

冠心病二级预防需要中医药的参与

冠心病的二级预防就是对冠心病患者采取相关措施控制其发展和预防并发症,使其更好地康复,从而提高患者的生存率、降低复发率和减少介入治疗,并改善患者的生活质量。

美国心脏病学会/美国心脏学会(ACC/AHA) 建议冠心病患者要长期服用一些药物,如阿司匹林、β-受体阻滞剂、降脂药和 ACEI 等,这些药物都是冠心病二级预防药物。但有调查显示,30%门诊冠心病患者未长期服用阿司匹林,其他药物长期服用率均不到 50%。持续 3 药联用率仅为 21%,造成这种局面的原因除了患者凭感觉认为症状好转就自行停药之外,另外一个主要原因是医药资源分配地区差异化显著,有些药物价格较高,边远贫困地区患者如长期使用,经济上难以承担。因此有着深厚群众基础、优质低价的中成药的优势就日益显露出来。



假感冒之一:季节性流感
虽然都叫感冒,但流感和普通感冒从症状和传染性上却表现不同。一般来说,普通感冒症状轻,流感症状重;普通感冒传染性低,而流感传染性强。普通感冒主要有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等鼻咽部症状;而流感鼻咽部症状轻,主要表现为发热、乏力等。通常,普通感冒一周痊愈,流感病程可能更长。

防治有方:可试试钩藤蜜茶。蜂蜜、钩藤各 15 克,绿茶 1 克。钩藤加水 500 毫升,煮沸 3 分钟,去渣,加入蜂蜜与绿茶;每天服 1 剂,分 3 次温服。

现以麝香保心丸这一常用的冠心病治疗药物为例,阐述中医药在冠心病二级预防中的作用。

长期服用麝香保心丸能有效保护血管内皮、抑制动脉硬化;从而有效维护冠状动脉的结构和功能,延缓冠心病进展,减少心血管危险事件的发生概率。

麝香保心丸用于急救是因其具有缓解血管痉挛、扩张冠脉的特性,直接缓解心肌缺血和迅速控制心绞痛症状。相比硝酸酯类药物,起效时间和缓解率近似,且不良反应少、禁忌症少、不出现耐药情况。

麝香保心丸能保护心脏和血管,抑制血管内膜增生,促进缺血心肌的血管新生,增加血流灌注,改善心肌缺血和供血,实现“药物促进心脏自身搭桥”的作用;减小心肌梗面积,预防心室重构,故心肌梗死后长期应用麝香保心丸,能防治心绞痛发作、心肌

梗死再发、改善心功能、提高生活质量、延长生存率和降低死亡率。

麝香保心丸对心肌缺血改善机理是多方面的。它既有硝酸酯类药物快速扩张冠状动脉、改善等容期收缩作用,也有保护冠状动脉形态和功能的效应,还有促进治疗性血管新生的作用,由此可见中医药在冠心病的二级预防中的积极作用。

国内外的冠心病治疗指南以多次更新,但事实提醒我们不可忘记传统药物的重要性,尤其对于中国,更值得我们反省目前的治疗现状和对中医药的思考。最新的 COURAGE 研究结果,与此前公布的 ICTUS 和 OAT 研究结果颇有异曲同工之妙:对于稳定性冠心病患者,强化药物治疗联合 PCI 在降低心肌梗死、死亡或其他主要心脏事件危险方面并不优于单纯的传统药物治疗。

(据《健康报》)

深秋防“假感冒”

假感冒之二:过敏性鼻炎

患者会出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等类似感冒症状,并伴有轻度发热,乏力头痛,但对抗病毒药或清热解毒的中药却有“抗性”。和感冒相比,过敏性鼻炎患者的鼻部症状更严重,流清鼻涕,鼻痒程度重,时间长,有时会持续一两个月。

防治有方: 鼻过敏者须避开过敏原,如花粉,家中尘螨、毛毯或动物皮屑等。平时少食用冰凉食品或寒性食物。如冷饮、冰凉瓜果、大白菜等。

假感冒之三:月子病

在产后出现关节酸痛、畏寒、怕风等类似感冒症状,有可能是产后受了风寒湿邪,伤及关节、筋脉、肌肉组织所致,民间也称为“月子病”。

防治有方: 产妇在产后短期内尽量别吃冷饮、用冷水,尤其关节处更要注意保暖。秋冬季出门要戴帽子;出汗后一定要在室内等晾干后再出门;不能用凉水洗脸、洗手、洗脚,洗澡。

假感冒之四:大叶性肺炎

大叶性肺炎的一个重要特征就是患者会发热,并且在进行 X 光检查时,肺部可见明显的实质性变化。受寒、疲劳、醉酒、淋雨引起的感冒,都可能诱发大叶性肺炎。

防治有方: 预防大叶性肺炎应注意预防上呼吸道感染,加强耐寒锻炼;避免淋雨、受寒、醉酒、过劳等诱因;积极治疗原发病如慢性心肺疾病、慢性肝炎、糖尿病和口腔疾病等。

假感冒之五:急性肾炎

发病前 2~4 周常有上呼吸道感染和扁桃体炎症状,表现为咽痛、流涕、鼻塞及低热,容易被误诊为感冒。

患者通常会出现尿色深、泡沫多,有些患者还有面部水肿。此时,最好去医院查个尿常规。

防治有方: 急性期应卧床休息,通常需 2~3 周,待肉眼血尿消失、血压恢复、水肿减退即可逐步增加室内活动量。3 个月内宜避免剧烈体力活动。为防水肿,急性期宜限制盐、水、蛋白质摄入。

乡村医生

提醒

2010年10月23日 责任编辑 张晓华 文字编辑 李 斌 版式 子曦

口干燥咳者食疗方



中医学认为,秋冬之交燥气当令,燥易伤肺,肺脏娇嫩,喜润恶燥,对于干燥敏感,故秋冬容易出现燥咳的情况。燥咳常见咽喉声嘶、干咳无痰、口唇干裂、心烦口渴、皮肤干燥、大便秘结,或头痛、鼻燥、关节疼痛、气喘等。一般认为,燥咳多与病毒感染或过敏因素有关,用抗生素治疗往往无效。但用药膳辅助治疗效果明显。

柿饼川贝粉 取柿饼两个,川贝粉 10 克。将柿饼挖去核,加入川贝粉,放锅中煮熟,每天早晚各吃一次。对于干咳无痰者效果较好。

萝卜陈皮汤 取白萝卜 250 克,陈皮 3 克。将萝卜切碎,与陈皮一同煎汤,饮汤,每日 1 剂,分两次服完。对于干咳痰少者有效。

芝麻核桃粥 取芝麻及核桃各 30 克,炒熟后研碎,同粳米 100 克煮成粥。用于皮肤毛发干燥、秋燥久咳者。

生梨粥 取生梨两只,洗净后去皮切成碎片,加粳米 100 克煮成粥食用。可防治口干、舌燥、燥咳。

蔗浆粥 取新鲜甘蔗几段,削皮去节,榨取汁。大米 50 克煮粥,待粥将熟时,加入蔗汁,再加入少量蜂蜜,每天服此粥 1~2 次,对于干咳无痰者有帮助。

银耳粥 银耳 10 克, 粳米 100 克,加水煮成粥。适用于肺虚咳嗽、阴虚低热、口干津少等症。尤其适合小儿在秋季久咳少痰者。

杏仁炖雪梨 取甜杏仁 15 克,去皮打碎,雪梨 1 只洗净去皮切片, 同放碗内,加冰糖 20 克,放水适量,置锅内隔水炖煮 30 分钟即可服用, 每天早晚各一次,连服 3~5 天,有较好的润肺、化痰止咳作用,可作为秋冬小儿常食保健品。

陈醋冰糖汁 冰糖 100 克捣碎置入容器中, 再倒入陈醋 450 毫升, 浸泡 3 天,待冰糖溶化后,在早饭前、晚饭后各服 15 毫升,可长期服用,止咳化痰效果佳。

芝麻粥 取芝麻 50 克, 粳米 100 克。先将芝麻炒熟后磨成细粉状,待粳米煮成粥后拌入芝麻同食。适用于小儿干咳无痰、大便干结者。(赵恒瑞)

4 种饮食习惯易引发重金属中毒

一、爱吃海鲜

由于污染,贝类和海鱼已经成为重金属汞、砷的最大来源,所以如果长期食用海鲜,会导致重金属等有毒有害物质在体内积累而危害健康。

建议:吃海鲜每天最好不要超过一种,数量不要超过 100 克;尽量食用体积小点的海鲜。体积大的海鲜处在食物链较高层,体内富集的污染物较多;不吃或少吃鱼头、鱼皮、内脏、鱼卵、鱼翅。

二、经常喝中药

中药一向以温和、副作用小而著称,因此有人把中药当作日常补品,有事没事喝两口。但有些中药的使用目的就是以毒攻毒,只不过毒性较低而已,比如中药中常见的雄黄和朱砂。朱砂含汞,雄黄含砷,长期大量使用朱砂、雄黄,可导致汞、砷等重金属在人体内的蓄积。

建议:吃中药也要遵医嘱,以确定此药是否适合你的体质、症状,可以服用的最长时间,这样才能正确发挥药效,避免不恰当服用。

三、爱吃动物内脏

动物内脏更容易有重金属的

沉积,因为家禽全靠工业饲料喂养,这些饲料具有不确定性,一旦不安全食物被动物食用后,比如动物所吃的饲料、喝的水如果被重金属如镉污染了,都要靠内脏来代谢,一些重金属等有害物质就会沉积在内脏里。

建议:每周最多吃一到两次动物内脏,而且每次食用量不要超过 50 克。此外,吃动物内脏时,最好多搭配一些粗粮和蔬菜,以补充膳食纤维。

四、爱喝易拉罐装饮料

易拉罐以铝合金做材料,罐内壁涂了一层有机涂料,使铝合金和饮料隔离。有些生产不合格的铝罐在加工过程中,很可能有的地方没涂上保护性涂料,或者涂得过薄,致使罐内壁铝合金与饮料接触。久之,铝元素逐渐溶化其中,尤其是罐中饮料带有酸性或碱性时危害更大。据科研人员对 22 种饮料的调查发现,易拉罐饮料中铝含量比瓶装饮料高 3~6 倍。

建议:少喝易拉罐饮料,改喝瓶装饮料或是直接用自家的杯子饮用白开水更健康。

(杨洲荣)

鼻孔一挖就出血原来是干燥性鼻炎

27 岁的梁先生,近两年因为工作关系经常熬夜,每遇秋冬季节气候干燥,就会感觉鼻孔干燥、发痒,常不自主地挖鼻,经常引发鼻出血。专家说,像梁先生这种现象就是“干燥性鼻炎”。

专家表示,干燥性鼻炎通常是长期受外界的物理或化学物质的刺激所致,比如长期粉尘的机械性刺激,空气过热、过干的影响等,在水泥厂、制砖厂等工人中较为常见。

近年来,干燥性鼻炎的发病率明显上升,可能与气候异常、环境污染、滥用血管收缩剂、激光和微

波等因素有关。在气候干燥、高温或寒冷、温差大、风沙和扬尘发生频繁等环境工作生活,维生素缺乏或有慢性病的患者易诱发此病。

一旦发病,临床表现为鼻内发干,鼻腔分泌物减少,发痒、灼热感,常诱使患者挖鼻,引起少量鼻出血。

干燥性鼻炎经过治疗,大多数可以治愈,且预后良好,但是如果治疗不当或不及时,可并发鼻出血而长期不愈。当鼻炎未能得到及时治疗,影响嗅觉黏膜时,就会出现嗅觉障碍,导致闻不到香臭等气味。(那何云)

心慌胸痛竟是胃病

长垣县常东卫生室 黄宏修

这天,一名 62 岁的女患者来就诊,自诉胸痛、心慌,全身发抖,乏力。经检查发现,患者胸骨下段偏左侧阵发性疼痛,疼痛区手掌大小;心率 102 次/分,律齐,未闻及病理性杂音;血压 160/70 毫米汞柱,阵发性全身抽搐。患者两年前短暂性脑缺血发作一次,常年服溶络阿斯匹林片。

在医疗条件差的情况下,笔者给予经验治疗:一、平喘新 20 毫克(不良反应较多,老年人慎用)、爱费尔两毫升肌肉注射,舌下含服两毫克硝酸甘油。二、25%葡萄糖 20 毫升加西地兰 0.4 克缓慢静脉滴注,0.4 克西米替丁肌肉注射。三、5%的糖水 250 毫升,冠心宁 20 毫升,静脉滴注。一个小时后,患者的症状缓解。

分析:食管炎与胃病发作时,常伴有心前区疼痛,亦可称为心前区综合征。其发病机制有以下两个方面:一、反流的胃酸损害了食管的肌肉和神经,对感觉神经末梢有直接刺激和损害,结果导致食管异常运动并激发疼痛。因食管与心脏有共同的神经支配,故引起类似心绞痛样疼痛。二、心脏和胃均有植物神经支配,其相应的脊髓节段是心脏为颈 8 至胸 5,胃为胸 6 至胸 10,可能在胸 5 至胸 6 脊神经节有相应的重叠交叉。故胃部疾病可通过内脏神经产生心前区牵涉疼痛,或是因为胃部疾病通过迷走神经反射引起冠状动脉痉挛和收缩引起心肌缺血缺氧诱发心绞痛。

小儿咳嗽治疗个人体会

一、要分析病因,做到诊断明确。二、不要不相信抗生素在咳嗽治疗中的作用,不要忽视病毒感冒。小儿咳嗽中病毒感染占了多数,其次是支原体感染,再次是细菌感染。所以不要去浪费高档的抗生素,试试抗病毒药物。

三、有选择地服用止咳化痰药。市售的咳嗽药水,成分中常含有镇咳药,比如含有可待因的联邦止咳露,含有罂粟壳的强力枇杷露。细看咳嗽药水,糖浆居多,中药成份居多,清热化痰药居多,这有悖于中医的辨证思想。糖浆味甜,甘味易生痰。临床热性咳嗽反而没有风寒咳嗽多,像半夏露这样针对风寒咳嗽的药反而很少。

西药成份的制剂,多痰的大儿童,可用复方甘草合剂、贝莱口服液。

某患者,女,41 岁,于 2005 年 3 月 20 日被手推车撞伤右下肢胫骨前外侧缘,当天受伤处有鸡蛋蛋大小的轻微青紫肿胀,无明显不适,故未予治疗。几天后患部青紫肿胀自行消退,局部组织呈橡皮样发硬,抚摸有发木感。6 月初,患部出现局部水肿发亮、颜色晦滞、压之凹陷,在县医院诊断为局部组织液化坏死,切除坏死组织后清创缝合、输液抗炎治疗。第三天换药时,检查发现创口周围又出现大面积液化坏死征象,因无法再予扩创,建议转上级医院进一步检查治疗,后在他人介绍下前来笔者处求治。

笔者接诊后详诊发现:患者体态偏胖,面色晦黄,神倦乏力,舌淡胖苔厚白滑,脉沉缓、大便溏,右下肢自膝以下漫肿皮薄光亮,无痛发凉,创口缝线隐没于皮肉之内,肉芽苍白晦滞不鲜。患者多年来每遇夏暑之日即体倦无力食少纳呆,不能从事体力劳动,细辨之当属脾气亏虚、寒湿留滞,是以不能温养腠理血脉,当治以补气健脾、温化寒湿、滋养气血。方药:黄芪 12 克,党参 12 克,苍术 10 克,炒白术 9 克,茯苓 9 克,甘草 3 克,当归 9 克,川芎 6 克,桃仁 5 克,红花 6 克,桂枝 5 克,川牛膝 9 克,厚朴 9 克,焦三仙各 10 克,陈皮 6 克。上药 5 付水煎服,每日 1 付,煎分两次服。局部换药并嘱患者抬高患肢卧床休息,热水带热敷患处每日两次,每次 30 分钟。

二诊时, 患者自述服药两剂后即感觉全身温和,肿胀大减,饮食倍增,自觉已如常人。查创口肉芽红润,肿胀已消,触之有痛感,缝线清晰可见。局部换药后嘱原方继服 5 剂。

三诊:伤口恢复良好,拆线后继服八珍益母丸调理。该病例运用健脾利湿活血温通之法获得良好疗效,是中医整体辨证法则在临床的应用,充分体现了治病求本,又抛弃了西医术后抗菌消炎产生耐药的弊端, 举之以供临床同道参考。



激素,激素并没有你想要的效果,有时常常是适得其反。

以上的治疗适用于一般的咳嗽。较特殊的咳嗽,如感染性喉炎、毛细支气管炎、支原体肺炎、气管异物、支气管哮喘等,各有其特点,治疗各有侧重点。(李国成)

2010年10月23日 责任编辑 张晓华 文字编辑 李 斌 版式 子曦

苍术治疗胃下垂

胃下垂是指在 X 线检查中,胃的位置低于正常。胃下垂是一种常见的慢性消化系统病症,先是上腹部不适,小腹坠胀,饭后饱胀明显,时有嗝气、厌食,并伴有烧心、便秘、精神不振、倦怠无力、头昏失眠等症。特别是在站立过久、劳累过度时,腹部有隐痛感觉。

临床用苍术单味治疗该病效果不错。苍术具有升阳燥湿的功效,用于治疗脾虚气陷型胃下垂。症见:食欲不振、食后脘腹胀满、嗝气不舒、泛酸、呕吐清水痰涎、面色萎黄、形体消瘦、神倦乏力、舌苔厚腻、脉虚细或缓弱。

苍术 15~20 克, 加水煎煮或用沸水浸泡,每剂可煎煮两次或冲泡 2~3 杯。每天一剂,可像品茶那样慢慢饮服该药的药汁或浸汁,可连续服用 1~3 个月。

但若胃下垂出现了阴虚有热的症状(如烦渴喜饮、便秘、多汗、舌红少津等)时,则不宜单独应用苍术治疗,可酌情增加麦冬、玉竹、石斛等养阴生津之品与苍术同用。

(冯婷)

治美尼尔综合征民间验方



一、将白果干 30 克(有恶心呕吐者加干姜 6 克)研细末,分成 4 等份,温开水送服,早晚各 1 次,一般 1~2 剂即可痊愈。

二、独活 60 克,鸡蛋 6 个,共煮,待鸡蛋熟后将蛋壳打碎,再放入药液中煮 15 分钟即成。每次 1 个,每天两次,连服 3 天为一疗程。多数患者一疗程即愈。

三、黄芪 40 克,入砂锅内加水煎取汤汁,再放入羊脑 1 只,武火烧开后加黄酒 2 汤匙,放入适量的葱、姜,炖至烂熟,吃羊脑喝汤。每日 1 剂,连服 7 天为一疗程。

四、白果 3 枚,桂圆 7 枚(去壳),洗净,共入砂锅,放入适量清水,共炖 20 分钟,每天早晨空腹 1 剂,连服多日。

五、白果 9 克,西洋参 5 克,共入砂锅,放入适量清水,共炖 20 分钟,每天 1 剂,连服多日。

六、麸炒白术、泽泻、炒薏苡仁各 30 克,水煎,每天 1 剂,分早、中、晚 3 次服。

美尼尔综合征发作时要静卧,戒急躁,清淡低盐饮食,限制入水量,忌用烟、酒、茶。在间歇期要鼓励病人锻炼身体,增强体质,注意劳逸结合。

(武志龙)

妙招共享

辨证治疗神经性皮炎

神经性皮炎以皮肤苔藓样病变及剧烈瘙痒为特征,病因不明,一般认为系大脑皮质兴奋和抑制功能失调所致。

搔抓、摩擦、日晒、多汗、饮酒等因素或其他机械性、物理性刺激,以及胃肠、血液循环或内分泌系统功能障碍或病灶感染等,对本病的发生可能都有影响。中医认为本病与肝郁、湿蕴、血虚有关,用中成药辨证治疗效果较好。

一、肝郁化火型

皮疹颜色红, 瘙痒不休,伴心烦易怒,失眠多梦,两胁胀满,心悸,口干,舌边红,舌苔黄或黄腻。

治疗宜清肝泻火,可选用

加味逍遥丸,口服。一次 6 克, 每天两次。

二、风湿蕴阻型

皮疹颜色淡褐色,相互融合成片,肥厚粗糙,瘙痒多为阵发性,夜间加重,伴周身倦怠,四肢酸楚,舌苔薄白。

治疗宜祛湿疏风,可选用防风通圣丸,口服,一次 6 克, 每天两次; 再配以二妙丸,一次 6 克,每天两次。

三、血虚风湿型

皮疹颜色轻淡或为灰白色,粗糙肥厚,肌肤不润,瘙痒以劳累加剧,伴精神不爽,健忘,心慌气短。

治疗宜养血润肤,可选用六味地黄丸,口服,一次 6 克, 每天两次。(包淮滨)

耳鸣耳聋的治疗效方

654-2 针 10 毫升肌注, 上下午各一次; 口服安定 5 毫克,维生素 C10 毫克,扑尔敏 4 毫克,维生素 B₅0 毫克,强的松 5 毫克, 同时可以加用螺旋霉素 0.3 克, 每天 3 次。两天后,根据睡眠情况调整安定用量。其他治疗不变。

在上方基础上用血府逐瘀汤加赤皮 15 克、泽泻 15 克,木通 8 克,远志 10 克。病情日久体虚者加菟丝子、枸杞。

现代医学认为该症是耳部血管遭到刺激后,造成微循环痉挛,血流受阻,故用 654-2 迅速解除痉挛症状,恢复血流,同时加用血府逐瘀汤活血化瘀,行气养血。

该方法只要辨证准确(没有外伤及化脓性中耳炎史,无其他器质性疾病的耳鸣耳聋),不失为治疗该症的快捷经济之道。

笔者遇见最严重的一例患者,除耳鸣外,听不见其他外界声音。用药 6 天后基本正常。

(吴桐临)

处方组成: 甲硝唑片、毗罗昔康片、双氯芬酸钠肠溶片、己酰螺旋霉素片。热重者加黄连上清片或牛黄解毒片; 腐牙者加南板南根片; 寒者加安乃近; 引起肿者加三七片,重用,效甚佳。严重者连续服两天痊愈。(王晓雯)

治牙痛

西药处方