

基层适宜技术

中医体质健康管理方法(之一)

体质的概念和构成 体质是指人类个体在生命过程中,由遗传性和获得性因素所决定的,表现在形态结构、生理机能和心理活动方面综合的相对稳定的特性。 体质的概念 体质在生理上表现为:机能、代谢,以及对外界刺激反应的差异。 体质的类型 根据《中医体质分类与判定》标准正式发布,该标准是我国第一部指导和规范中医体质研究及应用的文件,旨在为体质辨识及与中医体质相关疾病的防治、养生保健、健康管理提供依据。 体质的类型 根据《中医体质分类与判定》标准,体质可以分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质9个类型。 平和质(A型):总体特征为阴阳气调和,以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。 形体特征:体形匀称健壮。 常见表现:面色、肤色润泽,头发稠密有光泽,目光有

发病倾向:过敏体质者,易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等;遗传性疾病,如血友病、唐氏综合征等;胎生性疾病,如五迟(立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟)、五软(头软、项软、手足软、肌肉软、口软)、解颅、胎惊等。 心理特征:随禀质不同情况各异。 对外界环境适应能力:适应能力差,如过敏体质者在过敏性疾病高发季节适应能力差,易引发宿疾。 中医体质保健指导 中医体质保健指导多依据体质类型,从起居、饮食、运动等方面开展工作。 平和质的保健指导:注意节制饮食,粗粮、细粮搭配;保持充足的睡眠时间,适度运动;保持积极、乐观、开朗的心态;不宜吃生冷、过烫或不干净的食物,蔬菜、水果要合理搭配。 气虚质的保健指导:气虚体质者注意避免外感,避免过度劳累,保持充足的睡眠时间,坚持适度运动,保持积极、乐观、开朗的心态;不宜食生冷苦寒、辛辣燥热的食物,不宜选择过于滋腻、难于消化的食品,宜常食糯米、小米、山药、红薯、马铃薯、胡萝卜、鸡肉、牛肉、黄鱼、鲑鱼、桂圆肉、大枣等,也可通过药膳来调理身体(如当归黄芪炖鸡、参芪大枣粥等),多食用具有益气健脾作用的食物(如黄豆、白扁豆、鸡肉等,少食空心菜、生萝卜等)。 阳虚质的保健指导:阳虚体质者可多食有温补阳气作用的食物,如羊肉、狗肉、带鱼、虾、核桃、生姜、洋葱、韭菜、辣椒、花椒、胡椒等,不宜过食生冷食物,少饮绿茶;可做一些舒缓柔和的运动,如慢跑、散步、打太极拳、做广播操;秋冬季节注意保暖,尤其是手足、背部及下腹部丹田部位的防寒保暖;夏季避免直接吹空调或电扇;自行按摩气海穴、足三里穴、涌泉等穴位,或艾灸足三里穴、关元穴,可适当洗桑拿、温泉浴。 阴虚质的保健指导:阴虚体质者饮食宜清淡,不宜食用肥腻厚味、燥烈之品(包括葱、姜、蒜之类),可常用枸杞子、麦

冬泡茶饮或食枸杞菊花粥,宜多食黑木耳、黑芝麻、糯米、乌贼、甲鱼、螃蟹、牡蛎、猪皮、豆腐、唐氏综合征等;胎生性疾病,如五迟(立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟)、五软(头软、项软、手足软、肌肉软、口软)、解颅、胎惊等。 心理特征:随禀质不同情况各异。 对外界环境适应能力:适应能力差,如过敏体质者在过敏性疾病高发季节适应能力差,易引发宿疾。 中医体质保健指导 中医体质保健指导多依据体质类型,从起居、饮食、运动等方面开展工作。 平和质的保健指导:注意节制饮食,粗粮、细粮搭配;保持充足的睡眠时间,适度运动;保持积极、乐观、开朗的心态;不宜吃生冷、过烫或不干净的食物,蔬菜、水果要合理搭配。 气虚质的保健指导:气虚体质者注意避免外感,避免过度劳累,保持充足的睡眠时间,坚持适度运动,保持积极、乐观、开朗的心态;不宜食生冷苦寒、辛辣燥热的食物,不宜选择过于滋腻、难于消化的食品,宜常食糯米、小米、山药、红薯、马铃薯、胡萝卜、鸡肉、牛肉、黄鱼、鲑鱼、桂圆肉、大枣等,也可通过药膳来调理身体(如当归黄芪炖鸡、参芪大枣粥等),多食用具有益气健脾作用的食物(如黄豆、白扁豆、鸡肉等,少食空心菜、生萝卜等)。 阳虚质的保健指导:阳虚体质者可多食有温补阳气作用的食物,如羊肉、狗肉、带鱼、虾、核桃、生姜、洋葱、韭菜、辣椒、花椒、胡椒等,不宜过食生冷食物,少饮绿茶;可做一些舒缓柔和的运动,如慢跑、散步、打太极拳、做广播操;秋冬季节注意保暖,尤其是手足、背部及下腹部丹田部位的防寒保暖;夏季避免直接吹空调或电扇;自行按摩气海穴、足三里穴、涌泉等穴位,或艾灸足三里穴、关元穴,可适当洗桑拿、温泉浴。 阴虚质的保健指导:阴虚体质者饮食宜清淡,不宜食用肥腻厚味、燥烈之品(包括葱、姜、蒜之类),可常用枸杞子、麦

每周一练

(药物代谢动力学、淋巴造血系统疾病)

一、首关效应存在于下列哪种给药途径

- A.口服 B.静脉注射 C.直肠给药 D.肌肉注射 E.舌下给药

二、首关消除效应是

- A.胃酸对药物的破坏 B.肝脏对药物的代谢 C.药物与血浆蛋白的结合 D.肠道对药物的排泄 E.肾脏对药物的排泄

三、易透过血脑屏障的药物具有的特点是

- A.与血浆蛋白结合率高 B.分子量大 C.极性大 D.脂溶性高 E.脂溶性低

四、关于胎盘屏障描述正确的是

- A.对大多数药物不通透 B.对药物的转运并无屏障作用 C.只有致畸胎的药物才能通过 D.胎儿体内药物浓度远远低于母体 E.胎盘屏障与临床用药意义不大

五、关于一级消除动力学的叙述,下列哪项是错误的

- A.以恒定的百分比消除 B.半衰期与血药浓度无关 C.单位时间内实际消除的药量随时间递减 D.消除速度恒定 E.绝大多数药物都按一级动力学消除

六、某药6小时后存留的血药浓度为原来浓度的12.5%,该药的半衰期是

- A.2小时 B.3小时 C.4小时 D.5小时 E.6小时

七、某药的消除符合一级动力学,半衰期为12小时,若每隔12小时给药一次,达到稳态血药浓度的时间是

- A.30小时 B.35小时 C.60小时 D.80小时 E.100小时

八、给予一定剂量的药物后到达血液循环内的药物的百分比是指

- A.半衰期 B.生物利用度 C.首关消除 D.零级动力学消除 E.一级动力学消除

九、单位时间内消除恒定的量是

- A.半衰期 B.生物利用度 C.首关消除 D.零级动力学消除 E.一级动力学消除

十、口服药物经过肝脏后,进入血液循环的药量明显减少是指

- A.半衰期 B.生物利用度 C.首关消除 D.零级动力学消除 E.一级动力学消除

十一、毛果芸香碱滴眼后会产生下列哪些症状

- A.扩瞳、降眼压,调节痉挛 B.扩瞳、升眼压,调节麻痹 C.缩瞳、升眼压,调节痉挛 D.缩瞳、降眼压,调节痉挛 E.缩瞳、升眼压,调节麻痹

Table with 4 columns: 一、A, 二、B, 三、D, 四、D, 五、D, 六、A, 七、D, 八、B, 九、D, 十、C, 十一、D

服用他汀类药物注意事项

张献敏

为什么要服用他汀类药物 他汀类药物可以降低低密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯等,同时可以升高高密度脂蛋白胆固醇、抗炎、稳定斑块、逆转斑块,只要是冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑梗死、支架术后、搭桥术后,不管血脂不高均需要长期服用他汀类药物。 他汀类药物有哪些 第一代他汀类药物,如洛伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀钠片;第二代他汀类药物,如氟伐他汀;第三代他汀类药物,如阿托伐他汀、瑞舒伐他汀、匹伐他汀。 治疗目标 冠心病患者服用他汀类药物主要是降低低密度脂蛋白胆固醇,目标要达到1.8毫摩尔/升,如果在加量的情况下,低密度脂蛋白胆固醇仍未达到1.8毫摩尔/升,那么至少应降低基础低密度脂蛋白胆固醇的50%。单纯血脂高的患者服用他汀类药物,血脂恢复正常就算达标。 检查项目 服用前:低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯、血糖、肝功能、肾功能、肌酸酐酶等检查。 服用后:1个月~3个月必须复查上述项目,如果有异常,以后最少每年复查1次。 常见副作用 肌肉损害:如果服药期间出现肌痛、乏力等情况,则要进行磷酸肌酸酐酶检查;如果出现超过10倍以上的情况,患者应立即停药。 服药时间 瑞舒伐他汀、阿托伐他汀,匹伐他汀可在任何时间服用。其他他汀类药物,均在晚上服用。 替代药物 比如依折麦布片、普罗布考片等药物,都有降低血脂的功效,但不能完全替代他汀类药物。在他汀类药物出现了严重的副作用,不得不停药或减量的情况下,建议应用替代药物。 血脂达标后怎样用药 当服用他汀类药物,在血脂均达标后,仍建议长期服用,如果低密度脂蛋白胆固醇小于1.8毫摩尔/升,可尝试减量用药,但一定要定期复查。如果在减量后血脂依然达标,可服用小剂量药物来维持。(作者供职于河南省于汛义市人民医院)

药师说药 本栏目由河南省卫生健康委药政处指导

老年精神疾病患者如何应对流感来袭

段成飞

中国疾病预防控制中心的最新数据显示,当下流感病毒阳性率持续攀升,其中超过99%为甲型流感(简称甲流)。免疫力欠佳的人群往往首当其冲,成为主要侵袭对象。不少老年人已经患有基础性疾病,且免疫力低下,属于易感人群;而那些社会功能及生活自理能力欠佳的老年精神疾病患者,更需要社会各界给予特别关注。 郑州市第八人民医院副主任医师赵鹏辉说,老年精神疾病患者作为一个特殊群体,一旦感染甲流病毒,免疫力会直线下降,精神症状更是雪上加霜。那么,老年精神疾病患者该如何做好自身防护?如果不慎患了甲流,又该如何合理用药呢? 要解答这些疑问,首先得深入了解甲流这个“劲敌”。甲流作为传染性极强的呼吸道疾病,传播途径多样,黏液飞沫传播、间接接触传播、黏膜传播等。其潜伏期一般在1天~7天,感染后的2天~3天传染性达到峰值。发病时,发热、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛、头痛、发冷,以及疲劳等症纷纷登场,部分患者还可能遭受腹泻或呕吐、肌肉痛或疲倦、眼睛发红等状况的困扰,病情严重者更是会恶化成肺炎、中耳炎、心肌炎,乃至诱发多器官衰竭,危及生命。 飞沫传播恰似一场看不见的“微雨”,病毒借助感染者咳嗽、打喷嚏或交谈时产生的飞沫进行传播,这些携带病毒的飞沫一旦被人吸入,感染便悄然降临。间接接触传播如同隐形病毒的“陷阱”,病毒能够在被感染者使用过的物品表面,如手机、钱币、门把手等表面存活一段时间。他人若不接触这些“污染区”,随后又触碰自己的脸部,病毒便乘虚而入。黏膜传播,如果眼睛、口腔等黏膜部位接触到含甲流病毒的物品,就会被感染。 了解了甲流病毒的传播途径,防范工作便更有迹可循。重中之重是做好自我防护,养成良好的个人卫生习惯:勤洗手,选用肥皂或洗手液仔细搓搓;定期开窗通风,让空气自由

经验交流

白芥子涂法治疗习惯性感冒

许萍 刘忠信

白芥子涂法出自《张氏医通》,本为冷哮的一种有效外治法(冬病复治)。近几年来,笔者在临床实践中发现,此法对习惯性感冒有特殊的治疗作用。笔者用此法对105例习惯性感冒患者进行治疗,均取得令人满意的疗效。 资料 一般情况:笔者记录收治的习惯性感冒患者156例,按随机分组法分为2组,其中105例为白芥子涂法治疗组;51例为对照组,即用中西药物对症治疗。年龄最小的为13岁,最大的为78岁,男性略多于女性。 收治标准:患者时常感冒,甚至感冒缠身,缠绵不愈,或稍有不慎即患感冒,常令患者防不胜防,并以气虚、阳虚者多见。偏于气虚者,以倦怠乏力、气短懒言为特点;偏于阳虚者,以身热轻恶寒重、四肢不温为其辨证要点。 治疗 药物组成:白芥子30克,元胡30克,细辛15克,甘遂15克,麝香1.5克(或用冰片2克代替)。气虚者,加入参9克,黄芪30克;阳虚者,加附子9克,桂枝9克。以上诸药共研为粉末备用。 涂敷方法:取备用药面适量,用生姜汁调之,于三伏天,分别涂于肺俞穴、百劳穴、膏肓穴等,涂后会有麻木疼痛感,切勿立即除去,3小时后方可去之,10天1次,共涂3次。 辅助治疗:涂敷时配合针刺足三里穴,灸气海穴、关元穴、肾俞穴等;阳虚甚者,隔附子、肉桂饼灸。 结果 疗效评定标准:经过治疗,患者感冒症状消除,随访半年后仍健康如常人者为治愈;症状消除,感冒次数明显少于往常,但仍多于常人者为显效;病情减轻为有效;病情如故为无效。 治疗结果:白芥子涂法组105例,治愈96例,占91.43%;显效5例,占4.76%;有效4例,占3.81%;总有效率100%。对照组51例,治愈25例,占49.02%;显效13例,占25.49%;有效6例,占11.76%;无效7例,占13.73%,总有效率为86.27%。 体会 笔者在临床实践中,发现白芥子涂法(配合针灸),对习惯性感冒有独特的治疗作用,且疗效好,简便、经济,易被患者所接受。该法配合针灸,以期药力透入肺系,温肺寒,达到祛邪扶正之目的;使气归肺主,宗气得生,津液得布,肺腑、肌腠、皮肤、四肢百骸得养,正气得复,卫外得固,疾病痊愈。(许萍供职于河南省濮阳县人民医院,刘忠信供职于河南省濮阳市中医院)



协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院 疫情防控心理援助热线 (0371) 55622625