

中医眼中的护肺滋补食材

护肺滋补食材在中医领域一直备受重视,因为中医强调“肺主呼吸”,认为肺是人体最为娇嫩的脏腑之一,需要得到精心的呵护和滋养。选择合适的食材来护肺滋补对于维护呼吸系统健康至关重要。下面我们将介绍一些中医眼中的护肺滋补食材。

一、雪梨 雪梨性寒味甘,入肺、胃经,有润肺生津、清热化痰、止咳平喘的功效,适用于肺燥干咳、痰少或痰稠难咳出、口渴咽干等症状。雪梨还富含维生素C和纤维素,有助于增强免疫力,保护呼吸道健康。

二、桔子 桔子味甘酸,性温,有润肺止咳、化痰的功效,适用于因肺热引起的咳嗽、咽干口渴等情况。桔子含有丰富的维C和抗氧化物质,可增强免疫力,预防呼吸道感染。

三、沙参 沙参是一种常用的中药材,有滋阴润肺的作用,可以用于治疗肺燥引起的干咳、咽干等症状。沙参中含有人参皂苷等活性成分,对提高呼吸系统功能有一定的促进作用。

四、百合 百合性甘凉,有清肺润肺、止咳化痰的功效,适用于肺燥引起的干咳、咽干等症状。百合富含蛋白质、维B、维C等营养物质,对呼吸道的保护和修复有一定的作用。

五、杏仁 杏仁有润肺

止咳的作用,可以用于治疗肺燥引起的咳嗽、咽干等症状。杏仁中含有丰富的维生素E和不饱和脂肪酸,具有抗氧化、抗炎和抗过敏的作用,对呼吸系统健康有益。

六、银耳 银耳性平味甘,有润肺生津、益胃补肺、清热解暑等功效,适用于肺燥引起的干咳、咽干等症状。银耳含有丰富的植物胶质和蛋白质,可以滋润肺部,增加呼吸道的防御力。

以上介绍的食材只是其中的一部分,选择适合自己的护肺滋补食材需要结合个人体质、季节、病情等因素。此外,在饮食中还应注意均衡营养、多吃新鲜蔬菜水果、戒烟限酒等,这些都有助于呼吸系统的健康。需强调的是,食材的作用有限,

若出现明显的呼吸道疾病症状,应及时就医,接受专业的诊断和治疗。同时,护肺滋补食材不能替代药物治疗,对于有具体疾病的患者,还需遵循医生的建议进行治疗。

总之,中医强调通过选择合适的护肺滋补食材,可以增强肺部功能,改善呼吸系统的健康。合理的饮食结构和良好的生活习惯对于保护呼吸道非常重要,我们应该时刻关注自己的肺部健康,做好预防和保养工作。

海南省老年病医院
曾少娜



如何正确使用常见的止咳药和祛痰药? 有哪些适应症和注意事项

咳嗽是一种常见的症状,通常是身体在清除呼吸道内异物或排出病原体时的自然反应。在某些情况下,咳嗽可能会导致不适甚至影响日常生活。为了缓解咳嗽带来的不便,人们常常使用止咳药和祛痰药。然而,正确使用这些药物非常重要,本文将介绍常见的止咳药和祛痰药的适应症和注意事项,帮助大家更加科学地使用这些药物。

一、常见的止咳药和祛痰药

1.止咳药:常见的止咳药物包括右美沙芬、扑尔敏、苯丙醇胺等。这些药物可以抑制咳嗽中枢,减少咳嗽的频率和强度,从而缓解咳嗽带来的不适感。

2.祛痰药:常见的祛痰药物包括溴己新、盐酸氨溴索等。这些药物可以促进呼吸道黏液的排出,帮助清除痰液,从而改

善呼吸道状况。

二、止咳药和祛痰药的适应症

1.止咳药的适应症:适用于干性咳嗽,即咳嗽时没有痰液排出的情况。例如,对于因感冒、过敏或喉咙炎等引起的干咳,可以考虑使用止咳药缓解症状。

2.祛痰药的适应症:适用于有痰的咳嗽,即咳嗽时有痰液排出的情况。例如,对于因支气管炎、慢性阻塞性肺疾病等引起的湿性咳嗽,可以考虑使用祛痰药帮助清除痰液。

三、正确使用止咳药和祛痰药的注意事项

1.根据症状选择药物:在选择止咳药或祛痰药时,应根据自身的咳嗽症状进行选择,避免误服或滥用药物。

2.严格按照说明书用药:在使用止咳药和祛痰药时,应严格按照说明书上的用

药方法和剂量使用,避免超量或长期使用。

3.避免与其他药物相互作用:在使用止咳药和祛痰药的同时,应避免与其他药物相互作用,尤其是镇静剂和酒精类药物。

4.孕妇和儿童用药:孕妇和儿童在使用止咳药和祛痰药时,应遵医嘱用药,避免自行选择药物和剂量。

5.注意药物副作用:使用止咳药和祛痰药时,要留意可能的副作用,如头晕、恶心、便秘等,如有不适应立即停药并就医。

总之,咳嗽是一种常见的症状,合理使用止咳药和祛痰药可有效缓解症状,改善生活质量。然而,正确使用这些药物非常重要,须根据自身症状选择合适药物,并严格按照说明书用药。在使用过程中如有任何不适症状,应及时就医并停止使用药物。(海南现代妇女儿童医院 郑雨)

肾脏病人在日常生活中应避免哪些不良习惯和环境因素?

肾脏是人体重要的器官之一,具有排泄废物、调节水钠平衡和维持酸碱平衡等重要功能。肾脏病是一种常见的慢性疾病,影响着患者的生活质量和健康。在日常生活中,肾脏病人需要特别注意避免一些不良习惯和环境因素,以保护肾脏功能,延缓疾病进展。本文将介绍肾脏病人应该避免的不良习惯和环境因素。

一、饮食方面

1.高盐饮食 肾脏病人应该严格限制食用过多的盐分,通常建议每天的钠盐摄入量不超过6克。这意味着病人需要避免食用过咸的食物,如腌制品、罐头食品、快餐和加工食品等。

2.高蛋白饮食 高蛋白饮食会产生较多的氮代谢产物,加重肾脏的排泄负担,患者应避免过多摄入肉类、鱼类和豆制品等高蛋白食物。

3.喝水过多 适量的水分摄入有助于稀释尿液、促进体内代谢产物的排泄,水、

钠潴留会增加肾脏的负担,患者应保持水、钠平衡。

4.饮酒过量 酒精对肾脏有直接损害作用,会导致肾小球滤过率下降,加重肾脏负担,患者应避免酗酒或过量饮酒。

5.饮用饮料过多 含有大量咖啡因和磷酸盐的碳酸饮料和能量饮料不仅对肾脏有刺激作用,还会增加钙的丢失,患者应尽量减少或避免饮用。

二、环境方面

1.避免长时间接触有毒化学物质 长期接触重金属、农药等有毒化学物质会损伤肾脏功能,患者应尽量避免长时间接触这些有毒物质。

2.减少吸入粉尘和有害气体 长时间吸入粉尘和有害气体也会损伤肾脏功能,患者应注意保护呼吸道,避免这些有害物质的吸入。

三、生活习惯方面

1.戒烟或避免二手烟的暴露 吸烟会

导致肾小动脉收缩、血液循环不良,加重肾脏的负担,患者应立即戒烟或避免二手烟的暴露。

2.合理安排工作和休息时间 长时间的体力劳动和过度疲劳会导致肾脏供血不足,加重肾脏负担,患者应合理安排工作和休息时间,避免过度劳累。

3.进行适量的体育锻炼 长期缺乏适量的运动会致肌肉萎缩、血液循环差,影响肾脏功能,患者应根据医生指导进行适量的体育锻炼。

总之,在日常生活中,肾脏病人需要注意上述不良习惯和环境因素,并积极配合医生的治疗方案进行治疗,定期复查肾功能指标,以便及早发现和肾脏疾病的进展。只有在全面保护肾脏的前提下,患者才能保持良好的生活质量,并有效地管理肾脏疾病。

(中南大学湘雅医学院附属海口医院 潘妙霞)



心脏病的症状有哪些,如何预防和诊断?

心脏病是一类常见但严重的疾病,对人体健康造成威胁。为了及早发现和治疗心脏病,我们需要了解其常见症状以及预防和诊断方法。本文将详细介绍心脏病的症状、预防和诊断,帮助您更好地保护心脏健康。

一、心脏病的常见症状

心脏病的症状因类型而异,常见症状包括:

- 胸痛或不适:**这是最常见的心脏病症状,可能表现为胸闷、压迫感或剧烈疼痛。
- 呼吸困难:**感觉无法正常呼吸或气短,特别是在活动后或平躺时。
- 心悸或心跳过快:**感觉心脏跳动加快

或不规律。

- 乏力或疲劳:**持续感到疲倦或没有精力。
- 晕厥或头晕:**突然昏倒或头晕,可能伴有恶心和出汗。

二、预防心脏病的方法

预防心脏病是关键,以下是一些预防措施:

- 健康饮食:**均衡饮食,减少饱和脂肪和胆固醇的摄入,增加蔬菜、水果和全谷物的摄入。
- 控制体重:**保持适当的体重范围,避免肥胖对心脏健康造成的负担。
- 戒烟和限制酒精:**吸烟和过量饮酒都

会增加心脏病的风险,应尽量戒烟并限制酒精摄入。

4.控制血压和胆固醇:定期检测和控制高血压和高胆固醇,以降低心脏病的风险。

三、心脏病的诊断方法

如果出现心脏病症状,需要进行专业的诊断。以下是一些常见的诊断方法:

- 体检和病史询问:**医生将询问病史并进行身体检查,包括听诊心脏、测量血压等。
- 血液检查:**通过抽取血液样本检查胆固醇、脂肪、炎症标志物等数据。
- 心电图(ECG):**记录心脏的电活动情况,检测心脏是否存在异常。
- 超声心动图(Echocardiogram):**利

用超声波观察心脏结构和功能,检测心脏瓣膜、心肌等是否异常。

5.应激测试:如负荷试验(心电图和运动结合)或心导管检查,可评估心脏在活动状态下的表现。

总之,心脏病是一种严重的疾病,但通过了解其症状、预防和诊断方法,我们可以更好地保护心脏健康。如果出现心脏病症状,应及早就医并遵循医生的建议进行治疗。同时,坚持健康的生活方式、定期体检和心脏病筛查也是预防心脏病的重要手段。让我们一起关注心脏健康,远离心脏病的威胁!(海南西部中心医院 钟育武)

(海口市妇幼保健院 叶婷婷)