

濮阳中医

冬寒防痔疮 中医有妙招

冬天气候干燥、寒冷，人体的皮肤黏膜抵抗力减弱，弹性与韧性降低，稍不留意就会发生便秘。由于痔疮患者局部皮肤、黏膜、血管已经发生病理性改变，在冬季如不注意防护，很容易并发肛裂症，加剧病情，增加痛苦，因此，痔疮患者一定要注意冬季保健，谨防发病。

防风防寒是关键

俗话说：“十人九痔。”痔疮是肛肠疾病里最具有代表性的疾病，也是最普遍的疾病之一，它就像一个导火线，可以引发多种疾病。

冬季气候寒冷，身体需要阳气抵御寒冷，而此时阳气较弱。冬季不应扰乱闭藏的阳气，注意防风防寒不要耗散精气、元气。

冬季更要注意避免受风寒而引起痔疮复发。受风后身体会受冷，此时肛门括约肌紧张，有痔疮的患者会有疼痛感。受寒后，肛门坠痛，患者感到痔疮下

坠感明显加重。

首先，冬天上厕所时可用温水冲洗式坐便器，或者用电暖器提高卫生间的温度。其次，在室外应做好防寒措施，尽量穿着保暖防风衣物，注意腰部、臀部、腿部及脚部保暖，防止寒气入体。

改变生活习惯

痔疮等肛肠疾病可以治疗，也可以预防。但要预防痔疮还面临许多困难，因为痔疮是一种与人直立体位有关的疾病，要预防就需要经常变换体位，避免久坐、久站，而这与人的生活习惯、职业要求和工作环境密切相关。

冬天虽然寒冷，但还是需要注意改变生活习惯，不要因为天气寒冷而骤减运动量，在风少的天气可以多出去活动，有益于身心健康，注意排便习惯，便无定时、如厕过久均能诱发痔疮，应避免如厕时看书读报、抽烟，蹲厕时间过长。

同时，在饮食方面应注意多吃些富含膳食纤维的食物，如蔬菜、粗粮等。这

些食物有益于增加便意，改善便秘情况，预防痔疮。而体虚者可以适当食用滋补性食品，如桂圆、红枣、莲子、百合、牛奶、芝麻、蜂蜜、核桃等。

中医调理误区

很多人认为，冬季过食辛辣对于肛肠是有影响的，患有肛肠疾病的人不应多吃辛辣的东西。但是辛辣不会引起肛肠疾病，因为湖南、四川等多食辛辣的地区并没有发现痔疮患者明显多于其他地区，所以，只强调不吃辛辣以预防痔疮是不全面的。

此外，提肛对于预防痔疮也是一个很好的锻炼方法，可以改善局部血液循环，特别是久坐久站的人。从中医的角度上来说可以提升中气，所以很多中医养生专家都建议常做提肛运动。

但是，人一旦得了肛肠疾病，很多情况下是不能提肛的，比如痔疮脱出、痔疮嵌顿、肛瘘、肛周脓肿等情况都不适合做提肛运动，就像肌肉拉伤后软组

织已经发炎，就不适合运动了。

大便后要清洗肛门。没有炎症的情况下，不要轻易使用肥皂、香皂、盐水、药水等清洗肛门，以免破坏肛门局部的有菌环境。若有发炎症状，水温一般不宜过高。

花椒水清洗肛门可以暂时起到消炎、止痛的作用。这是因为花椒性涩，可暂时麻痹神经，但是绝不会治愈痔疮。对于痔疮，如今很多患者有一些错误的认识，认为痔疮是小病，可以自愈，或用偏方、服药就会痊愈。

专家提醒，痔疮一旦发病无法自愈，应及时到医院进行诊疗。

魏亚林

市中医院协办
电话：0393-4416620
网 址：www.pyszyy.com

恶性肿瘤患者要高度警惕心脏疾病危害

临床上，有些患者肿瘤指标控制得不错，却会反复胸闷、心悸，人非常难受、抑郁，甚至发展到心功能衰竭。复旦大学附属中山医院心脏超声诊断科程蕾蕾主任医师表示，恶性肿瘤治疗方

法会引发严重、广泛的心血管副作用，要加以高度重视、早期发现治疗。“不能让病人生了肿瘤，最后却死于心脏病。”

随着医学发展，不少恶性肿瘤患者经过手术、化疗、放疗，可得以长期生存。以乳腺癌为例，我国乳腺癌患者的

5 年生存率已达到 83.2%。与此同时，一个严重的问题凸现出来——那就是多种肿瘤治疗方式会导致不同程度的心脏损害。

专家介绍，以临床上最常用的化疗药物蒽环类(包括表阿霉素、柔红霉素、阿克拉霉素等)举例，患者接受这类药物后，超过一半会出现心功能损害，约五分之一会进展为充血性心力衰竭。

对于使用蒽环类药物化疗后的长期生存者，冠状动脉疾病的风险增加约

10 倍，心血管相关疾病死亡率增加 8 倍。蒽环类药物的心脏毒性 98%于化疗后第 1 年出现，并且一旦发生难以逆转。除了蒽环类，新型靶向治疗药物也都有不同的心脏毒性，有些会引发凶险无比的药物性心肌炎，有些甚至会导致心脏骤停，还有一些能引起极端难治的高血压和高脂血症。

近年来，国际医学界越来越认识到了恶性肿瘤治疗方法的血管副作用问题。欧洲肿瘤内科学会已经发布了

《欧洲化疗、放疗及靶向药物所致的心脏毒性临床实践指南》，欧洲心脏病学会也制定了《癌症治疗与心血管毒性立场声明》。

程蕾蕾表示，对肿瘤病人的心脏问题进行早期关注和干预，一旦发现心脏功能有所损伤，可以调整化疗方案，或是进行相应的心血管疾病的治疗，让心脏问题不再听之任之地损伤下去，这对于临床病人来说，将是大大获益的。

据新华社



火罐拔不对 也会伤身

近日，山东青岛一商场内，一名女子接受拔罐治疗，因操作不当，身上的罐体取不下来，无奈之下只得求助消防人员。

提起火罐，大部分人并不陌生。感觉自己身体不适、腰背部酸疼时，往往会去拔火罐。但是，拔火罐操作不当，可能会伤身。

南京市中西医结合医院针灸推拿科主任戴奇斌介绍，拔火罐虽然是一种简单便捷的保健方法，但很多人有一些误区，认为拔火罐时间越长越好、罐子吸附得越紧越好。正确的拔火罐时间应该是在 10~ 15 分钟。此外，中医讲究辨证施治来确定拔罐的位置，不是简单的哪儿不舒服就拔哪儿。

因此，以下几个拔火罐注意事项应该引起重视：体质过于虚弱、皮肤容易过敏以及妊娠妇女都应慎用；在家中拔火罐时应注意防止烫伤及引燃易燃物；拔罐时间不宜太长，留罐时间以 10-15 分钟为宜，两次拔罐之间的间隔以 2-5 天为宜；拔完火罐后，不能直上直下取火罐，正确的方法是先用手将火罐向一面稍微倾斜，另一只手的指尖部位向下按压与火罐接触的皮肤，使空气经缝隙进入罐内，罐子自然就会与皮肤分开；拔火罐后不可立即洗澡，因为拔罐后皮肤敏感脆弱，此时洗澡易受风着凉，甚至导致皮肤破损、发炎等；拔罐后若局部皮肤有痒感，切不可搔抓，以免皮肤破损感染；拔罐后应注意休息，并饮一杯温开水。

专家提醒，冬季拔罐尤其需要注意防风保暖，避免冷风直吹。

徐伟



2018 年 12 月 25 日，在甘肃省人民医院，志愿者帮助前来就医的患者申领电子健康卡。

当日，甘肃省居民电子健康卡正式启用，居民可通过线上或自助终端设备获取电子健康卡，实现省内跨区域、跨医院扫码就医。据介绍，甘肃省将通过全省统一的电子健康卡管理信息系统，实现医疗单位、公共卫生机构和基层医疗机构的诊疗服务一卡通。

新华社发

濮阳眼科

如何及早发现儿童眼睛弱视



视力检测

市眼科医院（市第二人民医院）医生提醒，孩子 3 周岁以后，就应进行一次完整的视力和眼部检查。如果 3 至 5 岁时视力还达不到 0.5,6 岁时视力仍低于 0.7,则考虑是否存在弱视的可能。

异常行为观察法

比如，观察醒目物品时不能及时发现，看电视时是不是凑得很近，走路时是不是经常跌倒、摔跤，磕磕碰碰，老拿不准东西，对光源等醒目物品不敏感，反应迟钝。

单眼遮盖实验法

遮住一只眼，单眼注视物体，若撕抓遮盖物，那就表示未遮盖的一只眼可能视力很差，此方法适用于幼儿时期。

弱视治疗与年龄相关

弱视是眼睛发育期的常见眼病，

对眼部危害非常大，如果错过视力发育期再来治疗，效果较差。3 至 7 岁是治疗弱视的关键时期。由于孩子年龄太小，不懂表达，如果家长粗心大意，错过时机往往造成遗憾。

医师介绍

夏国选，市眼科医院（市第二人民医院）主治医师，国际角膜成型学会亚洲分会会员，擅长诊断和治疗斜视及弱视，对近视防控、硬性角膜接触镜和角膜成型镜的验配和疑难验光等业务较熟悉。荣获濮阳市第十二届青年科技奖。

濮阳市眼科医院(市二院)
预约咨询电话:0393-8222199
24 小时值班电话:8222167



妇幼保健



剖宫产术后再次妊娠阴道分娩 二)

(接上期)

分娩期间的监护及管理

医务人员应为剖宫产术后再次妊娠阴道试产孕妇提供严密的母儿监护、严格的产程管理、迅速的应急处理等，以保障母儿安全。

(一)自然临产者

1. 备血，留置导尿，开放静脉通路，做好紧急剖宫产的术前准备。
2. 建议行持续电子胎儿监护，观察胎心率变化，判断胎儿宫内状态。
3. 注意产妇主诉，监测生命体征变化、子宫下段是否存在压痛、血尿等情况。
4. 产程进展缓慢，需要缩宫素静脉点滴加强宫缩时，尽量使用小剂量。

5. 当产程停滞或胎头下降停滞时，可放宽剖宫产指征。
6. 第二产程时间不宜过长，应适当缩短第二产程，必要时可行阴道手术助产，助产前需排除先兆子宫破裂。

7. 发现胎心异常、先兆子宫破裂或子宫破裂等征象时应实施紧急剖宫产，尽快娩出胎儿。

(二)分娩镇痛

建议对于计划剖宫产术后再次妊娠阴道试产的孕妇应早期采用椎管内麻醉，以减轻孕妇疼痛。分娩镇痛应由麻醉科医师制订相应的用药方案，尽量通过最小的剂量达到最佳的镇痛效果。使用分娩镇痛可增加产妇阴道分娩的信心，且不会增加剖宫产术后再次妊娠阴道试产产妇并发症的发生率，通常不会掩盖子宫破裂的症状和体征，但可增加

第二产程延长和手术助产的风险。

剖宫产术后再次妊娠阴道试产的并发症及处理

剖宫产术后再次妊娠阴道试产的主要并发症为先兆子宫破裂和子宫破裂，是导致母儿不良预后的主要原因。改善母儿结局的关键是尽早发现子宫破裂，及时处理。

(一)子宫破裂的征象

1. 胎心监护异常，特别是出现胎儿心动过缓、变异减速或晚期减速等。
2. 严重的腹痛，尤其在宫缩间歇期持续存在的腹痛。
3. 子宫瘢痕部位的压痛和反跳痛。
4. 孕妇心跳过快、低血压、昏厥或休克。
5. 先前存在的有效宫缩突然停止。

6. 血尿。
7. 产前或产后阴道异常出血。
8. 腹部轮廓改变，在以往的位置不能探及胎心。

胎心监护异常是子宫破裂最常见的临床表现，发生率为 66%~75%。超过一半的孕妇会出现两个以上的症状，最多见为胎心监护异常和腹痛，子宫破裂的诊断通常在紧急剖宫产或产后剖腹探查时做出。

(二)处理

疑诊先兆子宫破裂或子宫破裂时，争取在最短时间剖宫产终止妊娠，同时，严密监测产妇的生命体征、出血等情况，维持生命体征稳定，纠正出血的相关并发症，必要时输血治疗，并迅速启动院内急救绿色通道及急救预案。

赵建娥

濮阳市妇幼保健院供稿

宝宝出现地图舌 多因消化功能紊乱

今年 5 岁的甜甜，平时活泼好动，胃口也很好。半个多月前，甜甜妈发现孩子食欲不太好，吃东西也变得挑剔起来，起初没太在意，想着过一段时间就好了，可半个多月过去了，甜甜不仅越来越挑食，舌头上还出现许多奇怪的纹路。甜甜妈不敢迟疑，赶紧带女儿到河南省儿童医院就诊。该院口腔科主任裴蓉检查后告诉甜甜妈，孩子舌苔不规则，舌面如地图样，确诊为地图舌。听到这，甜甜妈很疑惑，不知道什么是地图舌。

地图舌多是消化功能紊乱引起的

裴蓉介绍，地图舌是一种发生在舌黏膜浅层的慢性边缘剥脱性舌炎，常常类似于地图，是婴幼儿时期的常见病。地图舌常见于舌面的不同部位，并可变换大小和形状，具有游走性的特点。地图舌一般突然出现，开始的时候为点状，慢慢地逐渐扩大融合成地图样，病损位置及形态不断变化，有时候甚至睡一觉，病损的位置就能发生明显移动。

患有地图舌的宝宝，往往容易挑食、偏食、喜食冷饮、睡眠不稳，较小的宝宝易哭闹，潮热多汗、体弱消瘦。

“宝宝出现地图舌，父母也不要过于担心，这种现象多是由消化功能紊乱引起的，只要在医生的指导下调整饮食、养成规律的作息习惯便能缓解病情。”裴蓉讲道，另外，从中医角度来讲，孩子若患病时间过久，体内气阴两虚，也易出现地图

舌。总之，引起地图舌的原因很多，但无论哪种原因，都要及时到医院检查。

三大方法缓解宝宝地图舌

孩子出现地图舌后，该如何调理？裴蓉给家长提出以下建议：

●合理饮食

可以让宝宝喝一些绿豆粥，不能让孩子挑食，要给孩子进行全方位的营养补充，尤其注意补充维生素和微量元素，平时可以多吃西红柿、胡萝卜等。可以让孩子多吃富含蛋白质的食物，如鱼、肉、蛋、豆类等。还应多吃水果，很多孩子患上地图舌不想吃饭，胃口不好，家长可以给孩子多吃一些开胃的水果，如山楂等酸味水果。另外，要少吃热性食品及辛辣油腻的食物，饮食尽量清淡，零食也应适当减少。

●定时漱口

有一部分“地图舌”患儿是口腔不卫生造成的，家长要帮助孩子养成饭前和饭后漱口的习惯，帮助孩子清理口腔的异物，保持口腔清洁。早上可以用软毛刷从舌背向外轻轻地刷 1-2 次，晚上睡觉前让孩子用淡盐水漱口，这样可以帮助地图舌加快好转。

●积极治疗全身疾病和口腔内病灶

患儿如果有胃肠道疾病、呼吸道感染、偏食厌食、贫血等全身疾病应积极治疗。口腔内如伴发溃疡、萎缩性舌炎等口腔黏膜疾病时，应同时治疗口腔内病灶。

大河

无偿献血新去处：丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋 京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间：9：00—15：30

捐血热线：8991000 8918000