

服务平台



无忧简介:

吴俊巧(无忧)是河北省中医院中医养生老师,曾获河北省文明办和燕赵都市报社共同主办的“感动河北”2015年度人物奖,被粉丝们尊称为“最美女医生”。

无忧解难

1. 患者咨询:朋友家孩子在外地读大学,下午放学吃了一小块年糕,又吃了一碗方便面,晚上就开始胃疼。下着雨,也不想去买药。怎么办?

无忧:急性腹痛要先看看是不是阑尾炎、胰腺炎、胃穿孔。如果是一般吃坏肚子的胃疼,无忧教你三个小办法缓解疼痛。第一,用力拍打肘窝各五分钟,这里有肺经、心包经、心经三条经络通过。第二,点按梁丘穴,这是足阳明胃经的郄穴,可以和胃止痛。第三,点按至阳穴。这是阳气比较旺盛的穴位,所以叫至阳穴。点按此穴可以宽胸利膈,缓解疼痛。

2. 患者咨询:一个多月的宝宝,出现了红屁股,怎么办?

无忧:用温水洗干净,软毛巾擦干,外用花生油涂抹,用橄榄油更合适。

3. 有两位奶奶为孩子咨询同一个问题:几个月的宝宝脸上有湿疹,红色的,怎么办?

无忧:这种情况一般见于孩子妈妈湿热体质,是宝宝吃母乳导致了湿热。方法:用马齿苋煮水,用软毛巾蘸着温敷,一天三次,有两天就好了。如果母亲体质湿热,就把马齿苋加醋凉拌吃了。一菜两用,不浪费。看母亲体质是不是湿热,需要您把她舌头的照片发给我,结合临床症状,辨证一下。

4. 患者咨询:家里宝宝三个多月大,白天睡得好,晚上总哭闹,怎么办?

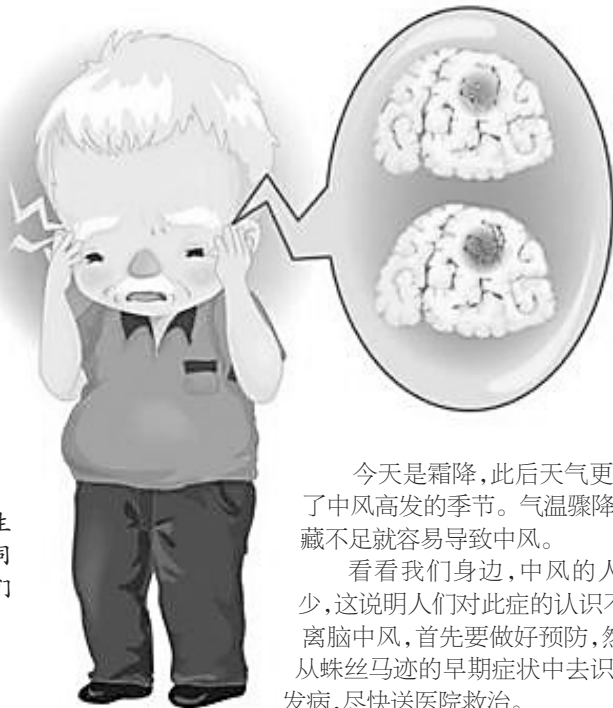
无忧:从孩子食指外侧的照片来看,脉络是紫红色的,属于心火旺。心藏神,心里火气大了,就藏不住神了。怎么办?推拿最安全。在小儿中指掌面,从指尖向指根直推100~300次。作用:清热,泻心火,补益心血,养心安神。主治:高热神昏、烦躁、夜啼、口舌生疮、小便短赤等。口服参考一下:灯芯草5克泡水,加白糖给孩子喝。

5. 患者咨询:乳腺发现一个结节,有枣核大小,怎么治疗?

无忧:乳房上的问题没有小问题,首先考虑切除结节,然后再用中药调理,以免复发。

6. 患者咨询:我这牛皮癣一到秋天就减轻了,春天就犯病了,这是怎么回事?

无忧:春回大地时,大自然一片生发之机,人体内的病毒、细菌也跟着生发,从您的肌肤里发出来;秋冬主收藏,万物萧条,都收敛了,所以您的皮肤病也收敛了。



今天是霜降,此后天气更凉,又到了中风高发的季节。气温骤降,阳气潜藏不足就容易导致中风。

看看我们身边,中风的人真是不少,这说明人们对此症的认识不足。远离脑中风,首先要做好预防,然后就是从蛛丝马迹的早期症状中去识别,一旦发病,尽快送医院救治。

有些严重的中风在发生之前是有预兆的,它们常常会以其特有的方式给患者一次或数次“警告”——

1. 突然口眼歪斜,口角流涎,说话不清,吐字困难,失语或语不达意。很多人误以为是面神经麻痹。中风多发生于老年人,而且病人常有高血压、糖尿病或动脉硬化的病史。面神经炎可发生在任何年龄,通常发生在受凉、吹风或病毒感染后;中风引起的面瘫,在临床上多数为中枢性面瘫,也就是病变(急性脑缺血或出血部位)对侧眼裂以下表情肌瘫痪,表现为鼻唇沟变浅、露齿时口角下垂、鼓气和吹口哨漏气等,但可以皱眉、闭眼。

2. 吞咽困难。去年有一个病人就是突然连粥也不能喝了,全家人惶恐,以为是食道癌呢,急匆匆找到医院要做胃镜,医生说还是先做脑CT吧——食道癌不能吞咽是渐渐形成,而小中风吞咽困难是突发。

3. 一侧肢体乏力或活动不灵活,走路不稳或突然跌倒。临床遇到过几例,有的吃饭时突然筷子掉了,有的端不住碗了,有的吃着饺子呢,饺子就掉了,这些都要重视,是中风前兆。

4. 突然出现剧烈的头痛、头晕甚至恶心呕吐;或头痛头晕的形式和感觉与往日不同,程度加重,或由间断性变成持续性。这是脑动脉硬化痉挛的表现。

5. 面、舌、唇或肢体麻木,也有的表现为朦胧或一时看不清东西、耳鸣或听力改变。

6. 精神萎靡不振,老想睡觉或整日昏昏沉沉。性格也一反常态,突然变得沉默寡言,表情淡漠,行动迟缓或多语急躁,也有的出现短暂的意识丧失。这个症状最难以引起人们重视,都以为老年人辛苦了,想休息,没有及时治疗,错过了机会。

7. 全身疲乏无力,出虚汗,胸闷。如果出现在三高高危人群,一定要引起重视,别以为休息就好了。

8. 突然出现打嗝、呕吐。颅压高情况下会出现喷射状呕吐,有的跟一般呕吐一样很难区分。很多人误以为胃出了问题了,随便吃点吗叮啉对付一下。对三高高危人群就要考虑中风,不要失去机会。

9. 哈欠不断。人在疲倦、睡眠不足等情况下打哈欠是正常的。如果没有以上原因的存在而哈欠连天,则可能是由于脑动

蛛丝马迹

识中风

无忧文

脉硬化日趋严重、血管内径越来越小,从而引起了脑组织慢性缺血缺氧。所以,无缘无故哈欠不断者,不可马虎。

10. 手指麻木。手指麻木的异常感觉,在许多疾病中都可出现,如颈椎病、糖尿病。虽然手指麻木者不一定会中风,但对于年龄在40岁以上的中年人来说,如果经常伴有头痛、眩晕、头重脚轻、舌头发胀等症状,且有高血压、高血脂、糖尿病或动脉硬化等病史时,应多加以注意,警惕中风的发生。

11. 单眼突然发黑。一只眼睛突然发黑,看不见东西,几秒钟或几十秒后便完全恢复正常,医学上称“单眼一次性黑蒙”,是脑缺血引起视网膜缺血所致,是中风的又一信号。三年前,一个28岁的女孩突然出现右眼失明,走了两家眼科医院找不出问题,由于年纪小,家人也没往中风上考虑,无忧问:3+2等于几,女孩子竟然回答不出来。赶紧做CT吧,结果就是中风。

12. 舌痛。老年人无明显原因的舌痛,多是微血管的炎症反应,也表明可能与血黏度升高有关。老年人若出现舌痛、麻木、活动不便,不仅应注意局部,更应进行全身检查,预防中风。

13. 鼻出血。中老年人鼻出血要仔细检查,尤其有三高等基础疾病的。

14. 眩晕。突然自觉头晕目眩,周围物件都在旋转,几秒钟后便恢复常态,可能是短暂性脑缺血发作,俗称“小中风”,应及早去医院请医生诊治,防止中风发生。

15. 嗜睡。中老年人一旦出现原因不明的困倦嗜睡现象,一定要高度重视,很可能是缺血性中风的先兆。据医学观察,大约有75.2%的人在中风前有嗜睡症状。这是出现最早的中风先兆,更有预防意义。

16. 精神状态发生变化。性格一反常态,如变得沉默寡言或多语急躁。

这些蛛丝马迹的症状和小中风发作症状,有时会持续超过24小时,过后也就很快恢复了。但是我们不能放松警惕,小中风轻微发作,就是给身体提个醒,让人暂时逃过一劫,其实还藏着巨大的风险,如果不给予正确的方法治疗,则复发的风险非常高。

如果我们不能准确判断中风,急救医生贾大成老师教大家一个简单的办法,轻松判断脑血管病是否发作——

让患者做3个动作:

1. 笑一笑。脑血管病患者发作前会出现的征兆之一:笑起来会出现口角歪斜,不对称。

2. 抬一抬(抬手、抬腿)。

3. 说一说(说自己的姓名、家庭住址)。这3个动作中,如果患者有1个做不到,就要考虑是脑血管病发作了,要赶紧一边打急救电话一边进行急救。

中风发生,从表面现象看似是偶然事件,实际上是脑血管长期受损害的必然结果。因此,了解和掌握脑血管受损害的程度,从蛛丝马迹的症状中预知中风的发生,针对受损的脑血管及时进行治疗,可有效预防中风的发生。

生活通

凉拌葱头

刘学英/文

主料:葱头1个、青椒1个、香菜2棵

配料:白醋、食盐、香油、味精 适量

做法:1.葱头、青椒切丝,香菜切段;2.将切好的葱头、青椒、香菜

用白醋、食盐腌渍七八分钟入味;3.放入香油、味精拌匀即可。

特点:色泽鲜亮、香脆可口

葱头富含钾、维生素C、叶酸、锌、硒,以及纤维质等养分和槲皮素、前列腺素A两种特殊的

营养物质,有降低血黏度和血压、提神醒脑、缓解压力、预防感冒的功效,是适合老年人的食疗佳品。为防止切葱头时辣眼,可将剥皮后的葱头对半切开后在凉水中浸泡五六分钟。

