



健康关注

# 中医疗法有效缓解瘙痒

□ 周冬梅

从中医的角度来说,瘙痒的病因主要包括风、湿、火、燥、虫、虚和瘀等。针对不同的病因,采取不同的治法,可有效缓解瘙痒。

## 风邪致痒

特点为瘙痒位置不固定,时有时无。外感风邪包括外感风寒之邪和外感风热之邪。属风寒者,皮色多不红或淡红,遇寒加重,遇热缓解;属风热者,皮色多鲜红,遇热加重,遇冷减轻。内生之风多为肝风内动,患者大多有情志表现,比如烦躁易怒、情绪不宁等。

治疗以祛风止痒为主,常用杭菊花、防风、荆芥、苍耳子等。其中偏于寒者,加麻黄、桂枝、羌活、细辛、辛夷等;偏于热者,加丹皮、浮萍、连翘、薄荷、蝉蜕等;与情志相关者,加天冬、柴胡、龟板等。

## 湿邪致痒

特点为病情缠绵难愈,症状容易反复,在梅雨季节或潮湿环境中瘙痒加重。湿邪致痒包括湿热致痒和寒湿致痒。属湿热者,瘙痒部位多有渗液及鲜红色皮疹;属寒湿者,瘙痒相对较轻,可伴有食欲不振、腹胀、腹泻等脾阳不振的表现。

治疗以除湿止痒为主,常用藿香、佩兰、薏苡仁、苍术、地肤子等。湿热相兼者可选用苦参、滑石、茵陈、蒿蓄、金钱草等;寒湿相兼者可选用细辛、路路通等。

## 火邪致痒

特点为起病迅速,皮肤出现红



中医支招 徐骏

肿,痛痒并作,多发于头面部,可伴有口咽干燥、小便短赤、高热及各种出血症状。

治疗以清热泻火止痒为主,常用石膏、知母、寒水石、玄参、黄芩、黄连、龙胆草、连翘等。热盛化毒者,可加野菊花、蒲公英、金银花、紫花地丁等。

## 燥邪致痒

燥邪导致的瘙痒多见于秋冬季。燥邪致痒者除了瘙痒症状,还可见口鼻干燥、咽干口渴、皮肤脱屑、皲裂、小便短少、大便干结等。

治疗以润燥止痒为主,常用天冬、麦冬、山药、沙苑子、枸杞子、干地黄、合欢皮、白芍、地骨皮、夜交藤等。

## 虫毒致痒

此类瘙痒多见于疥疮、螨虫性皮炎、阴虱病、足癣等,表现为奇痒难忍,入夜尤甚。通过肉眼观察或实验室检查可发现虫卵或虫体。

治疗以杀虫止痒为主,内服常用使君子、槟榔、雷丸、榧子、南瓜子等,外用可选蛇床子、雄黄、土槿皮、轻粉、枯矾、硫磺等。

## 因瘀而痒

特点为瘙痒位置较局限,瘀停日久者可见皮肤粗糙增厚,中医称为“肌肤甲错”。此类瘙痒多见于外伤或老年患者。

治疗以化瘀止痒为主。瘀而兼热者,可用具有清热凉血作用的药物,如生地、丹皮、地榆、赤芍、槐花;瘀而兼寒者,可用三七、当归、泽兰、川芎、苏木、血竭等。

## 因虚而痒

此类瘙痒多见于年老体弱或长期生活不规律的人群,一般有阳虚、阴虚、气虚、血虚之分。阳虚者症见畏寒肢冷,瘙痒较轻却缠绵难愈;阴虚者症见潮热、盗汗、手足心热等,瘙痒症状较阳虚者明显;气血亏虚者常瘙痒反复发作,位置不固定,同时伴有乏力倦怠、皮肤干燥脱屑等表现。

治疗以补虚止痒为主。阳虚者可用附子、肉桂、山萸肉等;阴虚者可用石斛、天冬、麦冬、沙参、生地黄等;气血亏虚者可用益气养血之品,如黄芪、人参、熟地黄、阿胶等。

## 特别提醒

在瘙痒调护方面,需要注意以下几点。

- 1.出现瘙痒症状时,要避免搔抓,减少对皮肤的刺激。
- 2.针对局限性瘙痒,可以使用外用药物进行干预。若瘙痒面积较大或反复发作,不要盲目用药,要在专业医生的指导下进行治疗。
- 3.秋冬季,老年性皮肤瘙痒往往与皮肤干燥有关,要及时外涂乳剂、油性润肤剂等。
- 4.保证作息规律、饮食有节、适量活动,保持良好的生活方式。

## 如何改善睡眠质量

□ 黄晓君

在快节奏的现代生活中,睡眠障碍已经成为一个日益普遍的问题。许多人深受其扰,不仅影响日常生活质量,还可能对身体健康造成严重影响。因此,采取有效的护理策略来改善睡眠障碍显得尤为重要。

睡眠障碍的表现形式多种多样。有的人难以入睡,躺在床上辗转反侧,数小时都无法进入梦乡;有的人则是睡眠浅,容易被轻微的声音或动静惊醒;还有的人早醒,醒来后无法再次入睡。长期的睡眠障碍还可能导致疲劳、注意力不集中、记忆力减退、情绪波动、焦虑、抑郁等问题,甚至增加患上心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的风险。

焦虑、抑郁、压力等不良情绪会严重影响睡眠质量。因此,心理护理在神经内科睡眠障碍护理中至关重要。护士可以通过与患者交流,了解其心理状态,给予心理支持和安慰。鼓励患者表达自己的感受和担忧,帮助他们缓解压力,调整心态。对于焦虑、抑郁较为严重的患者,建议其寻求专业的心理治疗。

创造一个良好的睡眠环境对于改善睡眠质量非常重要。病房应保持安静、整洁、舒适,温度和湿度适宜。光线要柔和,避免强光刺激。可以为患者提供舒适的床铺和枕头,确保患者在睡眠时身体能够得到充分放松。同时,也要注意减少夜间的噪声干扰,如关闭不必要的电器设备等。

对于严重的睡眠障碍患者,医生可能会根据病情开具一些助眠药物。护士要严格按照医嘱给予药物,并向患者说明药物的作用、用法、用量和注意事项。同时,要密切观察患者用药后的反应,如是否出现头晕、乏力、嗜睡等不良反应。如果发现异常情况,应及时报告医生并采取相应的处理措施。

健康教育是神经内科睡眠障碍护理的重要组成部分。护士可以通过开展健康讲座、发放宣传资料等方式,向患者和家属普及睡眠障碍的相关知识,包括睡眠障碍的原因、

危害、预防和治疗方法等。让患者和家属认识到睡眠障碍的严重性,提高他们对睡眠健康的重视程度,积极配合治疗和护理。

日常生活中保持固定的作息,即使在周末也不要太大的时间差异。这可以帮助身体建立良好的生物钟,提高睡眠质量。适当运动可以促进血液循环,缓解压力,有助于睡眠。但要注意运动时间不要过于接近睡觉时间,以免身体过于兴奋而影响睡眠。避免在晚上摄入过多的咖啡因和刺激性食物,如咖啡、茶、巧克力等。可以选择一些有助于睡眠的食物,如牛奶、香蕉等。午睡时间过长会影响晚上的睡眠质量。一般来说,午睡时间不宜超过30分钟。



专家提示 王鹏

## 四季养生

# 养肺护气 远离疾病

□ 孙春林

肺乃五脏六腑之华盖,主气司呼吸,朝百脉而主节。在中医理论中,肺的功能至关重要,它不仅与呼吸密切相关,还关系到人体的气血运行、津液输布和抵御外邪的能力。从中医角度出发,养肺护气,远离肺病,显得尤为重要。

## 肺病的常见病因

外邪侵袭 中医认为,肺为娇脏,不耐寒热,易受外邪侵袭。风、寒、暑、湿、燥、火等六淫邪气,尤其是风邪和寒邪,常常侵犯肺脏,导致肺失宣降,引发疾病。

情志失调 过度悲伤、忧愁等,可损伤肺气,使肺的功能失常。长期精神压力大也会影响人体的气血运行,导致肺气郁滞,进而引发肺病。

饮食不节 过食油腻、生冷、刺激性食物,会损伤脾胃,导致脾失健运,痰湿内生,上犯于肺,引发咳嗽、痰多等症状。吸烟、饮酒等不良习惯也会

对肺脏造成直接的损害。  
劳逸失度 过度劳累或过度安逸都会影响肺的功能。过度劳累会耗伤肺气,使人体正气虚弱,容易感受外邪;过度安逸会使气血运行不畅,肺气郁滞,容易引发肺病。

## 中医养肺护气之法

饮食调养 合理饮食是养肺护气的重要环节。应多吃一些具有润肺止咳、清热化痰作用的食物,如梨、百合、银耳、蜂蜜、枇杷等。同时,要避免食用油腻、生冷、刺激性食物,戒烟限酒。

梨性凉,味甘微酸,具有清热生津、润肺止咳的功效,可生食、榨汁或炖煮食用。百合性微寒,味甘,具有润肺止咳、清心安神的作用,可煮粥、煲汤或炒菜食用。银耳性平,味甘淡,具有滋阴润肺、养胃生津的功效。可煮银耳羹。蜂蜜性平,味甘,具有润肺止咳、润肠通便的作用,可

直接食用或冲调饮用。  
情志调节 保持心情舒畅,避免过度悲伤、忧愁等。可以通过听音乐、阅读、旅游等方式来调节情绪,放松心情。同时,要学会释放压力,保持良好的心态。

起居有常 养成良好的生活习惯,作息规律,早睡早起。避免熬夜,保证充足的睡眠。同时,要注意防寒保暖,避免感冒。在天气变化时,及时增减衣物,避免外邪侵袭。

适度运动 适度运动可以增强体质,提高肺的功能。可以选择有氧运动,如散步、慢跑、打太极拳、练八段锦等。这些运动可以促进气血运行,增强肺的呼吸功能。

中药调理 在医生的指导下,可以服用一些具有养肺护气作用的中药。黄芪、党参、白术、山药等可以健脾益肺,提高免疫力;麦冬、沙参、玉竹等,可以滋阴润肺,缓解肺燥症状;杏仁、桔梗、川贝母等,可以止咳化痰,减轻咳嗽症状。

## 医生提醒

# 科学应对胰腺炎

□ 梁鹏

胰腺炎作为一种常见的胰腺疾病,发病时会出现炎症反应。这种炎症可能是由多种原因引起,包括胆道疾病、饮酒、创伤和手术等。当胰腺发炎时,患者可能会经历剧烈的腹痛、恶心、呕吐等症状,严重的情况下甚至可能危及生命。因此,了解胰腺炎的治疗方法非常重要。

## 胰腺炎的治疗原则与方法

抑制胰腺分泌 常用的药物包括生长抑素及其类似物等,这些药物可以抑制胰腺分泌,减轻胰腺负担。

抗感染治疗 根据患者的具体情况,医生可能会选择使用抗生素、非甾体抗炎药等药物进行治疗。这些药物可以抑制炎症反应,减轻疼痛和肿胀。

营养支持 胰腺炎患者需要通过静脉营养支持来补充身体所需的营养。这包括葡萄糖、氨基酸、脂肪乳等营养物质,以满足患者的能量和营养需求。

并发症治疗 如果胰腺炎引起了并发症,如休克、多器官功能衰竭等,需要采取相应的治疗措施。例如,对于休克患者,需要给予补液、升压等支持治疗;对于多器官功能衰竭患者,需要给予呼吸支持、肾脏替代治疗等。

## 胰腺炎的康复与预防

胰腺炎患者在治疗期间需要密切关注病情变化,并遵循医生的指导进行治疗。在康复期,患者需要注意以下几点。

逐渐恢复饮食 在医生的建议下,患者可以逐渐恢复饮食,从清淡易消化的食物开始,逐渐过渡到正常饮食。

避免诱发因素 患者需要避免饮酒、暴饮暴食等诱发胰腺炎的因素,以减少复发的风险。

定期复查 患者应定期复查,以监测胰腺的恢复情况和预防并发症。

## 启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请与本版责任编辑尽快电话联系,以便我们为您付酬。



霜深露重枫叶红 张春雷

## 健康速递

# 常见致病细菌知多少

□ 邵晓东

在微观世界里,细菌虽小,却有着顽强的生命力。它们无处不在,既是生命的一部分,又常是众多疾病的源头。

## 细菌的分类

细菌属于单细胞生物,体积非常小,需要借助显微镜才能看清楚。它们形态多样,有球形、杆形、螺旋形等。细菌广泛分布于自然界,在土壤、水、空气,以及动植物体内、体外都有它们的存在。依据对宿主(被寄生的生物体)的影响,细菌大致分为三类:益生菌、条件致病菌和病原菌。

## 常见致病细菌及致病成因

大肠杆菌 大肠杆菌是肠道常见菌,多数为益生菌,但有一部分血清型有致病性,像肠出血性大肠杆菌和肠产毒素性大肠杆菌,是食物中毒和腹泻的主要致病源。

肺炎链球菌 肺炎链球菌是社区获得性肺炎的主要病原菌。它经飞沫传播进入呼吸道后快速繁殖并释放毒素,破坏肺壁引发肺炎。感染症状有发热、咳嗽、胸痛和呼吸困难,严重时可能导致呼吸衰竭和败血症。

金黄色葡萄球菌 这种菌是皮肤、呼吸道和胃肠道的常见定植菌,也是医院内感染的重要病原菌。它能引发皮肤感染、肺炎、败血症和食物中毒等多种疾病。

沙门氏菌 沙门氏菌是食物中毒的主要病原菌之一,常见于动物粪便、土壤和水中,利用被污染的食物(如未煮熟的肉类、蛋类和奶制品)传播给人类。感染症状为发热、腹泻、呕吐和腹

痛,严重时可引发败血症和脑膜炎。

结核分枝杆菌 结核分枝杆菌是结核病的病原菌,主要经空气传播。结核病症状有长期低热、咳嗽、咯痰和体重下降,严重时可能导致呼吸衰竭和死亡。

## 细菌致病因素

细菌的致病能力由毒力、侵袭力和数量决定。宿主对细菌感染的反应包含先天性免疫和适应性免疫。先天性免疫是宿主固有的防御机制,如皮肤、黏膜的屏障作用和吞噬细胞的吞噬作用;适应性免疫是接触细菌后产生的特异性免疫反应,包括抗体介导的体液免疫和T细胞介导的细胞免疫。

## 细菌的传播途径与预防

细菌传播途径多样,如直接接触、飞沫传播、粪-口途径传播和血液传播等。预防细菌感染,要保持个人卫生、健康饮食、家居环境清洁、接种疫苗、避免与患者密切接触,出现发热、咳嗽、腹泻等症状应及时就医。

## 细菌感染的治疗

细菌感染的治疗主要是抗生素治疗和 supportive 治疗。抗生素可以杀灭或抑制细菌生长,但是要遵医嘱使用,防止滥用和产生耐药性。支持性治疗包括补充水分、电解质和营养,以维持生命体征和免疫功能。康复期间,患者应遵医嘱按时服药,注意休息和补充营养,保持良好的个人卫生和环境卫生,降低感染风险。