

纯天然的抗凝治疗

▲ 广西国际壮医医院 黄颖

提到水蛭,大家是不是都想起了蚂蟥?是不是在想这不是种植水稻的农民心中的阴影?田里河间的吸血王?没错,它就是民间俗称的“蚂蟥”,但它也是我们医学上用来治病救人的水蛭。或许大家没想到平日遇到的唯恐避之不及的“蚂蟥”竟然可以用来治病。

什么是壮医水蛭疗法

壮医水蛭疗法是壮族先民千百年来积累总结形成的特色壮医外治技术,在壮医理论指导下利用饥饿的规范化养殖的医用金边蚂蟥进行叮咬吸血的一种特殊治疗方法,其原理是通过水蛭叮咬吸血,并在吸血过程中水蛭分泌出天然水蛭素、纤溶酶、透明质酸酶等一系列生物活性物质,从而达到抗凝溶栓、改善血液循环,促进新陈代谢和疏通经络,清除代谢产物、增加血液灌流量及携氧功能的目的。这项技术已经有了规范操作流程,该疗法目前已经成为救治静脉淤血的一种标准疗法。

壮医水蛭疗法的适应症

内科疾病 风湿病、痛风、中风、偏瘫、痛症、腰痛、面瘫、糖尿病足、带状疱疹、癌症、高血脂、脑梗死、癩症、长期卧床患者、带状疱疹神经痛。

外科疾病 静脉炎、外伤引起的瘀症、跌打损伤、陈旧性骨折、滑膜炎、肩周炎、颈椎病等。

皮肤病 慢性湿疹、银屑病、创伤性溃疡等。

其他临床常见病 静脉血栓、痛经、月



经不调、失眠、水肿等。

壮医水蛭疗法的作用

天然水蛭素 这是目前发现的抗凝血酶活性较高且安全性较高的一种天然物质。具有降低血液黏稠度作用。

抗血栓作用 水蛭里面含有抗血小板聚集和溶解凝血酶的成分,而且水蛭素可以抑制凝血酶同血小板的结合,从而帮助凝血酶与血小板的分离,有效的抑制血小板的释放和凝血酶诱导反应等,具有了比较好的抗栓作用。

抗肿瘤作用 抑制肿瘤细胞增殖。抗细胞凋亡作用、抗炎、抗纤维化作用。

活血化痰作用 水蛭体内含有水蛭素,也就是它对凝血酶有抑制作用,以达到活血化瘀。

止痛作用 水蛭素有止痛作用,能使人体疼痛敏感度下降。

营养心肌 水蛭能增加心肌营养性血流量,对组织缺血缺氧有保护作用。

水蛭疗法的注意事项

体验水蛭疗法过程中应该多喝温开水。有低血压的要检测其血压,对水蛭有严重恐惧的慎体验,轻微恐惧一次不要使用多条治疗。

常规水蛭治疗后休息10~15 min无特殊方可离开,重度高血压的患者(包括服用大量降压药物的患者)在水蛭调理后要观察3 h方能离开。

治疗后如伤口痒或者红肿不能抓,可用碘酊消毒,以减少局部感染发炎的风险。

水蛭的吸口痕一般3月左右(最长不过6个月)就会自行消失不需要做任何处理。

月经期、妊娠期女性不宜进行。

伤口24 h内不能接触水,预防伤口感染。

水蛭疗法的疑问解答

水蛭治疗叮咬痛吗? 水蛭在叮咬人时的体内分泌一种黏性唾液,这是高效的麻醉剂,所以一般叮咬时只会感到一点可接受的痛,甚至有时候一点感觉也没有。

水蛭可以重复使用吗? 临床上使用的水蛭一人一用,不可以重复使用,避免交叉感染。

水蛭的来源 壮医水蛭是在洁净场所经过严格人工驯养的有保障的健康活体水蛭,野生的水蛭多含有致病菌,如果人们抓野外的水蛭来调理身体,存在一定感染风险,而医院所使用的水蛭为医用级别的,不含对人体有害的致病菌,并且为一次性用品,且使用过程,医护人员也经过严格消毒后再进行叮咬治疗。

水蛭的工作原理 医用水蛭有三个颚和一小排牙齿。当这些牙齿刺穿患者的皮肤时,血液中的抗凝剂通过水蛭的唾液进入患者体内。在每次治疗期间,医用水蛭在患者身上治疗时间为20~45 min。水蛭在吸取患者血液的过程中,不断地释放水蛭素入患者血液中,水蛭素入血后经过血液循环,遍布全身,达到抗凝抗血栓地作用。虽然水蛭治疗时间长达几十分钟,但水蛭吸取的血液也不过是人体极少量的血液,大约15 ml左右。

温馨提示 医院的水蛭是经过特殊养殖处理地,不是野外抓来的,请大家不要随意尝试。在治疗期间医务人员也是需要监测患者凝血功能情况,观察有无出血倾向,不可盲目使用。

赶走便秘 这么吃就对了

▲ 北京市门头沟区门城地区社区卫生服务中心 王孟燃

一说起便秘,我们并不陌生。便秘人群庞大,虽然这种疾病初期患病并不会对身体造成较大影响,但若不及时干预,随着病情的发展,将会对患者造成其它危害。如年轻人便秘会使面部出现青春痘,口臭,肥胖,影响患者的形象和社交;老年人便秘会伴有腹胀、腹痛、肛周胀痛,甚至发生心脑血管疾病,威胁生命健康。因此,便秘是一个不可忽视的敌人。

为打败这一敌人,改善长期便秘的症状,缓解自身痛苦,有部分人开塞露、香丹清、青汁等不离手,但排便时仍是费了九牛二虎之力,并且停药后恢复原来的状态,这种反反复复的现象真是让人抓狂。多数患者服用药物后同样发现,单纯服用药物的效果不尽如人意,而积极主动通过调整饮食来改善便秘症状;并且绝大多数专家也建议改善便秘患者的饮食结构,增加膳食纤维的摄入。那么哪些食物具有改善便秘的作用呢,让我们一起了解一下。

蜂蜜 蜂蜜含有丰富的果糖、膳食纤维、维生素等成分,可以调节便秘患者的胃肠功能,推动小肠蠕动,缩短排便时间;同时蜂蜜又是一种过饱和糖溶液,具有高渗吸水性,服用蜂蜜水后使肠道内水分不断增加,达到润滑肠壁,软化大便的作用。食用方法:以蜂蜜和白开水按照1:1的比例制成200 ml的蜂蜜水,早晚各1杯,水温为:20℃~40℃,连续服药14 d为1个周期。泡蜂蜜水时温度不宜过高,否则会

破坏营养物质;睡前不宜喝蜂蜜水,会将糖分转化为脂肪堆积;蜂蜜水一日不宜过多饮用,以防糖分过多,危害健康。

香蕉 香蕉是一种含有丰富膳食纤维的水果,对促进肠蠕动和帮助消化有重要的作用;同时其所含有的大量可溶性纤维,可将水分吸附到固体部分(干结的大便),使粪便软化而排出体外。

每天服用香蕉2根,上午和下午各1次,连续服用10 d为1个周期。因生香蕉含有大量鞣酸,有很强的收敛作用,将粪便结成干硬粪便,从而造成便秘,应食用熟香蕉;香蕉属寒性水果,食用过多加重胃负担;香蕉含有丰富钾盐,食用过多会加重肾炎患者病情。

地瓜 地瓜所含有的膳食纤维可在肠道中被细菌酵解,所得到的产物既能保护肠道黏膜又能加快肠道蠕动,在通便的同时将有害物质排出体外。

隔水蒸或和粥一起煮,分中午、晚上两次食用,以每天250 g为宜,若不愿食用地瓜时可食同样多南瓜、土豆等,需长期坚持食用。消化不良和糖尿病患者谨慎食用;同时与高蛋白的螃蟹、虾等食用,可出现消化不良的症状;空腹食用可导致胃酸分泌过多,引起胃酸倒流和不适,因此不宜空腹食用。因地瓜皮中含有大量生物碱,如果一次性吃太多的话,会造成肠胃不适的情况出现。

酸奶 酸奶含有丰富的益生菌和益生元,

能够有效地调节体内菌群平衡,形成生物屏障,抑制有害菌对肠道的入侵,帮助患者解决长时间如厕的问题;酸奶在促进肠蠕动的同时,还可有效改善乳糖不耐受的问题,减少腹泻、腹胀症状的发生。食用方法:早晚餐后1 h(早晨9点,下午6点)食用200 ml酸奶,食用前将酸奶加热至45℃,以防酸奶过冷引起腹泻,过热破坏酸奶营养成分。酸奶不宜与氯霉素、红霉素等抗生素、磺胺类药物合用,以防破坏酸奶中的乳酸菌;食用酸奶过多,会出现胃酸过多,影响胃黏膜及消化酶的分泌,应适可而止;100 g酸奶饮料蛋白质的含量较低(仅1 g左右),勿将酸奶饮料当成酸奶喝,影响调理效果。

坚果 坚果的种类有很多,生活中我们常食用的有核桃、松子、杏仁和腰果等,其中核桃所含有的钙、镁、胡萝卜素等对习惯性便秘有一定疗效;松子所含有的脂肪成分(油酸、亚油酸)具有润肠通便、排除体内多余废物的作用;杏仁和腰果中含有丰富的脂肪油和纤维素,可提高肠内容物对黏膜的润滑作用。

同时坚果还含有对大脑神经细胞有益的维生素B₁、维生素B₂、维生素B₅、维生素E及钙、磷、铁、锌等,不失为补脑的佳品。食用方法:每天食用10 g,每周70~80 g为宜。睡前不可食用大量坚果,防止胃酸反流;坚果储存不当或储存过久的坚果可能产生毒害物质,不可食用;因坚果类所

含油脂较多,可导致血脂的进一步升高,高血脂患者不易食用;食用过多坚果会引起消化不良。

谷物 谷物中含有丰富生物活性物质包括膳食纤维、维生素、酚酸、植酸等,可调节肠道菌群、改善肠道功能,同时对预防结肠癌亦有一定作用。谷物的种类非常丰富,以燕麦为例,其味甘、平,归脾、胃、肝经,有益肝和胃之功,适用于肝胃不和所致的食少纳差,大便不畅。燕麦所含有的β-葡聚糖可吸收相当于自身4~6倍的水分,膳食纤维的含量远超小麦,除促进肠管蠕动,还可促进双歧杆菌和乳酸菌增殖,因此备受便秘患者的推崇。食用方法:将燕麦、大米淘净,同放锅内,加清水适量煮粥,待煮至粥熟后,白糖调味服食,每日1剂,连续3~5 d,以每天40 g燕麦为宜。燕麦不易食用过多,会引起胃痉挛及腹胀;存在消化系统方面疾病的患者不易多食,以免加重患者病情;燕麦不宜与菠菜、橘子和咖啡一起食用,会破坏燕麦的营养。

综上所述,改善便秘患者的饮食结构,增加膳食纤维的摄入可有效缓解便秘患者的临床症状,该方法简便,可操作性强。而且改善便秘的食物除上述的蜂蜜、香蕉、地瓜、酸奶、坚果、谷物这6种,还有很多很多,应在日常生活中不断摸索和探讨。

同时我们还应根据患者的实际情况如基础疾病、个人喜好等,选择适宜的食物。让我们一起吃对食物,赶走便秘,靓丽一生。