

药物导致老年人消化道损伤 试试中医疗法

问:药物对老年人消化道损伤,中医有哪些认识?

李东涛:随着社会老龄化的发展,各种慢性疾病有逐年增高的趋势。在治疗这些疾病中,难免要用到一些非甾体药、抗血小板药、抗抑郁药、抗菌药、化疗药等,在这些治疗中许多药对消化道有不良反应。针对这种情况,对消化道进行保护、修复非常重要,而中药在这方面有独特的疗效。

中医认为,药物属于外来之邪,根据药物性质不同,有寒热湿燥之分,进入胃肠则易出现寒邪客内,或化热化火,或与湿邪相搏等状况,导致脾胃受损、升降失常、运化失能等情况。如邪热久郁,则易伤阴,而出现阴虚内燥。

问:药物所致老年人消

化道损伤的临床表现有哪些?

李东涛:主要表现为腹部疼痛、腹部发凉或烧灼感、泛酸、嘈杂、腹部胀满、食欲不振、嗝气、恶心、偶有呕吐、便秘或腹泻等胃肠道粘膜受损或功能异常症状。如影响消化吸收可出现消瘦或贫血等症状。临床检查主要有大便常规、潜血试验、胃镜与肠镜等。

问:中医的治疗方法有哪些?

李东涛:中医治疗立足于辨证论治,根据损伤部位不同及症状再现分别采取不同的治法。其中以和胃护胃降逆,健脾化湿助运为主要治疗方法。结合清热泻火、温里散寒、止血消肿、敛疮生肌、养阴润燥、行气消胀等具体治法,使受伤的消化道粘膜得到修复,功能得到改善。临床常用方剂

有左金丸、理中汤、四君子汤、失笑散、丹参饮、麦门冬汤、旋复代赭汤、枳实导滞丸、参苓白术散、痛泻要方、四神丸等。具体用药视个体损伤情况合理组合、搭配不同方药。

问:中医对药物所致老年人消化道损伤患者的生活与饮食建议是什么?

李东涛:在控制慢性病时,尽量应用一些对消化道粘膜损伤较轻的药物。如果需要长期使用,应配合中、西粘膜保护药物。平时注意保暖,并保持好情绪,避免情绪大起大落出现肝气犯胃克脾的情况。同时在饮食上应避免多食生冷、油腻、高盐、高糖、辛辣刺激难消化的食物,节制饮酒,定时饮食,防止暴饮暴食,以防止消化道损伤,利于自我修复。

两种食物养肝脏护血管

肝脏是人体担任消化和代谢的主要器官。今天就给大家介绍两种比较常见的肝脏“解毒王”,每周吃一次,给肝脏祛毒,给血管洗澡。

牛蒡:牛蒡能协助肝脏解毒。牛蒡茶中含有很多牛蒡甙和木脂素,其间牛蒡甙元是抗癌活性物质,能一面扫除人体毒素,一面以营养成分进行补养和调度,养肝非常好;干品泡茶养肝脏护血管。

用法:取干的牛蒡片6~10克,以沸水泡之,频饮。

白萝卜:白萝卜自带解毒功效,是对肝脏极好的一种食物,可有效提高肝功能。如果醉酒,可以喝一杯生榨的白萝卜蜂蜜饮,以减少酒精对肝脏的伤害。白萝卜+豆腐低热量高蛋白,肝脏血管都喜爱。

做法:白萝卜和生姜切片备用,豆腐切成块备用;把切好的白萝卜和生姜,加入水中煮沸,待水沸后转小火;等白萝卜基本煮软后,加入豆腐,继续炖煮5~10分钟,加入少许调料调味;撒上葱花,即可出锅。

王磊



欢迎大家扫描二维码加入本报“健康之家”微信群,学习健康养生知识。



本期《名医在线》特邀青岛百草医学研究院院长、主任医师李东涛博士为您讲解“药物所致老年人消化道损伤的中药修复”。

名医在线
栏目热线
0532-82933170

关注世界骨质疏松日: “骨脆脆”如何变成“骨坚强”

骨头太脆 女性尤其要注意

10月20日是世界骨质疏松日。根据国家卫健委的调查,我国50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%,其中中老年女性骨质疏松症问题尤为严重,患病率高达32.1%。

专家介绍,老年性骨质疏松是70岁以上出现的骨质疏松。同等年龄下男性骨量会高,所以中老年女性骨质疏松问题尤为严重。而绝经后骨质疏松一般是在女性绝经期大概十年之内出现的,这种骨质疏松是由于激素水平变化导致的骨量大量流失。

另外,专家表示,缺乏运动、过量饮酒、严重的营养缺失……这些都是骨质疏松的高危因素。

抽筋、驼背 “隐秘的杀手”作祟

专家强调,骨质疏松是一个“隐秘的杀手”,专家介绍,骨质疏松典型的症状有以下几种:

疼痛:可以出现腰背疼痛或全身疼痛;身高变矮、驼背:最常见症状;反复抽筋:晚上睡觉时经常出现抽筋,那就很可能是身体钙含量较低引起的;呼吸功能下降:严重的胸、腰椎压缩性骨折,脊椎后弯,胸廓畸形的患者可能出现胸闷、气短、呼吸困难等症状;脆性骨折:在轻微外力下出现的骨折,是骨质疏松症最常见和最严重的并发症,最常见的部位就是脊柱、髋关节骨折,还包括肩关节、腕关节、骨盆。

早防早治 让骨头强壮起来

专家强调,手术其实只是补救措施。骨质疏松虽是“老年遭殃”,却往往可以追溯到“青年埋祸”。因此,提早预防是延缓骨质疏松发展的最好方法。在日常生活中可以通过多吃一些牛奶的摄入,注意均衡膳食、合理营养、适度运动、戒烟限酒、常晒太阳等方式预防骨质疏松。张依琳

链接 学做健身操可增肌健骨

这套健身操是希望能够帮助骨质疏松病人锻炼骨骼和肌肉,从而延缓肌肉的衰退以及骨骼的衰退。

第一节:蹲坐

运动准备:准备一把椅子,将椅子置于身后,以防不慎摔倒。

运动步骤:双脚稍宽于肩,双手抬起,平行于地面,膝盖不要超过脚尖。缓慢放低身体靠近椅子,数到四暂停,数到二慢慢起立,一组重复10次,休息1-2分钟。

第二节:推墙

运动准备:站在墙前一臂距离,双手与肩同宽,与肩同高。

运动步骤:上半身靠近墙,数到四,暂停,数到二,撑直手臂。一组重复10次。

第三节:小臂弯曲抬杠铃

运动准备:一把椅子,两个哑铃。

运动步骤:双脚分开与肩同宽,双手放在身体两边,数到二,弯曲前臂,举起哑铃,暂停,数到四,缓慢恢复。一组重复10次。

第四节:腕外展

运动准备:准备一把椅子。

运动步骤:左腿站直,数到二,向后抬起右腿,暂停,数到四,缓慢恢复。一组重复10次。

第五节:膝盖扩展

运动准备:准备一把椅子。

运动步骤:双脚轻轻着地,与肩同宽,双手放在腿上。脚尖向前,数到二抬起右腿,伸直膝盖,暂停,数到四,缓慢恢复。一组重复10次。

讲文明 树新风 公益广告

关爱下一代成长 保护青少年权益



中共青岛市委宣传部