

盐,您身边的中医养生“专家”

健康常识

众所周知,盐是我们日常饮食中不可缺少的调味品,但它在人们生活中扮演的角色远不止于此,盐的价值远超过其作为调味品的功能。特别是在传统中医的健康养生领域,盐对我们的身体有着特定的功效和好处,具有其他物质难以比拟的多重重要用途。今天我们就来一起了解一下盐在中医养生方面的强大作用吧。

一、盐熨法

《黄帝内经》中记载:盐胜血,活经络,除痰结。《救急方》记载:炒盐一包,熨其心腹,令气透,又以一包熨其背。古籍记载用粗盐热敷,可以同时发挥盐和热敷的长处,不仅让温热渗透体内,同时还能将体内的病气、寒气吸出来,具有温经活络、消炎散寒、缓解疼痛的作用,盐包里还可加入艾草、花椒、红花、生姜等温通活血中草药,以加强药效。可适用于各种慢性、虚寒性疾病,四肢关节痛、腰椎肩颈部疼痛、肌肉劳损等疾病。

盐熨法不仅在医院是很好的中医治疗方法,在生活中,朋友们也可以自己在家制作盐熨包,方法简单如下:将500克的粗海盐倒入锅中,使用大火快速翻炒大约5分钟,炒至盐粒变为黄色并且开始散发热量。接着,将这些热盐装到一个大约15厘米宽、20厘米长的布袋中,并把布袋口翻折过来加以固定,可以使用别针或者制作一个带拉链的布包来确保盐不会漏出。热敷时,最佳的温度范围是40至50摄氏度,务必小心,避免灼伤。为了确保热敷效果最佳,建议在使用若干次后更换布袋内的粗盐。

盐熨法注意事项:1.孕妇的腹部及腰骶部禁用。2.有糖尿病、中风后肢体瘫痪等严重感觉障碍者禁用。3.皮肤破溃、身体有不明肿块或凝血功能异常者(出血倾向)禁用。



4、急性扭伤24小时内宜冷敷,禁热敷。

二、盐水泡脚

众所周知,盐水具有很好的杀菌消毒作用,盐水泡脚可以有效清洁脚部、去角质、治疗脚气。中医认为,足部作为六经的交汇点,同时又是中医重要的全息反射区,通过盐水浸泡,可以使盐的渗透作用入人体,浸泡时宜用双脚相互摩擦,如此有利于舒筋活络,加速血液循环,再配合按摩足底涌泉穴,可达到引火下行,改善血液循环,防治感冒,促进睡眠的作用。

盐水泡脚注意事项:

- 1.泡脚时间不宜过长。长时间泡脚,导致血液供给朝下,极易造成脑部的血液流通不足,引起头晕、头痛的症状,所以泡脚时长以15-30分钟为宜。
- 2.一些禁忌人群不能泡脚。对于患有静脉曲张和静脉血栓的个体而言,泡脚可能因加速血液循环而增加血管充血甚至出血的风险。
- 3.泡脚的时候盐不宜过多,以淡盐水为主。
- 4.有伤不宜泡脚。我们都听过一句话:“在伤口上撒盐”。因为盐会对伤口有很大的

刺激性,不仅会使人疼痛,同时还可能使伤口恶化。

5.太饱太饿时都不宜泡脚。在过饱、过饥或进食状态下泡脚,会增加全身血液循环,容易出现头晕不适的情况。饭后半小时内也不宜泡脚,因为会影响胃部血液的供给。

三、隔盐灸

隔盐灸是指将纯净干燥的食盐(以青盐为佳)敷于脐部(神阙穴)上,使其略高于脐,或于盐上再置一薄姜片,上置艾炷施灸。因本法只用于脐部,故又称神阙灸。《本草纲目拾遗》中记载,盐能“调和脏腑、消宿物、令人壮健”。因此,古人很早就将盐应用于艾灸中,于是便有了隔盐灸。

神阙穴隔盐灸日常保健可起到回阳、救逆、固脱、补肾壮阳、温中散寒等作用,可用于胃痛、反胃、呕吐、痹症、手足麻木、自汗、盗汗、惊悸失眠等症状,对于增强抗寒,改善肤色也有一定功效,同时还可以预防感冒和各种妇科疾病。

操作方法是取平卧位,露出肚脐,注意保暖。在进行隔盐灸时,选用青盐,禁用精盐。使用前需将盐炒熟自然放置,等盐变温凉时(否则易烫伤肚皮),用勺匙舀少许填平肚脐(神阙穴)。如果遇到肚脐处凹陷不明显的患者,可以先用温水将肚脐周围打湿,再放入青盐。如需要隔其他药物,先放药(药膏或药粉),再放盐,后放上艾炷施灸。当局部感觉烫热时立即更换艾炷或艾条,防烫伤,以局部穴位微微发红结束施灸。

隔盐灸注意事项:1.在施灸时应让患者要保持原有体位,不能乱动,且保持匀称的呼吸,防烫伤。2.脐部有损伤、炎症者及孕妇禁用。3.刚吃完饭或空腹不宜灸脐。4.艾灸不可离脐部太近,否则易烫伤。5.万一脐部灼伤,可涂上烫伤膏,并用消毒敷覆盖固定,以免感染。

盐,不仅是日常生活中必不可少的调味品,还在中医养生保健中发挥着举足轻重的作用。做到巧用盐,妙用盐,让它成为您身边的养生“专家”。

(安徽中医药大学第二附属医院 董亭亭)

胃肠息肉切除术后,您做对了吗?

健康关注

胃肠息肉是消化道常见的病变之一,通常需要通过手术切除以防止其恶化。然而,手术仅仅是治疗过程的一部分,术后的恢复和护理同样重要,需要患者和家属的密切关注和配合。注意胃肠息肉切除术后的一些关键事项,能更好地帮助患者进行术后康复。

关注术后康复前我们先来了解一下什么是胃肠息肉。胃肠息肉是指胃肠道黏膜表面长出的突起状乳头状组织,较小时常无明显症状,一般都是在胃镜检查或胃肠钡餐造影时偶然发现。胃肠息肉属于高发性消化道疾病,发病位置主要包括胃部、直肠、结肠等部位,严重情况下将引发癌变。根据临床病理学研究,该症被分为炎症性、腺瘤性、增生性三类,其中以腺瘤性息肉为主,所占比例接近67%。一旦发现胃肠息肉,医生一般会建议内镜下手术切除。

胃肠息肉的发生主要与遗传、暴饮暴食、

慢性炎症刺激、吸烟、饮酒等因素密切相关。随着胃肠镜和微创技术的发展,无痛胃肠镜下息肉切除术因具有创伤小、患者术后恢复快等优势,已广泛应用于胃和结肠息肉的治疗中,并且获得了良好的效果。但无痛胃肠镜下息肉切除术属于侵入性操作,仍可引起机体的应激反应,根据息肉大小、手术方式的不同,医生会建议住院观察或居家随访。

那么,术后怎样做,才能帮助您更好地恢复呢,主要有以下几点:

一、术后近期的饮食调整

手术后,胃肠道的创面需要一定的时间来愈合,饮食安排对于恢复至关重要。在手术完成后的24小时内,需要禁食,以免刺激息肉切除后的创面,导致出血和影响愈合。这段时间内,医生会通过静脉为患者补充必要的营养。随着身体的逐渐恢复,术后1-3天可以逐渐开始给予流质饮食,如米汤、果汁等,避免进食牛奶、豆浆等易引起胃肠胀气的食物。之后,根据恢复情况,逐渐过渡到半流质饮食,如面条、蒸鸡蛋等,再最终恢复到普通饮食。在整个过程中,都需要注意食物的易消化性,避免对胃肠道造成过大的负担。

此外,要避免摄入辛辣、油腻和刺激性食物,以免刺激消化道,加重胃肠负担,引发不适或影响恢复。

二、术后的活动与休息

术后24小时内以卧床休息为主,在身体逐渐恢复后,可适当进行散步、慢走等轻度运动,以促进血液循环,加快恢复速度。术后一个月,需要避免剧烈运动,如跑步、跳绳等,以免对手术部位造成不必要的刺激,导致出血或愈合不良。同时,保持充足的睡眠和规律的作息习惯,有助于增强身体免疫力,促进术后恢复。

三、保持大便通畅

术后需要特别注意保持大便通畅。可以通过多吃富含粗纤维的食物来促进肠道蠕动,如蔬菜、水果等。若出现便秘情况,可以在医生的指导下使用缓泻剂,但要避免用力排便,以免结痂过早脱落造成出血等并发症。此外,保持肛周清洁,避免感染,也是术后注意事项。

四、观察身体反应

术后要密切关注自己的身体反应,特别是注意是否出现便血、腹痛等症状。一旦发现异常情况,应及时联系医生进行诊断和治

疗,以排除迟发性出血和胃肠穿孔等可能的并发症。此外,短期内避免泡热水澡。

五、定期复查

胃肠息肉切除术后,定期进行复查是非常重要的。医生会根据患者的恢复情况制定合适的复查计划,以便及时发现和处理可能出现的问题。一般建议半年至一年复查胃肠镜。请务必按照医生的建议进行复查,确保身体的健康。

六、健康指导

平时尽量保持规律饮食,避免暴饮暴食,饮食应以清淡易消化为主,避免油腻、辛辣、刺激性食物,多吃富含纤维的食物,有助于促进胃肠道蠕动,预防便秘;戒烟限酒,规律作息,保持良好的心态和乐观的情绪。

总之,胃肠息肉切除术后需要注意的方面有很多,包括饮食调整、活动与休息、保持大便通畅、观察身体反应以及定期复查、调整心态等。只有做到这些,才能更好地促进身体的恢复,减少并发症的发生。相信在医生的指导下和自己的努力下,一定能够顺利度过这个阶段,重新拥有健康的身体。

(明光市人民医院 方敏)

泌尿系结石,早知道早预防……

健康提醒

泌尿系结石又称尿石症或尿路结石,是泌尿外科常见疾病之一,包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石,以上尿路结石(肾、输尿管结石)为多见,占95%。近年来,中国已成为世界上泌尿系结石发病率最高的国家之一,泌尿系结石也成为不容忽视的疾病。

泌尿系结石的危害

上尿路结石易引起梗阻,出现肾积水,长期的肾积水会造成尿毒症甚至肾功能的丧失。结石会阻塞尿液的正常排泄,引起尿路感染,严重者会导致菌血症或脓毒血症,危及生命。此外,结石长期刺激也会引起肾盂、输尿管、膀胱黏膜的癌变。

发现上尿路结石怎么办?

- 1.保守治疗。结石直径小于6mm,大量饮水,适度运动,合理饮食,定期B超随访。
- 2.药物治疗。结石直径6mm-1cm之间,且表面光滑、无明显梗阻和感染症状者,口服排石药物。
- 3.溶石疗法。仅用于特定成分的结石,如尿酸结石,大量饮水,保证充分尿量,调节

尿液PH为6.5-7.0,限制高嘌呤饮食,并服用溶石药物。

4.手术治疗。对于保守治疗无效的肾或输尿管结石,给予不同的治疗方式,如体外冲击波碎石、输尿管镜碎石术、经皮肾镜碎石取石术等。

有些人发现泌尿系结石,无任何症状,往往不会就医,殊不知,结石病情轻重与疼痛不成正比。结石不痛,不代表已经排出。建议大家,发现结石一定及时就医,以免病情加重。

如何有效预防泌尿系结石的发生及复发?

- 1.健康科学喝水。选对水、喝足量、喝对时间。每日液体摄入量2000-3000ml以上,保证每日尿量在2000-2500ml以上,使尿液得到稀释,尿中钙离子和草酸根浓度就会降低,研究表明,每增加50%的尿量,肾结石的发病率就会下降86%。建议首选白开水,经济、安全、方便。注意合理饮水,均匀饮水,每一次不能饮用过多,建议每次以250ml为宜,间隔时间半小时。饮水量要分布在全天。结石成分的排泄多在夜间和清晨,睡前尿液浓缩,深夜及清晨更容易形成结晶,因此,除白天饮水外,睡前、夜间起床排尿后,早晨睡醒后需饮水,保持尿液内眼无色或淡黄色为宜。在天气干燥、高温、出汗多时,更需增加饮水量。推荐多喝酸果汁、柠檬水和老

陈醋,柠檬富含枸橼酸,是结石的溶石因子,可减少结石的形成。避免过多饮用含咖啡因的饮料、浓茶、红茶、含糖量高的饮料等。

2.限制饮食中草酸的摄入。结石的成分分析中,草酸钙结石最常见。应避免过多食用富含草酸的食物,如菠菜、芦笋、甘蓝、猕猴桃、无花果、牛油果、杏仁、腰果等,其中菠菜草酸含量尤其高,因摄入大量草酸会增加尿液中草酸的排泄,导致或加剧草酸钙结石的发生。此外,建议烹制蔬菜时先焯水2-3分钟,可去除一部分草酸。

3.合理增加钙的摄入。高钙会增加肾结石形成的风险,钙过低会引起体内负钙平衡,导致尿草酸的增加。建议正常钙饮食,不盲目补钙,每日钙摄入量1-1.2g,含钙丰富的食物包括乳制品、豆制品、鱼虾等。

4.多食新鲜蔬菜瓜果。可稀释尿液中的结晶危险因子,增加尿枸橼酸的含量,枸橼酸盐是一种尿石症形成的抑制物质,可预防结石形成,因此提倡多吃含枸橼酸盐物质的蔬菜水果,如柑橘、葡萄等。蔬菜水果中碱性成分会升高尿液PH值,从而预防结石复发。

5.限制高嘌呤食物的摄入。如动物内脏、家禽皮、沙丁鱼等,尤其对于尿酸结石者更应避免。

6.限制钠盐的摄入。高钠盐的摄入会导

致尿钙增加、尿中枸橼酸盐减少,增加形成结石的风险。建议草酸钙结石患者每天钠摄入量不超过3-5g。

7.限制动物蛋白质的过量摄入。高蛋白饮食可导致尿液中钙和草酸盐的排泄增加,枸橼酸排泄减少,尿液PH值降低,这是形成含钙结石的重要危险因素之一。推荐每天摄入量不超过1.0g/kg。60kg的成年人每天建议最多摄入60g动物蛋白,相当于350g瘦肉。

8.控制体重。研究表明,超重是尿路结石形成的重要因素之一。久坐会阻碍钙质在体内的循环,过多堆积在尿液中,时间久易产生结石。多脂使机体水的比例下降,导致脱水,增加了结石的风险。平时需加强体育锻炼,推荐慢跑、跳绳等,有利于预防泌尿系结石的复发和帮助下结石的排出,老年人、心肺功能差的朋友需注意适当运动,推荐散步、太极、八段锦等。

在日常生活中,谨记多喝水、多运动、合理饮食,加强身体新陈代谢,保持良好的生活习惯,规范预防泌尿系结石的发生。最后提醒一下,如果在生活中出现腰酸背痛、排尿疼痛、血尿等症状,一定要小心,可能就是结石在作祟,一定要及时就医。有结石病史的患者应定期复诊,了解结石排出情况以及有无复发。

(合肥市第一人民医院 高兴怡)

新知台

爱的拥抱——

海姆立克急救法

在日常生活中,我们常常会品尝到不同的美食,如果我们边品尝美食,边与旁人分享大笑或者吃得太快,就容易造成食物进入气道,引发气道异物梗阻的危险。日常生活中这样的“气道杀手”有哪些呢?如瓜子、花生、红枣、糖果、果冻等。这些食物的共同特点就是小、硬、软、滑等。遇到这样的危急时刻很多人往往会手足无措,但你知道吗?其实此时的一个“拥抱”很可能就会帮助人们脱离险境,这个“拥抱”就是“海姆立克急救法”。

一、什么是海姆立克急救法?

海姆立克急救法是美国亨利·海姆立克教授于1974年发明的,它是一种运用于呼吸道异物窒息时的快速急救手法。亨利·海姆立克教授是一位资深的外科医生,他在临床实践中,被大量的食物、异物窒息造成死亡的病例所震惊。在以前急诊的急救中,有些医师常常采用拍打病人背部,或将手指伸进口腔咽喉去取的办法来排除异物,其结果不仅无效反而使异物深入呼吸道。这使亨利·海姆立克教授陷入了深深的思考。在他的不断思考中,海姆立克急救法应运而生,挽救了很多人的生命,海姆立克教授也因此被世界名人誉为“世界上挽救生命最多的人”。

二、海姆立克急救法的原理

海姆立克急救法的原理是利用突然冲击腹部——膈肌下软组织,产生向上的压力,压迫两肺下部,从而驱使肺部残留空气形成一股气流。这股带有冲击性、方向性的长驱直入于气管的气流,就能将堵住气管、喉部的食物硬块等异物驱除,使人获救。

三、气道异物梗阻时有哪些表现?

1.异物卡喉的患者,不能说话,不能呼吸,也不能咳嗽。

2.此时患者可表现为双手“V型”手势抓颈的痛苦表情,此即“海姆立克征象”。此时施救者在拨打120的同时可以询问病人:“你被东西卡住了吗?”如病人点头表示“是的”,即立刻施行海姆立克手法施救。如无这一征象,则应观察以下征象:病人不能说话或呼吸;面、唇青紫;失去知觉。尤其在进餐时发生状况,就应该想到可能是发生了气道异物阻塞。

四、如何实施海姆立克急救法呢?

1.成人海姆立克急救手法(站位)第一步:施救者站在患者后面,脚呈弓步状,前脚置于患者双脚之间;推压患者背部,使其身体前倾。第二步:以一手大拇指侧与食指侧对准患者剑突与肚脐之间的腹部,具体在肚脐上两横指处,并握拳,拳心向内。第三步:用左手将病人背部轻轻推向前,使病人处于前倾位,头部略低,嘴张开,有利于呼吸道异物被排出。第四步:另一手置于拳头上方并握紧,双手急速冲击性地由内向上方压迫其腹部,反复有节奏、有力地压,以形成的气流把异物冲出。

2.成人海姆立克急救手法(自救)呼吸与拨打120同时进行,第一步:一手握拳,另一手成拳捂按在拳头之上,双手急速冲击性地由内向上方压迫自己的腹部,反复有节奏、有力地压。第二步:稍稍弯下腰去,上腹部靠在一固定的水平物体上,如扶手栏杆,桌子边缘、椅背等,以物体边缘压迫上腹部,身体快速向下冲击数次,直至异物排出。

如果发生在孕妇或者体型较肥胖者身上,急救方法同上,只是冲击的部位在剑突上2-3横指处,即胸骨下1/3处。

3、一岁以上海姆立克急救法

对有意识能站立或坐位患儿的施救时,施救者站在患儿身后,一只脚置于患儿两腿之间,双臂环抱患儿腰部。如患儿身材矮小,施救者可单脚跪在患儿身后,顶住患儿屁股。保持患儿的头和上身微微前倾。施救者一手握拳,握拳拇指侧紧紧顶住患儿剑突下,脐部偏上两指的位置,用另一手握紧拳头。两手快速向内、向上使拳头反复冲击腹部,直到把异物排出。

对无意识或无法站立、坐位患儿进行施救时,让患儿平躺,食指托住其下颌,拇指压下唇,帮助患儿张开口腔,保持气道开放的状态。施救者跨骑在患儿大腿外侧,两手掌重叠,放置于患儿脐上两指处。反复用掌根向前下方冲击用力,直到异物排出。

4、一岁以下婴幼儿海姆立克急救手法(拍背压胸法)

施救者单膝跪地或坐位,先让婴儿趴在大人前臂,依靠在操作者的大腿上,头部稍向下倾,在其背部两肩胛骨间拍背5次,依患者年纪决定力量的大小。再将婴儿翻正,在婴儿胸骨下半段,用食指及中指压胸5次,重复上述动作直到异物吐出为止。

五、海姆立克急救法的误区

海姆立克急救法在施救过程中可能产生一些并发症。如:肋骨骨折,甚至腹部或胸腔脏器的损伤等。鱼翅卡喉不可使用海姆立克急救法,应让耳鼻喉科医生借助器械取出。如果患者呼吸道部分梗阻,气体交换良好,就应鼓励患者用力咳嗽,并自主呼吸;如患者呼吸微弱,咳嗽乏力或呼吸道完全梗阻,则立刻使用此急救法。

总而言之,需要提醒大家的是,在使用本法施救时要记得拨打120,施救成功后应检查患者有无并发症的发生,切记不可在健康人的身上尝试哦。

(天长市人民医院 吴登琴)