

中药千万别煎错！药效相差甚远？

◎ 药剂科 李琴雯 陈玲珑



中药汤剂作为最为常用的一种中药制剂形式，其煎煮质量的好坏直接影响着药物治病的疗效。很多人在看完中医后，对着取到的一堆中草药犯了愁，怎么煎？煎多少？拿什么煎？还有药袋上注明的“先煎”、“后下”又是什么意思？今天，中医师就针对这些常见问题为您解答疑惑。

中药用什么煎？可以用电饭煲吗？

经常有患者问：“我家没有煎药壶，可以用电饭煲代替吗？”其实煎药

最好的器具是砂锅。其具有导热均匀，化学性质稳定的优点，是煎煮中药的最佳选择。如用电饭煲代替，首先确保电饭煲内胆材质中不含铜、铁、锡等易于药材发生化学反应的成分；其次可调节火力，熬制中药一般应遵循“先武火后文火”的原则，在未沸时用大火，即武火，沸后用小火保持微沸状态，即文火，以免药汁溢出或过快熬干。特别需要注意的是，中药在熬制过程中极易起泡，所以一定要守在旁边，以免爆沸导致药液溢出或者药渣堵塞气孔，造成安全事故。

中药要洗吗？要泡吗？

很多患者反映中药看起来有点脏，是不是要洗干净了再煎呢？其实，中草药片一般都经过加工炮制而

成，煎煮之前是没有必要淘洗的。如果的确觉得草药有些脏，可在浸泡前迅速用水漂洗一下，切勿浸泡冲洗，以防易溶于水的有效成分大量丢失，从而影响中药疗效。煎前用清水浸泡，有利于有效成分的煎出。浸泡时间一般以 30-60 分钟为宜。记住：切不可用开水直接浸泡哦！

中药要煎几次？是不是多熬几次才能不浪费？

如果没有医生的特别嘱咐，一剂药是煎两次，如果药味或药量较多，可煎煮三次。因为在煎药过程中，当药材内外溶液的浓度达到平衡时，有效成分将不再溶出，将药液滤出后重新加水煎煮，最后将两次或三次的药液合并，分两次服下，一般成人每次的药液为150-200ml。这里需要注意

的是，按照正确的煎煮方法，两到三次的煎煮就可以溶出大部分的药效成分，而多次的煎煮也不会溶出更多，反而浪费时间和精力。

很多患者在第一次碰到标有“先煎”的药袋时，都是一头雾水。这里说到的先煎，是指部分中草药因质地坚硬，有效成分不易煎出或含有需要久熬才能水解的毒性成分，所以必须先放水熬制30-60分钟，再加入其它的中药同煎，具体的时间依据医生或者药师的嘱咐。

另“后下”是指在一般药即将熬制好时，将其投入熬制5-10分钟即可，多为气味芳香，含挥发油多以及部分不宜久煎的药材，如薄荷、砂仁、钩藤等。

正确的煎煮方法能够最大程度的溶出中药的有效成分，从而发挥应有的药效，是提供有效中医治疗的保障。

胃粘膜活检能确认胃癌分期吗

病理科医生告诉你！

◎ 病理科 陆伟倩

现如今，随着无痛胃镜的普及，胃镜检查不再难受，胃粘膜活检为越来越多的患者疾病的早期诊断、早期治疗带来了福音。那么胃粘膜活检病理报告一旦报了癌，就能确诊病人是早、中、晚哪一期吗？

经常有病人家属拿着一份胃粘膜活检诊断了癌的病理报告到科室里问我们：“医生，我家某某得了胃癌，您能告诉我是到了哪一期吗？”，答案是否定的，为什么呢？

医师在做胃镜检查时，用活检钳钳取胃粘膜组织，然后将取得的粘膜组织送病理检查，以获得局部病变的组织病理学诊断，这就是胃粘膜活检。一旦胃镜检查发现胃溃疡，首先医师会通过观察该溃疡的外形、大小、深度、边缘、有无污浊物及坏死，以及溃疡周围粘膜的改变的情况，用来区别胃溃疡的良、恶性。然而，胃镜只是协助诊断，确诊需等待病理结果。

送病理的组织是活检钳夹的2-5粒，只有芝麻粒大小，往往表浅，它们不能代表整体的病变，有的时候只钳夹到了粘膜层，而病人的病变不一定只局限于粘膜层，有可能已经到达了肌层。这时候是不能确诊是到了哪一期；而钳夹较深的病例，如果看到肌层内也有癌组织浸润，这时候是可以报中晚期胃癌的。更有甚者，胃粘膜活检没有取到病变组织。因此，胃粘膜活检是不能百分之百诊断病人是到了哪一期的。

胃粘膜活检病理报告只是诊断送检部位是不是癌，是什么类型的癌以及分化程度，以及癌组织的浸润深度及范围，也就是胃癌的病理学分期，需待手术切除大标本才能确定。临床分期、治疗方法及预后，则需要结合患者的影像学检查资料及其它检查结果综合考虑。

肿瘤患者越来越瘦，该怎么办？

◎ 肿瘤三科 姚瑶 李剑英



在肿瘤科工作，会发现长期住院患者越来越日渐消瘦，是化疗副作用还是有其他什么原因？很多时候是因为营养不良导致的。

营养不良是我国恶性肿瘤患者常见的并发症之一。有数据统计显示，在我国，63%的肿瘤患者易发生营养不良，20%的患者死于营养不良。

肿瘤患者为什么易发生营养不良？首先，放疗、化疗等治疗方法会加重肿瘤患者厌食等消化道反应。除此之外，肿瘤组织消耗的能量比正常组织多，肿瘤患者的能量需求也比正常人要多，这也是导致肿瘤病人营养不良发生的重要原因。

营养不良会导致患者的免疫力下降，加速肿瘤的生长，并可能引发一系列并发症，所以，肿瘤患者及时补

充营养非常重要。

以下食物有很好的抗癌功能，建议癌症患者多食用：

- 1、菜花等十字花科蔬菜中含有的菜菔硫烷能进入细胞，活化酶系统，在致癌因子危害细胞前将其清除；
- 2、豆类中含有皂苷，能阻止肿瘤细胞周围毛细血管的形成，使肿瘤得不到营养而萎缩；柠檬、樱桃等果

蔬中含有生物黄酮，能阻止癌激素在细胞上附着，保护细胞膜，阻止致癌激素进入细胞内；

3、大蒜、洋葱中含有烯丙基硫化物，能激活细胞中的抗癌酶类，使致癌物质的毒性被解毒失活。

同时，肿瘤患者在营养补充中也存在很多误区，比如肿瘤患者迷信民间所说的“发物”，极端忌口，进而影响营养摄入。还有人认为，馒头等是经过发酵的，也是发物，不能吃，这些其实都是无稽之谈。患者除吃中药时应该遵医嘱忌口外，一般不宜过度忌口，反而更应因病施膳，如放疗时应少吃狗肉羊肉等燥热食物，多补充水分。消化道肿瘤患者应吃易消化、少刺激的食物；动物性食物是蛋白质的主要来源，应适量食用等。

去泳池游泳，竟患上阴道炎，该如何避免？

◎ 急诊科 谭君

易使阴道的防病机制遭到破坏，从而导致外阴和阴道炎等病症。

日常生活中如何避免妇科炎症呢？

- 1.勤换内衣裤，内衣裤要单独清洗，并在阳光下晾晒；2.衣着宽松，透气性好，棉质为主；3.不提倡用护垫，长时间使用护垫会令私处潮湿，透气度下降，更容易滋生细菌，诱发炎症；4.使用公共厕所时避免坐式马桶，不在消毒不严的泳池内游泳，避免经期游泳；5.饮食清淡，忌辛辣刺激，多吃绿叶蔬菜、菌类食物；6.建议女性朋友每天洗澡时用温水来清洗外阴，注意不要冲洗阴道，另外清洗的次数不宜过多。

一旦确诊，要注意以下几点：

- 1.不擅自用药，不轻信小广告；遵医嘱用药，不要因为症状有所好转

就自行停药。2.对生活用品进行同步“治疗”：毛巾、内衣裤要消毒，并且要放在干燥、通风的地方。3.夫妻双方同时治疗，治疗期间不要同房。

不同类型的阴道炎，其发病机制及治疗方法各有不同。因此，一旦出现阴道炎，一定要到正规的医院诊治，切莫讳疾忌医或盲目用药。

