

服用中药的几个常见误区

□张 杰 蚌埠市第一人民医院

随着全民健康意识普及,现在很多人愿意服用中药来调理身体一些不适、治疗疾病。但广大百姓的中药知识相对缺乏,存在许多认识上的误区,如认为中药服用安全,“有病治病,无病健身”,甚至自己凭感觉用药,随意增减剂量,觉得无碍大事。其实这些认知与做法是完全错误的。这不仅直接影响治疗效果,甚至会引起一些毒副反应,达不到治疗目的。下面是患者服用中药常见的误区:

一、中药、草药概念模糊

很多患者都会把中药叫做草药,中药=草药,这个理解是片面的。在中医中,中药和草药是有区别的。中药是指在中医理论指导下用于预防、诊断、治疗疾病的纯天然植物、动物、矿物类药物及其加工品,中药包含中药材、中药饮片、中成药、中药注射剂、民族药等。而草药不是中国独有,有人类的地方都有,都会使用草药。

二、中药药效慢不能用于急救

西药特别是注射液由于使用方便、药效快,被普遍认为是治疗急性病的药物,人们得各种急性病后首先想到的就是西药。甚至出现了一种误解,认为中药不适用于治疗急性病。其实中药不但可以治疗急性病,而且也可用于急救。汤剂“独参汤”“四逆汤”,丸剂安宫牛黄丸、速效救心丸、苏合香丸,注射剂“清开灵注射液”“参附注射液”只要用之得当,是抢救危重病人的良药,为急救室的必备药物。

三、中药可以长期应用,无副作用

中医历来讲究“中病即止”。许多矿石类中药容易产生蓄积中毒反应,如黄氏响声丸、六神丸、牛黄解毒片等。超剂量和疗程服用一些中草药,如甘草、苦杏仁,每天服用50克以上的甘草,会发生水肿、眼睛闪光性盲点和视力丧失,并伴有头痛、血压升高等毒副症状;苦杏仁服用量过大会生成大量氢氰酸导致患者中毒死亡。所以,“是药三分毒”是有一定道理

的,中药也是如此。

四、冷服与热服不分

温药热服,寒药凉服,是根据疾病的寒热性质而定的,也是中医治病的一个原则。

1、温服:煎好的药汁不冷不热服叫温服,一般病人多采用此法。

2、热服:如胃及十二指肠溃疡(寒症)及外感风寒感冒时就需要热服。

3、冷服:患支气管炎、肺炎、胆囊炎、尿路感染而高热者,多使用凉性中药必须冷凉后才服。

有观点认为夏季不宜服汤药。其实汤药在夏季是可以应用的,如夏季名方“藿香正气汤”“黄连解毒汤”等。

五、服用中药的时间误区

服用中药的时间需根据病情、药物功效和其他一些具体情况来决定,有饭前服、饭后服、顿服、临卧服、空腹服、间歇服等。

1、饭前服药:适用于病在胸腹以下,胃、肝、肾等脏器疾病。饭前服药,有利于药物吸收,易使药力得到发挥。

2、饭后服药:病在胸膈以上者,如眩晕、头痛、目疾、咽痛等宜饭后服药,能使药性上行。消食药和对胃肠道有刺激的药物也宜饭后服用。

3、清晨空腹服药:治疗四肢血脉病药物、滋补作用的汤药尤其是滋补肾阳的药物、润肠通便药、驱虫药宜晨起空腹服用。

4、睡前服:镇静安神药、涩精止遗药、缓下药等宜睡前服用,有利于夜间发挥作用。

5、顿服:顿服是指将一天的用药

量一次性服用。一般适宜于病情比较急的患者,也就是煎好后立即服下,称为顿服,取急病急治之意。

很多患者脾胃偏差,大部分药都不适宜空腹服用,而在上、下午服用最好。一般饭后1小时以上或半空腹状态服用。

六、未辨证,乱用药

使用中药治疗时,需要将药方与具体病症相匹配,这就是中医的辨证论治原则,这是保证疗效及用药安全性的前提。“有病治病,无病健身”滥用中药的思想不可取。

比如,阿胶确实是妇科上等良药,有滋阴补血的功效,但并非适用于所有人。有些人在服用阿胶之后,会出现火气亢盛的表现,如鼻腔、口唇热疮,或眼睛干涩、发红、喉咙干痛等症状。有些阳虚者服用后,也会出现食欲不振、胃部饱胀,出现消化功能障碍等症状。若患有感冒、咳嗽、腹泻,还应停服阿胶。

人参被誉为补中之王,很多人冬天用人参进补,平时为了降火常用西洋参片泡水饮用。人参虽可强身和延缓衰老,但随意乱用则有害无益,长期过量食用要小心出现心悸、中枢兴奋、失眠、全身玫瑰疹、皮肤瘙痒、眩晕、头痛、体温升高及出血等“人参滥用综合征”。儿童、孕妇等均应谨慎服用。

流感时节,偏爱板蓝根的人比较多。板蓝根药性苦寒,清热解毒,对于体质较强、爱上火的人群疗效较好,但如果患者属于虚寒体质,服用板蓝根过多,会伤及脾胃,感冒没治好,反而引起胃痛、畏寒、食欲不振等症。尤其是儿童,脾胃功能尚未健全,多服板蓝根,更容易引起消化不良等症状。

妇科疾病小知识,红颜的你知道吗?

□李 梅 蚌埠市第一人民医院

妇科疾病是女性朋友常见的一类疾病。每位女性在一生中或多或少都会患有妇科疾病。而一旦患上这些疾病,也许因恐慌或害羞,也有可能是担心看病程序繁琐、费用较高,隐私暴露等,很多女性抱着侥幸的心理,觉得忍一忍就会痊愈。其实,这样反而容易耽误治疗的最佳时机,不利于自己的健康。作为女性,我们应当加强对妇科疾病的了解,以正确的目光看待疾病,做好自己健康的第一责任人。

■常见的妇科疾病

1、月经不调

月经不调是最多见的妇科病,主要表现为经期不规律、出血量异常,还会伴有月经前以及月经过程中的腹部疼痛、头痛、身体乏力等一系列不适症状。许多妇科疾病,如子宫肌瘤、多囊卵巢综合症、子宫内膜异位症等都伴有月经不调症状发生。长期月经不调还会导致女性不孕、内分泌失调、其他妇科疾病产生。预防措施有:日常保持心情愉悦;避免过度节食;少摄入寒凉辛辣刺激性食物。

2、阴道炎

阴道炎是女性常见的妇科疾病,种类较多。

1)细菌性阴道炎:分泌物增多,有鱼腥味,伴有轻度外阴瘙痒或灼热感,分泌物为灰白色,均匀一致,稀薄。

2)念珠性阴道炎:外阴性排尿困难、外阴地图样红斑;白带呈凝乳状或豆腐渣状,白带增多,阴道灼热痛痒。

3)滴虫性阴道炎:阴道黏膜发炎,呈鲜红色,泡沫样分泌物,白带变黄绿色,发生尿频尿急、尿痛、血尿。

4)老年性阴道炎:阴道分泌物增多、稀薄变淡黄色,阴道分泌物增多、稀薄、呈淡黄色,外阴瘙痒或灼热感。

预防措施:每天坚持清洗阴部,不要用碱性肥皂;日常穿宽松全棉内裤,维持透气;多加锻炼,避免久坐不动。

3、盆腔炎

常见类型包括子宫内膜炎、输卵管炎、输卵管卵巢脓肿、盆腔腹膜炎

等。主要表现为下腹痛、发热、异常阴道分泌物或异常阴道出血。患者若长期未得到及时彻底的治疗,可能导致不孕、输卵管妊娠、慢性盆腔痛、炎症反复发作等后果,严重威胁女性的生殖健康。

预防措施:包括合理性生活、卫生习惯良好、及时治疗下生殖道感染以及适当的避孕措施等;避免忽冷忽热;禁止滥用抗生素。

4、宫颈炎

宫颈炎是妇科最常见的疾病之一,它可发生在任何年龄的女性。主要表现为宫颈充血、水肿,严重时继发为宫颈糜烂,常伴有阴道分泌物的改变、尿急、尿频、小腹疼痛等。

预防措施:日常维持外阴清洁;经期保持卫生;接种HPV疫苗;术后避免同房。

5、附件炎

附件炎是临床上常见的妇科炎症性疾病,是输卵管与卵巢及其周围组织发炎引起的,多是由于分娩或流产后抵抗力下降引起。最主要的症状就是下腹部一侧或者两侧疼痛,腰部坠胀不适,同时会伴有白带增多,活动后症状会明显加重。如果患有附件炎,应及时在医生指导下进行治疗,否则炎症存在时间长会形成慢性盆腔痛,或者导致输卵管黏膜粘连、堵塞,影响正常怀孕。

预防措施:避免流产;经期禁止同房;每天勤换内裤,注意私处卫生。

6、子宫肌瘤

子宫肌瘤是子宫平滑肌组织增生形成的良性肿瘤,属于激素依赖性肿瘤,常见于30-50岁妇女,20岁以下少见。多数无自觉症状,部分出现月经异常、腹部肿块、白带增多、下

腹坠胀等表现。

预防措施:控制饮食,避免过度肥胖;定期妇科检查;保持规律作息。

7、卵巢囊肿

生理性卵巢囊肿若无明显异常症状,一段时间通常都会消失,不需要治疗处理。病理性囊肿,可能会出现腹部沉重感,产生疼痛以及压迫周围组织引发尿频、尿急或便秘等症状。

预防措施:同房前做好男女双方卫生;经期禁止性生活;避免过度减肥造成体质下降。

■日常生活管理

妇科疾病患者,一定要注意饮食禁忌,要吃清淡的食物,保持饮食均衡。如果是做了手术,进食以流食为主,多吃富含维生素、蛋白质、铁、纤维素等易消化的食物。

另外,患者一定要注意个人卫生,勤换内裤,保持外阴清洁;不要泡澡,以淋浴为主;性伴侣固定;如果出血很多,应该及时卧床休息,做好保暖。

■做好病情监测

1、建议有性生活的女性每隔一年(至多不超过2~3年)做一次妇科检查,35岁以上的女性(包括无性生活)每年检查一次。

2、患者应该及时观察症状情况,如果症状加重,要及时进行复诊。

3、患者出院以后,一定要做好定期复查,一般一个月就要复查一次,及时了解术后康复情况。吃药要遵医嘱,不可以中断,也不可以私自改药量。

融媒 赋能 共创未来

我们的 服务

新闻宣传

蚌埠日报社拥有全市专业的采编队伍,可为客户提供采、写、编、发一条龙服务。

现场直播

蚌埠报业传媒集团拥有成熟的直播系统,完善的直播技术,能够为客户提供政务、商务各类现场直播。

视频拍摄

视频报道、宣传片、故事片、节庆视频拍摄。

活动策划执行

活动策划是蚌埠日报社的“拿手好戏”。服务包含:创意构思、方案制定、现场执行、全媒宣传等。

公告刊发

可刊发各类证件遗失、招标公告、通知启事、拍卖公告。

专业设计

品牌VI量身设计、活动现场宣传设计、书帧画册、文创产品设计,海报印刷、一图读懂制作。

新媒体代运营

微博、微信公众号、短视频平台代运营,其优势在于内容来源更广泛、编辑更专业、生成更迅速、运营更规范。

技术开发

网页开发、线上投票、小程序开发、有奖竞猜。



蚌埠发布



学习强国



蚌埠日报



最蚌埠

蚌埠报业期待与您携手共赢 共创未来!

联系电话:马先生 18155207282 4014778

蚌埠报业坚持移动优先、视频优先,实现了主题宣传移动化、视频化、社交化的传播,形成报、网、端、微、屏多媒联动的现代媒体发展新格局。

蚌埠报业媒体矩阵粉丝用户**七百余万**,公交站牌、城际公交车体广告、大屏等形成了全网、全域传播的新格局。



蚌埠日报
发行量**7万份**



蚌埠日报官方微博
粉丝**101万**



蚌埠日报官方微信
粉丝**40万**



蚌埠发布客户端、微博
粉丝**60万**



蚌埠学习平台



www.bbnews.cn

微信公众号
粉丝**58万**

蚌埠日报抖音
粉丝**275万**



蚌埠小记者团
粉丝**10万**

蚌埠日报快手号
粉丝**111万**



独家运营市区
1600块
公交站牌



城际公交车体



蚌埠日报
央视视频号



蚌埠日报
人民号



蚌埠日报
头条号



蚌埠日报
企鹅号



蚌埠日报
一点号



蚌埠日报
大鱼号



蚌埠日报
网易号



蚌埠日报
百家号



蚌埠日报
搜狐号



蚌埠日报
B站号