



健康关注

中医综合疗法治痛风

□ 李福灯

痛风是由于体内尿酸代谢失衡,导致尿酸水平升高,进而引发的一种晶体性关节炎。其成因多与饮食、生活习惯、遗传等因素有关。痛风患者通常在夜间或清晨突然发病,表现为关节红肿、疼痛、发热等症状。若不及时治疗,可能导致关节变形、功能障碍等严重后果。

随着生活节奏的加快和饮食结构的改变,痛风已成为影响大众健康的常见病之一。痛风发作时,关节红肿、疼痛难忍,严重影响患者的生活质量。中医综合疗法凭借其独特的理论体系和丰富的实践经验,可为痛风患者解除烦恼。

中医对痛风的认识

中医认为,痛风的发生与肝肾阴虚、湿热内蕴密切相关。随着年龄的增长,人体的肝肾功能逐渐减退,导致阴液不足、阳气相对亢盛。加之饮食不节、情志失调等因素,使得湿浊之邪乘虚而入,痹阻经络,从而引发痛风。因此,中医在治疗痛风时,注重从整体出发,调整脏腑功能,清除湿浊邪气,以达到标本兼治的目的。

个性化的治疗方案

中医综合疗法在治疗痛风方面具有悠久的历史和丰富的实践经验,其独特的治疗理念和个性化的治疗方案给



广大痛风患者带来了新的希望。

中草药治疗 中草药是中医综合疗法治疗痛风的重要手段之一。中医师会根据患者的体质、症状及病因,挑选具有清热解毒、利湿退黄、活血化瘀等功效的中草药进行配方。这些药能够调整人体的代谢平衡,促进尿酸的排泄,通络止痛,从而缓解痛风的症状。同时,中药还能够改善患者的肾功能,增强免疫力,预防痛风的复发。

针灸与推拿 针灸和推拿是中医传统的物理治疗方法。针灸通过刺激穴位,调和气血,舒筋活络,有助于缓解痛风引起的关节疼痛和肿胀。推拿通过按摩、揉捏等手法,促进局部血液循环,

加速尿酸盐晶体的溶解和排出,从而减轻症状。针灸与推拿的结合使用,能够更有效地发挥治疗效果,提高患者的生活质量。

饮食疗法 饮食疗法是中医综合疗法治疗痛风的基础。中医师会根据患者的体质和症状,制订个性化的饮食计划。一方面,鼓励患者摄入低嘌呤、清热利湿的食物,如新鲜蔬菜、水果等,以减少尿酸的生成和积累。另一方面,避免患者摄入高嘌呤、刺激性食物,如动物内脏、海鲜等,以免加重病情。通过合理的饮食调整,可以有效地控制痛风的发展和进展。

情志调护 中医认为,情志因素

与痛风的发生和发展密切相关。因此,在中医综合疗法中,情志调护也是不可或缺的一部分。中医师会通过心理疏导、音乐疗法等,帮助患者调整心态,保持心情愉悦。同时,指导患者正确面对疾病,树立战胜疾病的信心,从而增强治疗效果。

生活方式调整 生活方式调整是中医综合疗法治疗痛风的重要组成部分。中医师会指导患者进行适当的运动锻炼,如打太极拳、练八段锦等,以增强体质和提高免疫力。同时,提醒患者注意保暖,避免受凉和过度劳累等,以免诱发痛风发作。此外,中医师还会建议患者保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间,以维持身体的正常运转。

中医综合疗法的优势

中医综合疗法在痛风治疗中具有独特优势。首先,它注重整体调理,从根源上改善患者的体质和脏腑功能,有助于减少痛风发作的次数和程度。其次,中医综合疗法采用个性化治疗方案,根据患者的具体情况进行精准治疗,能提高治疗效果。

通过中草药治疗、针灸与推拿治疗、饮食疗法、情志调护以及生活方式调整等多种手段的综合运用,能够从根本上改善患者的体质和脏腑功能,缓解痛风的症状,提高患者的生活质量。

家庭保健

科学选购全麦面包

□ 翟月兴

随着现代生活节奏的加快,面包作为一种方便快捷的食品,受到了广大消费者的喜爱。而在众多面包品种中,全麦面包因其独特的营养价值而受到关注。

全麦面包的营养价值

全麦面包使用全麦粉制作,保留了小麦中的大部分成分,包括麸皮和胚芽,富含维生素、矿物质、纤维素。因此,全麦面包的营养密度高于白面包。所以,如果将同等质量的全麦面包和白面包相比,全麦面包的能量低于白面包,适合减重者食用。

全麦面包含有丰富的B族维生素和蛋白质,从营养均衡的角度来说也是更好的选择。此外,全麦面包的血糖生成指数为50,而白面包的血糖生成指数高达90。研究表明,糖尿病患者、高脂血症患者和肥胖患者常摄入低血糖生成指数的食物有助于改善血糖、降低血脂及减轻体重。

选购全麦面包注意事项

在选购面包时,大家可以以下两个方面入手。

观察外观 通过观察面包的外观来判断其品质。优质的全麦面包应该呈现出较深的颜色,表面有清晰的谷物颗粒,看起来质地紧密、气孔均匀。

看营养成分表 在购买面包时,应仔细阅读营养成分表。全麦面包应该使用100%全麦粉制作,而不应该含有过多的添加剂、色素或防腐剂。另外,全麦面包营养成分表上的成分越简单越好。避免选择含有大量糖分、油脂或反式脂肪酸的全麦面包。

全麦面包不宜摄入过多

虽然全麦面包营养价值较高,但过量食用仍可能导致能量摄入过多,体重增加,甚至超重、肥胖等问题。建议每天食用2-3片全麦面包。在食用全麦面包时,建议搭配一些生菜、番茄、黄瓜等食物,以保证营养均衡。避免将面包与高能量、高脂肪的食物一起食用,以免增加身体负担。全麦面包通常保质期较短,购买后应妥善保存,并尽快食用。尽量避免在睡前大量食用,以免加重胃肠道负担,影响睡眠质量。

另外,全麦面包虽好,但并非每个人都适合食用。麸质过敏者吃全麦面包会引起过敏反应。



休闲旅游 李贺

医生手记

如何防治干眼症

□ 接英

生活中,很多人都出现过眼睛干涩、疼痛,有灼烧感、异物感等情况,这可能是干眼症作祟。

干眼症与哪些因素有关

干眼症是由泪膜稳态失衡引发的眼表损害及不适症状。角膜位于眼球的最前方,在角膜表面有一层泪膜,它起着湿润、锁住水分、保护眼球表面等作用。当泪膜无法稳定地停留在眼表时,失去保护的眼表细胞就会受到损伤,使人出现眼睛干涩、疼痛,有异物感、烧灼感,眼红、眼痒、视力模糊等症状。

干眼症已成为累及全人群、全年龄周期的一种眼部疾病,它的出现与多种因素有关。

不良生活习惯的影响 在正常情况下,人们每分钟可眨眼10-20次,在眨眼时,泪液会均匀地涂布于角膜与结膜,起到保湿、润滑、呵护眼表的作用。而在使用电子产品时,人们每分钟仅眨眼4-6次,眼睛失去了通过眨眼来“补水”的机会,久而久之就可引起干眼症。此外,长时间佩戴隐形眼镜、体内缺乏维生素A及ω-3脂肪酸、睡眠不足的人,干眼症的患

病率更高。

生理因素的影响 如泪腺、睑板腺功能退化等。泪腺是分泌泪液的器官,随着年龄增长,泪腺逐渐萎缩,泪液生成减少。睑板腺位于上下睑板之中,其作用是分泌睑脂。睑脂就像一层“油”覆盖于泪膜的最外层,防止泪液过快蒸发。老年人的泪腺、睑板腺功能退化,泪液分泌减少、蒸发过强,因此容易发生干眼症。

疾病和眼部手术的影响 睑缘炎、角结膜炎等眼部疾病,以及糖尿病、风湿病等全身性疾病,都可能导致干眼症。另外,白内障手术、屈光手术、眼部整形美容手术等,也会对眼表健康产生影响,使人出现干眼症。

环境因素的影响 包括空气干燥、环境污染、大风天气等。需要注意的是,长时间处于空调房也是引发干眼症的一种环境因素。

干眼症的类型与治疗

根据病因不同,干眼症可分为水样液缺乏型、黏蛋白缺乏型、脂质缺乏型、泪液动力学(分布)异常型、混合型五种类型。在药店自行购买眼药水,可能出现药物不对症的情况,反而会

加重眼部不适,使病情迁延不愈。

久坐也会伤膝盖

很多人都知道跑步、登山、跳绳等运动会损伤膝盖,长期从事重力的劳动者,膝关节也容易出现损伤。大家潜意识中认为,膝关节用得越多,就越容易损伤,觉得老实实在坐着膝盖就会安然无恙。然而,研究表明:久坐不动人群膝关节病发生率为10.2%,健身跑步者膝关节病发生率为3.5%。其实每天久坐工作、刷手机、看电视等行为,都可导致人体内气血运行不畅,加上外邪入侵,就会出现关节痹阻,引发疼痛。

久坐为何伤害膝关节 正常情况下,适当运动可刺激关节滑液在关节腔内流动,润滑关节,帮助膝盖更好地活动,为关节软骨提供营养物质。但在久坐不动时,关节液就无法充分流动,营养和代谢物的交换减少,从而导致关节软骨营养不良,膝关节损伤的概率也会增加。长时间久坐不动,还会导致大腿肌肉萎缩,膝关节附近肌肉力量下降,进而影响膝关节的稳定性。膝关节作为全身承重较大的关节,稳定性变差时就会增加受伤的风险。

四个动作可护膝

动作一:坐位直抬腿 端坐在椅子上,身体前移,腰部挺直,双手放于大腿前方;抬起右腿,尽量伸直,脚尖上翘,保持膝关节伸直状态10秒后放下;换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

动作二:坐位伸屈膝 端坐在椅子上,身体前移,腰部挺直,双手放于大腿前方;抬起右腿,尽量屈曲膝关节,然后伸直腿,脚尖上翘,保持膝关节伸直状态3秒后放下;做10次后换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

动作三:踮脚尖站立 站立,脚尖向前,双脚分开,与肩同宽;双脚踮脚尖,足底发力,以前足为负重点,下肢肌肉用力保持静止,保持10秒后放下。做20次。

动作四:微屈膝站立 站立,脚尖向前,双脚分开,与肩同宽;双膝轻度前屈,膝关节前方与脚尖平齐,不要超过脚尖,也不要向内或外偏斜;下肢肌肉用力保持静止,上半身保持端正,保持20秒后站起。做20次。

按揉穴位可止痛 居家自行按揉穴位,可以改善症状较轻的膝关节疼痛。在内膝眼(在膝前侧,髌韧带内侧凹陷中)、外膝眼(在膝前侧,髌韧带外侧凹陷中)、阳陵泉(位于膝盖斜下方,小腿外侧之腓骨小头稍前凹陷中)、阴陵泉(在小腿内侧,胫骨内侧缘下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中)、鹤顶(位于膝关节上部,髌底的中点上方凹陷处)、委中(位于腘横纹中点,股二头肌腱与半腱肌腱中间)等穴位上进行按揉。

每个穴位按揉2-3分钟,早晚各按一次。可以起到通络止痛、促进气血运行的作用。

健康速递

久坐也会伤膝盖

□ 桑亚男

很多人都知道跑步、登山、跳绳等运动会损伤膝盖,长期从事重力的劳动者,膝关节也容易出现损伤。大家潜意识中认为,膝关节用得越多,就越容易损伤,觉得老实实在坐着膝盖就会安然无恙。然而,研究表明:久坐不动人群膝关节病发生率为10.2%,健身跑步者膝关节病发生率为3.5%。其实每天久坐工作、刷手机、看电视等行为,都可导致人体内气血运行不畅,加上外邪入侵,就会出现关节痹阻,引发疼痛。

久坐为何伤害膝关节

正常情况下,适当运动可刺激关节滑液在关节腔内流动,润滑关节,帮助膝盖更好地活动,为关节软骨提供营养物质。但在久坐不动时,关节液就无法充分流动,营养和代谢物的交换减少,从而导致关节软骨营养不良,膝关节损伤的概率也会增加。长时间久坐不动,还会导致大腿肌肉萎缩,膝关节附近肌肉力量下降,进而影响膝关节的稳定性。膝关节作为全身承重较大的关节,稳定性变差时就会增加受伤的风险。

四个动作可护膝

动作一:坐位直抬腿 端坐在椅子上,身体前移,腰部挺直,双手放于大腿前方;抬起右腿,尽量伸直,脚尖上翘,保持膝关节伸直状态10秒后放下;换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

润喉和保护黏膜的作用。

服用水有讲究

□ 赵秋娇

服用水“少不得”

或引起泌尿系统损伤的药物 喹诺酮类抗菌药如左氧氟沙星、诺氟沙星等,磺胺类药物、抗病毒药物、抗痛风药物等,要通过大量饮水加快药物的排泄,避免损伤肾脏。

盐类泻下药、解热镇痛药 泻下和出汗会引起体内水分流失,服药后多喝水可以预防脱水或防止水盐代谢紊乱。

对消化道有刺激的药物 阿仑膦酸钠、补铁剂、四环素类药物等,大量用水送服,可减轻对消化道的刺激。

服用水“热不得”

部分药品遇热会变性失效,因此不能用过热的水送服。

助消化类药 这类药物其主要成分是酶,遇热后会凝固变性,从而失去药效。

活菌制剂 益生菌、双歧杆菌三联活菌胶囊、金双歧等药物遇热后活性菌会被“热死”,导致药物失效。

维生素类 维生素C、维生素B1、维生素B2性质不稳定,受热后结构易被破坏,从而失去药效。

含挥发油的中成药 部分药物含有药用价值的挥发油,如感冒清热颗粒、连花清瘟胶囊等,挥发油遇热容易挥发、分解,建议用凉开水送服。

服用水“随意不得”

通常情况下,大多数药物用200毫升左右的温开水送服,除非药品说明书上有明确要求,不可随意用茶水或其他饮料代替水来送服药物,以免影响药效。

茶水 茶叶里面富含鞣酸,能够和一些药物的组成部分,如生物碱(麻黄碱、洋地黄苷类等)、重金属盐(硫酸亚铁、富马酸亚铁、硫酸锌等)发生作用,产生沉淀,也可降低酶制剂的生物利用度,进一步影响治疗效果,甚至引发不良反应。因此不宜用茶水送服药物。

果汁 果汁中的酸性成分可能会和药物发生化学反应,如分解和结合,导致许多药物提前被分解,或者糖衣提前被溶解,不利于药物吸收。

碳酸饮料 碳酸饮料里有咖啡因、磷酸、碳酸等成分。咖啡因能够促进胃酸的分泌,从而增加药物对胃肠道的刺激,增加不良反应的发生。磷酸与碳酸的存在会导致调节胃酸的药品治疗效果不佳,同时也会引起恶心、打嗝等身体不适。

牛奶 牛奶中的钙离子,可与部分抗菌药物(四环素、红霉素、左氧氟沙星)结合,形成不溶性的螯合物,影响药物的吸收,降低其抗菌作用。

矿泉水 矿泉水含有矿物质、金属离子,可能影响某些药物的吸收。