

■ 悟道中医

中医学的基本特点(三)

中医学的治未病

关于中医治未病思想,前面曾有一些论述,本篇着重阐述中医治未病的含义及其现实意义。

“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出的防病养生谋略,是至今为止我国“预防为主”方针的最早思想。中医治未病思想要求人们不仅要治病,而且要防病,强调防重于治,同时要注意阻止病变发展趋势,掌握防治疾病的主动权,提前采取有效的防治措施,阻挡病变发生的趋势,防止疾病加重恶变,达到“治病十全”的“上工之术”。

元代著名医学家朱丹溪曾说:“与其求疗于有病之后,不若摄养于无疾之先;盖疾成而后药者,徒劳而已。是故已病而不治,所以为医家之怯;未病而先治,所以明摄生之理。此圣人不治已病治未病之意也。”这就是对中医治未病思想很好的解释。

一般认为, 治未病包含三种意义。

一是防病于未然, 无病养生, 强调预防疾病的发生。如《素问·四气调神》“是故圣人不治已病治未病”,《灵枢·逆顺篇》“上工, 刺其未生者也……故曰上工治未病, 不治已病”。中医以“正气存内, 邪不可干”, 论述强调重视体质的内在因素, 一方面提出“饮食有节, 起居有常, 不妄作劳”和“精神内守, 病安何来”的养生之道。另一方面要求“天人合一, 顺应天时, 因应四时”, 积极防范致病因素, 避免或减少对人体的侵害, 就可保证不发病或不得大病。它包含调养情志、体能锻炼、合理饮食、适时养生等诸多内容。

二是既病防范, 治在发病之初, 强调早诊断早治病。《素问·刺热篇》“肾热病者颊先赤, 病虽未发, 见其色而即刺之, 名曰治未病”, 《素问·八正神明论》“上工救其‘萌芽’, 必先见三部九候之气, 尽调不败而救之, 故曰上工”。也就是说, 患病以后, 要积极采取措施防止疾病加重。一般来说, 疾病的转变是由表入里、

由轻变重, 由简单到复杂的过程, 因此, 在防治疾病的过程中, 首先要掌握疾病发生、发展规律, 做到早期诊断, 有效诊疗, 争取早日治愈。

再则, 防止疾病复发及治愈后遗症, 强调在疾病病情稳定或病愈之后, 要时刻掌握健康的“主动权”。病人初愈后, 大多体虚, 这就要求在康复诊疗中, 做到除邪务尽, 并针对气血衰少、津液亏虚、气血瘀阻、脏腑功能虚弱等病理特点, 采取综合措施, 促使脏腑功能、气血津液尽快恢复正常, 达到病后不复发和不留后遗症的目的。

其现实意义有以下几方面:

一、为国民的健康护航。中医治未病, 以增强体质为核心的健身防病思想, 以适应自然变化、增强肌体抗病能力来防病的基本原则, 可以从功能的、整体的变化来把握生命, 做到未病先防、有病早治、已病防变、病后防复是人类保健养生、防治疾病的最高境界。治未病对于提高全民健康素质, 建设健康中国可以发挥重要的作用。

二、降低医疗费用。 “看病

难、看病贵” “因病致贫、因病返贫”, 一直是国家和人民群众非常关心的问题, 防止医疗费用日趋高涨, 解决 “因病致贫” 这一社会问题的最好办法是治未病。将中医治未病的特色和优势加以发扬, 人们在病前采取相应措施, 而不是病后治疗, 将会给民众带来更多的健康利益, 必将节省更多的医疗费用。

三、搭建更好的中西医学术对话和交流的平台。实践证明中西医两种医学模式在疾病治疗上无法达到有效共识, 但中医治未病思想和中医整体观念受到西医学的高度重视。中医整体观念和治未病思想, 促进了 “生物－心理－社会” 新型医学模式的转变和形成, 为传统中医学走向全球, 拓展中西医交流合作平台产生积极影响。

刘同坤

市中医院协办

电话:0393-4416620

网址:www.pyszyy.com

■ 濮阳眼科

如何激光治疗眼底疾病

眼睛指引着人们前进,但是,眼底有了疾病怎么办? 眼底位于内眼深处, 结构精细, 眼底病的复杂性及多样性使眼底病的治疗有较大的困难。传统的治疗方法有药物治疗、物理治疗, 但往往难以奏效, 随着高科技的迅速发展, 目前眼底激光已成为许多眼底病的主要治疗方法。

什么是眼底激光

眼底激光即视网膜激光凝术。眼底激光是利用激光的热效应, 作用于视网膜的异常组织, 使之由热凝破坏产生瘢痕达到治疗眼底病的目的。激光治疗眼底病已有 30 多年, 广泛应用于糖尿病视网膜病变、视网膜血管病变、黄斑部病变、视网膜下新生血管的形成、视网膜裂孔及视网膜脉络膜肿瘤等。

激光治疗的优点

由于激光具有波长的一致性、方向性好等优点, 可以应用不同波长的激光, 目标准确地针对眼球的不同组织发挥作用。激光治疗眼底病为无痛性治疗, 疗效确切, 激光不是放射线, 对人体无伤害, 对正常的眼组织无损害, 不需住院, 不影响工作、生活和学习。

激光治疗的注意事项

激光治疗前一晚要保证充足的睡眠; 激光治疗时要配合医生保持稳定的姿势, 眼睛不能随意转动, 以免意外灼伤黄斑中心或大血管, 否则会严重影响视力; 激光治疗后当天最好不看电视或过度用眼, 避免做低头运动或用力运动。为了达到更好的治疗与恢复效果, 治疗中一定要谨遵医嘱。

激光治疗的目的在于巩固或改善现有的视力, 降低病情恶化的危险, 消除失明的威胁, 防止并发症发生。但是, 即使光凝很成功, 以后的病情也可能复发, 光凝术后需定期复查。所以做眼底激光手术一定要到正规的医院进行。

专家介绍

宋志刚, 濮阳市眼科医院(市第二人民医院)眼底内科主治医师, 新乡医学院临床医学毕业。功能科激光造影专业组负责人。现任濮阳市医学会眼科学专业委员会委员。曾先后在河南省眼科研究所, 北京同仁医院及上海市第一人民医院眼科中心进修学习, 从事眼科临床工作 20 年。主要擅长影像诊断及激光治疗各类眼底疾病。

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





贵州省医疗保障局、贵州省财政厅等部门日前联合出台完善患高血压、糖尿病“两病”参保人员门诊用药保障机制的实施意见,“两病”参保人员门诊使用贵州省纳入保障范围的“两病”门诊用药费用纳入统筹基金支付,最高报销比例可达 70%。

新华社发



不同阶段的带状疱疹传染性不同

既然是由病毒引起的, 带状疱疹在出疹阶段是有一定传染性的。这个阶段的疱疹, 水泡还未结痂, 很容易通过疱液接触以及呼吸道传播, 比如和疱疹病人近距离谈话, 或者不小心碰到水泡, 都可能被传染。因此, 建议这个阶段的患者, 如果水泡较小应尽可能不要弄破, 让其自然结痂, 如果水泡过大, 最好到医院让医生帮忙处理。

此外, 带状疱疹在结痂脱落阶段是没有传染性的, 尤其是在疱疹后期神经痛阶段, 传染性几乎为零。

出疹期保持通风防传染

带状疱疹出疹期避免传染, 最好做到以下几个方面: 首先, 要勤通风, 保持空气流通, 避免呼吸道传播; 其次, 要与疱疹病人尽可能远距离接触, 避免接触性传播, 在接触疱液的时候最好戴手套与口罩; 最后, 要加强身体锻

不同阶段的带状疱疹 传染性不同

又到了带状疱疹的高发季节, 很多老年人由于不注意保暖而感冒, 身体抵抗力就会下降, 此时极易引发带状疱疹。带状疱疹在民间又叫“蛇串疮”“缠腰龙”等, 是一种急性发作的皮肤疾病, 由水痘带状疱疹病毒引发, 老年人、身体虚弱的中年人多为这种病毒的易感人群。

增强自身免疫力。

“一汤一膏”治疗带状疱疹

出疹期治疗主要有三个目的, 一是缩短病程, 尽可能让疱疹快速结痂脱落; 二是控制程度, 尽可能让疱疹的面积缩小; 三是预防后遗症神经痛的发生, 此时常用中药“龙胆泻肝汤”清热利湿, 再配合抗病毒及修复神经的药物干预。

到了神经痛阶段, 因为疱疹病毒具有嗜神经性, 所以很多带状疱疹患者可能遗留神经

痛, 这个阶段的治疗以止痛为主。可以用中药“疱疹止痛膏”外敷, 配合应用治疗神经痛及修复神经的药物。需要说明的是, 目前治疗神经痛的药物很少, 用法用量都很特殊, 治疗时一定要按医嘱用药。

大部分的神经痛患者通过合理用药, 疼痛都可以明显缓解。顽固性的神经痛, 也可以通过射频神经调节或者毁损来干预, 甚至还可以用脊髓电刺激技术来治疗。

李科

■ 妇幼保健

宝宝耳屎掏不掏
听听专家怎么说

两岁萌娃桃子, 因外耳道出血到医院就诊, 妈妈难掩愧疚: “看到孩子耳朵里的耳屎, 就用掏耳勺帮她清理, 没承想耳朵出血了!”

在河南省儿童医院几乎每周都会遇到掏耳朵导致外耳道出血的患儿。今天耳鼻喉科副主任医师王素芳就来和大家聊聊掏耳朵的那些事。

耳屎在医学上叫耵聍, 它是由耳道皮肤腺体自行分泌出来的物质, 混合了灰尘、皮屑形成的。临床上有很多宝宝因为掏耳朵不当造成外耳道感染与鼓膜穿孔。由于宝宝外耳道大多呈扁平缝隙状, 不容易操作, 而且耳内皮肤很娇嫩, 掏耳工具未经消毒, 很容易引起炎症, 不建议在家自行使用掏耳勺或者其他坚硬物品给孩子掏耳屎。

耳屎虽然属“屎科”但好处真的不少

纵观耳屎家族成员, 主要有两位: 湿耳屎和干耳屎, 黄种人主要是干耳屎。话说, 耳屎虽然属“屎科”, 但它好处不少。

保湿: 耳屎能保湿, 如果没有耳屎, 耳道过于干燥, 会引起耳痒、皮肤烧灼的感觉。

保护耳膜: 耳屎的黏性可以粘住不慎进入耳道的沙子, 挡住水滴,

并且还能避免沙子、水滴甚至虫子直接刺激或破坏耳膜。

抗菌: 有些人是湿耳屎(油耳), 虽说耳屎不断, 但耳部却不会感染流脓, 这是因为耳屎有一定的抗菌菌、真菌的作用。

若无必要不必过分清理耳屎

部分父母一看宝宝耳朵里有耳屎就会用棉签进行清洁, 这种方法是错误的, 而且很有可能把耳屎推向耳道更深的地方。事实上, 我们的耳道是具有自我清洁功能的。正常情况下宝宝的耳屎可以通过咀嚼和吞咽动作被排到体外, 不会影响宝宝的听力, 不必特殊清理。

宝宝的外耳道尚未发育成熟, 呈扁平缝隙状, 而且耳道皮肤非常娇嫩, 掏耳屎过程中操作不当可能会造成鼓膜穿孔、出血、感染, 甚至永久性听力损伤。

若耳屎过多导致宝宝出现不适, 就需要清理耳屎, 用干净的棉签轻轻擦拭宝宝的耳郭和耳后即可, 外耳道的耳屎阻塞外耳道时, 需要到医院找专业医生帮助清理耳屎。对于稍大些的孩子, 可选择光线较好的地方, 使用宝宝专用掏耳勺从外耳道口轻轻清理, 不可深掏。家长也要看管好孩子, 不要让他们自己掏耳朵。

王晨

濮阳市妇幼保健院供稿

■ 美年大健康

健康体检与临床诊疗的区别

健康体检与临床医疗是两个不同的概念, 主要区别如下。

一、健康体检与临床诊疗的共同点

研究方法: 医学方法和手段相同, 如基本体格检查、实验室检查、仪器设备检查、免疫学检查等。

研究对象: 人的个体或群体。研究目的: 促进健康、提高生命质量、延长寿命。

二、健康体检学与临床诊疗的不同点

1. 健康体检学是以研究健康个体或人群为主的健康状态和情况, 为预防疾病、改善生活方式和干预提供依据; 临床诊疗或临床医学是以研究患病个体的病因、病理变化、临床症状和体征、诊断和治疗、促进受检者康复为目的。

2. 健康体检学的思维是建立在预防医学的基础上, 涵盖了一级预防、二级预防的理念。以预防对人

体产生疾病的原因、早期发现疾病的线索为主要研究目的; 临床诊疗或临床医学的思维是建立在人体已患疾病的基础上, 用医学的方法明确诊断, 用现代的治疗手段治愈疾病, 达到恢复健康或减少痛苦的目的。

3. 健康体检学将健康教育视为健康体检的前提, 临床诊疗或临床医学在治疗的基础上, 重视受检者的后续康复和生存能力。

4. 健康体检学善于发现肌体的代谢变化、器官的功能改变; 临床诊疗或临床医学接触受检者多数已有体内组织、器官形态学的改变。

5. 健康体检学在采用基本的医学研究方法或手段的基础上, 紧跟现代医学的发展, 采用新方法、新技术, 如基因检测、三维立体成像技术等; 临床诊疗或临床医学以常规方法、成熟的技术用于临床工作。

李自星

珍视生命
享受清洁空气

中共濮阳市委门户网站—濮阳网室内空气检测治理中心

治理项目：清除甲醛、苯、氨、TVOC
业务范围：新建学校、医院、宾馆、饭店、办公室、会议室等公共场所及家庭新居
地址：濮阳日报社大门北侧 20 米
电话：0393-8917869
手机：15083295960
翟经理 (微信同号)
需要改变的家装认知误区

●误区一：新房敞一下就没事了。这是典型的治标不治本的方法。有害气体潜伏期很长，甲苯、二甲苯的潜伏期在 1 年以上，危害最大的甲醛的潜伏期能达 3~15 年。

●误区二：无刺激性气味就无污染。其实，那些闻不到的有害气体足以让你不知不觉中毒。甲醛超标 3 倍以下时闻不到刺激性气味，闻到刺激性气味时已超标 4 至 8 倍以上。而且像二氧化碳、一氧化碳、苯系物等气体和放射物质，人是闻不到的。

●误区三：使用合格材料就环保。事实上，达标的环保材料不是不含有害物质，只是在限量范围内。如果在一间房内大量使用同一种材料，由于累加效应，也可能导致室内空气质量不符合要求，甚至严重超标。

●误区四：放些绿植就能除甲醛。这种认知大错特错。绿植的确对某些有害气体有吸收作用，但作用非常有限。而植物的光合作用只在白天，夜晚时它跟人体一样是吸入氧气呼出二氧化碳，对人体同样有害。

●误区五：掩盖味道就能根除污染。“装修后用芳香剂、柚子皮、茶叶、醋等弄弄就行了”。这种做法只是用其他的气味来掩盖室内刺激气味，等于自欺欺人。

●误区六：基础装修，检测合格就环保。装修公司检测合格就安全了吗？其实不然！业主不能保证自己另外购置的家具和软装都是环保的，定做的墙体柜、橱柜、吊顶及电视柜、床垫、窗帘等都是有害气体含量超标的重要源头。

●误区七：室内甲醛不超标就等于环保。很多装修业主对环保理解仅限于甲醛，而甲醛只是污染气体的一种，还有苯、二甲苯等气体污染。



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