

盛夏易现食欲不振、头晕脑胀、牙龈肿痛等—— 清火解暑 清心解乏

★核心提示

盛夏到来,出现食欲不振、头晕脑胀属正常现象。但如果这些症状出现的频率增加,或者症状严重并出现牙龈肿痛等,就要提高警惕了。中医认为,这是“上火”的一种表现。

专家提醒,夏季上火多与外界气候的变化、环境湿热有关,人们还是要自行调节,使身体尽快适应气温、湿度的变化,避免上火症状。此时最好摄入有清火功效的食物,包括绿豆、苦瓜等,可以在一定程度上预防上火。

“火”从哪里来?

持续“上火”当引起重视

人们的身体和精神状态会受到外界环境变化的影响,这些变化包括季节、气候、天气及工作、生活环境和氛围等。通常来说,在夏季高温、湿热的情况下,食欲减退、容易头晕脑胀是比较常见的身体反应。尤其是进入夏季时,人体为了适应外界气候条件的变化,也会自我调节。需要提醒的是,如果头晕脑胀、舌红苔黄等症出现的频率较高或持续一段时间,就要引起警惕,这可能与外界环境的变化导致体内上火有关。

对大多数人来说,口干舌燥、咽喉红肿等是比较常见的上火症状,甚至很多人对上火已经习以为常,觉得这已经算不上是疾病,多喝水、多吃具有降火功效的凉性食物等,是不少人应对上火的常用方法。然而,“上火”并非这么简单。上火有一定的季节特性,由气候及饮食等因素决定,而前面提及的头晕脑胀、食欲不振等症,也与气候特点有一定的关系。这种“上火”严重时,还可能引起牙龈肿痛、小便赤黄等症。

各器官不协调造成“上火”

中医中的“上火”其实是一种比较形象的说法。中医认为,这种“火”实际上是指人体内的一种看不见的力量,可以为人体提供能源、产生热量等,甚至能够推动生命的进程。因此,中医中又把这种“火”称之为“命门之火”。

中医中所说的上火就是由于这种“命门之火”在体内失衡所导致的一系列症状。在正常情况下,这种“火”在人体内是运行平衡的,即中医中所说的“藏而不露,动而不散,潜而不越”。由于人体健康是外界因素与人体自身共

同作用的结果,气候变化、情绪大幅度波动等都有可能造成“火性”失控,表现出病症,也就是统称的“上火”。

根据西医的观点,所谓“上火”其实就是人体内各器官的不协调造成的,即由于外界气候等因素的影响,人体各个系统不能快速适应这种外界变化,从而导致人体各个器官处于不协调状态,即紧张的“应激状态”,从而破坏了人体内本处于协调、平衡状态的环境,引起“上火”症状。

口腔溃疡、牙痛,都与上火有关

除了夏季外界条件的变化和刺激外,人体对环境的适应能力也是有区别的,有些人不但不能很好地适应这种外界环境的变化,而且处于这种环境中时,还可能致体内“火性”失控。此外,包括情绪波动、受凉、辛辣饮食、睡眠不足等在内的其他因素,也可能导致上火。

中医认为,夏季上火以“内火”居多,即体内“火性”失控,与其他季节相比,夏季上火症

状中,气温、湿毒等外界条件因素居多。口腔溃疡、唇舌肿痛、咽喉不适、口臭、牙痛、耳聩耳鸣、便秘等都是“上火”的临床表现。西医中也有观点认为,上火症状与幽门螺杆菌感染有关,中医则认为上火有轻重之分,轻微症状可能会影响生活,症状严重则会对身体产生诸多影响。“上火”可能是实火、虚火,根据源自的脏腑部位可分为心火、肝火、肺火、胃火等,“火”源差异较大。



10种食物能降火

如果说,上火症状不严重或持续时间不长,多喝水、注重休息、合理膳食是有效的预防办法。中医也一直有食疗的方法,应对上火症状,可以适当多吃以下几种食物,有助于清除体内积热。

绿豆

有清热解毒,消暑除烦,止渴健胃,利水消肿的功效。在高温环境下,人体水液损失很大,体内电解质平衡遭到破坏,绿豆煮汤可以在补充水分的同时,清暑益气。绿豆稀饭消暑效力较弱,单用绿豆熬汤效力较强。

大白菜

大白菜素有“百菜之王”的美称,适当地吃些白菜不仅可预防上火,同时对于防止由于肝火过旺引起的便秘、口腔溃疡等均有一定的帮助。

莲藕

有健脾开胃、养心安神、补血益气的功效。莲藕生吃熟食各有效果。莲藕生食,能清热润肺,凉血行淤。可以凉拌,也可以将鲜藕榨汁,与鲜梨汁、甘蔗汁等混合饮用。此外,经常用藕的人多吃藕,可以起到安神健脑的作用。

西红柿

西红柿一年四季都可见,含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素,是清热解暑、平肝“去火”的最佳食物。

山药

山药中大量的粘液蛋白不仅可预防心脑血管的脂肪沉淀,同时具有清心安

神,补中益气之功效。

百合

百合是滋阴润肺之佳品,如与莲子一起服用,可清除肝火。具体来说,莲子具有补脾、益肺、养心、益肾和固肠等作用,莲子芯所含生物碱具有显著的强心作用,而百合性微寒,能清心除烦,宁心安神。对于老人,小孩来说,多吃百合粥还可减少呼吸系统疾病,更有利于理气。

黄瓜

黄瓜汁不仅可美容,同时还可消除肝火,特别是对由于肝火旺引起的口腔溃疡有着很好的辅助治疗作用。

丝瓜

历代医药典籍和《本草纲目》皆说丝瓜能“清热利肠”。夏天吃些丝瓜汤,能消暑解热。做汤时烹煮时间不宜长,最好能保持丝瓜的鲜绿色泽。丝瓜皮和丝瓜花一起熬水代茶,也有防暑解热之效。

冬瓜

冬瓜性寒,有清热、益脾、除湿之功效。可切片煮汤或炒食,亦可清蒸蘸调料食用。不过,畏寒腹泻者不宜多吃。

苦瓜

《滇南本草》说苦瓜能“除邪热,解劳乏,清心明目”,对中暑、痢疾、恶疮、消渴等病症均有一定治疗作用。苦瓜营养丰富,含多种氨基酸、维生素和矿物质。苦瓜只要烹调得法,淡淡的苦味中带有清香,别有一番风味。(本报综合)



省卫计委

督查嘉鱼汛期血防应急工作

本报讯 通讯员周文广报道:7月10日,省卫计委督查组到嘉鱼县督查汛期血吸虫病防控和卫生应急等重点工作。

督查组一行听取了全县防汛抗灾卫生应急工作情况汇报,查阅了汛期血防防控相关资料,清查血防应急物资储备情况,了解血防应急队伍建设情况,并深入实地查看了簰洲湾镇卫生院和簰洲湾镇刘家堤村卫生室发热病人首诊负责制、接触疫水摸牌登记制和随访制度落实情况。

督查组一行对嘉鱼县前一阶段卫生应急、汛期血吸虫病防控等重点工作给予了肯定。同时,对当前的汛期卫生应急和血防工作提出具体要求。要求强化卫生应急管理,加强卫生应急队伍建设,提升卫生应急管理水平和应急处置能力;要求加强血吸虫病风险监测工作,积极开展野粪监测和螺情监测,特别要注意水淹后有螺环境的调查监测工作,发现风险隐患,及时报告,妥善处置;要求进一步强化宣传教育,加大防汛人员的血吸虫病知识宣传力度,提高广大群众自我防护意识。

市妇幼保健院两小时内

成功完成两例高危剖宫产术

本报讯 通讯员陈先姬、胡艳报道:7月21日,市妇幼保健院妇产科医护人员在短短两小时内顺利完成两例高危剖宫产术,确保了产妇、新生儿的生命安全。

7月19日深夜,市妇幼保健院收治一名病情高危复杂的住院病人。产妇血小板值只有正常人的1/6不到,手术及麻醉风险很高,需术前输注血小板,而市中心血站血小板库存告急需提前三天预约排队。时间就是生命,多耽误一秒,产妇和胎儿就多一分危险。得知这一情况后,该院领导倾力寻求血小板,另一边,妇产科主任吴珊连夜组织医护及麻醉师进行术前讨论。

21日早上8点,检验科主任张明送来了生命的源泉——血小板,手术得以顺利进行,母子平安。

而在另一间手术室,由华建英主任主刀的另一台高危剖宫产术正在有条不紊地进行着。产妇产检2次B超提示帆状胎盘、胎儿怀疑先天食道畸形,入院时已高位破膜。产妇和胎儿病情复杂,手术难度很大。为保证新生儿和产妇安全,儿科副主任殷铮全程参与手术。术后半小时,新生儿出现窒息全身紫绀,经过医护人员新生儿急救复苏后,新生儿生命体征稳定,转入省级医院做进一步检查。目前新生儿病情稳定,病人家属对该院医护人员感激不尽。

通山

实施“幸福工程”帮扶计生家庭

本报讯 通讯员熊丹报道:近年来,通山县出台了《“幸福工程·关爱关怀”行动实施方案》,将帮扶计生家庭作为保民生、促和谐的一项重要工作来抓,统筹谋划,整合资源。县卫计局积极与扶贫办、农业局、教育局、人社局、财政局等相关职能部门协调,让计生家庭优先落实帮扶政策。

致富发展行动。投入资金50万元,以资金奖励、扶贫贷款的方式,对30户有一定经济基础的独生子女家庭、计划生育纯女户家庭从事养殖业、加工业及其它发展项目进行扶助。

助学圆梦行动。投入资金40万元,以扶贫助学为主要内容,对40名农村符合政策纯女户女孩上大学实行一次性奖励。

健康救助行动。投入资金30万元,以优生优育、生殖健康服务为主要内容,对2000名患有严重妇科疾病的计划生育困难户和计划生育手术后遗症患者进行医疗救助和生殖服务。

培训创业行动。投入资金20万元,结合科技、农业、人社等部门的培训活动,以提高技能为主要内容,对400个独生子女家庭和计划生育纯女户家庭进行培训。

平安保障行动。投入资金10万元,以平安保障为主题,为3500户计生家庭购买计生家庭意外伤害险。

嘉鱼县官桥卫生院

为防汛人员送医送药

本报讯 通讯员张弛报道:“没想到,卫生院医护人员会来到堤上为我们防汛人员检查身体,发放药品……”日前,年近六旬的嘉鱼县官桥镇观音寺村6组村民黄国海,在接受医疗服务时感激地说。

近段时间,官桥镇卫生院医疗救援组一行每天都会带着常用应急药品来到护堤、四邑公堤内13个防汛指挥哨所,为防汛一线工作人员送医送药。每到一处,医护人员就值守中可能突发的健康问题对值守人员现场进行相应的医疗指导,同时普及血防知识,指导防汛人员进行预防性服药以及下水人员怎样防治血吸虫感染。

针对防汛人员出现的感冒、头痛、咽喉嘶哑等不良反应,医护人员还免费发放了清热解毒、抗感冒、消炎止痛及防蚊驱虫等药物,并对药物的使用方法和用量以及注意事项做了详细讲解。

随着网络的发达,网上求医问药变得越来越普遍。从头疼脑热、美容减肥,到各种疑难病症,网络似乎都可以给出答案——

网上求医问药靠谱吗?

记者 王远远

支持方 网上问诊,方便快捷

去年底刚刚晋升宝妈的小叶,是网上问诊的忠实“粉丝”。

小叶的婆婆早逝,娘家远在广西,小夫妻完全没有育儿经验,碰上孩子有了点异常,就手忙脚乱地抱孩子去医院。后来,在朋友的指点下,小叶开始求助于网络。

“宝宝吐奶怎么处理?拉绿色的便便怎么办?身上起了红疹子擦什么?低烧怎么处理?……”很多问题都是在网上找到答案的。”小叶说,网上问诊,省去了到医院挂号、排队、各种检查的麻烦,非常方便。

7月27日,记者在百度输入“网上求医”的关键词,跳出来“求医网”、“好大夫在线”、“寻医问药网”、“快速问医生”等一系列结果,点击量相当高。

一家网站的客服人员告诉记者,医生都经过了审核,但医生的答复,只是基于患者描述病情给出的建议,不能作为诊断结论。

在市直一事业单位上班的丁洁表示,去医院看病,请假、排队挂号、候诊、检查、缴费……而医生诊断也就几分钟;网上问诊就很方便,只要输入症状,就能在线咨询相关领域的医生,得到治疗建议。“年轻人一般都是头疼脑热的小问题,网上的答案基本上都能解决。”

反对方 一种病情,多种答案

“女儿有什么不舒服喜欢上网搜,在她的影响下,我也尝试在网上求医。”提起自己网上问诊的经历,市民陈先生表示,“不靠谱”。

陈先生告诉记者,有一段时间自己有轻微便血,在网上咨询医生,有的回答说是“痔疮”,有的回答说是“结肠炎”,有的说是“直肠息肉”,搞得自己更加无所适从。

无奈之下,陈先生还是来到医院,检查之后,证明只是上火引起的,清淡饮食即可。

“网上问诊是方便,但也会带来很多困扰。”市民姚金富也表示,自己曾因腹痛在网上咨询,得到的答复有“阑尾炎”、“肠炎”、“饮食不卫生”等,自己缺乏医学知识,最终还是到医院检查,确诊为“肠痉挛”。

市民张高杰认为网上问诊不可信,则是因为不少答复太夸张,“一点小症状,就跟各种不治之症联系起来,搞得人胡思乱想,没病也会心理抑郁了。”

市卫校附属医院退休副主任医师刘金祥说,即便对方是专业医生,仅凭网上简单交流下结论,也是不科学的。“一些疾病的表现症状是相似的,同一种药物的使用也因人而异。如果生病了,还是要去正规医院就诊,切不可盲目自行服药治疗。”

专家建议 到正规医院就诊

记者采访中发现,喜欢网上求医问药的多为年轻群体。记者随机调查了身边20位不同年龄层次的朋友,13位“80后”都有网上问诊的经历,其中5位“85后”还在手机上安装了问诊软件,而没有网上问诊经历的大多是“60后”。

在咸安区中医院坐诊的一名老中医曾接诊过一名患者,因为鼻血流到了口腔里,简单上网咨询后,就以为自己得了不治之症,彻夜失眠。“像这样的患者和家属,不在少数。很多人完全没有医学知识,或者对医学知识一知半解,就盲目上网搜索,结果要么是自己吓自己,要么是贻误了病情。”

温泉花坛社区卫生服务中心全科医生苏红艳认为,网上问诊是把双刃剑,隐患多于方便。她建议,像感冒咳嗽之类的小疾病,可以选择网上咨询,但医生答复也只能作为一种建议;如果病情长期没有好转,或者是急、难病症,患者还是要选择正规的医院或者诊所去就诊。

一名业内人士表示,一些网上问诊可能成为一些人推销医疗器械、药品、保健品甚至不合格药品的幌子,因此引发的纠纷,维权难度非常大,通常是患者自行承担。