

疾病防治

发现蛋白尿
尽早就医排查
中医补气固肾法顽疾

晚报讯 秋天到了,肾友更需注意饮食并关注尿蛋白等指标。市二院中医科提醒:一旦体检发现尿蛋白异常,应尽早就医排查,如确认是肾损伤结果,应予以控制,而不可忽视。西医目前多是针对原发病的治疗,对蛋白尿暂无有效的针对性治疗措施,而中医治疗此症往往能收到很好的效果。

提起蛋白尿,很多人还不太熟悉,它是多种慢性肾病的一个症状,是肾小球损伤的结果,同时,又能引起慢性肾脏病变持续进展。正常人的尿中也会排泄一定量的蛋白,但量很少。蛋白尿患者由于肾小球或肾小管功能受损,排出的尿液中含有大量蛋白质,则尿液中带有较多泡沫。

56岁的李先生是一名痛风患者,体检后发现蛋白尿,小便中有泡沫,暂无水肿等其他症状,稍感乏力,伴食欲不振。今年6月,经朋友推荐来到市二院就诊,服用该院中医科所开自用方后,无特殊不适,疲乏无力感较前改善。在此基础上,中医科主任孙建华为吴先生进行了个体化治疗,以自己的经验方加上山药、酒萸肉等补肾健脾,加上虫类药活血通络等。患者坚持3个月服药后,24小时尿总蛋白由4.13g降低至1.87g,患者乏力、纳差的症状也明显得到改善。

孙建华介绍,中医的“精”和西医的蛋白都是构成人体和维持人体生命活动的基本物质,因此,中医的“水谷精微”常被认为是西医所指的蛋白。蛋白尿提示人体蛋白丢失,所以一般认为蛋白尿归于中医的“精气下泄”“虚劳”范畴。发生的基础是正气不足,最主要的是脾肾之气的不足,脾肾虚则无力推动水液代谢,水谷精微不得正常敷布而直驱下行随尿流出,同时气虚无力推动血液运行,从而形成瘀血、痰湿等病理产物,因此,本病以脾肾的虚损为本,瘀血、痰湿等邪实为标。

“近年来,蛋白尿的发病者越来越多,但通常临床症状并不明显。”孙建华表示,该院中医科对蛋白尿治疗总结出经验,并予僵蚕、土鳖虫、蜈蚣等虫类药活血化瘀,熟地黄、牡丹皮、酒萸肉等补气固肾等,临床上治疗此类蛋白尿患者疗效显著。

市二院中医科还推荐蛋白尿患者以下3个食疗方:山萸肉莲子粥,可用于肾气亏虚引起的蛋白尿;黄芪茯苓粥,可以起到益气健脾、利水渗湿的功效,常用于脾肾两虚之蛋白尿患者;桂圆山药粥,可温补脾肾,通阳利水,改善蛋白尿。

通讯员任晖 记者冯启榕

霜降后,
你上“秋火”了吗?
不妨试试“开天门”解秋燥



CFP供图

晚报讯 24日,通城进入霜降时节。每到这个季节,一些市民往往会上“秋火”,因为秋燥导致失眠焦虑、心情烦躁。市一院中医科提醒:如果出现头昏脑涨、失眠烦闷的症状,不妨试试“开天门”这个动作,给大脑放松一下,可以起到缓解不适、放松身心的功效。

市一院中医科主任王旭东介绍,“开天门”指运用相关推拿手法,作用于头面部的腧穴上,刺激末梢神经,使机体产生感应,疏通经络,促进血液循环,加强机体代谢功能,具有开窍宁神、平肝熄风、升阳固脱、疏风解表、通络明目、止痛等作用,达到阴阳平衡,解除头晕、头痛、偏头痛、神经衰弱、失眠、高血压等疾病。即使无病,通过“开天门”按摩也可以增强体质,起到预防保健作用。

怀孕4个月的小杨工作繁忙,一直被入睡困难所困扰,但她担心胎儿的安全不敢用药物治疗。因睡眠不足,白天头晕、精神不振,她逐渐产生焦虑情绪。几天前,她抱着试试看的态度,来到市一院中医护理门诊体验了头部“开天门”经络推拿加上五音疗法,感觉非常放松,情绪也得到了舒缓,两次治疗

之后睡眠就得到了很大改善。

《保赤推拿法》中这样写道:“先从眉心向额上,推二十四数,谓之开天门。”对此,王旭东进一步介绍“开天门”操作步骤:①推上星:印堂→上星36次②推头维:印堂→头维36次③抹眉:攒竹→丝竹空36次④梳理太阳经:双手指端交替梳推头额10~20次⑤叩印堂:36次(中指端弯着叩)⑥叩百会:36次⑦揉太阳:顺、逆时针各10次⑧轻拍头部:左太阳穴→前额→百会→前额→右太阳穴(共3分钟)⑨收功(按双侧风池及肩井穴5~10次)。每次15~20分钟,一天一次,10次为一疗程。

市一院中医科中医护理门诊特别提醒:“开天门”虽好,但也并非人人适宜。以下人群应避免“开天门”:头部外伤、皮疹、肿瘤;有出血倾向或血液病、过敏者;极度疲劳、酒后、饥饿或饱饭后;妇女经期或妊娠期慎用。此外,还应根据性别、年龄,选择适当的推拿手法及时间:体质柔弱、年老者手法宜轻;小儿肌肤娇嫩,手法宜轻,时间宜短。操作过程随时调整手法,以感觉舒适为宜,操作力度均匀、柔和、深透、有力、持久。 记者冯启榕

喝牛奶究竟选哪种更健康
如何选择要因人而异

晚报讯 常言道:“秋季进补,冬令打虎”。秋季气候干燥,正是需要补充营养和优质蛋白质的时候。从某种意义上说,秋天是个喝牛奶的好季节!市中医院营养科副主任李伟提醒:脱脂牛奶并不会比全脂牛奶更健康,如何选择还要因人而异。

奶及奶制品营养丰富,可以为人体提供优质蛋白质、维生素A、维生素B₂和钙等营养元素。牛奶中的蛋白质含量约为3%,脂肪含量为3%~4%,并以微脂肪球的形式存在,有利于消化吸收。2022版《中国居民膳食指南》推荐成年人每日摄入奶及奶制品300~500克。

现在,市面上有各种各样的全脂奶、低脂奶、脱脂奶,让人挑得眼花缭乱。这几种牛奶,究竟哪种更健康?李伟介绍,全脂、低脂、脱脂牛奶的蛋白质、碳水化合物含量相近,差别主要在脂肪含量上。全脂牛奶的脂肪含量约为低脂牛奶的两倍,而脱脂牛奶中几乎不含脂肪。“需要注意的是,在脱脂过程中,除了降低牛奶中的脂肪含量外,溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素,如维生素A、D、E等,含量也有所减少。”他建议,超重者或肥胖者,可以选择低脂牛奶或脱脂牛奶;没有乳糖不耐受症,体重也不超标者,选择全脂牛奶。

通讯员仲轩 记者冯启榕

健康指南

肿瘤病人
能有性生活吗
可以有但需看情况

晚报讯 “医生,肿瘤病人可以有性生活吗?”“性生活加重病情吗?”“性生活传染肿瘤吗?”最近,市中医院肿瘤科接到了一些患者的咨询。对此,专家表示,肿瘤患者在没有特殊情况下,是可以同房的。对于肿瘤康复期患者来说,适当的性生活不仅对身体无害,还可振奋精神,重新鼓起生活的勇气,对患者预后有积极的促进作用。

性生活是生活的重要组成部分,关乎成年男女身心健康、家庭和谐稳定。对肿瘤患者及其配偶而言,他们也同样有性满足的渴望,性生活不和谐容易导致家庭破裂、郁郁寡欢,甚至导致肿瘤复发。

市中医院肿瘤科特别提醒:如果病人肿瘤相关症状比较严重,已经出现了癌细胞的扩散和转移,在这段时间内需要进行手术、放疗、化疗,这些都会使病人产生疲劳和各种副作用。为了早日康复,应该暂时停止性生活。如果病人肿瘤相关症状不严重,疾病正处于恢复期,病情稳定,体力逐渐恢复,此时可以恢复性生活。肿瘤患者应该在体力恢复、情绪稳定、病情控制适当的情况下进行同房。但在患病期间可能会出现性生活障碍,比如疲劳、疼痛或者身体活动范围受限,夫妻双方应以正确的心理看待,在积极治疗疾病的基础上同房。

对于生殖器官上有恶性肿瘤者,如男性的阴茎癌、前列腺癌、尿道癌、睾丸肿瘤,或女性的外阴癌、宫颈癌、卵巢癌等肿瘤患者,则需要因人而异。

一般而言,治疗两年内是大部分恶性肿瘤的复发或恶化多发时期。原则上说,在此期间不建议性生活,以便身体调动一切积极因素来提高抗癌能力。治疗2~5年的患者,如果手术或其他治疗后没有出现复发及恶化迹象,健康状态尚好,可以恢复性生活,但性生活应有节制。如患者年龄在50~60岁以上者,性生活间隔时间还要长一些,要严格限制性生活的频率,过多不利于病症的康复。治疗5年后,一般复发的概率会大为降低,只要体力、精力允许,可适当增加性生活频率,不必过多拘泥于“癌症患者”的阴影之下,可恢复接近患病之前的常人生活状态。

需要提醒的是,大部分肿瘤是不会通过性传播传染的,除非女性患有宫颈癌,男性患有阴茎癌等疾病,才有可能出现传染症状。如果想要同房,需要做好防护措施。

通讯员乔大伟 记者冯启榕