

当归建中汤治疗“月子病”

■ 上海市宝山区中西医结合医院肾内科 孙威力

很多女性朋友都听说“月子病”治不好,需要再生一个宝宝好好调护,才能把身体的病痛“带走”。但“月子病”真的治不好吗?现举一案例予以说明。

A女士产后五六年胃部一直不适,每天胃痛、不思饮食、胃纳差、脸色萎黄、人瘦得厉害。中医治疗时,采用

《金匱要略》中的当归建中汤(原文:治妇人产后虚羸不足,腹中刺痛不止,吸吸少气,或苦少腹中急,痛引腰背,不能饮食。产后一月,日得服四五剂为善,令人强壮)。由于初诊,只开药方两帖,处方如下:当归9克,桂枝6克,炒白芍12克,炙甘草6克,大枣15克,生姜5片,

煎药后加两勺红糖代替饴糖一同服下。服药后患者自诉胃痛有所减轻,遂续服两帖,患者自诉胃痛完全消除,胃口渐增。

由于上述案例十分成功,故后来的临床诊治,本人常用当归建中汤加减治疗产后诸病,对如产后长期镜下血尿者、头痛、关节痛、胃痛者等

都有很好的疗效。

当归建中汤温中补虚,特别适用于太阴脾虚、肺虚者,对增强产后女性体质疗效显著。所以,“月子病”不是不能治疗,正如《黄帝内经》所言:“言不可治者,未得其术也。”如果您身受产后病的困扰,不妨找中医调理解除病痛。



秋风起,孩子反复咳嗽或是哮喘

■ 福建莆田 吴志林 宝珍



秋冬季节天气干燥,咳嗽是小儿最常见的症状之一。福州3岁小朋友小莉,已持续干咳一个多月了,常在夜间和早晨起床时咳得比较厉害,服用抗生素和止咳药都没效果,多次就诊后,最终诊断为儿童咳嗽变异性哮喘,通过抗炎及支气管扩张药物治疗,很快缓解了症状。

久咳不愈原是过敏

小莉快3岁了,从上个月开始流鼻涕、咳嗽,妈妈以为小莉感冒了,就给吃了感冒药,一周下来,鼻涕倒是不流了,不过还是咳咳咳,尤其是晚上和早起的时候,咳得比较厉害。运动跑步后,也会咳得比较厉害,甚至有点喘。妈妈带小莉就诊后医生给出如下诊断:孩子得了过敏导致的“咳嗽变异性哮喘”,或与室内螨虫有关。小莉妈妈立即回忆,前阵子给孩子换了房间,房间里有一个书架,里面放了不少书,还没来得及整理,里面很可能集聚了大量螨虫。

医生说,过敏会导致持续咳嗽,咳嗽变异性哮喘是一种以慢性咳嗽为主要症状的哮喘病,一般在晚上或凌晨发作,咳嗽比较强烈,很容易与感冒相混淆。医生建议小莉妈妈回去后把房间打扫干净,在饮食上也要注意避开过敏原。医生另外给小莉开了抗炎和支气管扩张的药物,小莉的咳嗽慢慢消失了。

抗哮喘治疗有效才能下诊断

医生介绍说,咳嗽变异性哮

喘以咳嗽为主要症状,有的孩子几乎没有“气喘”“气促”等严重症状,但同样会损伤气道,影响孩子的肺功能。另外,如果咳嗽变异性哮喘患儿不及时治疗,以后有可能会发展成典型性哮喘,所以需要加以重视。

由于“变异性哮喘”往往还合并有鼻塞流涕等症状,临床多数会先按呼吸道感染或炎性感冒进行治疗,但如果效果不佳,孩子的咳嗽症状还时不时地存在,这时就需要进一步抗哮喘治疗,如局部雾化,使用支气管扩张剂、抗过敏的药物等。

临床上,咳嗽变异性哮喘的诊断是比较困难的,因为只有病理检查才是“金标准”,但不可能每个患儿都取气管组织去检查,所以咳嗽变异性哮喘的诊断与哮喘一样都是排他性的诊断,主要强调抗哮喘药物治疗有效。

过敏体质儿童要重视

患咳嗽变异性哮喘的孩子往往是过敏体质,比如婴幼儿时有过湿疹,平时有过过敏性鼻炎等;患儿的父母或亲属中也有人可能患有哮喘或特异性皮炎等过敏性疾病。

研究显示,如果父母都患有哮喘,子女患哮喘的概率为60%~70%;如果父母中有一人患哮喘,子女患哮喘的概率为20%;同时,在近亲中患哮喘的人越多,下一代也越容易患哮喘。变异性哮喘的咳嗽发作常有季节性,比如一到春季或秋季就咳嗽,而季节一过,咳嗽就不治自愈。

女性更年期要重视心理保健

■ 四川成都 孙清廉

《内经》云:女子“七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通……”简要地指出了女人更年期的发生机理。更年期是由中年跨入老年、向衰老过度的一个时期,在此期间,机体的新陈代谢与内分泌机能等都有极大变化,身心也处在一个极不稳定的阶段。虽然男、女都有更年期,但女性由于此期间雌性激素的下降速度较快,不但生理、心理等方面的变化更明显,病情严重者,还极易出现种种精神方面的问题,如情绪低落、烦躁易怒、焦虑紧张、失眠多梦、心慌气短、潮热盗汗、倦怠乏力、精神不集中、猜忌多疑、吹毛求疵或悲伤欲哭,甚则歇斯底里大发作,极易导致家庭关系恶化、夫妻离婚、社会关系紧张等等问题,所以,女性在这个时期应特别加强心理方面的养生保健。

女性在49岁左右(现代一般更年期多提前,早者在40岁左右,一般多在45岁前后)发现月经紊乱时,则是进入更年期的表现,就应引起注意,增强个人的养生保健意识。即不要有“草木皆兵”等紧张思想,也不要有“没什么了不起,熬一熬就会过去”的认识,要相信只要能保持平和乐观的良好心态、重视调畅情志,就能平安顺利地度过更年期。

加强学习 平时应多学习一些女人生理与养生保健方面的知识,特别是作为中年女性应对更年期综合征有一定的认识,明了本病的起因和可能引发的不良情绪,做到心中有数,这样才能正确积极的面对。

学会宣泄 主动宣泄是防治抑郁悲伤的良方。所以,当你遇到不顺心和烦恼的事情时,应及时找亲朋好友倾诉,说说心里话,主动宣泄和疏导自己心中的郁闷和不快,“良言一句三冬暖”,朋友的关心体贴和劝解,可能会使你茅塞顿开,忧愁顿消,及时把郁闷释放出来,防止憋在心中引发更多麻烦。



消除猜忌 猜忌与疑虑是心理健康的大敌,特别是对家人和夫妻之间应有起码的信任。不要因一点小事就胡乱怀疑,自己的丈夫只要与异性有一点接触,就胡思乱想,“上纲上线”,或哭闹没完没了,这样最影响正常的夫妻关系。

心态平和 心胸要豁达一些,对人要宽容一些。俗语说:“宰相肚里能撑船。”所以,遇事要三思而后行,要拿得起放得下,特别要注意“戒怒”。当自己陷入无法自拔的不良情绪时,应学会从另一角度看问题,学会转移注意力,尽快控制平稳自己的坏情绪,不使自己干出可能会导致严重不良后果的“傻”事来。

善于沟通 让丈夫和儿女认识到女性更年期的特殊性,要他们多些理解与关心。特别是在自己心情好时,对个人以往的不良行为和失态不妨道个谦,让家人谅解,从而陪你平安顺利地度过这段特殊时期。

外出旅游 让自己从繁杂的家事中解脱出来,积极投身到大自然中去。经济条件充许时可外出旅游,寄情于山水之中,既开阔了眼界,又能消除

许多烦恼。

静心冥想 尽量让自己静下心来,多想想一生中的美好时刻,特别是婚后夫妻间的相亲相爱和儿女小时候的一些趣事,还可想一想海洋、蓝天、美食等等,避开与缓解心中的不愉快。

投身社会 投身到社会中去,当义工或参加社会、单位组织的文体娱乐活动,或帮别人做些好事,这不但可使自己暂时忘却烦恼,还可体现自己的人生价值,让自己获得满足感和成就感,帮助了别人还能获得友谊,在他人的感谢与赞扬声中,你的一切烦恼会烟消云散。

有泪尽情流 有什么烦恼和不愉快,应尽量让它宣泄出来,有泪就让它尽情地流,以缓解压抑与紧张情绪,若长期让它憋在心中是最要不得的。若病情严重,则应及时找心理医师咨询,还可采用中西药物进行治疗,请中医师辨证施治。

总之,对女性的更年期不必过分担心,恐惧、逃避都不如积极地面对它,通过各种积极的办法消除与缓解它,以改善个人的身体与精神状态。