

# 今春感冒“寒包火”

寒指身体紧颈背凉 热为咽喉痛鼻涕黄

今年春天用“乍暖还寒”来形容再恰当不过了，本应温暖的阳春，却被反复的冷空气扰乱。气温的异常导致了呼吸道感染高发，不过今年的感冒同往年有所不同，有自己的证候特点。

全国著名中医热病专家、北京中医药大学东方医院周平安教授指出，这种外感是属于外寒内热的“寒包火”证型，既有恶寒、恶风、身体发紧、颈背发冷的外寒症状，也

有咽喉肿痛、鼻塞、流黄鼻涕、舌红、尿黄的内热表现。《类证治裁》也有过类似记载，“症由痰热内郁，风寒外束，初失表散，邪留肺络，宿根积久，随感辄发。”春季阳气生发，毛孔张开，容易感受外邪。如果气候反常，风寒邪气偏重，内有痰热的人就容易发病。另外，季节变换后，很多人身体调整不到位，再加上工作疲劳、睡眠不足，使得机体免疫力下降。有些人饮食偏于肥

甘厚味，也易郁滞生热。

对于这种感冒，有些人习惯于自己买些感冒冲剂、板蓝根冲剂服用，实际上单用发散风寒或风热的常规疗法，效果都不佳。只有通过外疏风、内清热，表里双解，才能减轻症状，缩短疗程，防止加重。周平安教授推荐了“表里双解方”，主要由柴胡、贯众、黄芩、杏仁、生甘草等十二味药物组成，能发汗解表、清热解毒，加快毒性产物排出体

外。视病情轻重，每日分 2~4 次服用，一般 3~5 天左右可愈。

防治外感，要从改善生活方式、调节饮食入手。春季饮食应以清淡为主，可适当选择具有疏风清热、止咳化痰的果蔬，如梨、橘子、荸荠等，多吃益气扶正的食物如山药、薏米、小米等。“正气存内，邪不可干”，平时注重养生，增强体质，提高抵抗力，必能将外邪拒之体外。

（晓时）



## 维生素 C 泡腾片不能用开水冲泡

时下，正是流感高发期。不少人感冒后都喜欢服用维生素 C 泡腾片。维生素 C 是人体必需的元素，有助增加免疫力，有利于身体康复。不过，如果用法不对，会直接影响维生素 C 的吸收。

维生素 C 是水溶性维生素，性质不稳定，易氧化变质、分解失效。如果用 100℃ 的开水冲泡维生素 C 泡腾片，那么维生素 C 的含量就所剩无几。所以，正确的方法是用 40℃ 的温水冲泡，这样，维生素 C 才不会遭到破坏。

要提醒的是，虽然维生素 C 是水溶性维生素，过量可以随尿液排出体外，但长期大剂量的维生素 C 在体内被分解成草酸及二氧化碳，草酸在尿中生成的草酸盐易形成结石。再者，高浓度的维生素 C 使尿液酸度增高，在结石的形成中也起到推波助澜的作用。药店出售的维 C 泡腾片多是单片 1 克的片剂，因此，连续服用最好不要超过 5 天。

（小侠）

## 有些伤口别用创可贴

如今，小小的创可贴被许多人当成了“万金油”，不管大伤小伤，伤口是深是浅，全部一贴了之。殊不知，有些伤口使用创可贴只会加重感染，贻误病情。

创可贴主要由苯扎氯铵、弹性织物、胶黏剂、无纺吸收垫和 PE 隔离膜构成，其与伤口接触的表面有透气纤维，伸展性好，有止血、广谱杀菌的作用，并且不黏连伤口，可以减少感染的机会。因此，皮肤受到外伤，出现流血的小伤口时，创可贴的确能起到止血、护创的作用。但是，创可贴只适用于创伤较为表浅，伤口齐整、干净，出血不多又不需要缝合的小伤口，如遇到以下情况则不能使用。

小而深的伤口。小而深的伤口

贴创可贴，不利于伤口内的分泌物和脓液排出。容易使细菌生长繁殖，引发或加重感染，尤其容易感染破伤风杆菌等厌氧菌。

烫伤。烫伤后出现的皮肤破溃、流水均不能用创可贴，否则分泌物会促发感染。

伤口有异物。伤口内有异物时，不能马上贴创可贴，而是应到医院清创或取出异物后再包扎处理。有些伤口污染较重，甚至已经发生感染，就更不能使用创可贴来覆盖创面，否则将会引发或加重感染。

被铁钉扎伤。如果是被铁钉、刀片误伤手指、脚趾，尤其是铁钉、刀片上面有铁锈时，不能用创可贴简单包扎了事。一定要先清洁，然

后保持伤口暴露，以防感染，并且尽快到医院注射破伤风疫苗。

动物抓伤咬伤。被动物抓伤和咬伤的伤口，如果用了创可贴，会导致病菌在伤口内蓄积或扩散。所以，无论是被家里的宠物还是外面的小动物咬伤或抓伤，都应先用肥皂水多冲洗几次，然后用碘伏消毒，让伤口暴露，并到医院注射狂犬疫苗。

各种皮肤脓肿。创可贴不利于脓液的吸收和引流，反而有利于细菌的生长繁殖，因此，疖肿不能使用创可贴。

对胶布过敏者。有胶布过敏史的人在临床上并不少见，具体表现为贴胶布处皮肤瘙痒、发红，起很多小水泡。因此，有创可贴或胶布

过敏史的人，应该选择其他止血方法，或者选择专门防过敏的胶布。

一般而言，如果只是轻微的表皮擦伤，大可不必使用创可贴，只要涂碘酒或酒精消毒，就能预防感染。即便是需要使用创可贴的伤口，也不要一贴了事，需要注意使用前先清理伤口，并用碘伏消毒；包扎不能太紧，以免伤口不透气导致创面感染加重；创可贴被水浸湿后要立即更换，否则容易渗水，造成伤口感染；至少每天更换一次，由于胶布不透气，粘贴过久，会使皮肤毛孔长时间阻塞，容易引起局部皮肤透气不良，导致不适。如发现伤口有发热、疼痛难忍、肿胀加重等症状，可能是创面感染，应立即去正规医院治疗。

（陈辉）

# 特色疗法为妇科患者撑起一片蓝天

## ——记周口市中医院妇产科

记者 刘艳霞 徐义勇

妇产科是周口市中医院的重点专科，该科室技术力量雄厚，设备先进，特色疗法独特，为解决全市妇女病人的痛苦、提高妇女健康水平作出了自己的贡献。

**腹腔镜诊疗**

腹腔镜：该科率先在全市引进了世界先进的腹腔镜手术全套系统，该技术一直居全市领先水平。该科现开展腹腔镜下子宫粘膜下肌瘤切除术、子宫纵膈切除术、宫腔粘连分离术、子宫内膜切除术和子宫内膜息肉切除术等宫腔镜手术。另外宫腔镜重度粘连、完全性宫腔纵膈等疾病，经腹腔镜治疗取得了良好的手术效果。

腹腔镜：随着操作技术水平的提高，该科手术范围几乎囊括了所有经腹妇科手术、腹腔镜卵巢肿瘤切除、宫外孕、子宫内异症、子宫肌瘤剔除、子宫切除等妇科良性手术。创伤小、出血少、恢复快，术后并发症发生率低，住院时间短。以往认为是腹腔镜手术禁忌症的许多高难度手术，现在该科医生也能在腹腔镜下完成。对于多年求子无方的不孕症患者，该科通过宫腔镜、腹腔镜联合探查和治疗，使多名患者成功受孕。

**阴式手术**

过去，子宫肌瘤、卵巢良性肿瘤等妇科疾病的手术一直是经腹部切口完成。而近年来，随着微创观念的逐渐加强，微创手术日益受到人们重视。妇产科主任黄性灵积极学习先进理念，在我市率先开展改良阴式手术，并逐步拓展了经阴道施行的妇科

手术范围。该项技术操作居全市领先水平。阴式手术利用阴道这一自然腔道进行手术，具有不开腹、创伤小、对腹腔脏器干扰少、术后疼痛轻、副损伤、术后并发症少、费用低等诸多优点，更符合微创手术的原则，甚至在某些方面优于腹腔镜手术。老年病人尤其是心肺功能不好有内科合并症的患者，对阴式手术的耐受性更好。阴式手术适应症：子宫肌瘤、子宫腺肌症、功能性子宫出血、子宫内肌瘤早期、宫颈癌早期、子宫脱垂等，尤其是一些肥胖、疤痕体质的患者更适合这种术式。该科近年来进行的多例如孕四五个月大小的子宫肌瘤病人，外院拒作阴式手术的，来该院求助，术后恢复良好。例如，前不久，商水县一位姓刘的女士，40 多岁了，子宫肌瘤长得像怀孕四五个月大小，而且患者要求必须做阴式手术，很多医院都不敢收留。最后她来到周口市中医院，黄性灵主任用阴式手术让她摆脱了痛苦，不但手术时间短，而且身体恢复快，患者感激不已。

**盆底障碍疾病诊疗**

子宫脱垂等一些盆底疾病让许多妇女备受折磨，但由于传统手术治疗住院时间长、创伤大、易复发等缺点，更让患者痛苦不堪。为解决这一难题，该科于 2009 年率先引进盆底重建的新技术，专业收治以盆底功能障碍，如尿失禁、阴道前后壁膨出、膀胱直肠脱垂、子宫脱垂等为主要临床表现的病人。开展 TVT-O 前盆底悬吊术、后盆底悬吊、全盆底悬吊及

Prolift 等手术。手术不用开腹，切口小，出血少，术后控尿效果好，不易复发，并且保留了子宫等无病变组织。对患有内科疾病，体质虚弱，不能耐受大手术的患者更加适宜。目前病区中的医师，已熟练掌握妇女盆底康复治疗适应症及禁忌症，同时，已为数百名盆底功能障碍性疾病的病人进行了新式手术治疗，病人最高年龄为 85 岁，术后恢复良好，病情缓解明显，且复发率低。

**妇科恶性肿瘤诊疗**

周口市中医院妇产科诊治妇科各类恶性肿瘤，技术力量雄厚，诊治理念先进，集各家之长，在妇科常见肿瘤如宫颈癌、子宫内肌瘤、卵巢癌、滋养细胞肿瘤等疾病的诊断治疗水平，居全市领先地位。针对各种恶性肿瘤病人，制订符合患者个体情况的最优化合理的放化疗方案，明显提高了临床治疗效果，有效降低毒副作用，而对恶性肿瘤患者及时进行专业的心理护理和干预，则有效改善了肿瘤患者的悲观情绪，加强了综合治疗的疗效。

**剖宫率全市最低的产科**

周口市中医院妇产科承接各种孕产妇的分娩及全市高危孕产妇的诊治，抢救成功率高。开展有孕期咨询、优生优育、孕期保健、产后康复咨询服务。该科全体医护人员在科主任黄性灵、护士长李晓敏的带领下，积极处理产程中的异常情况，提高了阴道分娩率；开展的无痛分娩，在阴道分娩过程中，运用硬膜外麻醉，明显

减轻了产妇的宫缩阵痛，提高了阴道分娩率，对母婴无不良影响。在如今剖宫产率居高不下的大环境下，该院妇产科剖宫产率全市最低，不足 40%。该科还在抢救产后大出血休克、妊娠期高血压疾病、妊娠合并严重内外科疾病、妊娠期糖尿病等危重病人方面有着丰富的临床经验，在社会上有较好的声誉。对新生儿苯丙酮尿症、甲状腺功能低下症、G—PD 缺乏症进行筛查及新生儿听力筛查；提供新生儿抚触及新生儿游泳服务，有利于小宝宝的健康成长。

该院妇产科门诊开展有产前筛查（包括胎儿畸形产前 B 超检查、唐氏综合征胎儿神经管畸形的中孕期血清学筛查），并引进国内领先的产前诊断技术，通过抽孕妇产周血筛查新生儿疾病，相对于羊水穿刺的有创筛查，创伤小，减少流产、宫腔感染等的发生率，明显降低了准妈妈的顾虑，最大限度减少了异常胎儿的出生。

**防治结合的妇产科门诊**

该科重视一些妇产科疾病的早期预防与治疗，开展宫颈癌的普查、阴道镜检查（必要时在阴道镜下取活检），进一步协助宫颈炎、宫颈癌、宫颈原位癌、尖锐湿疣及不典型增生

等疾病的诊断。妇产科还设有独立的宫腔镜、阴道镜室，可行 LEEP 刀宫颈息肉摘除术、治疗重度宫颈糜烂和尖锐湿疣等。开展不孕不育的诊断及治疗，中西医结合治疗妇科各种常见病、多发病如不孕不育（尤其是排卵障碍性不孕）、先兆流产、习惯性流产、月经不调、围绝经期综合征等。黄性灵还特别提醒广大女性，不是所有的女性来了月经就没有怀孕，如果月经比平时来的少一半左右，也有可能怀孕，而且是宫外孕，如有此情况，尤其是有腹痛症状时，应及时到正规医院检查。

**中医特色疗法**

周口市中医院妇产科医护人员根据多年经验，结合传统医学，以更好地服务患者、更多地减轻患者痛苦为宗旨，总结出行之有效的中医特色疗法如中药外敷治疗痛经，隔盐艾灸神阙穴治疗产后出血，产后乳房按摩治疗产后乳汁淤积、乳汁不通，足三里穴位封闭治疗术后腹胀，艾灸足三里、中脘、内关治疗妊娠恶阻，中药灌肠治疗慢性盆腔炎，艾灸腹中、乳根治疗产后缺乳，针刺治疗后小便不通，中药熏洗治疗阴痒等，取得了良好的临床疗效。



## 中医与健康