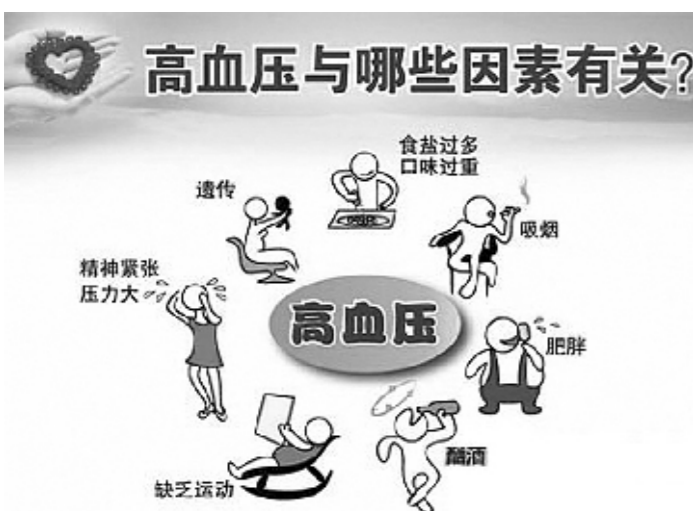


食药结合 治疗高血压病

□王利平



高血压又称原发性高血压病,是以动脉压升高尤其是舒张压持续升高为特点的全身性、慢性血管疾病。该病病因尚不十分清楚,长期精神紧张、有高血压病家族史、肥胖、饮食中含盐量高和大量吸烟者发病率高、临床上以头晕头痛、耳鸣健忘、失眠多梦、血压升高等为基本特征,晚期病人常伴有心、脑、肾等器质性损害。

养,尤其要保持心情舒畅,不必恐惧、焦虑和紧张。只要情志畅达,气阴阴阳协调,即有益于该病的康复。

四、注意劳逸结合,慎防劳力、劳力和房事太过。紧张的脑力、劳力者尤需注意休息,否则,长期精神紧张会使交感神经兴奋,肾上腺素分泌增加,小动脉收缩,从而使血压增高。

五、经常散步或户外活动,以及郊游览胜,可促使气阴阴阳和,降低并稳定血压。

饮食调护

一、控制食盐量。正常成年人每日摄入6克食盐为宜;患高血压病尤其是合并有心、肾功能不全者则应减量,一般每日三四克。

二、限制饮食,防止过胖。长期食量过大,易使痰湿内盛而肥胖,肥胖者又易发高血压病。因此,高血压病(尤其是肥胖者)要适当限制饮食,或少食精白米饭,多食糙米及杂粮。

三、食宜清淡,少食肥甘。对饮食的基本要求是以清淡为主,少食肥甘油腻,饮食合理搭配;宜以豆类及谷类为主食,如黄豆、大麦、小米、玉米、小麦、高粱等,以白菜、芹菜、西红柿、豆芽、菠菜、萝卜、海带等为主要蔬菜,多食新鲜水果如柑橘、山楂、苹果等;少食或不食动物脂肪,而以植物油如豆油、棉油、糖油等为主;少食含胆固醇高的食物如动物内脏、蛋黄、螃蟹、带鱼、鱼子等;少食发物如雄鸡、猪头肉、狗肉、鹿茸等,因这一类发物均易耗损肝阴,使肝阳亢,病情复发或加重。

基本措施

一、无高血压病者,应做到“未病先防”,如平素应积极开展养生防病,即使偶尔发现血压升高,也应引起重视,如定期复查、及时开展防治。

二、一旦患有该病,原则上早期高血压病重在防而兼顾治,以防发展;二期、三期合并有心、脑、肾器质性损害者则应注重中西医治疗,以防止病情恶化。

三、患病后应加强摄生调

四、戒烟忌酒,少食辛辣。烟酒及辛辣之品对高血压病人危害尤为明显,如烟草中的尼古丁易引起血管痉挛,血压升高;长期大量饮酒,还会促使内源性(肝)胆固醇合成,血脂升高,引起动脉硬化和加重高血压病。

五、因时因地,坚持食疗。即结合具体情况,经常选用下述食疗方服之,亦有防治效果。
葛根粥:粟米100克,水浸一夜滤干,与葛根粉60克同煮粥食,每日1次,常食。
山楂晶:亦可用山楂冲剂当饮料经常冲服,具有降脂、防高血压病之效。
淀粉粥:鲜葛根150克,沙参、白芍各30克,共经水磨后澄取淀粉,晒干备用。每次用淀粉30克,粳米60克,煮粥食,每日1次。
玉米粥:玉米煮粥,经常食之。
鲜牛奶:每日早上喝1瓶,无病可防发生,有高血压病者可防发展。

防治高血压病并可降压的食物还有洋葱、芹菜、海蜇皮、大蒜、海参、绿豆等。大洋葱10个,切细放入茶壶内加水煮,煮沸后用小火煨,煎到水的颜色如茶样,每天代茶喝1~3杯,两顿饭之间喝最

有效。连喝十几天即可使血压降至正常。

实践证明,下述方药虽然不直接产生降压作用,但却具有软化血管、稳定血压、阻止病情发展的作用。

滋阴通脉丸:葛根、昆布、山楂、丹参、首乌各2份,怀牛膝、泽泻、蒲黄、赤芍、草决明、半夏、麦芽各1.5份,天冬、龟胶、枸杞各1份。按比例,共碾末,炼蜜为丸。每丸重6克。每次1丸,每日3次。1个月为1个疗程,停药一周后再服。可连服三四个疗程。本方适用于以阴虚为主,其血压偏高而无须用降压药,或症状不明显者,亦可作为辅助治疗药,配合降压的中西药使用。

半夏化痰丸:半夏、白术、钩藤、泽泻、生大黄、山楂各2份,天麻、葛蒲、茯苓、郁金、昆布、天南

星、首乌各1.5份,丹参、桃仁、天竺黄各1份。制法、用量、服法均同上方。本方适用于体形肥胖、痰湿较盛者。

其他措施

针灸:取穴足三里、合谷;内关、太冲;三阴交、曲池、阳陵泉。用泻法,不留针,每天取一组穴,交替使用。

药枕:杭菊花、桑叶、野菊花、辛夷各500克,薄荷、红花各150克。混合粉碎后另拌入冰片50克,装入布袋作枕头使用。每剂药可用3~6个月,为防潮,可常取出太阳晒。凡高血压病、头痛,

既可以此缓解症状,又可预防早期病人复发。此外,还有用菊花1000克,丹皮、白芷、川芎各250克,制成药枕防治之。

气功:一般以静功效果较好,血压过高者宜打太极拳。气功和太极拳动作柔和,姿势舒缓,能反射性地引起血管放松,使血压下降;心境宁静,有助于消除对外界刺激的反应,同时还可改善机体内的平衡与协调。

按摩:自我按摩可调节大脑皮质功能,改善脑内血液循环,使血管微扩张,血流增加,对降低血压、防治动脉硬化有一定效果。可采用按摩健脑功。

降压妙方:

头颈刮痧

头痛、头晕、耳鸣、失眠、心悸、胸闷、烦躁,是高血压病的常见症状。在药物治疗的同时,配合刮痧疗法是最佳的选择。特别是在血压突然上升、自觉难受时,应急刮痧有立竿见影的效果。

一、用水牛角刮梳梳子从头顶百会穴呈放射状向四周刮至发际处,并重点刮拭百会穴(位于头顶正中)。

二、用刮梳板在颈后从风府(后发际正中直上1寸)由上向下刮至大椎(颈后第七颈椎棘突下凹陷处)。血压增高时,

刮拭此部位会迅速出痧,有利于快速降压。

三、用刮梳板角部刮拭风池穴(位于后头骨下,两条大筋外缘陷窝处)。另外,用力缓慢地刮拭颈部血压点(位于第六、七颈椎棘突间旁开2寸)。

四、用刮梳板从内向外刮拭肩井穴(位于大椎穴与肩峰连线的中点)。

上述各部位,除头面部,都要先涂抹刮痧油后再刮拭,每次刮拭20~30下。如能找到痛点或结节处,要重点刮拭,降压效果更好。(张秀勤)

中药浴足

取钩藤、桑枝各20克,冰片10克。先将钩藤、桑枝放入500毫升左右的温水中,浸泡20分钟,然后煮沸后煎15分钟,再放入冰片煎3~5分钟;待水温适宜时加温水1000毫升浸泡双脚。泡脚掌握在30分钟为宜,每天可早、晚各1次。

钩藤具有清热平肝、息风定惊的功效,现代药理研究证实,钩藤有明显的降压作用,通过迷走神经传入纤维,抑制血管运动中枢神经,起到明显的降压作用。(伏新顺)

桑枝味苦,性平,归肝经,功能祛风通络,利关节,行水气,主治风湿痹痛、四肢拘挛、脚气浮肿等病症,现代药理研究发现桑枝有显著降压作用。

冰片有通诸窍、散郁火的作用,加入煎剂,可促使钩藤的有效成分经皮下组织吸收,更增强其降压作用。

此方泡脚,能疏风清肝,熄风止痉,对高血压病引起的头痛、眩晕有良好的疗效。

实用验方

治瘧病验方

生龙骨30克,生牡蛎30克,浮小麦30克,大枣30克,甘草10克,葛根15克,党参30克,桂枝10克,首乌60克。用水煎煮两次,滤取汁液

450毫升,1日3次,每次50毫升,3天1剂,连用两三剂,6天为1个疗程。对瘧病患者之精神障碍、运动障碍等症,有一定的疗效。(胡佑志)

治溃疡验方

消化性溃疡:呋喃唑酮0.1克,每日3次口服,青霉素80万U(单位),皮试后肌注,每日2次,2周为1个疗程,总有效率达100%,溃疡愈合率达94%,呋喃唑酮抗幽门螺旋杆菌,青霉素肌注能通过血

液途径提高局部药物浓度,增强呋喃唑酮的抗菌作用。

口腔溃疡:呋喃唑酮0.1克,维生素B₁₀毫克,两药混合研末,局部用于创面。笔者治疗率达94%,呋喃唑酮抗幽门螺旋杆菌,青霉素肌注能通过血

治癍斑验方

不管扭伤,还是外伤,都容易留下癍肿癍斑,甚至有的导致化脓感染等。蒲公英外用可以防止这种癍肿癍斑。

克,鸡血藤30克,黄柏20克,水煎,热敷癍肿癍斑处,每日1剂,分三四次热敷,一般1周左右明显好转。该方法可以用于外伤术后癍痕癍斑等。(梅松政)



(本版图片为资料图片)

误诊误治

有些腹痛要查心脏

腹痛是临床上常见的症状之一,可由多种原因引起。然而,对有心脑血管病史或心血管病高危人群来说,有时腹痛只是一种假象,其根源是“心痛”。

心绞痛:由冠状动脉痉挛导致血流量减少,心肌急剧缺血、缺氧所致,可表现为上腹疼痛,易被误诊为急性胃肠炎。

心肌梗死:约有8%的心肌梗死患者早期主要表现为突然上腹剧痛,伴恶心呕吐、腹胀等。这是由于迷走神经传入纤维感受器几乎都位于心脏下壁的表面,特别是下壁心肌梗死发作时,可刺激迷走神经产生腹痛,常被误诊为溃疡急性穿

孔、急性胆囊炎等。

主动脉夹层:主动脉夹层指主动脉腔内的血液通过内膜破口,进入主动脉壁中层,一旦发病相当凶险。由于血流在压力推动下在主动脉中层内扩展,常会使人突然出现胸前区、胸背部、腰背部或腹部剧烈疼痛,易被误诊为急性胃穿孔、急性胰腺炎。

心包炎:当炎症侵袭至心脏壁层下膈神经、胸膈膜等处时,可引起疼痛放射至肩、背、上腹部等部位,易被误诊为胆囊炎等。

心包积液:由于积液压迫下腔静脉,可导致肝瘀血,引起肝区胀痛不适等,易被误诊为

肝炎、胃炎等。

扩张性心肌病:该病可导致体循环瘀血,引起肝脾肿大、肝被膜紧张,出现腹痛、腹胀等不适。

心力衰竭:心力衰竭时静脉回流障碍,胃肠道瘀血,心输出量减少,肠系膜血管瘀血、缺氧,可导致平滑肌痉挛,引起剧烈腹痛。

风湿病:风湿热可发生风湿性心包炎、胸膜炎、腹膜炎、肠系膜淋巴结炎等,有时以腹痛为主要表现,甚至表现为单纯腹痛、腹肌紧张、明显压痛等,需要通过病史等仔细鉴别。(罗学宏)

急 诊 见 闻

第一次出急诊

几年前的一个冬天,我拿着一张通知单来到急诊科,怀揣着梦想,踏上急诊急救的征程。回想起来,第一次出诊的情况历历在目。

那天,出车10分钟后,我们顺利到达某小区,途中联系过,患者在六楼,已经昏迷,躺在地上,以前有脑血管病史。车停稳,下车,护士问我:“带监护仪和一号箱吗?”我犹豫了一下,就随口说了一句:“还是带上吧!”随后,我们3个人风风火火地到了六楼。

一到那里我们顿时傻眼了,一个老爷子横躺在门口,脚在屋内,头在屋外,面色青紫,我顿时紧张起来。老爷子的儿子在现场,已慌了神,惊慌地

说:“我回来时就发现我爸躺在了地上,我伸手去摸颈动脉,怎么都摸不到。”这时,护士已经忙着建立静脉通路了,“生理盐水250毫升,建立静脉通路吗?”护士的一句话提醒了我,这时我才醒过神儿来。我的手有点儿颤抖,接上监护仪,一看,直线,心跳已经停了,我一边让师弟拿出面罩,一边开始胸外按压,脑中出现了短暂的空白。接下来,我的神经好像短路了,不知道干什么,护士的一句话点醒了我:“肾上腺素1毫克,3分钟一次静推吗?”我重复了一句她说的话,算是下口头医嘱了。

随着抢救时间的延续,10分钟后,我的心情逐渐平稳下

来,心肺复苏不间断地进行着。老爷子已经82岁了,有脑血管病史,曾经脑出血,估计是救不活了。看着家属期盼的目光和痛苦的表情,我该怎么向家属说呢?

我让他们两个先抢救,然后把老爷子的儿子叫到了屋里。我详细询问了病史,介绍了一边让师弟拿出面罩,一边可能的病因:脑出血再发。家属刚开始很难接受,但是最终同意放弃抢救,并签了放弃抢救同意书。

当抢救结束的时候,我发现我的内衣已经湿了。我心里清楚,这汗不是累出来的,而是因为紧张。

(南阳市 穆清)

交

流提醒

恶性肿瘤信号

虽然恶性肿瘤大多不能立即致命,但是如果判断失误,将会使患者错失良好的治疗机会。基层医疗机构可能治不了恶性肿瘤,但是要正确诊断,及时发现恶性肿瘤的线索,并将患者转往上级医院治疗。恶性肿瘤有以下征兆:

一、不明原因的全身无力,消瘦,厌食。
二、长期低热,无原因的贫血。
三、无痛性尿,反复寒颤、高热。

四、当一个患者,按照常规治疗怎么治都不见好时,要想到恶性肿瘤的可能。

五、当体征或化验室结果既符合常见疾病也符合恶性肿瘤的特点要想到恶性肿瘤的可能。

六、血常规白细胞计数超过2万以上,且有皮下出血等征状。

如有以上情况,就要进一步检查,对患者负责,也对自己负责。

(卢氏县 陈文豹)

烧烫伤的处理

春节期间,由于烧制菜肴、燃放烟花爆竹等,容易使火灾高发。火灾带来的意外伤害包括烧伤和烫伤两种。烧伤由高温或化学物质引起的组织损伤,烫伤则是因高温液体(水或油)或气体(蒸汽)与皮肤接触造成的。烧伤严重程度主要按照损伤的深度、面积和并发症综合判断。烧伤的深度采用三度四分法区分:I度烧伤主要损伤表皮的角质层;II度烧伤损伤表皮全层及真皮乳头层;III度烧伤损伤及皮肤全层和皮下组织。烧伤伤后应立即处理,方法如下:

1.尽快脱去着火或热液浸

泡的衣物,或压灭火焰,切忌用手拍打火焰和奔跑呼叫,尽快用冷水冲洗和浸泡,用以降温,减轻损伤和缓解疼痛。

2.对危及病人生命的严重损伤,如窒息、开放性骨折、大出血等,要迅速送医院进行治疗。

3.对创面进行简单包扎保护,以防感染。

4.适当口服或静脉补液,抗休克治疗。

5.患者经现场处理后,迅速转送就近的医疗机构进行救治。轻度烧伤烧伤,可根据情况降温,局部清除,涂抹烧伤软膏,适量应用抗生素预防感染,止痛及对症治疗。

(张可)



春节要防痛风

春节将至,聚会应酬在所难免,应多注意饮食,谨防痛风发作。

痛风是人体嘌呤代谢异常所致的一种综合征,根据发病原因,可将其分为原发性痛风和继发性痛风两种类型。原发性痛风有明确家族遗传倾向,多发于中老年人,但近年来有年轻化的趋势。发病人群中男性约占95%,5%的女性多在绝经后发病。除因先天性肾小管功能异常和慢性肾功能衰竭所致继发性痛风起病缓慢外,其他继发性痛风多起病较急。

据郑州市人民院风湿免疫科主任史丽璞介绍,春节正处于冬春交替时期,且人们应酬

增多,生活不规律,过饥或过饱,饮酒多,饮水少,这些因素都是导致痛风多发的主要因素。每年的这个时候,就诊的痛风病人就会增多,大家一定要特别注意在饮食中减少嘌呤的摄入,合理膳食,促进尿酸的排出。

据史丽璞介绍,痛风最具有特征且多见的症状是起病急,在几个小时之内会出现关节肿痛,尤其是脚部第一跖趾红肿、热痛,而且常于夜间发作,关节局部疼痛不能碰触,甚至不能盖薄被子,活动受限。如若出现以上症状,应及时就医,预防心脑血管疾病和肾病等并发症。(郑州市 吉雅如)

稿约

新的一年,新的开始。为了更好地为乡村医生的日常诊疗工作提供帮助,本版将对版面内容进行调整,设置以下栏目,期望得到广大读者的投稿和建议。

《专家在线》:邀请省级专家针对乡村医生需要的诊疗知识进行讲解、指导和普及。

《实用验方》:提供简单、实用的验方,为乡村医生的诊疗工作提供参考。

《误诊误治》:列举被误诊的例子,并指出误诊原因。

《交流提醒》:专家、乡村医生的诊疗心得及对同行的提醒。

《急诊见闻》:发生在基层的、有警示意义的、有趣味的急诊故事。

投稿邮箱:wsbxcyszk@163.com
联系电话:(0371)65589229
联系人:刘静娜
QQ:570342417
来信地址:郑州市纬五路47号医药卫生报社
邮政编码:450003