



痔疮的护理方法

▲ 攀枝花市中西医结合医院 吉辉

痔疮是临床上最为常见的一类肛肠科疾病，用专业术语来讲，痔疮就是肛门和直肠中间静脉出现了肿胀，可以理解为肛门位置的静脉曲张。痔疮根据其所处位置以及形状大小可分为内痔、外痔和混合痔这三种类型。内痔顾名思义就是肛管内部出现的静脉曲张，而外痔是处于肛门附近的静脉曲张，这两者都是单一原因形成的，而混合痔则是内痔和外痔双重压力下形成的痔疮类型，属于比较严重的一种。

注意饮食起居 很多痔疮可以自愈

痔疮的形成与我们日常生活饮食习惯有关，不良的排便习惯和不健康不系统的生活作息都有可能成为痔疮爆发的导火索。因为这些不良因素的影响，很有可能为已经有痔疮的成年人增添更多的疾病烦恼，但是也正是由于痔疮的“接地气”，目前临床上对其并没有具体的疾病成因统计。

多数痔疮不影响日常生活，多数初发状态下的痔疮是能够通过我们的自我调节恢复

的，只要我们在日常生活中多注意自己的起居饮食和排便习惯，经常食用富含多种纤维的食物，以及多喝水，是完全可以进行治愈的。这种痔疮在我们生活中还是占据多数，不需要进行专门的手术治疗。而体积特别大且会产生剧痛的痔疮，可以选择保守和手术结合的治疗手段，能够提升痔疮的治疗效率。

科学护理 更利于恢复

很多痔疮都能够通过自我调整得到恢复，那么我们就应该懂得如何在日常生活中对痔疮进行护理，以便尽快远离痔疮。首先第一步，是要调整日常生活中的饮食，很多痔疮患者日常生活中的饮食都很“刺激”，经常是重油重辣。要想痔疮快快好，一定要改变不合理的饮食状态。首要便是要控制自己的刺激性食物的摄入，日常生活中尽量要均衡自己的饮食，辣的食物可以吃，但是不能占据所有饮食的中心位置，而是要多食富含维生素和纤维的食物，这样自然而然能够

调整我们的身体，痔疮也会得到很好的治愈。豆类食物和蔬菜水果都是很好的选择，平常生活中有意多食这种类型的食物，不仅是对痔疮，对整个身体都很有好处。除了要控制饮食，还要尽量少接触烟酒。其次是要养成良好的排便习惯，一旦感觉有了排便想法，就尽快去卫生间解决，排便过程也要保持心情的平稳，很多痔疮患者可能是自我心理压力过大，在排便过程中总喜欢屏住呼吸，用力排便，这样的行为是错误的，排便需要专注和轻松，轻松的排便不会过度的刺激我们的肛门，在排泄的同时也不会造成额外的伤害。另外需要尤为注意的是，在排便的时候不要玩手机和看书，排便的时候注意力要集中，若因为玩手机和干别的事情导致排便时间过长，可能会对我们的肛门产生影响。

除此之外，我们也要避免在马桶上长时间的蹲坐，很多有痔疮困扰的人在日常排便过程中都遇到过排便不顺畅和无法正确使用力的情况，面对这类问题，我们需要学会灵

活的解决，可以在家里准备矮脚凳，高度尽量与马桶形成一定角度。这样也日常排便过程中，我们就可以借助凳子来提升自己腿部的力量，以此来减少盆底静脉的淤积，从而达到顺利排便的目的。在排便结束后，还可以进行一些提肛运动帮助自己缓解痔疮的疼痛，提肛运动一般不限制姿势，站着或者坐着都可以，正确的做法为收紧提肛肌五秒钟，再缓慢的放松十秒钟，该过程持续十到十五次，每天进行三组提肛运动能很好的锻炼我们的提肛肌，降低痔疮的疼痛感，更有助于我们排便。在日常生活中我们也应当重视对自己的护理，平常可以坚持锻炼身体，提升自己的抵抗力，用运动的方式来完善自身，若平常没有运动习惯的人也可以适当的进行中强度的训练，运动的目的是为了患者更好的恢复。关于痔疮的护理实际上并不复杂，只要我们注重平时生活中的饮食、排便、运动等，就能远离痔疮。

雾化治疗咳嗽的优势

▲ 新津区中医医院 李泽逸

在春冬交替季节，气候温差变化大，花粉尘螨漫天飞舞，支气管炎、哮喘、肺炎等呼吸道疾病高发，医院每天都要接诊大量此类患者，咳嗽作为一种常见的临床症状，可以清除呼吸道里的异物和分泌物，保护呼吸道健康。但不停的咳嗽，也会引发胸闷、喘气等症状，影响患者的正常生活，因此应予以积极治疗。雾化治疗是临床呼吸道疾病的一种常用治疗方法，许多人对于此种治疗方法了解较少，会对其治疗效果、安全性等问题产生质疑。雾化治疗主要是指气溶胶吸入疗法，是将治疗所需药物放置进雾化装置中，通过压缩空气或氧气驱动，使药液分散为微小雾滴或微粒，以气雾状喷出，让其悬浮在气体中并经过口鼻吸入到气道或肺部，以实现局部治疗、湿化气道、全身治疗等目的，改善患者的临床症状，促进患者的康复。雾化治疗适用于哮喘、普通伤风感冒、流行性感冒、急性鼻炎发作等，对症下药可以起到不错的治疗效果，而且还可以很好的缓解小儿用药难的问题，在临床中被广泛应用。

一、雾化治疗咳嗽的优势

在人们的传统观念中，咳嗽应该采用口服药物或输液来进行治疗，但其实雾化治疗相较于传统治疗方法有着其独特的优势，更有利于患者的临床治疗，小编总结了一些雾化治疗咳嗽的优势，如下所示：

起效迅速 口服药物需经过肠道吸收，随血液循环抵达肝脏进行代谢，之后在到达肺组织，雾化处理后的药液可以直接抵达患者呼吸道和肺部病灶，发挥药物作用，相较于口服药物来说，其可以有效缩减药物作用时间，药效发挥迅速，在短时间内缓解患者咳嗽症状，减轻患者不适症状。

药物作用安全 口服药物需经过胃肠道吸收、肝脏代谢等步骤，使得作用在气道靶器官、靶细胞的药物量减少；静脉给药虽可以使药物快速到达气道组织，但其药物会分布在全身脏器中，增大不良反应发生率，长

期使用还可能引发库欣综合征，而雾化治疗不仅可直接抵达病灶，减少药物使用剂量，且还不会对其他器官产生作用，降低药物不良反应，更易为患者所接受。

药效显著 雾化治疗可以湿化气道，减轻患者呼吸道不适感，还可以对痰液起到稀释作用，促进患者排出痰液，保持呼吸道通畅，提高患者治疗舒适性。雾化治疗不仅可以祛痰，还能够消炎、解痉，对于呼吸道疾病有良好的临床疗效。

雾化治疗时的注意事项

雾化治疗虽治疗咳嗽有一定的优势，但在治疗的时候也要注意相关事项，以保障患者顺利完成治疗过程，注意事项如下：

(1) 在雾化治疗前30分钟患者尽量不要吃东西，避免在进行雾化过程中出现呕吐症状；若雾化对象为婴幼儿，家长应提前做好情绪安抚工作，让儿童可以配合治疗，以防因哭闹为影响治疗效果，同时保持合适的温度、湿度，低温会造成患者气道痉挛，对于痰液多的患者应先予以吸痰再行雾化治疗。

(2) 在进行雾化治疗时应指导患者适宜体位，坐位或半坐位更有利于药物抵达病灶，从小剂量开始吸入，逐渐增大药物剂量，每次雾化治疗时间控制在5-15分钟为宜，医生将依据实际情况决定雾化间隔时间，若患者出现频繁咳嗽、气促等症状，应立即中断雾化治疗，观察之后决定是否继续治疗。在雾化的时候不要对着眼睛，以免引起眼部不适。

(3) 雾化治疗后，家属可采用拍背的方式协助患者排出痰液，由上而下、由外向内有节律地轻轻拍打，用清水清洁清洁面部，减少药物被局部皮肤吸收，并且及时用生理盐水、温开水漱口，减少药物在口腔和咽部残留。

(4) 雾化治疗简单易行，部分患者会选择在家自行雾化治疗，无论是在家还是在医院治疗，都应该去医院检查，遵照医嘱调整药物剂量，切不可贪图方便，自行治疗。

雾化治疗是一种非常实用、有效的治疗方法，大家可依据自己的体质选择适宜的治疗方法。

黄芪的功效及禁忌

▲ 遂宁市中医院 张倩

黄芪是我们日常生活中十分常见的中药，人们又将黄芪称为北芪或黄耆，黄芪作为豆科植物的根，除了能够被当作中药应用之外，其自身还有着十分丰富的效用。由于黄芪价格相对便宜，因此有些人在日常生活中做菜也经常用到黄芪。对于手术后需要调养以及坐月子的产妇而言，黄芪有着十分重要的作用。虽然黄芪常见，但是还有很多人对于黄芪的功效、作用以及禁忌并不了解。

黄芪多年生草本植物，一般情况下能够生长到50厘米到100厘米之间，有着十分肥厚的主根，属木质，经常出现一些分支，呈现出灰白色。黄芪的茎呈现出直立状，上部分存在很多的分支，有西棱，表面覆盖白色柔毛。黄芪多产于我国黑龙江、甘肃、山西以及内蒙古等地。黄芪一般情况下都会被用于一些增进能力和抵抗疾病的药物中，并且经过现代医学研究证明，黄其中含有皂甙、蔗糖、多糖、多种氨基酸、叶酸及硒、锌、铜等等很多种微量元素，具备增强机体免疫功能的作用，同时还能够起到降压、抗菌、抗应激、抗衰老、利尿等多种功能。能够消除实验性肾炎、尿蛋白情况，并且能够提升心肌收缩力，对血糖含量进行调节。黄芪不仅能够扩张冠状动脉，对心肌供血进行改善，同时还能够保障免疫功能得到充分的提升，有着十分明显的抗衰老作用。黄芪食用起来十分的方便，例如能够做菜、浸酒、煎膏、煎汤等。

黄芪的功效 补气升阳：黄芪可以应用于气虚而引发的眩晕乏力、崩漏、子宫脱垂以及脱肛等症状，并且一般会与柴胡和升麻一起使用。

固表敛汗：黄芪多使用与一些由于体虚多导致的自汗等。例如外感风寒以及表气不顾而引出的出汗，使用黄芪配合白术使用能够起到良好的防风作用，坚持使用必然会出现效果。

托疮排脓：黄芪还可以用于托疮排脓，配上银花等等中药有很好的生肌效果。

利尿消肿：用于阳气不足所致的虚性

水肿，并常与防己、茯苓、白术等合而用之。

黄芪的作用 黄芪有着十分良好的增强免疫功能，对抗干扰素的作用，能够确保机体耐缺氧以及应激能力得到充分的提升，保障机体的代谢功能得到促进，对抑制病毒、抗菌、调节血糖、保肝、降压以及改善心功能有着十分重要的作用。

黄芪能够起到有效的预防感染作用，经过现代医学表明，黄芪内部含有多种的抗菌成分，其能够保障机体的免疫功能得到充分的提升，并且还能够防治传染病。

黄芪对治疗慢性阑尾炎也有效果，因为黄芪具有托毒、生肌的功效。

抗菌作用机制是多方面的，一方面是药物对细散及其毒性产物的直接抑杀和解毒作用，另一方面更主要的是通过调动机体免疫防御功能而发挥正祛邪抑菌，杀菌作用。

黄芪使用的禁忌 很多人都喜欢使用黄芪泡水喝，尤其是很多女生喜欢用红枣、黄芪、枸杞一起浸泡，这样不仅能够提升身体素质，同时还能够提升人的气色。但是在使用黄芪的过程中应当高度重视不能过量使用，一般情况下一次不能超过15克，并且分两次或者三次使用，最大程度出现过量服用的情况。如果黄芪使用过量，则可能会出现一些头晕、影响睡眠质量的问题，同时还可能让人双颊泛红，心情变得烦躁。

使用黄芪能够针对记忆力减退的情况进行改善，避免人出现头晕乏力的情况进行有效的改善，但是如果使用过量的黄芪水，不仅不能对头晕的情况进行改善，甚至会导致人体病情加重的情况发生。

对于一些肾虚、湿热以及热毒炽盛、肺结核、月经来潮期间的女性、怀孕期的孕妇患者而言，同样避免使用黄芪。

以上就是关于黄芪的功效、作用以及禁忌相关知识，其实生活上很多时候都会用到黄芪这味中药，建议大家在用的时候一定要控制量，不能过量的使用，这样会对身体造成伤害的。