

生病时不要“自我药疗”

人吃五谷,谁都有个生病的时候,得病就得药来治,怎么选药就成为关键所在。今天,药学专家为我们讲解如何“对症下药”的健康知识。



“自我药疗”不靠谱

很多患者朋友都有自我药疗的经历,仅靠听别人介绍、听广告,甚至凭自己的感觉,就自己买点药进行自我治疗。调查显示,30%的家长都有凭经验给小孩用药的行为。接近 70%的人 would 随意增加或减少药的剂量。90%的居民都不了解如何合理用药。这些行为带来一个潜在的问题,就是你的身体可能在慢慢发生一种变化,甚至很严重的一种变化。

给大家讲一个真实的案例。一个 69 岁的老年人爱喝豆浆,还吃火锅,结果发生关节疼痛,经检查发现尿酸高,他到药店买了一个治疗痛风的常用药,结果发生过敏,最后发生感染,接着用抗生素之后,又发生二重感染。换用另一个抗生素,影响到肾功能,同时还用激素等药,最后还是没抢救过来。本来很轻的一个病,因为药的不良反应,导致严重后果。

药都有副作用

如果关注药品说明书,里面都写着不良反应、注意事项。任何一种药的不良反应或副作

用都有发生率的问题,有高有低,但对患者来说,一旦发生不良反应,就是 100%。此外,每个人的个体差异不同,不良反应的表现也不一样。目前还不存在有益无害的药,包括中药。

药的副作用很可怕,比如药物致聋哑的孩子在中国很多,春晚表演千手观音的 21 名演员,有 18 人是因为用药不当造成的。还有一种减肥药会诱发白内障。还有的药会有严重的过敏反应……所以,药物千万不能滥用。

药物不良反应有很多原因,有的是因为药物本身的原因,有的是因为个体差异,还有的是因为给药方法……但如果严格合理用药,还是有办法预防和减少的。

现在世界上已知的疾病有 6 万多种,60%的可以治愈,手术可治愈的只有 6%,34%的病是无药可治愈的,有一些只能通过医疗的干预延缓它的进程。由于不合理用药问题,70%的上市药品被浪费掉了。

用药注意九大误区

一、滥用抗菌药物。中国是用抗菌药物最

多的国家,世卫组织已经对中国提出了严重警告,称再不控制,全球以后可能都无药可用。由于药学知识缺乏,造成过度用药。西方国家的人一生中所用的药,在他一辈子的保健过程中占不了 15%。但中国人至少占 50%。

二、不按医嘱用药。这个很常见,医生叫他吃三个月,他吃半个月感觉不错,就自主停药了,结果疾病卷土重来,更加严重。

三、用量错误。医生让吃 1 片,他偏偏要吃 2 片。

四、把药放的不是地方。哪些药要放在 20℃以下,哪些药要放在 8℃左右,哪些药要把它冻起来,哪些药可以放到室温,假如离开这个环境,药效就没有了。特别是散装药,在家一般就保存三到六个月,糖浆和液体不要超过半年。

五、吃药方法不当。很多人用药躺着用,还有干吞的,嚼碎吃的,不可掰开的也给掰开了,还有人拿饮料喝药,有一些糖浆口服液直接对着瓶喝的……这些都不可取。比如一些治疗胃黏膜的药,嚼碎了吃效果不好。

六、不看禁忌事项。有人用完药马上剧烈运动,不注意;还有人吃完药后马上就喝酒。

七、轻信他人推荐药物。千万别信老哥们说的“我吃了这个药特好,你来一个吧”。每个人的个体差异和症状不一样,如果你出了并发症了、过敏了,那又得去治疗。老听朋友或者别人介绍、相信一些非法不法广告,甚至有人还相信大仙,这个后果很可怕。

八、动不动就输液、打针。在医院能看到很多很人玩着手机、打着游戏、看着报纸在输液,外国人看到这个不可理解,他以为得病很重才输液,但我们都能自己举着瓶子上厕所、溜达甚至买报纸。

九、用药急于求成。药物有一个疗程,不是立竿见影的,俗话说“病来如山倒,病去如抽丝”,就是这个道理。

■特别提醒

感冒勿滥用药

第一、不要混吃感冒药,因为感冒药很多成分很复杂,它里面的成分很多都是相同的,大多数都是复方制剂,很复杂,就是五六种药物的组合弄成一个感冒药,所以不要混吃,大家一定要注意。

第二、感冒发烧不要立即用退烧药。很多人只要一发烧就用退烧药,其实有时候发烧是机体免疫反应调节的一个很重要的事,身体发烧会把很多病毒都给烧死,去除出去,发烧的同时可以激发体内很多的免疫功能的提升。尤其两岁以下的孩子一定要慎服,特别是一些解热的药,中国出现过很多小孩因为高烧吃药之后虚脱、死亡的病例。

第三、吃完感冒药不要开车。据美国统计,吃完药迷糊开车撞墙的、撞车的,比酒驾要高得多,咱们中国没这个数据,但是药吃完之后开车还是一件很危险的事情。

牢记“是药三分毒”

“是药三分毒,不毒不入药”,包括中药,大家一定要有这个概念。服药的种类越多,越容易发生不良反应,也容易发生相互作用。所以,能不用药就不用药,能少用药就不多用药。即使用药,也要坚持“五个正确”,正确的时间,正确的剂量,正确的药物,正确的给药途径,正确使用。如果达到了这个境界,咱们的合理用药水平就高了。

(法晚)

2014 年冬病夏治 7 月 8 日正式开始啦



蔡广峰,本科学历,主任医师,康复中心主任。从事临床 20 余年,在治疗颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、强直性脊柱炎、骨性关节炎和中医养生方面积累了丰富的经验,在治疗偏瘫、脑瘫、截瘫等功能恢复方面疗效显著。曾荣获市中医院“十佳医师”和“优秀医师”称号,荣获“周口市第十届青年科技奖”。

穴位贴敷显奇招

穴位贴敷的起源

早在原始社会,人们在长期实践中,逐渐发现有些植物如树叶、草茎之类涂敷伤口能减轻疼痛和止血,甚至可以加速伤口的愈合,这就是中药贴敷起源。我国现存最早的医方专著《五十二病方》中记载用芥子泥贴敷于百会穴,使局部皮肤发红,治疗毒蛇咬伤。医圣张仲景在《伤寒杂病论》中记述各种贴敷方,有证有方,方法齐备,如治劳损的五养膏、玉泉膏,至今仍有效地指导临床实践。李时珍的《本草纲目》中更是记载了不少穴位贴敷疗法,并为人们所熟知和广

泛采用。

冬病夏治的来历

此疗法源于中医学“春夏养阳,秋冬养阴,以从其根”的思想,在疾病的调治过程中,将平衡人体阴阳四时消长规律与四季气候的特点相结合,会有事半功倍之效。春夏养阳,“三伏”最佳。立春后,天气渐暖,自然界阳气渐长,至“三伏”天为极盛阶段,阳虚之人,此时养阳可得天助,这是冬病夏治中药敷贴的理论基础。即时选用具有温经通络、益气助阳的药物,进行中药穴位贴敷治疗,发挥药物最佳效果,达到增强体质,预防发病的目的。具体方法源自《张氏医通》的白芥子涂法,用于在秋冬春之际容易反复发作或者加重的慢性、顽固性疾病。常用肺俞、定喘、膏肓、大椎、膻中、风门、膈俞、脾俞、肾俞等 30 多个主穴和配穴;常用白芥子、延胡索、百部、丁香、生姜、元胡、甘遂等 20 余种纯地道药材。

穴位贴敷适应病症

主要用于在秋冬春之际容易反复发作或者加重的慢性、顽固性肺系疾病以及所有阳气不足、脾胃虚寒、肺气虚弱及虚寒疼痛和机体免疫低下的疾病。

(1) 慢性支气管炎、哮喘、肺气肿、肺心病等慢性呼吸系统疾病以及过敏性鼻炎、慢性咽喉炎;

(2) 脾胃虚弱所致的慢性肠炎、腹泻、消化不良、厌食、虚寒性胃病、腹痛等以及因脾胃虚弱引起的失眠、体虚怕冷者;

(3) 类风湿性、风湿性关节炎,强直性脊柱炎、肩周炎以及其他关节疼痛性疾病患者,劳累后、遇阴雨天或夜间加重者;

(4) 头晕、失眠,乏力、四肢冰冷、畏寒等亚健康状态人群;

(5) 经常盗汗、厌食、易伤风感冒等免疫力低下的人群;

(6) 去年冬天采用膏方调补后自觉有效,半年后药力已尽,需继续进补者。

穴位贴敷禁忌和慎用人群

贴敷部位有皮肤创伤、皮肤溃疡、皮肤感染者、对敷贴药物或敷料成分过敏者、瘢痕体质者、咳黄浓痰、咯血患者禁用。孕妇、艾滋病、结核病或其他传染患者,糖尿病、血液病、恶性高血压、严重心脑血管病、严重肝肾功能障碍、支气管扩张、恶性肿瘤的患者、病情急性发作期或加重期间和医生认为不宜使用的患者应禁用。

“三伏”穴位贴敷治疗肺系疾病

“三伏”贴疗法对时间有一定要求,根据中医理论,每伏第一天是开穴的日子,此时贴敷效果最佳。因为阳干之庚为肺金,庚日贴敷可补肺气。10 天为一伏,天干有 10 个,中伏第一天也为庚日,由此类推,“三伏”第一天同样是庚日。因此,贴敷选择在每伏的第一天是为了与天时相应,激发体内阳气。而一天之内,白天阳气盛,因此白天贴敷好,晚上不宜贴;而白天又以上午最佳,因上午阳气初升。因为每伏的第二天为辛日,辛也属金,所以这一天也可贴敷,但辛为阴干,效果较庚日稍差。中医认为肺属金,因此贴敷对于肺系疾病效果较好。

穴位贴敷需要辨证施治

“冬病夏治”是中医学独有的一种治疗方法,针对夏季寒病症状缓解、人体阳气开发、腠理疏松的特点,通过药物透皮吸收,达到温阳利气、散寒除痰、扶正祛邪的目的。由于冬病夏治有它特有的适用人群,而且在治疗的过程中患者会有一些特有的感觉和症状表现,所以应该根据不同的体质、不同的疾病种类慎重选择这种治疗方法,否则不但不能治疗疾病,反而会由于过用助阳之品,耗伤阴液,引发其他疾病。中医治疗讲究辨证论治,也就是说,同一种疾病,会有不同的证型,如咳嗽分寒痰犯肺型、肺气虚损型、阴液亏虚型等多种证型,分别由不同的病因引起。而只有其中的寒痰犯肺型咳嗽运用冬病夏治的方法才会达到明显的治疗效果。

(蔡广峰 刘应龙)

2014 年“冬病夏治”时间

预伏:7 月 8 日
头伏:7 月 18 日
中伏:7 月 28 日
末伏:8 月 07 日
加强:8 月 17 日
主治病症:
1.咳、哮、喘、慢支等慢性肺系疾病;
2.慢性胃肠炎,五更泻,胃寒腹痛,腰膝冷痛等脾肾阳虚证;
3.风湿、类风湿性,强直性脊柱炎等关节寒性疼痛性疾病;
4.头晕失眠,体酸乏力,四肢冰冷,怕风畏寒等亚健康人群;
5.伤风易感、过敏虚寒以及儿童等免疫力低下的人群;
6.宫寒症、月子病、痛经等慢性妇科疾病。
贴敷地址:门诊病房综合大楼五楼康复中心。
咨询电话:8288316 8288343
15690819996 18638090152

2014 年“三伏”中药汽雾熏蒸优惠活动:

优惠一:夏养阳、祛宿寒。头伏开始,末伏结束,隔日一次,十次一疗程,优惠价 300 元。
优惠二:凭该版晚报,可免费熏蒸一次。
地址:周口市中医院康复中心中药熏蒸室
电话:8288343 13663046161