

疫情期间， 肿瘤患者如何正确使用中药和中成药？

(下)

杨祖贻



能力；其次在肿瘤专科医师的指导下，通过食物营养、睡眠调节、体能锻炼、药物辅助等全方位调节自身免疫功能，用最通俗的话来讲，就是“我强敌弱，我强必胜”。

◎在防治新型冠状病毒引起的肺炎时，是单纯用中药，还是中西医结合？

答：应该采用中西医结合的治疗方法。

◎肿瘤患者应该如何提高自身免疫力来抗击病毒？

答：首先应该保持乐观的心态，相信政府强有力的防控措施，相信医护人员的专业水平，相信自己的抗病

议“忌口”，但建议不吸烟，不饮酒，清淡饮食，荤素搭配，粗细兼有。在服用中药或中成药时有特殊的饮食禁忌，这种情况是比较少的。

◎在进行肿瘤治疗中的患者，用中药预防肺炎会不会影响西药抗肿瘤治疗的效果？

答：这个问题是医生和患者共同担心的问题，目前中西医结合医学还不能回答这个问题，但是本着中医“急则治标，缓则治本”的治疗原则，如果感染肺炎，先治肺炎；未感肺炎，先治肿瘤；在肿瘤治疗同时，慎用预防性中药。

◎目前网上流传很多中药预防

处方，肿瘤患者是否可用呢？

答：由于肿瘤患者身体的特殊性，以及肿瘤治疗阶段的具体情况，盲目用某些流传处方不一定能起到防治作用，还可能对身体带来某些副作用，因此建议肿瘤患者在中药预防方面，接受肿瘤专科中医师的具体指导。

◎前段时间，“双黄连口服液可抑制新型冠状病毒”的消息上了热搜榜，“板蓝根冲剂”和“熏醋”也成为预防的“黄金组合”。是否一种中药或中成药就可以对所有人有效呢？

答：中医药防治疾病基础理论的精髓是“辨证施治”，也就是特别强调个性化治疗，因此，所有人都可

以用，所有病都可以治的“神药”是没有的。新型冠状病毒肺炎疫情出现时间不长，要证明一种药物对其防治的疗效及药物的副作用，都需要经过 I、II、III 期的临床试验，在获得大量的临床数据后才能最终证实。因此，无论对肿瘤患者还是普通患者，都不要盲目使用。

(作者系四川省肿瘤医院肿瘤中医科主任医师)

我的健康我做主

疫情防控下， 心理健康很重要

心身安稳技术篇

您的工作可能面临的 困难情景

问：命令如山，层层追责，如临深渊，如履薄冰，我该怎么办？

答：第一，这是正常反应，大家都一样。请告诉自己：不仅仅我一个人有这个感觉，其他人跟我一样，也和我一起共同面对着类似的压力。

第二，明确边界，合理安排。尽可能通过请示、协商和部署明确每件事情的时间、地点、内容、进度的要求，合理规划、实施、推动，同时做好相关记录备查。

问：形势瞬息万变，计划没得变化快，我该怎么应对？

答：第一，降低预期，接纳变化。请告诉自己这是非常时期，降低对确定性的预期，允许事情有变化。

第二，适当调整，重新面对。在忙碌当中一定要给自己喘息的时间，哪怕 1 分钟的深呼吸也会让您在百忙之中获得调整，增加心理上的稳定感。

问：职责所在，不得不面对大量的负面信息和情绪，怎么办？

答：第一，理解负面情绪的意义。公共应激事件发生后，通常会有大量负面情绪的影响，情绪是有意义的，提醒我们更多地觉察、允许、理解和关怀自己。

第二，树立情绪边界。在有温度、有耐心地进行工作的同时，也学会与他人的负面情绪保持一定距离。

第三，寻求支持。必要

时寻求专业心理支持。

身心安稳的目标原则

问：想安稳自己的身心，我可以怎么做？

答：第一，努力维持身体的自然节律。吃好睡好，做好必要的防护措施，确保自己的生命安全。

第二，理解和接纳自己的情绪。允许自己生气、伤心、哭泣和诉说；学会通过运动、冥想、音乐、兴趣爱好等多种方式疏解情绪压力。

第三，澄清边界，有担当不莽撞。明确角色和职责，兼顾灵活性，维护好工作边界，信任同事，不过度担责。

第四，寻找资源解决问题。相信每个人都是彼此的资源，发展和拓宽自己的连接，寻求更多的能量推动工作。(四川省心理咨询师协会)



患泌尿系统结石者的饮食管理

代强



泌尿系统包括肾脏、输尿管、膀胱、尿道，任何部位都可能产生结石。那么，结石是如何产生的？为什么一个生活圈里的其他人没有结石呢？如何才能做到不长结石或者说减少结石复发呢？其实这一切与我们平时的饮食习惯有关，一起来看看。



生素 B₆ 可减少尿中草酸钙结晶的形成，维生素 K 可降低尿中草酸含量，因而在膳食中应增加这两种维生素的摄入。绿色蔬菜(如苜蓿、菠菜、卷心菜)以及橘子等富含两种维生素，适当吃些有助于降低尿结石发病率。

4.多喝水不憋尿。不要憋尿，形成多喝水增加尿量有助于细菌、致癌物质和易结石物质快速排出体外，减轻肾脏和膀胱受害的机会。

5.少吃食盐。太咸的饮食会加重肾脏的工作负担，而盐和钙在体

内具有协同作用，并可以干扰预防和治疗肾结石药物的代谢过程。食盐每天的摄入量应小于 5 克。

6.少喝啤酒。有人认为啤酒能利尿，可防止尿结石的发生。其实，酿啤酒的麦芽汁中含有钙、草酸、乌核苷酸和嘌呤核苷酸等酸性物质，他们相互所用，可使人体内的尿酸增加，成为肾结石的重要诱因。

7.控制肉类和动物内脏的摄入。因为肉类代谢产生尿酸，动物内脏是高嘌呤食物，分解代谢也会产生高血

尿酸，而尿酸是形成尿路结石的成份。

8.慎食菠菜。据统计，90%以上的泌尿系结石都含钙，而草酸钙结石者约占 87.5%。如果食物中草酸盐摄入量过多，尿液中的草酸钙又处于过饱和状态，多余的草酸钙晶体就可能从尿中析出而形成结石。在食物中，含草酸盐最高的是菠菜。

9.睡前别喝牛奶。由于牛奶中含钙较多，而泌尿系统结石中大部分都含有钙盐。泌尿系统结石形成的最危险因素是钙在尿中浓度短时间突然增高。饮牛奶后 2~3 小时，正是钙通过肾脏排除的高峰，如此时正处于睡眠状态，尿液浓缩，钙通过肾脏较多，故易形成结石。

10.不宜多吃糖。服糖后尿中的钙离子浓度、草酸及尿的酸度均会增加，尿酸度增加，可使尿酸钙、草酸钙易于沉淀，促使结石形成。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

记者从省卫健委获悉，2月14日，省卫健委发布《四川省新型冠状病毒肺炎居家隔离观察相关知识和建议》。专家建议，除了必要的社区防控措施外，每个人也可以为预防聚集性疫情的发生贡献一份力，可以采取居家隔离观察等措施来预防。那居家隔离观察应该怎么做？本报分两期为大家讲解。

居家隔离观察期专家建议

(上)

1.居家隔离观察对象主要是哪些人？居家隔离观察时间是多久？

答：一是来自湖北省等重点流行地区人员，包括在这些地方有居住、工作、旅行史的人。

二是确诊病人治愈出院后返回家中居住的人员，出院后还需回家继续居家隔离观察 2 周。

三是与确诊病人有接触但未纳入密切接触者的人员。

以上三类人群都建议居家隔离观察 14 天。

2.居家隔离观察主要有哪些方式？

答：如果条件允许，最好的做法是一个人单独居住在一套房里，由其亲属提供日常生活保障。

其次，是选择一套房内配有单独卫生间的独立房间居住。

如不能满足上述条件，选择家里面通风较好的房间单独居住，在保障日常生活的前提下，尽量减少共同居住人员。

家庭无法提供单间的，应随时

保持通风，共同居住人员之间尽量保持足够距离，减少接触时间和接触次数。

3.平时我们都会选择在早晨起床后开窗通风，在疫情期间，如果家中有居家隔离观察人员，通风的次数和时间是否有要求？要不要比平时增多？通风时需要注意什么问题？

答：在日常情况下，建议每天至少开窗通风 2~3 次，每次至少 30 分钟，如果家中有隔离人员，可适当增加开窗通风次数。通风时应注意保暖。

4.与居家隔离观察人员每天都生活在一起，早、中、晚是否可一起就餐？餐具如何清洁消毒？

答：在居家隔离的情况下，不建议隔离人员与其他家庭成员共同进餐，最好能错时用餐。餐具消毒可采用煮沸 15 分钟或蒸 20 分钟。对于不耐热的餐具，清洗后可使用有效氯 500mg/L 的含氯消毒剂浸泡 30 分钟，然后再用清水洗净。

5.每天测体温是对居家隔离观察人员比较重要的一项检查，一天测几次体温，什么时候测比较合适？体温出现异常，该如何处理？

答：建议一天上、下午测 2 次体温，无需多次测量。隔离观察人员体温超过 37.3℃，应立即报告相关社区工作人员。

6.居家隔离观察人员需要每天测体温，家庭成员是否需要每天测？如果测，现在外面买不到体温计，体温计能否交叉使用？

答：建议家庭成员每天也测量体温，测量方法同隔离人员一样，体温计最好分开使用。如果必须共用，使用后用 75%酒精浸泡 10 分钟。

7.居家隔离观察人员的衣物如何清洗、消毒？用过的洗衣机，家庭成员还可以用吗？如果可以用，如何消毒？

答：建议居家隔离观察人员的衣物单独清洗。在一般情况下，衣物等日常织物清洗干净即可，有条件

的可将水温设置在 60℃以上。如有可疑污染物存在，棉质衣物等可在洗净后煮沸 15 分钟，对于不耐热的衣物可用有效氯 250~500mg/L 的含氯消毒剂浸泡 30 分钟，再清洗干净。

一般情况下，家庭成员的洗衣机是可以共用的，洗衣机按键等接触频率较高的部位可用有效氯 250~500mg/L 的含氯消毒剂擦拭，作用 30 分钟之后再清洗干净。

8.家中没有房间带有单独的卫生间，如果居家隔离观察人员与其他人员共用卫生间时，需注意什么？

答：隔离人员必须与其他人员共用卫生间时，应分时段使用，卫生间必须通风，对于没有窗户的卫生间，应打开排气扇。座便器、冲水按钮等人体接触的物体表面用有效氯 250~500mg/L 的含氯消毒剂擦拭，作用 30 分钟用清水擦拭干净。马桶冲水时必须盖上马桶盖。

(本报记者 代俊)

珙县一女子违法宣传邪教 被查处



本报讯 近日，宜宾市珙县孝儿镇一女子借疫情散布邪教言论，被公安机关查处。

2月1日上午，孝儿镇派出所民警接到群众举报，称“门徒会”邪教人员吴某正在村文化广场散布邪教歪理邪说，谣称“信教可以预防新冠肺炎”。接到举报

后，孝儿镇社会治理与应急管理办公室工作人员、孝儿镇派出所民警迅速到达现场，及时对其进行训诫。在全镇上下众志成城、抗击疫情的关键时刻，吴某居心叵测，传播邪教、散布谣言、蛊惑群众，严重妨碍疫情防控工作的正常开展。2月3日，根据相关法律法规，吴某被依法处以行政拘留 10 日(暂缓执行)的处罚。

据悉，在疫情防控期间，孝儿镇统筹基层政法防疫力量，大力开展反邪教宣传和邪教传播行为的排查打击工作，坚决做到“打击一起、震慑一批、教育一片”，确保辖区群众远离邪教，科学防疫。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。