

中医四大疗法治“心病”

□黄迎春

近些年,随着生活方式的改变,心脏病的发病率越来越高,而且趋于年轻化。我们只有清楚地了解心脏病的症状和知识,才能更好地治疗。中医是我国特有的传统治疗手段,并且广泛应用于临床。今天,我们就从中医的角度来认识心脏病,以及了解中医是如何治疗心脏病的。

心脏病的临床症状

耳鸣。高血压心脏病、冠心病等患者都会伴不同程度的耳鸣。若中年人一周内频繁出现耳鸣,应及时去医院检查,看是否心脏出了问题。

打鼾。长期连续打鼾的人,患有心脏病及中风的可能性远远高于不打鼾或偶尔打鼾者。

肩痛。中老年人易有肩痛,多由肩周炎引起。不少心脏病患者会感到肩痛,尤其是左肩、左手臂会有阵发性酸痛。

胸痛。心脏病患者在劳动或运动后会胸痛,常延伸至左肩、左臂,伴胸部紧缩样疼痛。一般这种疼痛可持续两到三分钟,在停止活动后可以明显缓解。

呼吸困难。心脏病患者常在夜间、卧位时有胸闷、呼吸困难等症状,坐起时症状会明显减轻。

水肿。这是心脏病患者常见的症状之一。心脏负荷过重时,会

使静脉回流受阻,远端血管充血而发生水肿。患者应及时到医院,进行相关检查。

中医治“心病”

治病,首在治心;养生,首在养心。百病皆生于心。内安己心,是患者大病后康复及养生保健的根本。造成心血管疾病的主要原因是心肾不交、心脾两虚、心肝淤滞等,致使水饮凌心、痰迷心窍、瘀血堵塞心脏或心包的血脉,使心脏受损,不能发挥基本功能。心主血脉、心藏神志。心在五行属火,心为火脏,烛照万物;心为阳脏,而主阳气。《黄帝内经》指出,心者君主之官,神明出焉。所以,心脏为五脏六腑之大主,为生命之主宰。心脏发病,则会引起慌、闷、阻、痛等症状。患者由于心神不安而容易出现喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等心理疾病。因此,治疗心脑血管疾病,只依靠服药是不够的。中医按照以下4种疗法来治疗:

- 一、药物疗法
注意控制血脂、血压、血糖。通过中医辨证证心脏病证型(气郁、寒滞、血淤、痰凝等),然后采取不同的治疗方式,如行气、温经、活血、化痰,达到治本的目的,从根本上恢复心脏的生机和功能。

- 1.补虚重在温阳。冠心病之动,主要体现在心脏阳气虚。治疗上以温补阳气为主,可用黄芪、附子、干姜等中药,并用桂枝温通阳气。

- 2.开郁重在温散。人体之贵,在于一气,气升降有序,出入顺畅,则血脉通畅,阴阳平和,五脏和谐,各司其职,六腑通调,内外畅达。可用陈皮、薤白、香附等味辛性温之中药,行气开郁是改善病情的有效方法。

- 3.化痰重在温和。以脾胃为中心,补气、化痰、通瘀,调脾护心论治冠心病。

- 4.活血药物可用重剂。冠心病多为本虚标实,临床上可虚实互见。活血化瘀虽是治标之法,但也是行之有效的治疗方法。

二、运动疗法

这里的运动疗法以有氧运动为主要运动方式,患者可选择散步、打太极拳等运动。散步能改善不良情绪,让人心情愉悦。不主张心脑血管疾病患者选择剧烈运动方式。《黄帝内经》中有一句名言:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”说的就是清静以养神,可少生病。调畅情志,保持内心愉悦,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这些情绪不可过度,这是中医养心的根本思想,中医认为精、气、神与人的生命息息相关。运

动可以养生,调意识以养神,以意领气,调呼吸以练气,以气行推动血运,周流全身,以气导形,通过形体、筋骨关节的运动,使周身经脉畅通,从而调节心、肺、脾、胃、肾等脏腑功能,让其充分发挥效用。

三、饮食疗法

饮食疗法可以让心脑血管健康有序地进行新陈代谢。饮食宜厚薄结合:对厚味食品可以浅尝辄止,少食糖与盐,切勿过度饮酒,切勿过食油腻、生冷、煎炸、烧烤之食物;薄味指饮食以清淡为主,每顿饭七分饱即可。总之,在饮食方面应坚持“低脂肪、高纤维”。冠心病是吃出来的一种疾病。过度食用肥甘厚味食物,会损伤脾胃,导致运化失司,水湿内生,聚而成痰,痰浊阻塞,阻滞气机,或随着血液运行于经络之中,直接阻滞经络,导致经络不通。化痰法可祛除痰滞,疏通气机,恢复血脉运行通畅。患者舌苔白、脉滑,不管是心绞痛还是心肌梗死,均应被视为痰瘀夹杂者。患者可使用陈皮、半夏等温热之药物化痰,可有良好的治疗效果。

- 二、参淡竹粥。可服用二参淡竹粥来益气养阴、化痰通络。西洋参能够补气养阴、清热生津。丹参能够活血祛瘀、清心除烦,可缓解冠心病、胸痹心痛。

党参乌鸡汤。平时可常煲党参乌鸡汤来温补。乌鸡能够补气养血;红景天能够益气活血;党参性寒,具有清心凉血、补气养心、养血安神、活血化瘀的药理作用。瘀血阻滞导致的心悸胸闷、失眠的冠心病、心衰患者也可食用党参乌鸡汤。

淡竹叶枸杞茶。此茶能够清心火以除烦躁,入胃经能够泻胃火以止渴,还有渗湿利尿的药理功效。

四、针灸

对心脏病患者进行针灸及按摩,也能有很好的康复治疗作用。主要穴位包括:内关穴、膻中穴、心俞穴。心,是人体的领导者,心的调控功能衰退,生命就会出现失控;心主管人体的血脉,心气虚则血脉运行无力,身体得不到濡养就容易衰老;心主宰人体的精神活动,如果心神失调,就会导致神衰,神衰又易引起形衰。心缺少滋养,除引发心脑血管疾病外,还会引发衰老。

心神安则脏腑自调、百脉自畅,气血自平,机体从无序失衡状态渐渐归于平衡,自然神清气爽。除心脑血管疾病患者外,以上四大疗法也适用于绝大部分人群,可以用来预防其他疾病。

(作者供职于北京市第一中西医结合医院老年病科)

放疗知识知多少

□庞然然

什么是放疗

放射治疗,简称放疗。放疗是一种利用高能射线或其他形式的辐射对疾病进行治疗的临床手段。放疗是目前临床上治疗肿瘤的三大主要手段之一,它与手术一样,均属于局部治疗手段,70%以上的肿瘤患者在病程的不同阶段需要接受放疗。放疗在肿瘤治疗中,既可以单独使用,也可以与手术、化疗等联合使用。放疗的适应症非常广泛,可以治疗多种肿瘤,如头颈部肿瘤、肺癌、食管癌、直肠癌、泌尿生殖系统肿瘤、恶性淋巴瘤、乳腺癌、脑瘤、皮肤癌、肉瘤等。

放疗的原理

放疗的基本原理是利用高能辐射(X射线、γ射线、电子束等)破坏细胞的DNA(脱氧核糖核酸),使其无法再进行生长和分裂,从而达到治疗肿瘤的目的。

放疗时可以选择不同的辐射源,以适应不同类型和不同部位的肿瘤。放疗可以是根治性的,也可以是姑息性的。对非恶性疾病如瘢痕疙瘩,也可以进行放疗。放疗可以是外照射的,也可以是内照射的。目前,肿瘤放疗中最常用的是外照射。

外照射是将放射线从患者的身体外部向肿瘤部位照射,可以精确控制放射线的方向和剂量,以减少对周围正常组织的损伤。内照射则是将放射源密封后直接置入治疗的组织内或放入人体的天然腔隙内,直接照射

肿瘤。

放疗的副作用

放疗对人体有一定副作用,主要是影响正常细胞。

- 1.皮肤反应:照射部位的皮肤会出现红肿、疼痛、瘙痒等症状,严重时可能出现皮肤糜烂和溃疡。
- 2.恶心和呕吐:放疗可能导致胃肠道不适,引起恶心、呕吐等症状。
- 3.疲劳和乏力:放疗可能会导致患者感到疲劳和乏力。
- 4.骨髓抑制:放疗可能导致血液中的白细胞、红细胞、血小板数量减少,导致感染、贫血和出血等。
- 5.口腔反应:放疗可能会损伤口腔黏膜,引起口干、口臭、口腔炎等。
- 6.食欲不振:放疗可能导致患

者食欲不振,进而影响营养摄入和身体康复。

- 7.内分泌功能低下:放疗可能会对垂体、甲状腺、性腺造成损伤,导致内分泌功能低下。

以上是常见的放疗副作用,不是每个患者都会有。如果出现不适,患者应该及时告知医生,医生会给予相应的治疗。

除了这些常见的副作用外,放疗还可能引起一些慢性后遗症,包括:

- 1.智力受损:放疗可能会损伤脑部组织,导致智力下降、记忆力减退等。
- 2.生殖功能障碍:放疗可能会损伤生殖器官,导致生殖功能障碍。
- 3.二次癌:放疗可能会增加患

者发生二次癌的风险,这是因为放疗对正常细胞和癌细胞都有杀伤作用,而癌细胞可能对放疗有一定耐受性,从而导致一些癌细胞在放疗后得以存活并再次生长。

- 4.放射性脑病:放疗可能会损伤脑部组织,导致神经系统疾病,如放射性脑病等。

在进行放疗前,患者要认真了解放疗的副作用和风险,听从医生的建议。在放疗过程中,患者应该注意身体的变化,并及时告知医生。此外,患者还可以通过合理饮食、适当的运动和心理支持等方式来减轻放疗的副作用。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院肿瘤放疗科)

血脂检测,可评估心血管疾病风险

□李凤兰

血脂检测是评估心血管疾病风险的重要手段。通过检测血液中的胆固醇、甘油三酯等指标,可以帮助医生了解患者的血脂水平。高血脂是导致心血管疾病的重要危险因素之一,而及时进行血脂检测可以在一定程度上预防心血管疾病的发生。

如何进行血脂检测

进行血脂检测是保护心脏健康的重要手段之一。以下是血脂检测的方法和注意事项:

- 1.检测时间:一般建议空腹检测,即停止进食8小时~12小时后进行检测。

- 2.检测方法:血脂检测需要到医院或检验中心进行,医生会抽取一定量的静脉血进行检测。常用的检测指标包括总胆固醇、甘油三

酯、高密度脂蛋白胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇等。

- 3.饮食控制:在检测前,需要注意饮食,避免高脂肪、高糖、高胆固醇等食物的摄入,以免影响检测结果。建议在医生的指导下进行饮食控制。

- 4.检测频率:对于一般人来说,每年进行一次血脂检测即可。对于高危人群,如高血压、糖尿病患者,以及家族中有心血管疾病的人,建议定期进行血脂检测。

- 5.解读结果:检测结果应当由医生进行解读,因为不同人群的正常值范围是不同的。如果检测结果超过正常范围,需要及时采取措施进行干预和治疗。

如何保护心脏健康

了解自身血脂水平,可以帮助

预防心血管疾病,保护心脏健康。下面介绍一下血脂检测在保护心脏方面的作用:

- 1.预防动脉粥样硬化:高胆固醇和高甘油三酯是动脉粥样硬化的主要危险因素。动脉粥样硬化是一种慢性病,它会导致动脉壁变厚和硬化,使血管内的通路变窄或者闭塞,进而导致心肌梗死和中风等心血管事件。通过定期检测血脂,可以及早发现高胆固醇和高甘油三酯,进而采取相应的预防措施,如控制饮食、增加运动量、使用药物等,从而预防动脉粥样硬化。

- 2.降低心血管疾病风险:血脂异常也是心血管疾病的一个重要危险因素。通过定期检测血脂,及时发现高胆固醇和高甘油三酯,采取针对性的治疗和管理措施,可以有效降低心血管疾病的发生风险。

有效降低心血管疾病(心肌梗死、冠心病等)的发生风险。

- 3.提醒身体健康状态:血脂检测还可以提示身体的健康状态,有助于及时发现其他潜在的健康问题。例如,血脂检测可以提示是否有糖尿病或甲状腺风险,因为这些疾病也可能导致血脂异常。在及时发现这些问题后,可以采取相应的治疗和管理措施,从而保持良好的健康状态。

药物治疗高血脂

对于高血脂患者,药物治疗是有效控制血脂的方法之一。常用药物包括贝特类降脂药、胆固醇吸收抑制剂、阿司匹林等。需要注意的是,药物治疗应在医生的指导下进行,并遵循医生的用药建议和剂量要求。

定期进行血脂检测的重要性

定期进行血脂检测,可早期发现高血脂,从而采取相应措施进行干预和治疗。一些高危人群,如高血压患者、糖尿病患者、家族中有心血管疾病者,应当定期进行血脂检测。同时,已经被诊断为高血脂的患者,也需要定期检测血脂水平,以便及时调整治疗。

综上所述,我们了解了血脂检测的重要性,以及如何进行治疗和预防的方法。通过合理饮食、适量运动和药物治疗,可以有效控制好血脂,预防心血管疾病的发生。定期进行血脂检测,也是保护心脏健康的重要手段之一。

(作者供职于郸城县妇幼保健院检验科)

早期慢阻肺患者没有症状或者只有轻微症状。当患者出现气促等症状时,往往肺功能已经损伤50%以上,错过了最佳治疗时机。因此,慢阻肺一直被称为“沉默的杀手”。

什么是慢阻肺

慢阻肺是一种以持续气流受限为特征的常见呼吸系统疾病,其气流受限多呈进行性发展。

慢阻肺的临床表现

- 1.慢性咳嗽、咯痰:患者大多会在夜间或者晨起时出现咳嗽,咯痰症状加重,痰液大多为浆液性泡沫或者白色黏液。

- 2.胸闷、气短、呼吸困难:患者发生肺通气及肺换气障碍,对呼吸功能造成严重影响,出现胸闷、气短、呼吸困难症状。

- 3.喘息:如患者出现气流受限,就会呼吸费力,从而导致喘息。

慢阻肺的并发症

- 1.慢性呼吸衰竭:常在慢阻肺急性加重时发生,咳嗽、气喘明显加重,出现缺氧和二氧化碳潴留。相关检查结果提示低氧血症和高碳酸血症。

- 2.自发性气胸:主要表现为突然加重的呼吸困难,并伴有明显发绀。叩诊患侧胸部为鼓音,听诊时可发现呼吸音减弱或消失。

- 3.肺源性心脏病:肺组织或肺动脉及其分支的病变,引起肺循环阻力增加,继而发生肺动脉高压,导致右心室增大,伴或不伴充血性心力衰竭。

慢阻肺的危害

- 1.戒烟:吸烟是导致慢阻肺最主要的因素。不去除病因,单凭药物治疗难以取得良好的疗效。要阻止慢阻肺的发生和进展,关键是戒烟。

- 2.慢阻肺可引起并发症,如肺源性心脏病、肺性脑病等。

- 3.慢阻肺会导致肺功能下降,使患者活动能力降低,甚至久卧于床,引起感染、压疮等并发症。

预防措施

- 1.戒烟:吸烟是导致慢阻肺最主要的因素。不去除病因,单凭药物治疗难以取得良好的疗效。要阻止慢阻肺的发生和进展,关键是戒烟。

- 2.减少室内空气污染:避免在室内生炉火取暖、被动吸烟等。

- 3.防治呼吸道感染:积极预防和及时治疗呼吸道感染。秋冬季节,可以注射流感疫苗;避免到人员密集的地方;保持室内空气新鲜;患呼吸道感染时,应积极治疗。

- 4.加强锻炼:根据自身情况选择适合自己的锻炼方式,如散步、慢跑、游泳、爬楼梯、爬山、打太极拳、跳绳等。

- 5.呼吸功能锻炼:慢阻肺患者在治疗中一个重要的目标是保持良好的肺功能。只有保持良好的肺功能,才能使患者有较好的活动能力和较高的生活质量。呼吸功能锻炼非常重要。患者可通过做呼吸操、腹式呼吸锻炼、唱歌、吹口哨、吹笛子等方式进行肺功能锻炼。

除了上述预防措施,在日常生活中,还要养成良好的睡眠习惯,多吃新鲜的蔬菜水果,及时补充日常所需的营养素,尽量不熬夜。

(作者供职于新乡市第二人民医院呼吸内科)

儿童牙面异常,并非只影响容貌

□周斌

儿童牙面异常是父母容易忽视的问题,久而久之,可能造成无法挽回的后果。那么,儿童牙面异常有哪些危害?该如何预防呢?

什么是儿童牙面异常

从科学的角度讲,儿童牙面异常指儿童在成长过程中,由于遗传因素或口腔不良习惯、替牙障碍等因素,导致牙列拥挤、上下牙弓咬合关系异常,以及颌骨大小、形态、位置异常等引起的颌骨、牙齿等畸形。牙面异常不仅影响容貌,还影响功能。

- 1.影响口腔健康:儿童牙面异常会导致儿童牙齿排列不整齐,使食物容易积存在牙齿中,即使刷牙也不容易清理干净,容易引起牙龈炎、牙周炎,严重时还会造成龋齿、牙周炎等。

- 2.影响口腔功能:儿童牙面异常会对儿童的口腔功能有一定影响。牙面异常的儿童前牙稀疏,对发音有影响;牙面异常的儿童若后牙严重畸形,会影响咀嚼功能,引发消化不良;严重下颌前突会导致儿童舌咽异常;严重下颌后缩对儿童的正常呼吸有一定影响。

- 3.影响容貌:儿童牙面异常会影响面部美观,如开唇露齿、双颌前突、长面或短面等。

- 4.全身危害:有些牙面异常除了使儿童的整体形象大打折扣外,还会使儿童因为容貌产生自卑感,严重时甚至会使儿童出现心理疾病,不利于儿童的健康成长。

一旦发现问题,家长要及时带孩子去医院就诊,让医生及时为孩子治疗。如果孩子牙面异常,家长不要过分焦虑,有的孩子牙面异常只是暂时的,对暂时性的牙面异常(轻度牙齿稀疏、轻度牙列拥挤)可先观察,暂时不用治疗,随着孩子年龄的增长,这种牙面异常可能会逐渐消失。同时,家长要在医生的指导下正确处理儿童牙面异常,让孩子健康成长。

(作者供职于濮阳市第三人民医院正畸二科)

慢阻肺的并发症及预防

□赵双凤

慢阻肺的并发症及预防

慢阻肺的并发症及预防