

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 638 期 | 2017 年 5 月 21 日 星期日 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

中药香包受欢迎 驱虫防病有功效

春困秋乏夏打盹 不妨查查甲状腺

专家点拨

整日昏昏沉沉睡不醒的大有人在。令人疲惫不堪的除了神经衰弱、更年期综合征、内分泌失调外,甲状腺疾病所占的比重越来越高。甲状腺疾病是一个发病率高但诊治率低的疾病。在今年第9个世界甲状腺日(每年5月25日)来临之际,“易疲劳”者不妨查查甲状腺。

甲状腺消极怠工——疲劳的另类诱因

甲状腺是位于人体颈部甲状软骨上的一个蝶形内分泌器官,被称为“人体发动机”,其分泌的甲状腺素被称为“生命之火”。要是人体甲状腺激素水平不足,就会导致代谢率降低,整个人从肉体到精神都会倦怠。除此之外,还会伴随皮肤黏膜干燥,睡眠质量差,胃口差等。若出现难以缓解、无法解释的持续性疲劳,应第一时间想到是不是甲状腺出了问题。去医院做个颈部超声检查,再抽血化验血清甲状腺功能指标,初步评估甲状腺的健康状况。

引起甲状腺功能减退的疾病最常见的就是桥本氏甲状腺炎,这是一种最早由日本医生桥本策报道的自身免疫性疾病。在环境、精神、遗传等多种因素的综合作用下,原本应该专事监督致病微生物入侵和体内变异细胞的免疫系统,开始“监守自盗”,转而攻击自身的甲状腺,长久以往甲状腺素分泌降低,“生命之火”黯淡,进而引发疲劳等症。

甲亢也导致疲劳——力竭而衰的结果

与甲状腺功能减退相反的疾病是甲亢。与“人体发动机”超速运行,“生命之火”熊熊燃烧,甲状腺功能异常旺盛,承受工作和家庭双重压力的中年女性,特别容易成为甲亢的“猎物”。人们对手抖、亢奋、易怒等甲亢症状较为熟悉,但是某些甲亢患者也会出现与上述症状截然相反的表现——倦怠。

甲亢由于新陈代谢较快会让患者更容易感觉乏力,很多患者常常会觉得小腿无力而行动困难,如同双腿灌铅;双手无法举起重物,严重的甚至会影响生活自理。另外,甲亢的高代谢容易导致人体血液里钾元素降低,低血钾容易引起神经和肌肉的应激性减退,出现四肢虚弱乏力和精神倦怠,这种情况可以多吃含钾元素丰富的香蕉、菠菜。还有一种情况,甲亢患者经过化学药物或碘同位素治疗后,也有可能发生甲状腺功能减退,此时要在专科医生的指导下规范服用甲状腺素片。综上所述,甲亢也会导致疲劳,它并不像人们一贯认为的那样,只会引起兴奋。

余飞(同济大学附属第十人民医院甲状腺中心副教授) 本版图片 TP



玉妹说,中药香包会选用石菖蒲、冰片、丁香等含有挥发油的芳香药物碾磨成粉,装在布袋里,通过挥发出蚊虫不喜欢的味道,达到驱蚊效果。此外,中药的有效成分对多种细菌、病毒和霉菌还有不同程度的抑制或杀灭功能,可以起到一定的预防作用。好的香包是用纯中药粉做成的,适量的芳香吸入人体后,不仅具有芳香化浊、杀虫解毒、驱邪避瘟的效果,而且对人体无毒害。

叶玉妹介绍,一般来说,小儿香佩内含白芷、苍术、黄芩、艾叶、藿香、石菖蒲、黄芪等,预防流感及手足口病、芳香安神;端午香包内含丁香、金银花、艾叶、薄荷、紫苏叶等芳香辟秽、祛湿防暑;驱蚊香包含石菖蒲、丁香、冰片等;安神香包含薰衣草、茉莉、朱砂等。

香囊不能替代治疗作用

现在,不少中医医院、中西医结合医院都可为市民制作香包,针对不同的人群,开出的

中药配方也不相同,但是,含有中草药的香包不是人人适用,尤其是孕妇和过敏体质人群要慎用。普陀区中心医院主任医师沈红权说,香包有轻微的刺激性,皮肤易过敏人群最好不要放在离自己皮肤太近的位置;哮喘患者也最好不要用香包,香包中的中药有可能是过敏源。此外,孕妇也不宜选择活血的药物。

沈红权还表示,香包对驱虫防病有一定的效果,但这种预防手段比较单一,且仅靠悬挂一个香包在房间里,不可能具备很神奇的功效,也不可替代治疗作用,生病了该去医院的还是要去。

此外,叶玉妹也提醒市民,一般一个正规的香包可以使用半个月左右,一旦香味变淡,可用手轻轻揉搓,使香味再次挥发出来。“目前市场上有些香包非常便宜,只要三五块钱,闻起来香喷喷的,过了几天味道就没有了,这种多是用了劣质香水,会使人头晕、咳嗽、恶心,长期使用对身体有危害。” 本报记者 左妍

端午临近,人们通常会悬挂、佩戴香包,以求驱虫、避邪。将芳香开窍的中草药如苍术、藿香、艾叶、肉桂等制成药末,装在特制的布袋中,外包丝布,清香四溢,再以五色丝线弦扣成索,做成各种不同形状,玲珑可爱。专家表示,香包对于防病驱虫有一定功效,但并不可替代治疗。不同体质人群适宜的药材也不一样,应向正规医院的中医医师咨询后量身定制。

佩戴香包习俗由来已久

香包,又称香囊、香袋,采用彩色绸缎或布块包上棉花,掺和着丁香、山艾、甘松、白芷等中药粉,再用彩绸扎绣而成。下边还垂着各色线穗,看上去珠光宝气,十分讨喜。关于香包习俗,有说是古人在夏季传染病开始抬头的时候,用中药制成香包拴在孩子的衣襟和肩衣上,到后来,端午佩香包一说是辟邪,一说是讨吉利。还有一个传说,屈原投江时正值夏天,蚊虫四飞,民众唯恐屈原遗体遭叮咬,纷纷用艾草点燃,以烟熏虫,后有人建议,何不以布包檀香,人人一串,蚊虫污物不敢近。“戴个香草袋,不怕五虫害”的俗语流传至今。

上海中医药大学附属第七人民医院传统中医科主任医师叶玉妹说,古时主要是以不同的香包形状讨一个吉祥的寓意。现代人在佩戴香包时常添加中药材,越发注重防病保健的功效。农历五月初,正是春夏之际,虫害复生,时疫流行。佩戴香包,既治病驱虫,薰香散浊,又表达了人们盼望健康平安的心愿。

不同成分香囊功效不同

“现在的香包品种十分丰富,可以辅助预防感冒、手足口病、流行性腮腺炎等,在端午时节最热门的香包还是防蚊驱虫为主的。”叶

两性私语

5·20 来了,“爱”你的正确打开方式

5月20日,这个碰上周末的“网络情人节”,正是爱人之间享受二人世界的好时机。那么,在“5·20”,肿瘤病人应该怎样与伴侣“爱爱”呢?

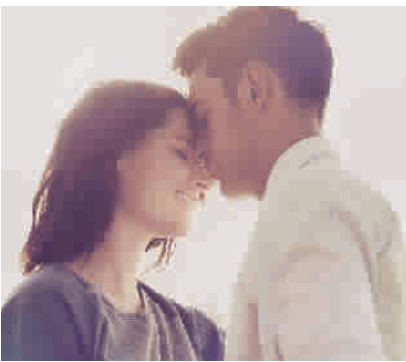
在临床上,常常有肿瘤病人对“爱爱”心存恐惧,认为夫妻生活会导致肿瘤的复发转移,性生活对病人身体有害,甚至会担心肿瘤通过性生活传染……

肿瘤患者勿入“爱爱”误区

“我失去了乳房,已经是不完整的女人了,还有什么资格谈性?”“性生活会导致雄激素水平升高,可能导致前列腺癌复发。”“没有子宫和卵巢,还能进行性生活吗?”……

各类疑惑既让肿瘤病人内心压力增大,又给病人的夫妻生活和谐蒙上了阴影。确实,在肿瘤患者手术后,由于身体虚弱、内分泌水平受影响或者药物的影响会导致性欲的下降。但其实对于一些治疗前性功能正常的肿瘤患者而言,随着身体的恢复,性生活完全可以恢复。

对于部分肿瘤患者而言,性能力的恢复其实也表明患者身体走向康复的过程。例如术前性功能正常的前列腺癌患者,经过手术保留性功能后,60%-70%勃起功能可以恢复。如果术后长期无法勃起,无法进行性生活,就应该及时咨询医生了,经过专业的康复治疗,又有一部分病人可恢复性功能;对



于一些宫颈癌手术的患者,康复后的性生活对防止阴道黏连、促进性器官的康复具有重要意义。

“爱爱”无害反有益

事实上,肿瘤是一种基因病,不会通过性行为在伴侣间传染,更不会因性行为导致肿瘤复发转移。伴侣之间和谐的性生活不仅对肿瘤病人的身体无害,而且对增强病人回归生活的自信心、维持内分泌功能的平衡、融洽彼此关系有积极作用。

肿瘤患者的康复需要医学治疗,也需要情感的支持和家庭的关怀。但我们经常会发现肿瘤患者康复期间,会存在因身体组织缺失、疾病压力带来的自卑心理,以及担心自己的

疾病会影响家庭和谐……这些对于肿瘤患者的康复非常不利。保持正常的夫妻生活,夫妻之间的相互爱抚和安慰,可以使患者及早恢复对生活的热情,进而增强抗击肿瘤的信心。

“爱爱”的“尺度”该如何把握

在肿瘤病人接受治疗期间,身体虚弱,此时应当以治疗为重,暂时停止性生活为宜。在病人的康复期,术后伤口恢复后,只要有自发的性欲,不妨与伴侣一起,享受适当的性生活。

应当注意的是,肿瘤病人之间的性生活不一定局限于性交,可以进行一些代偿性的性活动。例如对于宫颈全切除或者是术后阴道过浅的病人,爱人之间可以通过亲吻、爱抚、按摩等途径获得性满足。

夫妻生活中,应当注重个人卫生,同时应当避免压迫伴侣的伤口,以免造成不适。另外,肿瘤病人的性生活强度应当保持适度,应根据病人的病情、年龄、体力等多种情况进行。性生活应以不感到腰酸、头晕、疲劳等情况为宜。

对于治疗后无法进行正常夫妻生活的肿瘤病人,可以到正规医院咨询专业医师,以找到症结所在,避免生活中的困扰。

叶定伟(上海市抗癌协会理事长、复旦大学附属肿瘤医院副院长、复旦大学附属肿瘤医院泌尿男生殖系统肿瘤多学科综合诊治团队首席专家)