

## 预防暑湿夹杂

## 我省洪涝灾害常见病证中医药防治手册发布

星报讯(记者 马冰璐) 8月24日,安徽省卫生健康委、省中医药管理局发布了《安徽省洪涝灾害常见病证中医药防治手册(2020年版)》,手册分基层医疗机构版和居民版两个版本,基层医疗机构版主要供基层医务人员应用中医药防治洪涝灾害常见病证时运用,居民版主要供灾区普通社区居民应用中医药防治常见病证时参考。

该手册是省卫生健康委、省中医药管理局委托安徽省中医药学会、安徽中医药大学第一附属医院组织本省著名中医药专家编写的,旨在发挥中医药在救灾防病工作中的重要作用,指导一线医务人员和灾区群众合理运用中医药防治洪涝灾害常见病证,保护广大人民群众身体健康,为确保大灾之后无大疫做出贡献。

省卫生健康委、省中医药管理局要求各医疗机构要结合当前新冠肺炎疫情常态化防控要求和当地实际情况,在救灾防病工作中参考运用;并在执行中注意总结经验,掌握适应症,重视发挥中西医结合的优势,总结意见和建议及时向省中医药学会反馈,以便进一步修订完善。

目前安徽流域正值暑热和多雨季节,气候特征是暑湿夹杂,易从“暑热夹湿”为病,按照中医“天人相应”的理论,应饮用“清热解暑、芳香化湿”之品为宜,因此,手册推荐了通用预防方法、运动疗法和饮食疗法。

## 通用预防方法:

1. 荷叶(新鲜)10~15g,生姜二片,用水300ml,煎煮至150~200ml左右,代茶饮,每日2次。

2. 荷叶(新鲜)10~15g,绿豆20g,用水500ml,煎煮至150~200ml左右,代茶饮,每日2次。

上述两个代茶饮方具有芳香化湿祛暑的作用,适用于大众人群。

## 饮食疗法:

1. 洪涝灾害后,目前湿热之邪较重,可以采用食疗祛湿,建议多食薏米粥,也可以用绿豆煮汤代茶饮,达到清热解暑利湿的作用。

2. 多吃清淡祛暑的新鲜蔬菜瓜果,如冬瓜、丝瓜、黄瓜、芹菜、西瓜等。

3. 儿童要少食厚腻肥甘的食物,防止滋腻碍胃,影响消化。

4. 夏季炎热,注意适量饮水,以白开水、淡茶水为宜,少饮酒。

## 运动疗法:

1. 夏季暑热较重,运动量不宜过大,宜量力而行,循序渐进,以户外打太极拳、漫步为宜。

2. 对于老年人,可以选择简单的形体动作为宜,如伸伸腰、踢踢腿等,达到舒筋活络、调理气血的目的。

## 800克长到2930克

## “袖珍宝宝”勇闯生命关

昨日,记者获悉,日前,合肥市第一人民医院新生儿科“袖珍宝宝”祥祥出院了。从5月28日出生,他已经在保温箱住了80多天,体重从最初的800克长到2930克,先后闯过了呼吸关、喂养关。出院当天,祥祥救治小组的十余名医护人员一起送他出院,这名超低出生体重儿终于可以回家了。□于梅 记者 马冰璐

## 巴掌大小, 出生体重仅800克

5月28日,由于慢性高血压并发早发型重度子痫前期、胎儿生长受限,产妇云云在合肥市第一人民医院紧急剖宫产。孩子出生时心跳、呼吸微弱,反应差,体重仅800克,大约一个成人的巴掌大小,而正常出生的婴儿体重应该在2500克以上。

为了保住这个超低出生体重儿,儿科、麻醉科医护人员迅速集结到位,在手术间立即给予清理呼吸道、气囊加压给氧等,并在产房内完成了猪肺磷脂注射液气管内滴入,随后转入新生儿科(NICU)进一步治疗。

出生后,家长给孩子取名祥祥,寓意平安祥瑞。

“祥祥大腿比我大拇指还细,脚比我大拇指还小,这样的超低出生体重儿在我们科并不多见。”儿科主任李朝友带领副主任医师朱蓉、主治医师于梅和李燕护士长等医护人员快速组建救治小组,为祥祥接下来的生命闯关保驾护航。

## 喂养闯关, 父爱母爱隔空助力

肠道发育不良的祥祥出生后反复腹胀、胃潴留,为了给他最好的肠内营养,妈妈每天坚持在家为孩子提供新鲜母乳,再由爸爸送到医院,隔空助力祥祥喂养闯关。

医护人员先后给祥祥开通了脐静脉置管、PICC置管,解决静脉营养通路问题,每天详细计算各种营养物质的需要量,最终,祥祥在住院1个多月的时候达到全肠内营养,顺利渡过了喂养关,目前吸吮力好,吞咽协调,已经能像正常孩子一样用奶瓶喂奶。

虽然经历了种种磨难,但祥祥的头颅MRI检查及脑功能评估基本正常,出院时,祥祥的小身板已经长到2930克,一切都在往好的方向发展。

## 四类疾病秋季高发

早已立秋,尽管炎热天气持续,但一些在秋天的高发病已在赶来的路上。秋季多见的风湿病主要有类风湿关节炎、骨关节炎、干燥综合征和痛风。风寒侵体、“贴秋膘”是两大诱因。

类风湿关节炎主要表现为双腕、双侧掌指关节、近端指间关节的肿痛。早晨起床后,病变关节感觉僵硬,多数可持续1小时以上。

骨关节炎主要表现为关节痛、僵硬、肥大及活动受限。随病情进展,可出现关节挛曲、功能障碍。

干燥综合征主要表现为口干、眼干,但也可累及内脏器官及全身系统。病人往往频繁饮水,牙齿发黑、脱落,反复发作干燥性角结膜炎。

痛风主要表现为血清尿酸升高,反复发作性急性关节炎、痛风石及关节畸形、尿酸性肾结石等。

建议大家根据自己易感的疾病做好保健应对。

各类关节炎患者要注意防寒保暖,尤其是关节部位、肿胀疼痛的关节可加用护膝、护腕。同时,保持居室温暖、干燥和空气新鲜,避免淋雨受凉。

关节疼痛、僵硬者每天晨起可做“搓手操”,先将两手互搓,活动双手手指,缓解晨僵,再尝试活动腕关节、肘关节、肩关节等,进行屈伸运动。同时,患者未发病时可参加各种室内外的健身活动,包括散步、打太极、做广播体操等,不宜久坐不动;若在病情复发期间,则要注意休息,减少活动量。

干燥综合征患者,皮肤干燥,应适度减少洗浴时间和次数,洗浴后可使用温和护肤品保持皮肤湿润。宜多饮水,避免辣椒、姜蒜、胡椒等燥热之品,少吃油炸类食品。饭后勤漱口。注意休息和保暖。痛风患者要“管住嘴”。

□(中山大学孙逸仙纪念医院风湿科副主任 莫颖倩)据《快乐老年报》

## 女性多吃蓝莓长肌肉



蓝莓营养丰富,具有明目、抗衰老、增强抵抗力等多种保健功效。美国《营养学杂志》近期刊登一项新研究发现,女性多吃蓝莓还有助肌肉生长修复,让体格更壮实。

美国康奈尔大学安娜·塔拉克·默瑟博士团队对22名女性参试者开展了为期6周的试验,其中12人年龄在25~40岁之间,10人年龄在60~75岁之间。研究人员在参试者的常规饮食中增加冻干蓝莓(上午19克,晚上19克),保证他们每天摄入相当于1.75杯新鲜蓝莓的营养物质。同时,参试者避免摄入其他富含多酚和花青素的食物。食用蓝莓后1.5小时,研究人员采集参试者血样,考察血清如何通过管理氧化应激能力、耗氧量或新陈代谢来影响肌祖细胞的功能。培养实验结果显示,对25~40岁的参试女性来说,富含蓝莓的饮食使肌祖细胞数量显著增加,肌祖细胞死亡率更低。这表明,吃蓝莓有助于抗击氧化压力,增加细胞耗氧量,从而减脂增肌。

美国疾控中心数据表明,人体肌肉会随年龄增长逐渐失去力量、柔韧性和耐力,特别是30岁后,肌肉质量每10年递减3%~5%。骨骼肌退化的后果是丧失活动能力,降低生活质量。该新研究是将细胞培养研究和动物研究结果转化为潜在饮食疗法的重要一步,可改善损伤后和衰老过程中的肌肉再生。

据《生命时报》

## 13岁女孩腹痛难忍 竟是这种病“作怪”

专家:出现腹痛要及时就诊

星报讯(江薇薇 记者 马冰璐) “娉娉袅袅二月初,豆蔻年华十三余”,本是活泼、快乐的年纪,13岁的小颖却因周期性下腹坠痛而不得不多次到医院就诊,在当地医院检查被诊断为盆腔肿瘤。经治疗病情并没有好转。昨日,记者获悉,经过安徽省儿童医院一系列专业检查后诊断其为阴道下段闭锁,并立刻准备手术。目前小颖术后恢复良好。

据了解,小颖为下段阴道闭锁经血潴留至上段阴道高度扩张,阴道直径超过8cm,被误认为肿瘤。阴道闭锁的病人临床并不常见,因此常常会出现误诊的情况。此类患者早期多无症状,易被忽略。有时在婴幼儿阶段发现外生殖器异常而得到诊断,其余多在青春期因原发性闭经、腹痛或婚后性生活困难而就诊。

该院普外一科专家陈晨介绍,阴道闭锁或给患儿带来多种疾病表现,治疗不及时患儿会反复腹痛、甚至经血回流引起子宫内膜异位症,危害较大。当女孩出现腹痛等症状要及时就诊,在治疗时一定要慎之又慎。