

健康教育

如何合理用药

合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。用药要遵循能不用就不用，能少用就不多用；能口服不肌注，能肌注不输液的原则。必须注射或输液时，应做到“一人一针一管”。任何药物都有不良反应，用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。

购买药品要到合法的医疗机构和药店，处方药必须凭执业医师处方购买。服药前要检查药品有效期，禁止使用过期药品；要妥善存放药品，防止药物变质或失效，防止儿童及精神异常者接触。一旦误服、误用药物，要及时携带药品及包装就医。

抗生素是处方药。所有抗生素在抗感染的同时都有不同程度的不良反应甚至毒性反应。一般针对细菌感染的抗生素对病毒引起的感冒、伤风和其他上呼吸道感染无效。因此，为有效进行抗感染治疗、避免发生耐药，减少不良反应，预防滥用，必须在医生的指导下规范、合理使用抗生素。（阿茗）

下期刊登预告：

《健康教育》将在8月26日7版，刊登中国公民“健康素养66条”第48条解读“戴头盔、系安全带，不超速、不酒驾、不疲劳驾驶，减少道路交通伤害”。敬请关注。

天热当心肾绞痛

近日凌晨3时许，30多岁的市民李先生在睡梦中突然被腰背部一阵剧痛惊醒。随后，疼痛接连发生，一阵紧似一阵，痛得他满头大汗，恶心想吐，苦不堪言。家人急忙带他前往赣南医学院第一附属医院就诊，该院泌尿外科主任医师徐辉根据其临床症状表现及B超检查结果，诊断其系输尿管结石而诱发的肾绞痛。记者了解到，近期因肾绞痛而前来就诊的病友有所增多。

据徐辉介绍，肾绞痛是由于各种原因导致的肾盂出口或输尿管管急性梗阻，也就是输尿管“堵”了，其中最常见原因就是结石。肾或输尿管里的结石堵塞输尿管后，上面的尿液无法向下排，只能“憋”在结石以上的肾盂或输尿管里，并使肾盂内的压力不断升高。而为了将憋住的尿液排出去，肾盂和输尿管只能不断加大收缩力度，出现较平时更加有力的阵发的痉挛性收缩。于是，肾盂内的压力升高使人感到腰痛、腹痛，并且越来越重；而阵发的痉挛性收缩又使疼痛一阵阵地加重，正所谓的“痛上加痛”。因为肾盂、输尿管都属于空腔内脏，这种急性发作的疼痛就被称为“绞痛”，并且常伴有恶心、呕吐等消化道症状。

他表示，近期肾绞痛病友增多的主要原因是天气炎热，人更容易出汗，失水增多，若补充水分不及时，使尿液浓缩，肾内就容易形成结石；另一方面，环境忽冷忽热、短时服用大量冷饮，或休息不好等都容易使胃肠道和输尿管等空腔脏器受到刺激而产生痉挛性收缩。以上因素叠加，一旦结石堵塞肾盂出口或输尿管，非常容易诱发肾绞痛。

徐辉为此提醒市民，预防肾绞痛的根本方法自然就是肾或输尿管结石的预防。具体到各种预防措施很多，但主要的也就饮水、饮食和运动，平时定期体检及早发现结石并积极处理。多喝水是预防结石最基本的措施，尤其是天热一定要及时补充水分，避免尿液过于浓缩产生大量的结晶而形成结石。多运动能使已经形成的小结石被尿液冲洗出去，以免结石长大以后“卡”在输尿管里而难以排出。此外，要慎吃海鲜、烧烤或动物内脏等容易引起尿酸升高的食物，避免病从口入。（特约记者罗祥贵）

为什么同样吃喝，别人不得痛风，而你得痛风？为什么同样治类风湿的药，别人三个疗程好了，而你却要四个疗程？为什么同样的生活环境，别人腿不寒不凉，而你却得骨关节炎？为什么别人不怕冷也不怕热，而你穿得很厚还觉得冷？在中医看来，这些都是与体质有关。

人是天地万物的一部分，而天地在化生万物的过程中，很少会把阴阳五行之气完全均匀地分配到每一个个体。于是就出现了：有人阴偏不足，有人阳偏有余，有人湿气较盛，有人肺气素亏。凡此种种，每个个体都有着属于自己的一种身体特质，即是体质。

中医里的九种体质即：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。

现代人越来越注重健康，学点中医，在家自己调养已是多数人的选择。但是，每个人的体质不同，所处的状态就不同，即使患同一类型的疾病，治疗和调养方法也是不同的。所以中医强调，要想真正调理好疾病，必须明辨自己的体质状态，因体施药，因人施治，才能达到增强和改善不正常体质，恢复健康的目的。

居家中医养生先辨九种体质

虚热表现为主要特征的体质状态。

形体特征：形体偏瘦。
常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。
心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。
发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。
对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。
建议：平日饮食上可选用百合、枸杞、黑芝麻、桑葚等滋阴的食物。

痰湿质

痰湿质是指痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征的体质状态。
形体特征：形体肥胖，腹部肥满松软。
常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。
心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。
发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。
对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。
建议：以清淡为主，多吃健脾利湿、化痰祛湿的食物，如茯苓、薏苡仁、海带、冬瓜、荷叶、山楂、赤小豆、枇杷叶等。少吃肥肉及甜、黏、油腻的食物，少饮饮料、酒类之品。

湿热质

湿热质是指湿热内蕴，以面垢油光、口苦苔黄腻等湿热表现为主要特征的体质状态。
形体特征：形体中等或偏瘦。
常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。
心理特征：容易心烦急躁。
发病倾向：易患痤疮、黄疸、热淋等病。
对外界环境适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。
建议：以清淡、清热祛湿类为原则，平日饮食上可煮一些绿豆薏仁汤来饮用。

血瘀质

血瘀质是指血行不畅、以肤色晦暗、舌质紫黯等

血瘀表现为主要特征的体质状态。

形体特征：胖瘦均见。
常见表现：肤色晦暗，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。
心理特征：易烦，健忘。
发病倾向：易患癥瘕及痛证、血证等。
对外界环境适应能力：不耐受寒邪。
建议：可多食山楂、醋、玫瑰花、金橘、桃仁、黑豆等具有活血、散结、行气、疏肝解郁、活血化瘀作用的食物。

气郁质

气郁质是指气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征的体质状态。
形体特征：形体瘦者为多。
常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。
心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。
发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。
对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差，不适应阴雨天气。
建议：可多食具有理气解郁、调理脾胃功能的食物，平日可煮一些玫瑰山楂茶来饮用。

特禀质

特禀质是指先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征的体质状态。
形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。
常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。
心理特征：随禀质不同情况各异。
发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传性疾病如血友病、先天愚型等；胎传性疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、解颅、胎惊等。
对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。
建议：特禀质的人群，建议找专业医生咨询调理。（欣华）

科学防治肺癌 让肺健康呼吸

“我们人体的肺，位置相对较深，而且因为肺叶有两叶，二者之间可以相互帮助、相互代偿。再加上我们的肺部没有丰富的痛觉神经，因此，大多数早期肺癌患者是没有任何症状的。”日前，赣州市第五人民医院呼吸与危重症医学科副主任、肺肿瘤中心主任、副主任医师肖新发做客《名医直播室》，为广大网友科普肺癌的防治知识。

肺癌是指起源于支气管上皮或肺泡上皮的癌，肺癌是肺部最常见的恶性肿瘤。“吸烟和被动吸烟是肺癌最重要的危险因素。”肖新发介绍，空气污染、职业

暴露、电离辐射、遗传因素、慢性阻塞性肺疾病史都是引发肺癌的危险因素。

肺癌的治疗会根据患者的机体状况、肿瘤的病理组织学类型等，有计划、合理地应用手术、介入、放疗、化疗、分子靶向治疗和免疫治疗等手段。

肺癌关键在做好预防和早筛。首先戒烟是降低肺癌发生风险最有效的方式。同时，要做好个人防护，避免环境污染、油烟污染等。此外，还要养成良好的生活习惯，注意合理膳食，适当运动。

“年龄在50岁以上；每天吸烟超过20支，连续吸

烟超过20年；有肿瘤家族史；既往有肺部疾病史；长期从事环境与职业暴露的特殊人群，属于肺癌的高危人群，需要每年接受一次低剂量螺旋CT筛查，做到早预防、早筛查、早诊治。”肖新发介绍。

此次直播节目持续1个小时，肖新发为广大网友介绍了肺癌的危险因素、临床表现、高危人群筛查、科学防治等内容。其间，赣州市第五人民医院呼吸与危重症医学科主治医师李志腾全程为网友进行线上答疑和网络问诊。（见习记者赵芳 通讯员何萃）



垃圾不落地 赣州更美丽

