

怎么合理选择中成药及服用中成药的注意事项

付兆祥

(剑阁县中医医院, 四川 剑阁 628300)

中成药在我们生活中尤为常见, 不同成分的中成药作用自然是不同的。如当胃部的有明显胀痛、食欲不振时, 就可使用香砂六君丸; 感冒时使用的银翘解毒片; 当血脂过高时, 可使用丹香清脂颗粒等中成药。对不同病症“对症下药”, 注意服药的注意事项, 特别应当了解每一种药物的不良反应, 才能科学的用药。那么, 如何合理选择中成药呢? 服用中成药需要注意什么?

1 中成药服用的原则

大多中成药为片剂、颗粒、丸剂, 所以服用中成药非常方便。患者可依据说明书或者是医生的指导建议携带适量的中成药, 经过一定时间治疗后, 达到所需求的治疗效果。但是, 服药中应当注意适时、适量服用中成药, 方可达到预期的治疗效果。

原则一 因人而异

首先是患者的年龄, 如未成年患者所服用的药量相对较小, 是由于孩子的肺、肾脏、胃还正在发育, 若药物服用量过多时, 就会损伤孩子的脏器组织。其次是性别, 部分中成药会根据患者性别作出一定调整, 而女性所用的妇科用药, 男性不适用。最后是患者的体质特点, 比如急躁患者通常有胸痛症状, 为患者推荐心可舒等活血化痰等中成药消除瘀滞; 又如患者脾虚体弱, 为患者推荐扶正宁心丸可达到扶正益气的功效。

原则二 根据地区差异

由于南北方的气温和湿度不一样的, 所以选药时应当根据患者的常住地作出一些调整。北方昼夜温差较大, 普遍温度低于南方, 所以可使用滋补性药品, 如肉桂、鹿茸等; 大多数南方地区空气湿度较高, 冬季常年阴湿, 所以选择补气药品, 如参麦也可起到滋养的效果。

原则三 季节性特点

部分药物在不同季节的药性存在一定差异, 如当患者夏季有明显心绞痛疼痛情况时, 可应用通络型中成药, 如速效救心丸。春秋冬三季患者心绞痛明显时, 可使用金泽冠心病胶囊。

原则四 毒副作用小

相信大多数人都明白“是药三分毒”这句话的含义, 所以服药中务必服用适量、毒性较小的药物, 可避免药物对神经系统、免疫系统的伤害。若患者处于危重症情况时, 可选择复方丹参滴丸治疗。

2 怎么合理选择中成药

2.1 根据患者辨证情况

胃病是一种非常常见的疾病, 在胃病中又可以细分胃部疼痛有胀痛、刺痛、隐痛、剧痛等情况。针对不同的疼痛情况, 选择的药物当然也是不同的。如由肝气郁结而造成的胀痛, 可选用气滞胃痛冲剂治疗, 该中成药可用于治疗情志不畅, 肝气郁结、肝气犯胃情况; 若有明显刺痛情况, 可选择沉香舒气丸, 该药物能够治疗胃脘疼痛、恶心、呕吐等情况; 针对隐痛胃部疼痛情况时, 可选择舒肝止痛丸, 可起到调和阴阳、祛寒止痛

的作用, 并且大多患者都存在气滞胃寒之胃痛的情况; 若患者的胃部的疼痛非常剧烈时, 加味左金丸最适用于肝气郁结、肝火灼胃引起的胸痞脘满, 急躁易怒等症。总之, 在使用服用中成药时, 患者应当依据医师的辩证指导后确定用药方案。

2.2 根据中成药的副作用

很多中成药的说明书中仅有备注不良反应和禁忌, 但是没有标明清楚中成药的副作用, 所以部分人们会想着中成药是没有毒性的, 过量服用了某一味中药时, 反而会产生不良反应。所以, 患者在服用中成药时, 应当注意服药剂量, 遵循医师指导或者是说明书的要求即可。

3 服用中成药的注意事项

3.1 注意用药的科学性

中成药服药过程应当注意用药的注意事项, 一旦没有注意身体状况而服用了有害的药物时, 就会造成不利的影晌。如使用具有滋补作用的中成药时, 此时患者切记不可使用有刺激性的食物, 如海鲜、浓茶、白萝卜等, 可能就会加重患者的病症。若患者有哮喘病症时, 他们的肺部、呼吸道不可受到刺激, 所以高纤维的食物、葱、姜蒜、以及海鲜制品是不可食用的。若患者需同时服用中西药时, 应当注意中药和西药两类药物的服药间隔, 确保服药的间隔在 1h 左右。所以, 指导患者根据医嘱或者是说明书的用药标识确定用药方法(口服或者是贴敷等)。一旦服药中有不舒服的问题时, 请立即就医。

3.2 注意用药的科学性

服药过程应避免盲目的现象, 即根据药剂的类型确定出用药剂量, 了解糖浆、膏剂等服用方式, 若不可直接口服, 应了解如何服用这些中成药, 再根据规范的处理方法后用药。原因是人体的口腔中有大量微生物, 而微生物可能会造成药物污染。值得注意的是, 中药用药前务必要进行辩证, 确认疗效后, 遵循医师的要求规范用药, 合理使用适量的中成药即可。

3.3 注意保存好药材

中成药也会像其他西药一样, 具有一定保质期。若药材没有保存好时, 药材表面会有黏稠、泛油的情况, 而这些情况正是药材变质的具体表现。所以, 切记不可将中成药放置在日照、潮湿或者温度过高的环境中, 消除药材霉变的概率。应用小药箱保存药物或者将药材置于干燥、温度适宜的环境中可以提高药物的质量。若药材已经过期, 那么切记不可食用。所以购药前应当仔细察看中成药包装盒外侧的国药准字、生产日期以及保质期, 再闻一闻药材是否有产生腥臭味, 若有异味、沉淀物时, 则应立即将其投入到垃圾箱中。

以上就是关于中成药的购买、服用、保存的注意事项, 注意选用正确的用药方法, 切记不可使用过期、药毒性过强的药物, 根据医师的指导建议选择合适中成药, 确定好用药时间和用药周期, 避免盲目用药的情况。

脊柱侧弯的训练方案你知道吗

舒剑臣

(乐山市人民医院, 四川 乐山 646000)

相信大家日常生活中都听说过脊柱侧弯这个词语, 或许有的朋友已经得了脊柱侧弯, 但是在生活中很少会指导如何进行训练来改善自己的脊柱侧弯症状, 一些朋友甚至认为脊柱侧弯对自己没有什么大影响, 不愿意学习训练方式。其实, 脊柱侧弯对我们的身体来讲有着一定的危害, 如果不能合理训练和改善, 很容易引发严重的后果。那么, 到底什么是脊柱侧弯呢? 应该怎样制订训练方案呢, 下面就为大家简单介绍一下, 希望能够帮助朋友们缓解症状。

1 什么是脊柱侧弯

脊柱侧弯, 是很常见的脊柱畸形, 就是脊柱向着另外一侧突出, 您可能不知道什么样的症状是脊柱侧弯, 其实, 在出现疾病以后, 会有背部疼痛感、肌肉僵硬和痉挛的感觉, 可能会有条索状态的结节, 而且脊柱在活动方面会出现障碍。一些朋友在脊柱侧弯之后可能会有高低肩、剃刀背的现象, 甚至还会有两条腿长度不相同的现象, 导致正常生活、工作受到一定的影响。如果您有此类症状, 一定要到正规医院进行影像学的检

查和检验，可以通过 X 射线、磁共振成像的形式准确诊断。脊柱侧弯，从字面上理解，就是脊柱发生向侧方的弯曲，不直了。正常情况下，人的脊柱从后面看应该是一条直线，并且躯干两侧对称，如果脊柱在后面看发生了向侧方的弯曲，就要怀疑脊柱侧弯的可能性。那么，如何早期发现“脊柱侧弯”呢？其实，在自我检查的时候有两个方法比较实用，其一就是观察肩部是否等高，正常情况下双肩是等高的，如果不等高，要高度警惕；其二就是观察背部是否平整，如果在直立的情况下背部左右已经有些不平，也就是一边高，一边低，那么一定要做下面这个检查，很简单：让患者脱上衣，双足立于平地上，立正位。双手掌对合，置双手到双膝之间，逐渐弯腰，检查者坐于患者前或后方，双目平视，观察患者双侧背部是否等高，如果发现一侧高，表明可能存在侧弯伴有椎体旋转所致的隆凸。这种畸形我们叫做“剃刀背”畸形。

2 脊柱侧弯的训练方案都有什么

很多朋友可能不了解在脊柱侧弯的情况下怎样进行训练，其实训练的方法有很多种，我们可以侧卧的状态，两只手臂弯曲，身体向前撑地，脊柱侧弯一侧的腿部用力，向着上方抬起，另外一侧的手臂则处于伸直向前举起的状态，维持大约 3~10 s 的时间，之后还原身体状态，每天练习 3 组，每组 10~15 次。也可以是两条腿处于开立的状态，侧弯的一侧手臂向下垂下，另外的一侧手臂和肩部侧向抱头，身体的上半部分向着侧弯的一侧弯曲，保持时间是 3 s，每天练习 3 组，每组 10~15 次。也可以是向着侧弯方向侧卧，两只手臂撑地，外侧的腿部向肩膀一侧方向踢腿，能踢多大程度就踢多大程度，之后还原，每天练习 27 次左右。日常生活中我们可以利用拉伸的方式，达到稳定脊柱的良好目的，在拉伸训练的过程中，可以增强脊柱侧向的柔韧度，身体稍微向着前部分倾斜，腹部和大腿贴合，两只手臂平行的向着头部前面拉伸，这样可以有效缓解症状。

您可能要问，有什么锻炼的方法可以使得侧弯的脊柱恢复

正常呢？在我们日常训练期间，可以俯卧着向前面伸出一只手臂，也可以趴在床上利用侧弯一侧的手向前面伸出，使劲儿的伸出，另外一侧的手臂向后伸出，而且要做抬头挺胸的动作。也可以站立在地面，转动身体，在转体运动之后将两只手放在体侧，然后重复性的训练，在训练期间应该注意，两条腿一定是伸直的，两只脚也不能有移动，以免对训练的效果产生影响；您也可以在训练的过程中，一只手臂处于外展的这个状态，身体直直的站立，双脚也要岔开，最好是和您的肩膀宽度相同，将侧弯的一侧手臂伸直以后，空着手用力向着外侧举起，之后使劲儿的放在身体前面的内侧，这样反复性的训练可以改善症状。您也可以在手里面拿着一些东西向着侧面上方进行伸展，在垫子上面趴着，两只手之间的宽度应该比肩部宽度大，手里面拿着物品，将胸部抬起来、腹部挺起来，使得我们的胸椎凸凸的一面另外的一侧胳膊是弯曲的状态，同一侧的隔壁向前伸直，使劲儿的伸直；我们在日常训练期间也可以利用一只胳膊进行橡皮筋的拉扯，身体处于站立的状态，两只脚和肩膀的宽度相同，手里面拿着橡皮筋，另外一端在物体上面固定，一只手拉着橡皮筋，另外一只手则平举；也可以一只手举起哑铃，站立两脚宽度和肩膀宽度相同，向上面伸直手臂，向下放的时候哑铃和肩部相同高度为止。

您在进行脊柱侧弯训练期间还应该注意，一定要保持良好的饮食习惯、生活习惯、运动习惯，不能出现训练强度过高的现象，以免影响训练的效果，同时还需有着正确的坐姿，在坐着的时候要保持上半身直立的状态，不可以有跷二郎腿、倾斜坐下等不良的姿势，以免加重脊柱侧弯的病情。

3 结论

综上所述，脊柱侧弯属于青少年、青年人群体常见的病症，严重的情况下会影响人们正常生活与工作，因此在日常生活中一定要懂得如何进行自我检查，尽早到医院确诊，同时还需掌握训练方式，按照训练方案参与到日常的训练活动中，这样在一定程度上能够加快恢复的速度。

患有阑尾炎，该怎样应对

郑声友

(绵阳市人民医院, 四川 绵阳 621000)

当今社会，人们生活压力越来越大，常常因为工作就“随便吃点”，从而养成了许多不良饮食习惯，这些不利于身体健康的行为，会增大大部分疾病的发病概率，阑尾炎就是其中之一，这里就带大家了解一些阑尾炎的相关知识。

阑尾炎是腹部常见的疾病，是一种由多种原因导致的阑尾炎性改变。根据病程长短可以分为急性阑尾炎和慢性阑尾炎。阑尾炎多发，不存在年龄限制，20~30 岁为发病的高峰期。管腔堵塞或者细菌入侵是阑尾炎发病的主要因素之一，正常情况下阑尾内的细菌不致病，而当机体的抵抗能力下降时，以及阑尾营养不良、管腔梗阻等就为细菌感染提供了有利条件，感染后阑尾动脉出现栓塞，就会出现阑尾坏疽、穿孔。

1 阑尾炎的应对方法

1.1 非手术治疗

非手术治疗主要使用消炎药物，抗生素选择应针对革兰氏阴性菌及厌氧菌为主，辅以大蒜、芒硝外敷腹部，以及中药口服等。但阑尾炎极易复发，如不是身体情况不能耐受手术，不作为首选推荐。

1.2 手术治疗

1.2.1 开腹小切口手术。手术方法：患者取平卧位，手术前需进行硬膜外麻醉，之后在麦氏点作一长约 2~5 cm 的切口，钝锐结合分离各层组织，使用甲状腺小拉钩将各层组织拉开，以垂直方式进入腹腔，提起腹膜保护切口，沿结肠带寻找阑尾，使用卵圆钳提起阑尾，直到切口边缘，游离系膜行切除操作，存在渗液情况需使用纱布将渗液蘸净，炎症重建议留置血浆引流管，切除完成后逐层缝合切口，术后给予抗生素。

1.2.2 腹腔镜手术。手术方法：患者取平卧位，手术前需静脉吸入复合麻醉，选择脐部建立气腹及观察孔（成人 10 mm

戳卡，儿童为 5 mm 戳卡），注意勿穿刺损伤，然后直视下左右侧下腹部分别戳孔（可选择麦氏点及反麦氏点，左下腹孔为 10 mm 戳卡，右下腹孔为 5 mm 戳卡），寻找到阑尾后，使用超声刀或电凝等游离系膜，缝合或结扎阑尾，切除阑尾后通过左右下腹孔取出，纱布条蘸尽腹腔渗液，炎症重建议留置血浆引流管，缝合戳孔，术后给予抗生素。这是目前的主要治疗方案。

1.2.3 内镜治疗。治疗方法：手术前需要使用 1500 mL 的温水对患者的肠道进行清洗，做好清洁肠道准备，然后使用内窥镜进入到达回盲部，利用导丝疏通阑尾管腔，冲洗，根据情况行一期或二期逆行切除阑尾（反拖阑尾，根部予以钳夹），术后给予抗生素。如有阑尾穿孔不能实施此治疗。

2 阑尾炎的预防

阑尾炎不算什么大病，但是如不及时治疗，可能导致严重后果，如出现阑尾坏疽、穿孔，阑尾周围脓肿，腹腔感染，全身感染败血症等，严重危及生命。从小朋友到老年人都有可能发生这种疾病。究其发病原因，我们可以做好以下预防工作。

2.1 合理饮食。

胃肠道疾病当中，暴饮暴食是第一大诱因，暴饮暴食严重加大了胃肠道负担，胃肠道经常在这种不规律的变换状态下很容易失去平衡。

当胃肠功能发生紊乱的时候，阑尾炎就有可能发作。所以我们应该多吃新鲜蔬菜、水果，提高机体免疫力，按时吃饭，天热不要贪冷饮，少食辛辣、刺激性的食物，少量多餐，细嚼慢咽，早餐一定要吃，勿贪油腻食物，饭后勿剧烈运动，不要过量饮酒。

2.2 保证充足睡眠。