

## 初春常见疾病的防治方法

对话医生:沙明慧  
市三院肝科主治医师



景梦瑶 杨冷

初春时节,天气由寒转暖,各种致病细菌、病毒开始滋生,温热毒邪也开始活动,流感、流脑、麻疹、猩红热、肺炎等传染性疾病易在此时发生。同时,春季也是流行性腮腺炎的高发期,应做好防病措施。以下为初春常见疾病的具体防治方法。

### 【感冒预防方法】

按摩鼻子效果好。用两拇指外侧相互摩擦,有热感时,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右。然后,按摩迎香穴(在鼻翼外侧0.5厘米处)15—20次,每天两次。此法疏通经络,增强局部气血流通及局部抗寒能力,从而有效预防流感和缓解鼻塞不通、流鼻涕等症状。

冷水洗鼻。用双手捧起干净的冷水,对准鼻孔轻轻吸气,水入鼻孔后随即擤出,如此反复10余次,早晚各一次,可明显提高鼻腔局部抗寒能力,有效预防感冒。

### 【感冒治疗方法】

中药方剂。如荆防达表汤:荆芥10克、防风10克、苏叶10克、豆豉、葱白、生姜15克等常用药解表散寒,适用于风寒感冒,症见发热无汗、鼻涕清涕、痰少清稀。

按压穴位法。用拇指和食指按压患者内关、外关穴,用力要稍重。

针灸法。毫针刺,用泻法,具体列缺、合谷、大椎、风池、太阳。风寒感冒配风门、肺俞;头痛甚配印堂、头维;鼻塞甚配迎香穴;咽痛甚配少商;全身酸楚配身柱;体虚感冒配足三里、关元。风寒感冒,大椎可行灸法。

### 【水痘】

水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的小儿急性传染病,主要通过口腔飞沫经空气传染,也可以通过接触物传染。如被病毒污染的衣物、玩具、用具等。具有高度传染性,10岁以下儿童为易感人群。水痘起病之初可能只是流鼻涕、打喷嚏,易与感冒混淆,家长要引起重视。两天后通常肢体会隆起一些红色小疹子,之后会变成高粱米粒大小的晶莹液体状疱疹,此时很痒,忌抓挠。

### 【水痘预防方法】

水痘流行期间茶饮方:金银花20克、板蓝根20克、生甘草5克,煎水代茶饮。

患病后,主要是保持皮肤清洁,防止并发症。衣物、被褥保持干燥柔软,以防疱疹破溃引发感染。破溃处可涂复方龙胆紫药水预防感染。饮食宜清淡,多喝水,适当补充维生素。

### 【水痘治疗方法】

患上水痘,建议及时就医,按医嘱治疗。

### 【过敏性疾病预防方法】

远离过敏原。花粉过敏者减少外出,避免在草地玩耍;勤洗手、洗脸,勤换衣物;家中避免种植花草。食物过敏者,避免再次摄入过敏食物。哮喘患者注意清淡饮食,营养均衡,多食新鲜水果蔬菜和富含维生素C的食物,忌食辛辣生冷之物。

### 【过敏性疾病治疗方法】

哮喘患者可采用穴位埋线法:膻中、定喘、肺俞、脾俞、足三里、丰隆,每次选1—3穴,每2—4周1次。

穴位贴敷法:肺俞、膏肓、肾俞、膻中、定喘。用炒白芥子20克、甘遂15克、细辛15克研为细末,用生姜汁调药粉为糊状,制成药饼如蚕豆大,放少许丁香散或麝香,敷于穴位上,用胶布固定。贴30—90分钟后取下,以局部红晕微痛为度,若起疱,消毒后挑破,保持局部干燥,防止感染。临床一般称其为“三伏贴”,即所谓“冬病夏治”。

### 【肺炎预防方法】

加强锻炼,增强免疫力,避风寒,多穿衣。

### 【肺炎治疗方法】

中药偏方:干桔梗30克、罗汉果20克、白砂糖50克。干桔梗切片,罗汉果洗净、捏碎,一起放入砂锅内加水1000毫升,武火煮沸,文火慢熬20分钟,加入白砂糖即成。每日一剂,一天2—3次,温服。此方清肺润肠,适用于肺炎、咳嗽、慢性支气管炎等。

# 子宫肌瘤剔除术后还能生宝宝吗?何时才能备孕?

健康卫士:殷新明  
市四院妇科主任医师



钱菁璐 杨冷

子宫是每个新生命的第一所“房子”,但子宫很脆弱,女性很容易受到一些子宫疾病的侵扰。其中,子宫腺肌病、子宫肌瘤就较为常见。在孕前检查中,经常会有女性被查出患有子宫肌瘤,那么做过子宫肌瘤手术的女性,还能不能怀孕?何时才能备孕呢?

子宫肌瘤剔除术后妊娠间隔时间取决于肌层受累程度,临床上常规建议子宫肌瘤剔除术后避孕1—2年。但是,不少患者手术时年龄已经偏大,年龄后移带来的生育力下降影响、子宫肌瘤复发等相关问题,使得子宫肌瘤剔除术后妊娠间隔不宜过长。

近期,有研究提示,避孕时间>6个月可以降低子宫破裂的风险,再延长避孕时间获益不明显。国内有学者建议浆膜下或肌壁间肌瘤距离子宫内厚度>5毫米者可以不避孕,肌壁间肌瘤距离子宫内厚度3—5毫米者避孕3—6个月,肌壁间肌瘤贴近内膜或剔除过程中穿透宫腔者避

孕1年。

对于子宫肌瘤术后妇女可根据子宫肌瘤分型指导术后避孕时间:0型、I型和VII型避孕3个月;II型—VI型及VIII型为6—12个月。

再次妊娠前,应了解既往子宫肌瘤的大小、位置、类型、手术方式、是否穿透子宫内膜;超声诊断(二维/三维)及时发现胚囊位置;更精确检查,必要时行MRI。

瘢痕子宫再次妊娠为高危妊娠,需相应增加产检次数及超声监测,并且需要有经验的临床医生进行监护与管理。对于瘢痕子宫再次妊娠的患者应注意以下几方面:

孕前:计划妊娠前检查咨询,评估瘢痕愈合情况及再次妊娠风险。

孕早期:注意筛查子宫瘢痕妊娠,及时发现尽早终止妊娠,对于继续妊娠者孕期应密切监测。

中晚期产检:及时发现有前置胎盘或胎盘植入者,必要时行MRI,监测有无先兆子宫破裂的迹象。

对于凶险性前置胎盘或胎盘植入患者及时转诊至有抢救能力的医疗中心,按规范的诊疗流程,制定个体化的多学科协作治疗方案。

产后需密切注意产后出血、血栓形成、盆腔黏连、盆底功能异常等相关并发症的发生。

## 胃里也会长石头? 是的!

本期对话:欧阳俊 市中医院脾胃病科主治中医师



景晓轶 杨冷

胃石症是指不消化的团块状物质在胃内的滞留,该病发病率为0.07%—0.4%,属于少见病。

按摄入物质不同,胃石症可分为植物性胃石、动物性胃石(或毛胃石)、乳酸性胃石和药物性胃石四种,其中以植物性胃石最为常见。

多数胃石症患者无特异性临床表现,表现为腹痛、腹胀、早饱、恶心、呕吐、厌食、乏力及体重减轻等非特异性症状,严重者可出现消化道溃疡出血、肠梗阻、穿孔及腹膜炎等并发症,危及生命。少部分患者无任何症状,仅在检查中偶然发现。

老人、儿童和青春女性是胃石的易患群体。老人易出现胃肠功能老化及合并其他多种疾病损伤胃功能相关;儿童,特别是小龄儿童,是乳酸性胃石的易患人群。

动物性胃石多见于精神心理问题,如异食癖、厌食症及暴食症均能增加胃石症发生概率。

植物性胃石是最常见的一种胃石症,通常是摄入难以消化的食物引起的,多见于蔬菜、水果及植物纤维,如山楂、柿子、黑枣、芹菜、南瓜或葡萄等。

柿石是植物性胃石症的一种特殊形式,通常是由于进食未成熟、发涩的柿子或柿子制品而形成的胃石。柿子中富含强收敛性的鞣酸、矢布

醇、果酸及红鞣质等,在胃酸的作用下与食物中的蛋白质结合,形成不溶于水的鞣酸蛋白,再粘合成不能被消化的植物纤维,进而形成稠厚的凝聚物,最终成为坚硬的胃石。

同时饮酒或食用鱼、虾等高蛋白食物均会增加胃石症的风险。乙醇能加快蛋白质凝固,空腹进食山楂、柿子后饮酒,更易形成胃石。另外有文献报道饮茶可能与胃石症形成有关,进食山楂后饮用热茶形成胃石,可能与茶碱、鞣酸和胃酸凝集有关。还有大量进食蜂蜜导致胃石症的报道。

乳酸性胃石是由不能消化的奶及黏液在胃内聚集成团块,乳酸性胃石发病机制多被认为与胃肠功能未发育完善有关。同时与早产、低出生体重、高浓度配方奶、喂养方式及生长迟缓有关。

动物性胃石(也称毛胃石)是由于进食大量毛发、毛发制品、线、绳或布等不能消化物质形成,多发生于儿童及青少年。

药物性胃石是药片、混悬液和药物载体在胃内集聚形成的药物成分的胃石。

对于胃石症,药物治疗主要包括抑酸剂、促动力药、中药及其他类型治疗。最直观有效的内科治疗手段为内镜下治疗,从内镜下发现胃石到治疗胃石,可以直观、迅速地将胃石分解、分片处理,再通过某些药物治疗,可以起到比较有效的治疗效果。

内镜治疗是唯一直观有效的内科治疗方式,可使部分胃石患者免于手术,特别对于一些坚硬及药物不能溶解的胃石。主要治疗手段有内镜下机械碎石、激光碎石、微波碎石、高频电流碎石、电力液压碎石及热探头碎石法等方式。