

# 六招辨清真假冠心病

如今,冠心病已经成为“大众病”、“高发病”,很多人担心过度,胸口稍有不适,就到处求医,担心自己“心绞痛”了。其实,胸膜、肺部、食管等部位疾病,以及紧张、焦虑等心理因素作用,都可以引起胸部不适乃至胸痛。对于普通人来说,我们可以从以下几个方面,进行初步判断。

**胸痛发作诱因不一样** 心绞痛常在患者心肌耗氧量增加时发生,比如爬楼梯、用力提东西、情绪激动、大便等;而非冠心病导致的胸痛往往发生在休息、休闲时,无明显规律。

**疼痛持续时间不一样** 心绞痛持续时间一般不超过15分钟;而非冠心病导致的胸部不适常常持续数小时,乃至一整天。

**胸痛性质不一样** 心绞痛通常表现为胸前区的压榨性、闷胀性或窒息性疼痛,可向左肩、左上臂区域放射;而其他原因导致的胸痛可表现为闪电样痛、刺痛等,可同时伴有其他症状,比如胃食管反流可能同时伴有“烧心”等症。

**胸痛部位不一样** 心绞痛疼痛的部位一般在胸骨中下段,面积约为手掌大小,可向左侧肩胛骨、小手指侧放射,有的患者还可表现为牙痛、咽部有紧缩感;而其他胸部不适的表现变化多端,疼痛部位常不固定,忽左忽右。

**缓解方法不一样** 心绞痛发作时,患者常同时表现出冒冷汗、心悸、气短等症状,严重时患者有濒死感;而非心绞痛引起的不适,可能没有明显的全身症状。此外,值得注意的是,在患者含服硝酸甘油后,5分钟内心绞痛症状通常可趋于缓解;而非心绞痛引起的胸痛含服硝酸甘油无效。

**疾病史不一样** 心绞痛患者通常都有冠心病的各种危险因素,比如高血压、高血脂、糖尿病、常年吸烟,或者直系亲属患有冠心病等,常发生于中老年人;而其他原因导致的胸痛常无以上疾病及家族史,各种年龄段都可能发病。

当然,胸痛发作时,特别是疼痛剧烈,或者频繁发作时,最好到医院相关科室进行必要检查,以明确诊断,以免延误病情。(刘兆平)

# 糖尿病患者吃甜食有讲究



糖指数较低。果糖和木糖醇被机体吸收和代谢不需要胰岛素,因而对血糖影响不大,可用于替代蔗糖或葡萄糖等食物。但摄入过多蔗糖、果糖或糖醇可能对血脂产生不利影响。因此,对于糖尿病患者来说,不提倡食用这类甜味剂。

一旦确诊为糖尿病,很多人的第一反应就是这辈子里再也不能吃甜食了。其实,这种理解是片面的,不科学的。

如果糖尿病患者对甜食有需求,可把甜味剂作为其正常膳食的一部分。蔗糖、果糖、玉米甜味剂、浓缩果汁、蜂蜜、麦芽糖和各种糖醇等甜味剂全都会产生能量,在计算机体能量摄入时必须把它们包括在内。

有研究表明,糖尿病患者进食占总能量12%~38%的蔗糖对血糖无不利影响,原因可能在于该类食物升

糖指数较低。果糖和木糖醇被机体吸收和代谢不需要胰岛素,因而对血糖影响不大,可用于替代蔗糖或葡萄糖等食物。但摄入过多蔗糖、果糖或糖醇可能对血脂产生不利影响。因此,对于糖尿病患者来说,不提倡食用这类甜味剂。

当前,世界各国先后研制出多种高强度的甜味剂用于糖尿病患者膳食。这类甜味剂包括我国生产的甜叶菊及美国FDA批准的4个无营养价值的甜味剂——糖精、天冬酰苯丙氨酸甲酯、双氧氯噻啉、三氯蔗糖。这类甜味剂的主要作用在于给食物和饮料增加甜味,而不增加食用者的能量及血糖水平。

此类甜味剂在被允许上市之前,都经过了严格的检测,检测显示包括糖尿病患者和孕妇在内的人使用都是安全的。糖尿病患者可以放心使用。(张片红)

# 治疗乙肝预防耐药很重要

在长期使用抗病毒药物过程中,慢性乙肝患者都会担心一件事——耐药。耐药问题就像是一个定时炸弹,成为了众多乙肝患者的一个心病。耐药可以预防吗?日前,中国感染病学会副会长赵连三教授为患者解答了这一疑惑。

通俗地说,耐药是乙肝病毒为“反抗”抗病毒药物而产生的结果,耐药会使患者先前的治疗功亏一篑,甚至引起病情反弹。不少患者因为低估了耐药的风险,并未在最初选择强效且耐药发生率低的药物,发生耐药后反而增加了额外的治疗费用。

所以,耐药的预防尤为重要。赵连三说:“耐药是可以预防的。慢性乙肝需要长期治疗,一开始就可以通过优选治疗药物等手段对耐药进行预防。”



特别是使用核苷类药物进行治疗的患者,建议首选强效低耐药的抗病毒药物,如博路定。初治患者接受博路定治疗6年后,6年累积耐药率仅有1.2%。”

赵连三提醒,发现耐药后,患者切勿自行换药、加药或停药,这很可能带来更严重的后果。另外,无论加药还是换药,在重新选择药物时应遵循“疗效优先”和“预防二次耐药”的原则,切勿重蹈覆辙。(石岚 张如)

# 高血压病的夏季用药原则

信阳市 罗立启 别尔黎

在夏季,由于气温升高的原因,人体血管会呈现扩张状态,血压幅度呈缓慢下降趋势。一些高血压患者存有侥幸心理,在自我感觉良好时,不去检查血压,也没有在医生的指导下规律服药。殊不知,降压药就像水管总阀门的开关,去除了压力感受器的装置,会使水压变得不稳。同样,降压药的服用也要把握好尺度,才能把血压控制在理想水平。

在夏季,由于高血压患者没有正确服药,出现脑血管意外的病例屡见不鲜。为避免悲剧发生,高血压患者首先要明白什么是高血压。高血压是人体在安静状态下动脉收缩压或舒张压升高(高于140/90毫米汞柱),常伴有脂肪和糖代谢紊乱及心、脑、肾、视网膜等器官功能性或器质性改变的全身性疾病,2次以上非同日测得的血压超过标准即可诊断为高血压。

许多高血压患者平时并不测血压,凭自我感觉服药,感觉舒适时自我减量服用或不服,一旦出现头晕、头痛等不适症状时便加大剂量。由于血压控制不当,忽高忽低,人体的重要器官因缺血缺氧而出现意外。不监测血压而盲目用药,不仅不能把血压控制稳定,机体还会产生耐药性。血压降至正常,并不意味着病情的“治愈”,定期体检,留意血压的波动范围,在医生的指导下服药,尤为重要。

还有一些老年人喜欢睡前服药,认为可以预防“黎明现象”。其实,按照人体内分泌系统的变化规律,人体在睡眠以后全身神经、肌肉、血管、心脏等都处于松懈状态,血压进入第二个低谷,心、脑、肾等重要脏器处于供血不足的状态,如果晚睡前服用降压药,血流量会更加缓慢,血管内的小血小板、纤维蛋白等凝血物质在血管内堆



积成块,阻塞脑血管,极易引发缺血性脑中风。缺血性脑中风在清晨高发,与高血压患者自身的保护意识不足有直接关系。

因此,高血压患者在服药过程中,一定要严格遵照医嘱,按时服药,科学合理的用药,才能控制血压,减少并发症,防止脑缺血的发生。

# 乳脉治疗之我见 维生素A中毒诊疗心得

濮阳市 张礼中

新密市 付文娜

乳脉象浮大中空,如按葱管。主病为失血伤阴。笔者于2009年2月2日接诊一80岁的女性患者,症见:头晕目眩、不能自己走路,双手麻木,反应可,纳可,手足可抬举,无外伤出血史,血压140/50毫米汞柱,舌苔白、质淡,双手脉按之中空而无无力,脉管柔软。此证属气血两虚,血脉空虚不能充盈血管,血虚气亦虚,气虚致肢体痿废不用,故:“有形之血不能速生,无形之气应当急补”。

用方如下:  
一、输液体两瓶:5%葡萄糖注射液250毫升、生脉注射液20毫升、黄芪注射液20毫升;5%葡萄糖注射液250毫升、复方丹参注射液20毫升、红花注射液10毫升,以补气养阴,活血生血而不留瘀。每天1次,连

用1周,静脉点滴。  
二、穴位封闭:曲池、合谷注射维生素B<sub>12</sub>、维生素B<sub>6</sub>各1毫升,隔天1次,连用3次;在涌泉穴注射曲克芦丁注射液2毫升,改善神经营养,并有活血化瘀的作用。  
三、中药处方:黄芪60克,红参10克,麦冬15克,五味子10克,熟地黄30克,当归20克,川芎10克,白芍20克,生白术20克,白茯苓10克,炙甘草10克。峻补无形之气,气能生血,血能载气,故用当归黄芪芪汤、生脉饮、八珍汤组方,以达补气生血、生血而脉管充盈,乳脉自消的目的。

中药每天1剂,水煎分2次口服,连服1月,疗效巩固,乳脉自消。1月方停药。



前段时间,一不满10月龄的幼儿因厌食、腹泻被家长抱着前来笔者诊所就诊,当时诊断为细菌性肠炎。几天后,患儿再次被家长抱来就诊,主诉腹泻稍有缓解,但孩子呕吐比前更厉害。仔细观察患儿,笔者发现患儿口唇皴裂、皮肤干燥无光泽,便怀疑是低钙反应或

者维生素缺乏症。后听患儿家长说患儿曾服用过鱼肝油和维生素复合剂。

根据患儿的临床表现如烦躁、厌食、呕吐、腹泻、毛发干枯等症状,笔者诊断为维生素A中毒。笔者让其立即停用一些“维生素补品”,观察几天后看患儿的症状是否减轻。5天后,患儿症状消失。

作为一名乡村医生,我们不但要为患者认真做好体格检查,还要做好随访工作。另外,我们应积极向家长宣传营养卫生常识,不能滥用维生素制剂,以免造成各种维生素中毒。

编辑信箱(医学专业类): bujunch123@126.com

# 夏季食“苦”四提醒

山东莱阳中心医院 宋丽华



研究表明,苦味食品含有较多的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素、矿物质等,具有退热除烦、健胃提神、清泻五脏、利水消暑、清热解暑等功用。夏季天气炎热,人体的胃肠功能减弱,消化液分泌减少,适当吃些苦味食物,不仅能缓解由疲劳和烦闷带来的不良情绪,恢复精力,还可以刺激胃肠的蠕动和消化液的分泌,增强人体的食欲和消化功能。所以,夏季以“苦”著称的蔬菜,如苦瓜、莴笋、丝瓜、苦菜、芹菜、苣荬菜等,成了人们餐桌上的“卖座”食品。但吃苦味食物应注意以下几个问题。

**谨防中毒**  
有些苦味食物含有的苦味化学成分对人体有益,如苦瓜中的苦味甙有降血糖的作用,芹菜中的芹菜甙有降血压作用,茶叶中的生物碱和多酚类物质有提神和抗氧化作用等,适量地进食对人体有益。但有的苦味食物含有对人体有毒的化学物质,例如不成熟的甜瓜的瓜蒂和根部所含的就是具有苦味的甜瓜毒素,能让食用者胃痛、呕吐、腹泻等,严重者危及生命;苦杏仁中含苦杏仁甙,经肠道吸收后可产生氢氰酸(氰化物是一种剧毒物质),可让食用者呼吸中枢麻痹而死亡。另外,苦味的黄瓜也含有毒素,不能食用。

**因人而异**  
中医认为苦味食物性属寒凉,具有清热泻火、燥湿通便等作用,属于清泻类食物,故体质比较虚弱者不宜食用。一般说来,老人和小孩的脾胃多虚弱,故不宜过多食用苦味食物。患有脾胃虚寒、脘腹疼痛、大便溏泄的患者也不宜食用苦寒食物,否则会加重病情。

**方法得当**  
苦味食品苦寒干燥,吸油量比较大,清炒后不仅会丢失一些维生素,含油量也比较高,从而让食用者摄入较多的油脂,就不能起到清凉败火的作用。凉拌能够很好地保留苦味食品中所含有的维生素,还可以减少油脂的摄入。所以,吃“苦”时,尽量不要空炒,或者把苦味食品和其他食物拌在一起食用,或者在吃苦寒食品前先吃点东西“垫胃”。

**适可而止**  
中医有“苦寒败胃”的说法,因此食用苦味食品不宜过量,否则易引起恶心、呕吐、胃痛等不适症状。

# 夏日荷叶胜良药

山东中医药高等专科学校 王海亭

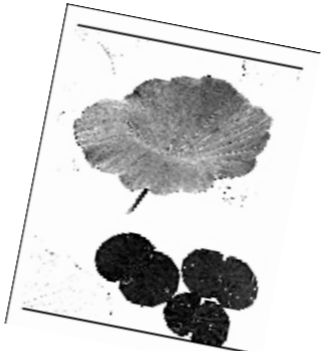
夏日炎炎,荷池中荷叶田田,荷花朵朵。那碧鲜清幽的荷叶,不但能赏心悦目,给人们带来无限凉意,还可以药用。

中医认为,荷叶味苦,性平,归肝、脾、胃经,有清解暑、生发清阳、凉血止血的功用,鲜品、干品均可入药,常用于治疗暑热烦渴、暑泄泄泻、脾虚泄泻,以及血热引起的各种出血症。

荷叶其气清香,善解夏季之暑邪以化秽浊,所以荷叶常用来制作各种夏季解暑饮料。其中,制作方法最简单的莫过于荷叶粥,取新鲜荷叶1张,洗净煎汤,再把荷叶汤与大米或绿豆煮成粥,可加少许冰糖,碧绿馨香,清爽可口、解暑生津。经常食用荷叶粥对夏天头晕脑胀、胸闷烦渴、小便短赤等症有效。

荷叶具有降血压、降血脂、减肥的功效。因此,高血压、高血脂、肥胖症患者,除了经常喝点荷叶粥外,还可以每日单用荷叶9克或鲜荷叶30克左右,煎汤代茶饮。如果再放点山楂,决明子同饮,能更好地减肥、降脂、降压。此外,取荷叶适量,洗净,加水煮半小时,冷却后用来洗澡,不仅可以防治痱子,而且具有润肤的作用。

荷花可谓全身是宝,除了荷叶,莲须、莲蓬、荷柄、荷梗、莲子、



# 牛皮癣患者最好不要喝绿豆汤

正在使用药物的牛皮癣患者,尽量不要饮用绿豆汤

由于绿豆具有解暑作用,因此,患者服用的药物中,不论是中药还是西药,如果含有有机磷、钙、钾等成分,绿豆会与这些成分结合成沉淀物,从而分解药效,影响治疗。

**体寒的牛皮癣患者,尤其是女性,尽量不要饮用绿豆汤**  
一般女性的身体都具有寒性,经常出现四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便秘等症,这样的人吃了绿豆反而会加重症状,甚至引发其他疾病。

**体质虚弱的牛皮癣患者,尽量不要饮用绿豆汤**  
因为绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多,大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸后才能被人体吸收,这类人的肠胃消化功能较差,很难在短时间内消化掉绿豆蛋白,容易因消化不良导致腹泻。

**老人、小孩,最好不要饮用绿豆汤**  
总之一,绿豆汤会导致牛皮癣患者服用的药物大打折扣,会降低一部分的疗效,体质较差者喝绿豆汤容易导致腹泻,所以牛皮癣患者不宜饮用绿豆汤。(据凤凰网)

# 省内高招代码:6383 中招代码:081 河南护理职业学院2011年招生简章

河南护理职业学院的前身为河南省卫生学校(原安阳卫生学校),创建于1951年,地处中国历史文化名城、八大古都之一、《周易》、甲骨文发祥地、曹操高陵发掘地、红旗渠故乡——安阳市境内的洹水河畔。

河南护理职业学院是河南省唯一一所省管国家级重点卫生类学校,河南省卫生职业教育集团理事长单位。该院占地面积25万多平方米,建筑面积8万多平方米;现有职工235人,其中具有高级职称的教师52人,享受国务院政府特殊津贴专家、省市优秀专家和省市学科、学术技术带头人22人,博士、硕士生54人,双师型教师67人。图书馆藏书18.17万册,订阅中外文报刊杂志400余种,电子图书馆藏有3200多种文献资料,工具书800多种,病案100多万份,文献量11000多万条。该院拥有8个实训中心,68个实验室,

实验实训总价值1976万元;开设有护理、口腔工艺技术、农村医学、助产、医学检验技术、药剂等中等专业和高级护理、助产、口腔医学技术、医学检验技术、药学等高中起点全日制专科和护理、助产、口腔医学技术、医学检验技术、药学等初中起五年一贯制专科,以及基层卫生人员学历教育。在院学生4000余人。

河南护理职业学院先后与山东大学联合开办高级护理、卫生事业管理、药学等专业本科和专科层次国家承认学历的网络教育班。与新乡医学院成人教育本、专科班,专业达20余种。

河南护理职业学院始终坚持“以就业为导向,以服务为宗旨”的办学方针,遵循“依法治院德为先”的管理理念,医学教育取得了辉煌成就。该院先后被确定为教育部、财政部确定的中央财政支持的护理实训基地,全国教育系统先进集体,河南省示范性职业院校;河南省文明单位,河南省卫生职业教育集团总部;山东大学网络教育河南省学院中心;国家职业技能鉴定所;河南省卫生职业教育先进单位;河南省技能型人才培训基地;河南省大中专毕业生就业工作先进集体等。

全国人大常委委员长韩启德院士为河南护理职业学院题写了院名,全国政协原副主席王文元为该学院题词:“师有传统,生有特长,院有特色。”为该学院的发展指明了方向。

半个多世纪以来,河南护理职业学院始终坚持“以学生为主体,以教师为主导,以能力为本位,以质量为核心”的办学理念,为社会培养了5万多名大中专毕业生,学生就业率达到98%以上。为保障人民的健康安全和河南省医疗卫生事业的发展作出了突出贡献。目前,该院已成为立足河南、辐射全国,以护理、口腔为专业特色,中高等职业教育相结合,影响较大、示范作用明显的医学教育基地。

一、招生专业及学制						
A、普通专科(高中):						
专业	学制	学历	学费	招生对象(应届)	招生人数(人)	专业代码
护理	3年	专科	4400/年	高中毕业生	450	630201
护理(英语方向)	3年	专科	4400/年	高中毕业生	50	630201
助产	3年	专科	4400/年	高中毕业生	50	630202
医学检验技术	3年	专科	4400/年	高中毕业生	50	630401
药学	3年	专科	4400/年	高中毕业生	50	630301
口腔医学技术	3年	专科	4400/年	高中毕业生	50	630406
B、五年一贯制、普通中专:						
专业	学制	学历	学费	招生对象(应届)	招生人数(人)	专业代码
护理	5年	专科	4400/年	初中毕业生	300	630201
助产	5年	专科	4400/年	初中毕业生	50	630202
医学检验技术	5年	专科	4400/年	初中毕业生	50	630401
药学	5年	专科	4400/年	初中毕业生	50	630301
口腔医学技术	5年	专科	4400/年	初中毕业生	50	630406
护理	3年	中专	1900/年	初中毕业生	500	10014101
护理(涉外)	3年	中专	1900/年	初中毕业生	100	10014103
农村医学	3年	中专	1900/年	初中毕业生	100	10034107
口腔修复工艺	3年	中专	1900/年	初中毕业生	150	10094111
助产	3年	中专	1900/年	初中毕业生	100	10024105
医学检验技术	3年	中专	1900/年	初中毕业生	100	10074109
药剂	3年	中专	1900/年	初中毕业生	150	10114113
护理	3年	中专	1900/年	高中毕业生	450	10014102
护理(涉外)	3年	中专	1900/年	高中毕业生	50	10014104
口腔修复工艺	2年	中专	1900/年	高中毕业生	100	10094112
药剂	2年	中专	1900/年	高中毕业生	120	10114114
农村医学	2年	中专	1900/年	高中毕业生	100	10034108
助产	3年	中专	1900/年	高中毕业生	100	10024106
医学检验技术	2年	中专	1900/年	高中毕业生	85	10074110

**二、招生及报名方式与时间**  
(一)普通专科:A.招生对象:参加2011年全国普通高等院校招生统一考试人员。B.实行学院负责,招办监督体制,坚持德、智、体全面考核,以公开、公平、公正为原则,以普通高职院校统一考试成绩为录取基本依据,从高分到低分择优录取。C.录取过程中,按照考生报考学院志愿先后录取,即先录取第一志愿报考我院的考生,若第一志愿录不满时,再考虑录取二、三志愿考生。  
(二)五年一贯制:参加本年度中考考试的应届初中毕业生。学生由所在中学统一组织到当地招生办公室办理报名手续,填报河南护理职业学院(代码:081)的相应专业,也可直接到学院报名,学院将按照中考考试成绩择优录取,成绩须在当地录取分数线上。  
(三)3年制:参加中考考试的应届初中毕业生,填报河南护理职业学院(代码:081)相应专业,学院即可录取,分数不限。应、往届初中毕业生也可持初中毕业证于现在开始在学院招生就业处直接报名入学,待遇与中招录取学生一样。毕业后发放中专毕业证及就业报到证。即日起可登陆学院网站(www.hnswx.com)进行网上报名或到院招生就业处报名入学。  
(四)2年制:应、往届高中毕业生持高中毕业证即日起可登陆学院网站(www.hnswx.com)进行网上报名,也可到院招生就业处直接报名入学。毕业后发放中专毕业证及就业报到证。  
**三、学生待遇及就业:**  
(一)普通专科、五年一贯制,修业期满,成绩合格,由河南省教育厅颁发普通高等教育专科毕业证书及就业报到证。  
(二)3年制、3年制毕业生由河南省教育厅颁发普通中专毕业证书及就业报到证。  
(三)按照国家规定,五年一贯制及普通中

学生前两年均可享受每年1500元生活补助。  
(四)学院每年举行毕业生就业供需见面会,并与多家用人单位建立了用工协议,学院负责推荐就业。  
(五)学生在院期间可考取相应的国家职业资格证书(如计算机等级证书、口腔、转卖证书、营养师、育婴师等级证书、医疗信息等级证书等)。  
(六)学生在院期间可参加山东大学远程教育继续深造获得教育部电子注册的本科学位,也可参加对口升学考试进入高职院校学习。  
**学院招生处电话:(0372)2294330(24小时) 3696811 传真:(0372)2294330**  
**联系人:万卫军、王新庄、李利江**  
**学院地址:河南省安阳市北关区盘庚路67号(安阳市原轻工路67号) 市内乘2路,25路,18路至终点站均可到达。**  
**网址:www.hnswx.com**  
**邮箱:hnshw@163.com**