

烈日炎炎 去火消夏有讲究

□ 记者 崔宏远 通讯员 施莉娅

炎炎盛夏，很多人容易出现口舌生疮、牙龈肿痛等症状，这是“火”在作怪。市第二中医院医师魏杰表示，人们俗称的上火，中医称为“火热证”，由内火或外火引起。市民去火一定要对症。

“喝绿豆水、多吃苦，经常去火是我消夏的养生秘诀。”西工区的李女士告诉记者，每年的这个时节，她都会把绿豆汤当水喝，还经常吃苦瓜、苦菊等苦味蔬菜。可是，今年当她把这方法照搬给儿子时却失灵了。前两天，她的儿子口腔溃疡，去医院诊治，医生表示，她儿子脾胃虚弱，不宜过多进食寒凉食物，饮用绿豆水非但没有起到去火的作用，反而引发了口腔溃疡。

魏杰介绍，上火除了能引起人体不适外，还可能引发或加重某些疾病，如扁桃体炎、牙周炎、尿道感染等。老年人和一些慢性病患者上火，还可能引起高血压、脑中风、脑梗等病发作。另外，长时间上火会使人体代谢



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

慢，一些有毒代谢物淤积在体内，损害肝、肾等脏器。

要去火，一定要弄清“起火”原因，对症用药。魏杰表示，夏季气温高，容易导致人体散热障碍，体热蓄积，从而引发身体不

适，此为外火。要去外火，需做好遮阳降温工作，还要多喝水，少吃辛辣油腻的食物。内火有虚实之分，要去内火一定要区别对待。实火患者多见于青壮年，主要症状为面色发红，口腔有异

味，贪凉且大便干燥、尿液发黄，大都是由于环境因素以及饮食不当所引起，这类患者可服用清热去火药，如牛黄解毒片、牛黄清胃丸、清肺抑火片、三黄片、龙胆泻肝丸等。虚火患者多见于老年人和慢性病患者，一般是由于体质虚弱、劳累过度所致，最好通过食疗调理。魏杰还指出，夏天人们容易烦躁不安、发火，所以，保持乐观的心态很重要，防止内火自生。

魏杰提醒市民，目前市场上比较流行的配方凉茶，主要是将药性寒凉的中草药煎水当饮料，市民应根据自身体质谨慎选择。脾胃虚弱、经常腹泻者、孕妇、经期女性、儿童等不宜饮用。

魏杰还向市民推荐了一款简单易做的清热苦瓜茶，适合大多数人饮用。具体制作方法：选择成熟度适中的苦瓜，清洗干净后去瓤切片，放在阳光下晒干即可。每次取苦瓜片10克左右，用开水冲泡后当茶饮，还可酌量放点绿茶，口感更佳。

夏季家中常备这些药(4)

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

夏季气温高、湿度大，各种传染病、胃肠道疾病、皮肤病等进入高发期。针对夏季常见病、高发疾病，市民在家里应准备哪些常用非处方药？记者采访了相关专家，请他们为您支招。

燥热的天气使很多人出现食欲不振、消化不良的问题。拯救萎靡的肠胃，应该备哪些胃肠动力和助消化药？

“食物消化和吸收主要靠胃肠蠕动来完成，当胃肠动力不足时，就会引起消化不良。”河科大二附院消化内科主任李忍萍表示，胃肠动力和助消化药可以促进胃肠蠕动，帮助消化和缓解腹胀腹痛症状。针对不同的适应症，李忍萍给出了她的用药建议。

胃胀 可服用胃动力药，如

吗叮啉、金双歧片等。此类药物最好在饭前半小时服用，以发挥最大的药效。需要注意的是，服用胃动力药期间，不可服用解痉止痛药，两者作用正好相反。

肠道蠕动差、便秘 可口服莫沙必利片，一次1片，一日三次，饭前服用。孕妇及哺乳期妇女不宜使用。

进食高蛋白食物过多，产生消化不良 可选择助消化药物，如多酶片、得美通、整肠生等。需

要注意的是，此类药物最好和食物同时服用，以发挥最大的药效。

治疗消化不良的中成药 香砂养胃丸、养胃舒胶囊、山楂丸等。

另外，夏季还是皮肤病的多发季节，可在家中备些风油精和炉甘石洗剂等皮肤外用。李忍萍特别提醒市民，在家中自行服用药物治疗，一定要严格按照剂量、按时间服药，一旦病情没有得到有效缓解应及时到医院就诊。

盛夏贪凉 当心颈椎病侵袭

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

“颈椎病是一种后天性的疾病，应该以预防为主。”张龙彬表示，平时多活动颈部，注意颈部保暖对预防颈椎病很重要。

张龙彬建议，颈椎不好的患者呆在空调房间里时，最好避免冷风直吹颈部。市民晚上开空调睡觉时，可在凉枕上搭一条棉质毛巾，避免颈椎受凉。同时，枕头高度的选择也很重要，应选用高度适中且柔软的枕头，使枕头高度与颈部处在同一水平线上。

防治颈椎病还要改变不良生活方式。无论您是写字还是使用电脑，都要挺胸抬头，用电脑时要把座椅调整到合适的高度，让显示屏与双眼等高。长时间坐办公室的人最好每隔一小时起身活动一下，做做颈部“米字

操”，促进颈椎部位的血液循环。另外，最好不要躺着看书、看电视，要多参加户外活动，如游泳、放风筝、打羽毛球等。老年人还可以勤做传统的五禽戏、八段锦等来保护颈椎。

张龙彬还提醒市民，大多数颈椎病患者可以通过非手术方法进行保守治疗，如牵引、理疗、按摩等，但一定要到正规的医院。不当的治疗只会加重病情，严重时还会危及生命。

别忽视 青春期例假问题

□ 记者 杨寒冰

例假不规律、痛经，这些“不好意思”说的问题，在许多青春期女孩身上比较常见。许多妈妈认为，孩子小，长大后这些毛病就没了。其实，青春期例假问题越早解决越好。

市第一中医院妇产科门诊主任、主任医师杨雁鸿说，青春期女孩常见的例假问题有月经周期紊乱、经期过短(过长)、痛经、闭经等。一般情况下，月经周期为28天，提前或错后超过一周都属于不正常。有些青春期的女孩的例假时间不规律，有时23天来一次，有时35天来一次，这都是月经紊乱的表现。正常的例假时间为一周左右，但有些女孩一两天就结束了，有的能持续十几天，还有些女孩存在闭经问题，连续几个月不来例假。连续超过3个月不来例假就称之为闭经了。

例假是女性健康的晴雨表，这些问题如果得不到及时解决，容易引起青春期痤疮。女孩成人后，容易产生内分泌紊乱，出现妇科疾病，身体肥胖等，甚至可能导致不孕。

杨雁鸿建议，有上述情况的女孩，可利用暑假好好调理一下身体。青春期女孩的卵巢还没发育成熟，调理起来比较容易。女孩要学会爱护自己，夏天天热，不要过分贪凉，尤其是在自己的“特殊”日子里以及例假前后一周时间内，不要喝冷饮，少吃生硬冰冷的食物。

夏季眼睛干涩 多是肝阴不足

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

近日，西工区的雷女士总感觉眼睛干涩。为此，她吃了不少胡萝卜和动物肝脏，想多补充维生素A以缓解眼睛干涩，但效果不是很理想。她尤其不能长时间待在空调房间里，否则眼睛干涩会加重，还会出现流泪的症状。

市第一中医院未病咨询中心主任赵继红说，进入夏季后，肝阴不足、阴虚火旺、用眼过度、熬夜的人群，很容易出现眼睛干涩的症状。春季是阳气生发的季节，夏季，人体内的阳气往外发散，肝阴不足、阴虚火旺的人群体内的虚火会表现于体外，即出现眼睛干涩，有的患者还伴有大便干、口气重等症状。

另外，夏季气温高，人们出汗量较大，易损耗体内津液。体内津液损耗又没有得到及时补充时，人体就会出现伤阴，眼睛干涩等症。此时，患者可吃滋阴的食物缓解，如银耳、玉竹、沙参、百合等，也可喝枸杞菊花茶、薄荷茶等。如果伴有便秘的症状，患者可饮用决明子茶。

赵继红提醒市民，眼睛干涩时可服用杞菊地黄丸，但是有脾火、肺火、肝胆湿热、实火的患者不适合服用。建议患者最好找医生进行具体指导调理，不要随意服用药物。此外，饮食上要注意清淡，少吃辛辣食物，多吃易于消化的食物，如鸡肉、鱼肉、豆制品等。



“脖子又酸又胀，扭头都困难。”在河科大二附院骨科门诊，经常能听到患者这样向医生描述自己的病情。河科大二附院骨科副主任医师张龙彬介绍，入夏以来，因颈椎不适或颈椎病复发就诊的患者猛增，贪凉、吹空调、洗凉水澡是主要诱因。

张龙彬介绍，颈椎病是一种常见病，又叫颈椎综合征，是一种以退行性病变为基础的病种。

发生病变时，增生的骨刺会刺激或压迫邻近的椎动脉及颈部交感神经，引起各种各样的症状。颈椎病和生活工作习惯有很大关系，长期伏案工作和使用电脑的人群易发病。张龙彬指出，夏季，人们若长时间吹空调或是频繁冲凉水澡，颈部血管容易收缩、痉挛，从而造成颈部肌肉和神经损伤，久而久之就会产生颈椎问题。

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838