

洪灾过后 谨防 9 类疾病

近期,我国多地频降大到暴雨,有的地区还出现了山体滑坡,公路被冲毁,村庄、良田被淹,给人民的生活带来极大的困难。梅雨天气,气温高,湿度大,细菌生长繁殖快,极易诱发多种传染病的发生,因此,在做好抗洪救灾的同时,更要注意防病。

肠道传染病 粪便中的伤寒、痢疾、肝炎病毒等病菌经雨水冲后会污染水源,这些被污染的水源饮用后,会使得肠道传染病的发病机会大大增加,因此,洪灾后一定要做好饮用水源保护,讲究饮水、饮食卫生;未经洁净消毒的水和食物,万万不可食用,严防“病从口入”。

钩端螺旋体病 是由致病性螺旋体引起的自然疫源性传染病,民间俗称“大谷黄”,传染源主要是鼠类和猪。它们携带的钩体污染稻田、江河湖水,人与被污染的水接触以及进食被鼠尿、猪粪污染的食物而感染。因此,在洪涝期间尽量不要接触江河湖水,田间劳作避免赤脚;流行地区应接种钩体疫苗;对牛、猪、羊犬等动物传染病,也要严加管理和检疫。

中暑 洪涝期间气温高,湿度大,抗洪救灾人员长时间泡在水中,体力消耗大,加之排汗障碍,特别是烈日当头的中午时分,最容易发生中暑。因此,抗洪期间一定要多喝水,有条件的可煮些绿豆汤;及时向救灾人员发放仁丹、藿香正气水等防暑药品;合理安排作业时间,尽量避开中午时段,同时要加强对饮食调理,做到劳逸结合。

流行性出血热 也是一种自然疫源性传染病,大多分布于湖沼、河湾、沼泽和易受淹涝的半垦区,鼠类是主要传染源,与鼠类频繁接触者感染机会较多,病原体也可经破损的皮肤进入人体。主要的预防措施是灭鼠、防鼠。

血吸虫病 因钉螺多孳生在河岸

近水处、稻田埂、灌溉沟,在湖沼地带则大量孳生于土地潮湿的芦滩和江堤内外的陆地。如果不注意保护,接触了含有尾蚴疫水,可造成血吸虫病的急性感染。因此,在疫区下水时,应在暴露的皮肤上涂抹保护药,或穿保护鞋袜;要加强粪便管理;对饮用水严格消毒,达到无害化的要求。

真菌感染 真菌又称霉菌,在自然界分布很广,致病性真菌可引起浅层霉菌病(如足癣、体癣等),也可引起深部霉菌病(如隐球菌病、肺霉菌病等)。洪汛期气候潮湿、闷热,病菌乘机大量孳生繁殖,可寄生在土壤或粪便中,可通过破损皮肤或口腔进入人体,造成感染。特别是在过度劳累、营养不良、抵抗力降低的情况下,很容易发生各种霉菌性病。

“红眼病” “红眼病”在医学上又称为“急性滤泡性结膜炎”、“流行性结膜角膜炎”,主要由病毒引起。早期症状与急性卡他性结膜炎相似,但传染性强,传播快,如果接触了这种病人用过的东西,如洗脸盆、毛巾、书籍、玩具、报纸,甚至钱币等或游泳后,往往在12~24小时内发病。因此,应严格隔离病人,其用之物,要消毒,搞好个人卫生,保护眼睛,必要时可用氯霉素眼药水。

皮肤病 抗洪救灾过程中,人们与江水、河水、田水、沟水接触频繁,各种致病生物(细菌、病毒、寄生虫尾蚴以及毒虫等),或化肥、农药及其它污染物,会因皮肤破损或抵抗力低下引发各种皮肤病,如脓疱病、湿疹、接触性皮炎、稻田



皮炎、尾蚴皮炎、浸泡糜烂性皮炎等。因此,应当加强个人保护,也可选择一些专科专病制剂,或用茶叶、明矾、甘草各60克,加水5000毫升浸泡1周后,在下水前后涂皮肤,有一定的预防作用。

疟疾 疟疾是由蚊子传播的一种传播快、反复性大的寄生虫病,临床主要以阵发性寒战、高热、出汗为特征,反复发作可引起贫血、消瘦、肝脾肿大等。有间日疟、三日疟、恶性疟、卵形疟四种,其中以间日疟最常见,恶性疟发作凶险,常会危及生命。近几年来,虽然该病很少发病,但洪汛期容易造成流行,不可掉以轻心。预防主要是做好防蚊灭蚊工作,户外作业人员使用防蚊油、驱蚊净等,必要时可使行口服药物预防,如磷酸哌奎、乙胺嘧啶、磷酸氯喹等。

山东省平阴县人民医院
副主任医师 朱本浩

传统针刺疗法 善治坐骨神经痛

坐骨神经痛是指在坐骨神经通路及其分布区域的疼痛,主要表现为腰部、臀部、大腿后侧、小腿后外侧及足背外侧疼痛,成年男性多见。本病属于中医学“痹证”、“腰腿痛”、“伤筋”等范畴,多由正气不足,腠理不密,风寒湿邪乘虚侵袭,气血运行不畅所致,治宜疏通经络、行气止痛,传统中医针刺及其衍生疗法均有较好疗效。

1. 针刺疗法

[取穴]足太阳经型:秩边、承扶、殷门、委中、承山、昆仑。足少阳经型:环跳、风市、膝阳、关阳、陵泉、悬钟、足临泣。随症加减:腰骶部疼痛者加肾俞、大肠俞、腰阳关、腰夹脊、阿是穴;与天气变化有关者加灸大椎、阿是穴。

[操作]诸穴均用提插捻转泻法,以沿腰腿部足太阳、足少阳经向下放射感为度,不宜多次重复。

2. 电针疗法

[取穴]穴位参考针刺法。
[操作]每次选2~3穴,用密波或

疏密波,强度根据病人的耐受性决定。通电10~15分钟后,若病人感到电流减小,要重新调整电流,每次留针20~30分钟。

3. 刺络拔罐疗法

[取穴]阿是穴、次髎、委中、委阳、悬钟。

[操作]在腧穴附近找到瘀血络脉,常规消毒后,用消毒三棱针对准穴位,快速刺令络脉约1毫米深,令血自动流出,待血止后再加拔火罐,吸出瘀血,10~15分钟后起罐,并消毒针口。急性期可隔日放血一次,非急性期可一周放血一次,并配合针刺疗法。

4. 穴位注射

[取穴]腰4、5夹脊穴,环跳,殷门,阳陵泉,飞扬,悬钟。

[操作]每次选2~4穴,用当归、红花、威灵仙等中药注射液,或用维生素B₁、B₁₂注射液,1%普鲁卡因注射液,10%葡萄糖注射液。臀部穴位每次可注入药液8~10毫升,其他穴位每穴用2~3毫升。隔日一次,10次为1个疗程。

5. 穴位埋线

[取穴]肾俞、环跳、承扶、殷门、风市、足三里、阳陵泉、承山。

[操作]每次选3~4个穴,交替使用,一周埋线一次,3次为1个疗程。

6. 三棱针挑刺

[取穴]肾俞、八髎、环跳、阿是穴、白环俞、承扶、殷门、承山、风市、阳陵泉、悬钟、丘墟、足临泣。

[操作]每次选2~5穴,用消毒三棱针横穿过穴位下,提起皮肤并摆动几下,拉断肌纤维,反复挑拉,以将皮下白色纤维挑尽为度。每周挑1次,3次为1个疗程。

7. 耳针疗法

[取穴]坐骨神经、腰椎、骶椎、臀、膝、肾、盆腔、神门。

[操作]每次选2~3穴,毫针用中等刺激,留针20~30分钟,间隙行针,或用电针刺刺激;也可用耳穴埋针或压丸,每隔两小时按压一次,1~7天后换穴。

湘西民族中医院针灸科
副主任医师 陈凌凡



张医生信箱

下肢静脉曲张 应该注意些什么?

张医生:

我今年55岁,最近因下肢静脉曲张在医院做了手术,手术效果很好。请问,今后在日常生活中应该注意些什么?

读者 王女士

王女士:

对于较为严重的下肢静脉曲张,目前主要以手术治疗为主,同时,后续的护理也非常重要。手术当天应绝对卧床休息,且抬高患肢30°,这样可促进血液回流,避免深静脉血栓形成。

术后应避免重体力活以及长时间站立和坐着,站立一段时间要间歇抬高下肢,久坐者需注意维持良好坐姿,避免翘二郎腿;还可在不影响日常生活的情况下采取“加压治疗”,而穿着弹力袜是加压治疗最主要的手段,且以不影响膝关节活动、舒适贴身为标准;饮食方面应避免“重口味”,少饮或不饮含咖啡因的饮料。

术后两周可以选择一些缓和的运动,如散步、快走、慢跑、游泳、瑜伽等;而羽毛球、乒乓球、篮球、足球等较剧烈的运动,建议在术后1个月开始尝试。

张医生

如果您有任何疑问或有要咨询的问题,请联系本版责任编辑。
邮箱:57042518@qq.com
电话:0731-84326251