

用好降脂药 注意三方面

本报记者 卜俊成

济源市一名读者打来电话说,自己的老伴患有高血压,但是血脂不高,去医院看病,医生开了降压药和降血脂药,想咨询一下这样用药是否合理。

据河南省胸科医院心血管内科七病区主任、主任医师王枫岭介绍,患者是否服用降血脂药,不能仅依靠化验指标,还要根据自身患病的情况。在服用降血脂药时,最好注意以下3个方面。

两类常用药功效不相同
王枫岭说,降血脂药的主要作用是降低患者的血脂和预防动脉粥样硬化,稳定血管内膜。临床上常用的降血脂药分为他汀类药物和贝特类药物。

他汀类药物,如洛伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀、美伐他汀等,适合于胆固醇水平升高尤其是低密度脂蛋白胆固醇升高的患者;贝特类药物如非诺贝特、利贝特、苯扎贝特、非诺贝特等,主要针对“高甘油三酯血症”,适用于各型高脂血症及单用饮食疗法未能控制的高脂血症,也可用于有并发症(如糖尿病、肾病、肝硬化)或某些药物引起的血脂升高的患者。

具体需要选择哪一类降血脂药,应根据医生诊断的病情选择,万不可盲目服用。

服用与否别光依靠化验指标

“是否服用降血脂药,要根据自己的病情选择。”王枫岭说。患有高血压、冠心病、脑梗死等心脑血管疾病的患者,有些情况下只是血压高,血脂检查指标正常。这时候,医生往往建议患者同时服用降压药和降血脂药,服用降血脂药的目的是稳定血管内膜,防止血管内斑块的形成。另外,患有心脑血管病合并有糖尿病等疾病的患者,血脂指数比正常值略低才有利于全身病情的康复。因此,是否服用降血脂药,要根据自身的病情确定,而不是仅仅依靠化验指标。

遵守医嘱不要擅自减停药

降血脂药物与降压药物一样,都需要长期用药。一旦猛然停药,血脂或许很快就会反弹,大大增加心脑血管疾病病情加重的风险。王枫岭说,当患者的血脂降到理想范围时,应经常检测血脂水平,在专科医生的指导下适当调整药物剂量,不能随意自行减少药量或停药。

牙痛不只跟“火”有关



是防止牙病的关键,而预防龋齿最重要的措施就是少吃含糖的食物,保持口腔清洁。牙周炎往往早期症状不明显,逐渐发作,时好时坏,直至病情加重,累及全嘴许多牙,造成严重的牙周支持组织的丧失和深牙周袋的形成,最终导致牙齿松动、脱落。

很多牙痛并非牙齿本身的疾病引起的,很多其他疾病的表现也类似于牙痛。如冠心病、高血压、流行感冒等,因此,当有这些疾病的人出现牙痛时,应该提高警惕,及时到医院进行诊断,找出病因,正确治疗。

“牙龈肿痛?快去火吧!”这是某口腔病的药物广告语。的确,门诊发现,近四成老人发生牙痛、口腔肿胀,首选药物治疗,且大多数不遵医嘱自行购买,其中又以消炎、止痛、清热解毒药物为主。其实,牙齿结构特殊,一旦犯病,仅依靠药物治疗收效微弱,绝大多数仍然需通过其他治疗手段消除病灶。

此外,很多人的牙痛还是由错误的饮食习惯引起的。如食物忽冷忽热或吃辛辣食物,就会刺激神经引发牙痛;经常吃坚果或者坚硬食物容易磨损牙齿,如果牙齿本身有裂纹,甚至可能导致牙齿断裂。正餐之间吃零食也不利于口腔健康,食物残渣留在牙齿表面,容易导致龋齿。

因此,单纯使用消炎药来试图治疗牙痛是不科学的,对于大多数牙齿疾病而言,药物最多只能起到缓解症状的作用,却不能消除病因。我们通常建议当您发现下列任何一个症状时,一定要到牙科进行检查:一、刷牙和刷牙时牙龈出血,二、经常有难闻的气味(口臭),三、牙龈肿胀、松软疼痛,四、牙齿松动。(侯本祥 李国正)

便秘四药膳

便秘虽然症状单纯,但是病因较多,治疗须分型辨证,一般可分为肠胃积热、气滞不行、气虚失荣、血虚肠燥、阳虚寒凝等证型。推荐食疗方如下:

- 决明子茶** 决明子 15克,用开水冲泡后,饮用时调适量蜂蜜,治疗内热便秘。
- 当归乌茶** 当归 10克、生地黄 15克、生首乌 10克、蜂蜜适量,水煎代茶饮,用于治疗血虚肠燥便秘。
- 羊肉粥** 肉苁蓉 15克、羊肉 60克,水煎取汁,再取大米 100克与药汁同煮粥,治疗老年人阳虚便秘。
- 芝黄汤** 黑芝麻 60克捣碎、黄芪 20克,水煮熟,调适量蜂蜜食用,治疗气虚便秘。(曹东义)

老人谨防胆囊癌“偷袭”

山东莱阳中心医院 宋丽华

68岁的老王退休后,每天坚持去公园锻炼,几乎是老年人健康的样板,平时也无异常症状。但是在健康体检时,B超发现胆囊壁增厚,胆囊内有占位性病变,CT检查确定为胆囊癌。手术后病理切片证实为胆囊腺癌,腹腔内多处淋巴结肿大转移。

由于胆囊癌发病率较低,并且症状隐匿,不易被察觉,在早期易造成误诊。真正引起胆囊癌发病的原因并未完全清楚,其高危因素有年龄、性别、胆石症、胆囊息肉、胆囊炎、饮食、胰胆管汇流异常、胆囊腺癌病、女性绝经时间晚、累计行经时间长、生育次数多、肥胖等。

胆囊癌多发生在胆囊底部,占60%,发生于胆囊体部为30%,胆囊颈部为10%,多属于腺癌。早期通常无症状,当出现症状时,也无特殊的表现,仅右上腹疼痛,呈钝痛、胀痛或绞痛,伴恶心、呕吐。这时就应该到医院就医,否则容易延误诊断,失去手术机会。当胆囊癌的细胞浸润胆总管时,可引起梗阻,出现黄疸,提示预后较差。晚期肿瘤细胞可转移到十二指肠、结肠,发生梗阻或胆囊和肠道相通而形成胆囊肠瘘。由于晚期癌细胞浸润胆管周围器官组织

和腹腔的淋巴结成结节状,外科手术难以切除清理干净,而且放射治疗和化学治疗都不敏感,效果不好,预后差,以致于5年成活率低于5%。为了准确诊断,可以做如下检测:

- 一、肿瘤标志物(CEA、CA199、BIL、AKP),各项分别或同时增高。
- 二、彩色B超可见胆囊壁增厚、肿块凸出胆囊腔内。
- 三、CT可见乳头状结节影,胆囊壁不规则增厚、胆囊腔消失、胆囊管阻塞。
- 四、超声内镜不仅显示病变的大小、浸润深度,还可以显示肿大的淋巴结。当然早期要与胆囊息肉区别开来。

46岁的李先生近来总是感觉右侧的肩膀疼,疼痛严重时都不能拿东西,他怀疑自己患上了肩周炎,去药店买了止痛药,并跟着网上肩周炎的康复视频进行锻炼。一周过去了,病情仍不见好转。在同事的介绍下,他来到郑州市骨科医院颈肩腰腿痛科门诊。

接诊的科主任、副主任医师赵明宇详细询问过李先生的病情状况并认真检查后,诊断李先生的肩膀痛,是由颈椎病引起的。

赵明宇说,李先生是办公室工作人员,长期不正确的姿势,很容易导致颈椎发生增生等退行性病



肩痛并非全为肩周炎

本报记者 卜俊成

变,压迫神经引起肩部疼痛。很多患者总是认为,肩膀痛就是肩周炎,不去正规医院诊治,而是自行治疗,常常延误病情。

其实,不单颈椎痛能引起肩膀疼痛,肩袖损伤、肩峰撞击症、肌腱病、肩关节不稳、肩锁关节骨关节炎等都能引起肩关节疼痛。

当人们出现肩关节疼痛,尤其是出现不能提东西或不能用手臂、休息时间或夜间关节疼痛、持续几日的肩关节疼痛、举起手臂时感到不稳等症状时,应及时就医,不要以为是肩周炎而自诊自治,以免错过最佳治疗时间。

从医半世纪 这几个方子我最常用

北京中医药大学教授 郝万山

从事医学工作半个世纪来,我遇到了无数患者,用了无数个方子,但是有几个方子是用得最多的。这些方子所包含的故事,有发生在30多年前的,也有我在当住院医师时的,我都一一记了下来。

荨麻疹:喝麻黄连翘赤小豆汤

那是1976年,在唐山地震前夕,我带着一班同学到唐山地区开门诊。到那后,一个同学得了荨麻疹,每天晚上痒得睡不着觉,用凉血药、解燥药都不管用,我突然想到麻黄连翘赤小豆汤。用麻黄、连翘根、杏仁、生姜、炙甘草各6克,赤小豆10克,大枣12枚,生梓白皮10克,用水先煮麻黄,再放

入其他药煮水。我让他每晚睡前喝完后再喝一点儿热水,盖上被子发汗。3天后,荨麻疹不起了。脱了屑,荨麻疹就好了。

胃胀胃堵:用五苓散

我收治了一位胃堵的患者,很典型,因此印象很深。他说:“大夫,我这个地方堵得吃不下饭,不吃饭也堵,吃一点点饭就胀。”我就问他喝水多不多?他说:“嘴老干,总要喝水。”我说,尿多不多?他说尿不多。我一看他的腿,有轻度的水肿。于是,我就给他用了利尿的方子——五苓散。白术、茯苓、猪苓各9克,泽泻15克,桂枝6克,共研为末,每服6克,温水冲服,每天3次。吃

了3副药,他给我来电话,说胃不堵了。

发热盗汗:喝桂枝汤

我在北京东直门医院当医生时,一天来了个患者,56岁,南方人,他每天下午1~3时,身上一阵热,热完了要出一身大汗,全身湿透,我当即就想到了桂枝汤。桂枝(去皮)、芍药、生姜各9克,大枣(切)12枚,炙甘草6克,水煎服,吃完后再喝一点热粥。吃完3副药,他跑来说:“出汗少了。”我又开了3服,后来他再也没有发过汗。

在暑天,人们容易得空调病,头痛发热,出汗怕风,干呕流清涕,这时,喝一点儿桂枝汤就可以了。

脾虚性腹泻

试试乌鸡白凤丸

山东曲阜第二人民医院 马建国

乌鸡白凤丸主治妇科疾病,我在临床中发现,某些常规疗法治疗不愈的慢性腹泻患者,在排除其他器质性病变后,以乌鸡白凤丸内服收效良好。

28岁的陈某,半年前由于每天生吃或用白糖拌西红柿,连续约10天后,腹部疼痛,并开始腹泻,每天4~6次,泻下少量清黄水样。曾按肠炎治疗,用数种西药注射或内服未见效。后来,经过化验大便常规、胃肠检查均无异常。服中药25剂未间断,并交替服用参苓白术丸、人参健脾丸、附子理中丸等两月余,大便转稀,但是次数未减,整天想如厕,有时在床上躺着亦有便意,并觉得腹部隐痛,肛门有坠胀感,身体渐瘦,肢体乏力,纳差。查患者舌质淡、苔薄,脉弱。诸证辨属:泻泄日久,气血两亏。治则:补气养血,补脾止泻。予乌鸡白凤丸内服,每次1丸,每天两次。10天后,患者欣喜来告,症状好转,在床上躺着已经无便意,且泻下次数减少一半,食量大增,精神振作,余证皆轻。每天1次,续服10天后,大便正常。

这位患者是因过食生冷引起脾、胃、肠功能受损,致使运化失职,而呈现一系列泻泄腹痛、重坠并时有便意感、身体渐瘦、倦怠乏力等症。虽然服药数天后,大便由清水转稀,然而泻下次数未减,诸证辨为泻泄日久,导致脾胃气虚血虚,是其病之根本。因此,一般单纯止泻药物非能及,惟脾胃气虚双补、固涩止泻,方能奏效。我看到《得配本草》载“乌鸡有治脾泻”功效,因而想到用乌鸡白凤丸治疗。药中乌鸡、人参为君,味甘性温,主脾胃,补脾胃之气;当归、熟地黄养血补血;牡蛎收敛固涩。因辨证比较贴切,药证合拍,故收满意疗效。



逍遥丸减轻抗结核药肝毒性

宁夏回族自治区中卫市医院 张兴 孟清平

抗结核药主要有异烟肼、乙胺丁醇、利福平等,这些药物不同程度地存在着对肝脏的毒性反应,尤其抗结核药物联用时,对肝脏的毒性反应更严重,已经引起临床医生的高度重视。研究表明,中药逍遥丸可减轻该类药物的肝毒性反应。

逍遥丸有疏肝健脾、养血调经作用,可用于肝气不舒、胸胁胀痛、头晕目眩、食欲减退、月经不调等疾病的治疗。逍遥丸的主要成分为白芍药、白术、薄荷、柴胡、当归、茯苓、甘草、生姜。现代药理学研究证实,逍遥丸主要有保肝作用,能使肝细胞变性和坏死减轻,血清谷丙转氨酶活力下降。其中,茯苓、柴胡、生姜、薄荷有保肝的作用;当归能促进肝细胞再生和恢复肝脏的某些功能;白术水煎液口服,对肝损害有保护作用,可减少肝细胞的变性坏死,促进肝细胞再生,使升高的丙氨酸氨基转移酶下降,防止肝糖原减少,促进脱氧核糖核酸的恢复。结核病患者可在医生的指导下,根据病情酌情应用逍遥丸,在药物治疗结核病的同时,防止对肝脏的毒性反应。

编辑信箱(医学专业类):bujunch123@126.com



含芦荟除牙痛

俗话说:牙痛不是病,疼起来要人命。这里,我推荐一些小方法,有很好的止痛效果。割一小片芦荟或仙人掌,剥除外皮,把内含黏性液体的果肉含在疼痛处,2~3个小时就能自行缓解;用牙签挑取一点儿云南白药加上开水一滴,调成糊状,再用牙签蘸着云南白药糊塞到牙痛的地方,一般3~5分钟后就能止痛。

(杨杭玲)

黄酒姜汤治关节炎

取红糖150克,鲜生姜250克。姜切块捣碎取汁,与红糖、老黄酒搅拌均匀,烧沸成约两大碗,分两次在睡前喝下即可。生姜、黄酒有发汗解表、温经散寒、通利关节的作用,因此,该方治关节炎有一定效果。(郑翰 周祖盼)

莲藕结治咽喉痛

咽喉痛时,取莲藕结500克、食盐150克,莲藕洗净晾干,按横断面将藕节切成两段,加入食盐腌1个月,每天含服2~3段。(罗奔)

麻苏汤止咳平喘

治疗咳嗽哮喘,我推荐一款麻苏汤。取麻黄、白果(先去壳,砸碎炒黄)、款冬花、桑白皮、半夏各9克,苏子6克,甘草3克,杏仁、黄芩各4.5克,煎成汤剂,每天1剂,分两次服用,在哮喘发作和缓解期均可服用。咳嗽痰多气急、痰稠色黄的患者也可以服用。(李庆业)

乌梅酒可治结肠炎

临床用乌梅酒治疗结肠炎,疗效颇佳。取乌梅500克,洗净去核后泡入500毫升白酒中,密封于阴凉处保存。治疗时,取乌梅20克加酒5~10毫升口服,早晚各1次。大部分患者用此法治疗3~5天可愈。患者不妨一试。(郭旭光)

生地汤抗骨质增生

生地黄、熟地黄、骨碎补、鸡血藤、仙灵脾、鹿含草各30克,肉苁蓉、生白术各20克,枳实、枳壳各10克。水煎,分两次服,能治疗骨质增生引起的肥大性脊柱炎、颈椎病、腰腿痛及老年性足跟痛等,特别是对老年人内分泌紊乱引起的骨质疏松、骨质增生的疼痛效果更好。(朱龙耀)

白芍汤治顽固性腰痛

顽固性腰痛会隔三差五地发作,这里推荐一个效果较好的去痛、调理的方子——白芍汤。

用川牛膝30克、白芍药15克、甘草10克、赤芍药15克,这副药记得要早晚煎服,也就是一天两次。煎药时,先用水把药泡30分钟,再加上300毫升水,放在火上煎40分钟左右,最后用小火再煎15分钟就行了。(王新志)

四个动作 缓解耳鸣

耳鸣是老年人经常发生的一种病症,耳朵里出现“嘶嘶、嗡嗡”的声响,十分恼人。平时发生耳鸣时,大家不妨试试以下几个简单的动作,有助于缓解症状。

鼓膜按摩 用两个手掌同时堵住左右耳,稍作挤压后迅速松开,重复几次。这样可以促进耳部的血液循环,对缓解耳鸣以及脑疲劳有好处。

耳部按摩 洗脸时,轻轻按摩揉搓耳朵及耳垂,或是用两个手掌按住耳部,拇指置于脑后,四指敲打后脑勺。这样可通过刺激神经末梢促进血液、淋巴循环和组织代谢,缓解耳鸣。

张口闭嘴 每天早晨起来后,最大限度地张开嘴巴,向外呼一口气,然后用力吸一口气,再闭合起来,重复几次。这样不仅能使脸部的肌肉有节奏地运动,还可以保证耳咽鼓管的通畅,使耳朵内外的压力保持平衡。

屏气疗法 定息静坐,咬紧牙关,用两指捏住鼻孔,睁开眼睛,使空气进入耳道,直到听到“轰轰”的声音为止。这样可以增加耳部各个血管的压力,使更多的血液在此集中,对缓解耳鸣有好处。(山东大学齐鲁医院供稿)

路边银杏叶不可作药用

大街上常会出现这样的情景:银杏树下聚集着一些人,有的踮着脚弯折树枝,吃力地采摘着刚刚泛黄的银杏叶。他们采摘银杏叶的目的是准备将其洗净、晒干后泡茶喝,说是对心血管病和抗衰老有好处。

其实,这样做很危险,因为银杏叶有毒,药店卖的银杏叶都经过脱毒处理,使毒性降到最低。建议使用者到专业中药店购买,价格并不贵。(张莹文)