

你适合喝什么茶?

在我国,茶文化历史悠久。在《神农本草经》中就有记载:“神农尝遍百草,日遇七十二毒,得茶而解之。”李时珍《本草纲目》:“茶苦而寒,最能降火又兼解酒食之毒,使人神思清爽,不昏不睡,此茶之功也。”

根据制作工艺不同,茶主要分为绿茶、红茶、黄茶、乌龙茶(青茶)、黑茶、白茶等六大类。各大类茶的功效、偏性各有不同。

绿茶,主要代表有西湖龙井、碧螺春、信阳毛尖等,茶汤是绿色清澈的,茶性凉而微寒,可清热解毒、解暑生津止渴,夏季适宜,容易上火、体壮身热的燥热体质者宜饮,脾胃虚寒者少饮。

白茶,常见的有白毫银针、白牡丹等等,白茶的颜色和汤色银白似雪,滋味清淡甘甜,茶性偏凉,白色入肺,具有清

热润肺、祛湿解暑、平肝养血的功效,故有“功若犀角”之誉,白茶性凉,体虚胃寒者慎饮。

黄茶,常见的有蒙顶黄芽、君山银针等。黄茶的特点是黄汤黄叶,滋味甘醇鲜爽,性凉而微寒,黄色五行对应脾胃,可以健脾利湿,帮助脾胃运化,消化不良、食欲不振、身形肥胖都可饮用。孕妇慎饮。

乌龙茶,又称青茶,常见的有安溪铁观音、凤凰单丛、武夷大红袍等。茶性平和,辛凉甘润,入脾胃经,气味清香浓鲜,可清体内余热,滋润脏腑,平和体质适应。

红茶,常见的有祁门红茶、滇红茶、正山小种,红茶特点是红叶红汤,味道浓郁、香甜



醇厚,茶性甘温,入脾胃经,甘温益气暖脾,适用于脾胃虚寒者,脘腹胀满、畏寒乏力、消化不良、食欲不振、精神倦怠都服用,燥热体质慎饮。

黑茶,常见的有安化黑茶、普洱茶等,黑茶的颜色呈黑褐色,茶叶色泽黑细,具有松烟香味,存放时间越久味道越醇厚,黑茶性温,入脾肾经,黑色入肾,具有健脾消食、补肾温阳之效,适用于脾肾阳虚者,晨起泄泻、小便清长、疲倦嗜睡、身形肥胖者可服用,体质燥热慎用。

湖南中医药大学
第一附属医院肛肠科 邹琴

腹股沟疝是怎样引起的 如何治疗?

腹股沟疝是一种常见的外科疾病,主要表现为腹股沟区域的膨隆和疼痛。它的发生与腹股沟区域的腹腔内脏器脱垂有关,通常是由于腹肌和腹股沟区域的肌肉或筋膜发生损伤或变松而导致。本文将为您介绍腹股沟疝的病因以及如何治疗的相关知识。

腹股沟疝是怎样引起的

腹股沟疝是一种常见的外科疾病,其引起的原因多种多样。其中,最常见的原因之一是腹股沟区域的腹肌和腹股沟肌的肌肉或筋膜发生损伤,这种损伤可以是先天性的,即个体在出生时就存在腹股沟区域的结构异常或薄弱,从而使脏器更容易脱垂;也可以是后天因素导致的,如肌肉过度用力、肌肉松弛、腹压增高等情况。

肌肉过度用力是腹股沟疝发生的常见原因之一,这通常出现在从事需要频繁或长时间用力活动的人群中,例如重体力劳动者或举重运动员。肌肉长时间处于过度用力状态,会导致腹肌和腹股沟肌的肌肉或筋膜损伤,从而增加了腹股沟区域发生疝的风险。

此外,肌肉松弛也是腹股沟疝的一个常见原因,肌肉松弛可以由多种因素引起,包括年龄增长、体内激素水平变化、肌肉萎缩等。当腹肌和腹股沟肌的肌肉过于松弛时,腹腔内的脏器就更容易脱垂到腹股沟区域。

腹压增高主要由慢性咳嗽、慢性便秘、排尿困难、搬运重物、举重、腹水、妊娠、婴儿经常啼哭所引起。



腹股沟疝如何治疗

腹股沟疝的治疗方法主要包括非手术治疗和手术治疗两种,具体的治疗方案由医生根据病情的严重程度、具体症状和个体情况而定。

1.非手术治疗 对于轻度的腹股沟疝,没有明显症状或疼痛,医生可能会选择观察和监测的方法。这包括提醒患者定期检查、避免过度用力及注意腹压的增加。对于腹股沟疝中的脂肪组织或其他脏器没有卡住的情况,医生可以尝试手动将疝囊复位,即将脱出的脏器推回到腹腔内。

2.手术治疗 (1)腹腔镜手术:腹腔镜手术是一种常见的治疗腹股沟疝的方法。通过腹腔镜器械在腹股沟区域进行修复。腹腔镜手术具有创伤小、恢复快的优点。在手术中,医生会将脱出的脏器放回腹腔内,并加固腹股沟区域的肌肉和筋膜,以防止疝囊再次脱出。(2)开放手术:开放手术是传统的手术治疗方法,通过在腹股沟区域进行切口,直接修复疝囊和加固腹股沟区域的肌肉和筋膜。开放手术需要较大的切口,恢复时间相对较长。

总而言之,腹股沟疝是一种常见的疾病,其治疗方法包括非手术治疗和手术治疗,对于病情的程度和症状的不同,医生会个体化制定最合适的治疗方案。如果您怀疑自己患有腹股沟疝,建议及时就医并与专业医生进行详细咨询,从而明确诊断。只有经过专业医生的评估和建议,选择适合自己的治疗方法,才能达到最佳的治疗效果。

湖南省怀化市第五人民医院
普通外科 杨志芳

使用胰岛素笔的7个注意事项

糖尿病是一种常见的慢性疾病,全球范围内患病率不断上升。胰岛素是治疗糖尿病的重要药物,而胰岛素笔是糖尿病患者常用的注射工具。正确使用胰岛素笔对于有效控制糖尿病具有重要意义。本文将介绍使用胰岛素笔的7个注意事项,帮助患者更好地进行疾病管理。

胰岛素笔的基本知识

胰岛素笔是一种专门设计用于注射胰岛素的器具,具有方便、易于携带、注射剂量准确等优点。胰岛素笔的构造主要由笔身、笔芯和针头三部分组成。笔芯内装有胰岛素药物,通过针头进行注射。不同品牌和类型的胰岛素笔在外观、使用方法、剂量准确性等方面略有差异。

使用胰岛素笔前的准备

在使用胰岛素笔之前,患者需要了解自己的糖尿病类型和胰岛素需求量。医生会根据患者的病情和身体状况制定相应的治疗方案,并指导患者如何正确使用胰岛素笔。此外,患者还需要检查胰岛素笔和笔芯是否匹配,以及确定正确的注射部位和注射时间。一般而言,腹部和大腿是常用的注射部位,但具体注射部位应根据个人情况而定。

使用胰岛素笔的7个注意事项

1.确保笔芯已完全装入笔中 在使用胰岛素笔之前,患者应确保笔芯已完全装入笔中。未装满的笔芯可能会导致剂量不准确或无法正常注射。

2.每次注射前检查笔芯是否完好 每次注射之前,患者都应检查笔芯是否完好。如发现笔芯有破损或过期,应立即更换新笔芯。发现笔芯的颜色和性状有异常变化,应及时就医。

3.使用前洗手,确保注射前手部清洁 可有效避免细菌或

病毒侵入体内,减少感染的风险。同时,患者还应注意不要在注射前用手触摸针头,以免污染针头。

4.选择合适的注射部位 选择合适的注射部位对于胰岛素的吸收和效果具有重要影响。患者应选择皮肤较薄且无疤痕的部位进行注射,如腹部、大腿等。同时,患者还应注意避免在运动或按摩时注射,以减少吸收速度变化和不适感。

5.注射时轻轻按下按钮,避免用力过猛或过快注射 可以减少疼痛和不适感,同时也有助于保持注射剂量的准确性。如注射时出现疼痛或不适,患者可以尝试调整针头深度或更换新的针头。

6.注射后缓慢拔出针头,避免用力拔出 这样可减少疼痛和出血的风险。同时,患者还应注意轻轻按压注射部位约10秒钟,以减少皮下出血和淤血现象。如果注射后出现硬块或红肿等不适症状,患者可以进行局部热敷或按摩缓解症状。

7.每次注射后记录相关信息 注射后,记录的信息应包括日期、时间、注射剂量、注射部位、针头更换情况等。方便患者跟踪和管理疾病状况,也有助于医生了解用药情况并进行相应的调整。

常见问题及处理方法

在使用胰岛素笔的过程中,患者可能会遇到一些常见问题。以下是常见的几种问题及相应的处理方法:

1.笔芯无法正常弹出 这可能是由于笔芯没有装好或笔芯已经过期等原因所致。患者可以尝试重新装好笔芯或更换新的笔芯。如果问题仍然存在,建议咨询医生或专业人士。

2.注射时出现疼痛或不适 这可能是由于针头太细或注射部位不正确等原因所致。患者可以尝试更换针头或调整注射部位。如果问题仍然存在,建议咨询医生或专业人士。

3.注射后出现硬块或红肿 这可能是由于注射深度不够或注射后未进行适当的按压等原因所致。患者可以尝试进行局部热敷或按摩缓解症状。如果问题仍然存在,建议咨询医生或专业人士。

4.如何正确存储胰岛素笔和笔芯 胰岛素笔和笔芯需要存储在干燥、避光的地方,避免高温和冷冻。患者应该注意不要将胰岛素笔和笔芯暴露在阳光下或高温环境中,以免影响药物效果。同时,注意不要将胰岛素笔和笔芯放置在冷冻室中,以免损坏内部结构。

5.如何处理胰岛素笔的过期问题 胰岛素笔有一定的使用期限,过期后药物可能会失去活性或产生有害物质。因此,患者在使用胰岛素笔之前应注意检查生产日期和使用期限,如果胰岛素笔过期,应该及时更换新笔芯,并将旧笔芯丢弃,以免误用。

钦州市第二人民医院 韦凯东