起的红色尿。鉴别点:明确用药史(如服用阿司匹林引起的血尿并不少见;利福平、氨基比林、苯妥英钠、酚红、大量输注甘露醇、甘油等)、食物史(如红肉火龙果、甜菜)。一般血尿病人极度恐惧,应与病人进行安慰和解释,说明1000ml尿中有1-3ml血就为肉眼血尿,失血是不严重的、平时养成多饮水习惯、少抽烟或不抽烟,少吃刺激性食物、积极治疗泌尿系统的炎症、结石等疾病,做好染料、橡胶、塑料等工具生产中的防护保健工作、在平时生活中,不能经常使膀胱高度充盈。感觉到尿意,即要去排尿,以减少尿液在膀胱存留时间过长。

血尿患者须卧床休息,尽量减少剧烈的活动。一旦出现血尿及相关症状,应及时到医院进行相关检查,根据检查结果对症治疗。在精确诊断的基础上,应用个性化治疗方案积极治疗,针对性治疗引起血尿的各种病因,如生殖泌尿感染、肿瘤,膀胱炎及前列腺增生等疾病。

因此,发现血尿,早检查、早确诊、及时治疗。

(张建斌)

夏季腹泻高发 教您如何应对

夏季腹泻的发病高峰期随着暑热而来。夏季腹泻可由肠道感染引起,也可由于非感染因素引起。夏季的某些生活习惯也是导致腹泻的重要原因。

腹泻是指一天内大便3次或3次以上,粪质稀薄、水分增加、伴随腹痛,有肠道感染者可有发热。夏季室外气温较高,居民的睡眠质量会有所下降,导致人体抵抗力下降,给肠道致病菌可乘之机。再加上夏天贪凉,空调温度设定过低、贪吃冷饮等,也容易导致肠胃功能紊乱及消化不良等进而出现腹泻。

在此为您介绍两种外治方法: 第一,点揉天枢、足三里。天枢:横平脐中,前正中线旁开2寸,左右各一穴。以拇指、食指两指点揉两侧天枢穴,各约2分钟左右。足三里:位于小腿外侧,犊鼻下3寸。用拇指按揉两侧足三里,各2分钟左右。

第二,揉腹。逆时针揉上腹部,顺时针揉脐周及下腹部,共约5分钟左右。本法可健脾和胃,涩肠止泻。

(狄慧)