

监测动态血压应注意哪些问题

□赵海鹰



为了准确把握高血压病患者的血压水平以及血压波动状况,高血压病患者找医生就诊时,医生常会建议患者(尤其是血压波

动较大或者自己在家反复测量血压的患者)佩戴24小时动态血压记录仪。

有些患者不明白为什么要监

测24小时动态血压,认为自己在家里用血压计反复测量或者按照动态血压记录仪设定的测量时间测量出来的结果就是动态血压。

笔者在这里要强调的是,患者在家里用血压计测量的血压,学术上叫家庭自测血压。用动态血压记录仪测定一个人昼夜24小时内每间隔一定时间的血压值才能称为动态血压。这二者的最大区别在于:在动态血压记录仪测量血压时,被测量者自己不需要做任何测量血压的准备工作(包括心理和操作方面),仪器会有规律地自动测量血压,避免被测量者对测量血压的警觉反应;不影响患者的日常生活。

动态血压监测能提供日常活

动和睡眠时的血压信息,记录的内容包括24小时平均收缩压、舒张压,白昼平均收缩压、舒张压,夜间收缩压、舒张压,平均动脉压、平均心率以及它们的最高值和最低值、白昼和夜间血压负荷(血压升高占测量总数的百分比),以及白昼与夜间平均血压的差值等。

动态血压记录仪分袖带式 and 指套式两种。一般临床采用袖带式动态血压记录仪。受测者处在日常生活状态下,测压间隔时间为15~30分钟,设定时一般白昼比夜间的测压间隔时间短,通常监测24小时。

目前,我国推荐以下数值为正常参考标准:24小时均值小于130/80毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322

帕),白昼均值小于135/85毫米汞柱,夜间均值小于120/70毫米汞柱。在正常情况下,夜间血压均值比白昼血压均值低10%~20%(勺形曲线)。若不存在这种血压下降现象,则其发生心血管事件的危险增加。

原则上,任何高血压病患者均应做24小时动态血压监测,以明确自身24小时血压的曲线特征(勺形曲线或非勺形曲线)、血压负荷等,对判断其预后、靶器官损害的危险性和指导选药有重要意义。当怀疑白大衣高血压、血压波动较大、焦虑抑郁的患者、准确评价某种降压药用于个体的效果时,更应做24小时血压监测。

(作者供职于河南省人民医院)

皮肤异常咋处理

□张宝德

患者,女,患色素失禁症,现在躯干出现红斑。那么,该患者的皮肤异常要如何处理? 以后出现色素沉着要用激光祛除吗?

笔者认为,色素失禁症是一种多器官受累的遗传病,可累及皮肤、大脑、眼底等。针对色素失禁症皮肤表现,不同时期的处

理原则也不一样。红斑水疱期主要是保护,防止感染,可以抽取较大的融合性水疱疱液,外用收敛药物如氧化锌油或硼酸溶液;如果怀疑有感染应加用抗生素软膏,比如夫西地酸乳膏或者莫匹罗星软膏。疣状增生期可以外用维A酸乳膏,配合水杨酸软膏或

者尿素软膏软化角质。而到了色素沉着期,尽管色素沉着严重影响外观,但是多数会在青春期或20岁之前褪去,笔者不建议治疗。

激光对色素失禁症的色素沉着治疗效果并不好,笔者不推荐使用。(李志森)

益气温阳解毒散结治疗胃癌

□张宝德



效;壁虎、全虫、白花蛇舌草以毒攻毒。以上药物合作并用,可攻补兼施,祛邪而不伤正,从而达到益气温阳、解毒散结之功效。

诊治体会

益气温阳为治疗胃癌重中之重。胃为阳土,与脾胃相表里,主要功能是受纳和腐熟水谷。人体脏腑的盛衰,主要取决于胃气的强弱,胃气强则五脏俱盛,胃气弱则五脏衰。胃气关系着人体的生命活动和存亡,故有“有胃气则生,无胃气则死”之说。因此,治疗胃癌可将益气温阳作为重点。

患者必须解放思想,树立正气战胜邪邪之理念。癌肿是严重威胁人类生命的杀手之一。一旦患病,多数患者思想压力过大,心理上特别恐惧,自我战胜疾病的意志衰退,自身与疾病抗争能力下降,对治疗丧失信心;有的患者错过了最佳治疗时机,违背了早诊断、早发现、早治疗的原则。这是癌肿患者死亡率极高的重要因素之一。因此,医生要对癌肿患者做思想工作,规劝患者树立战胜疾病的信心。这是治疗癌肿的前提。

扶正与祛邪并举。治疗癌肿必须坚持扶正与祛邪并举,守法、守方,要告诉患者必须坚持长期服药,从而达到正气旺盛、邪气渐消缓散的目的。癌肿是由于气、血、痰、瘀凝聚而成,故多用药力峻猛之味,如蟾皮、壁虎、全虫、蚤休等,但是这些药易损伤正气,稍有不慎往往造成正气再度受损,或邪气加剧,病情加重。因此,在治疗过程中要灵活运用药物。随证加减,方可取得满意的疗效。

(作者供职于卢氏县文峪乡南窑村卫生所)

胃癌是一种严重威胁人类健康的常见恶性肿瘤。由于胃癌多累及食管,临床有脘痛、满闷、腹胀、泛酸等表现,属于祖国医学中胃脘痛、噎膈、反胃、积聚等范畴,早期多按胃脘痛论治。一旦确诊为胃癌,多是中晚期。随着医学的逐步进展,该病现在多以手术治疗、切除病灶为最佳治疗手段,或者采用化疗、放疗,配合中医辨证治疗等手段。

手术切除病灶后配合化疗,以防癌细胞扩散。由于各种因素不能采取手术治疗的患者,会进行化疗、放疗。尽管化疗、放疗对癌细胞杀伤作用非凡,但其副作用也很严重,特别是对血细胞的杀伤特别严重,使患者的血常规各项指标下降,出现严重的贫血等症,使体重迅速下降。笔者以益气温阳解毒散结为原则对患者进行治疗。

治疗原则

张先生,男,2013年10月实

施胃癌切除术,术后接受化疗(8次)。4次化疗后,张先生体重由87千克降至49千克,正气耗伤,身体羸弱,遂放弃化疗。笔者以益气温阳、解毒散结为治则,拟拟扶正解毒散结汤。张先生1年内不间断服药186剂,服药25剂后正气渐复,食量增加,体重增加。目前体重升至63千克。经复查,各项生理指标均正常。

药物组成:先将人参、黄芪、黄精、白术、茯苓、木灵芝、制附片煎1小时,加干姜、肉桂、三七、重楼、壁虎、全虫、白花蛇舌草。未作手术者,加硼砂、蟾皮、乳香、没药。

方义:人参、黄芪、黄精益气补虚;白术、茯苓、健脾渗湿;制附片、干姜、肉桂温补脾胃之阳气,使先后天之气兼顾,人体阳气得复,阴有所依;当归养血活血;三七活血止血而不留瘀;硼砂、蟾皮、乳香、没药、重楼祛止痛以散结,有治恶疮大毒之功

临 床 提 醒

心血管病降脂请记住“5018”

□赵卫军

在临床上,很多心血管病患者存在这样一个问题:体检时看化验单,发现自己的血脂“达标”了,就开始不注意饮食,或者停用调脂药物。其实,这部分人的血脂达标很可能是假象。研究结果显示,在国内最需要治疗、最容易发生意外情况的高危患者中,血脂达标率仅为38%。

血脂化验一般包括甘油三酯、总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇。其中,高密度脂蛋白胆固醇能转运血管壁内的血脂,俗称“好胆固醇”;低密度脂蛋白胆固醇可促发动脉发生粥样硬化,俗称“坏胆固醇”,是致病重要的元凶。我们可以看到,各家医院化验单上标注的血脂标准不同,有的是以健康人群的血脂标准为参考值,但不同人群,血脂达标的目标值是不同的。看似正常的血脂,有可能是假象。因此,看血脂化验单需要专业医生指导。

患有高血压病、糖尿病、脑梗死、冠心病,尤其是心脏搭桥术后,放过心脏支架、脑血管支架、下肢动脉支架的人,应严格控制血脂水平,否则血脂会不断

沉积在血管壁内,造成血管腔狭窄,发生头晕、心绞痛、下肢疼痛,严重时发生动脉粥样斑块破裂,形成血栓,导致血管腔闭塞,发生急性心肌梗死、猝死等恶性心血管事件。这些患者不应参照普通人的血脂标准,笔者建议他们记住“5018”这个数字,就是低密度脂蛋白胆固醇浓度低于1.8毫摩尔/升,或者治疗后下降50%。同时,患者还应该坚持治疗。如果看到化验单上血脂指标正常就停药或不注意饮食,血脂水平会再次升高,动脉粥样硬化就会加重,可再次危及生命。

笔者建议,存在血脂假象的人要严格低脂饮食,避免晚餐高脂及过饱,多吃蔬菜水果,戒烟限酒,每周最好保证5天参加30分钟以上的有氧运动,起居规律,心情愉快,减少工作压力。绝经期女性尤其需要注意,并定期监测血脂。如果通过以上方式血脂仍然比较高,就需要加用他汀等调脂药物。颈动脉是动脉硬化进展的小窗口,定期做颈动脉超声,以便了解动脉斑块进展情况,及时治疗。

(作者供职于漯河市中医院)

实 用 验 方

脚气验方

苦参15克,花椒、绿茶各10克,陈醋50毫升。加开水2500毫升,浸泡2小时,晚上睡觉前把药液倒入盆内,泡脚双脚30分钟,然后用干净的毛巾擦干双脚;袜子用此药液浸泡

后,用清水洗净晒干。7天为1个疗程。可连续或间断泡脚洗双脚。此方可抑制真菌生长,止汗止痒,软化皮肤,能起到祛湿止痒、燥湿杀虫的作用,可治脚气。(李辉)

肝脾虚证验方

当归20克,大枣10克,排骨200克。将当归和大枣洗净,将排骨切块,一起放入砂锅中,加清水及生姜、葱头、胡

椒、大蒜、食盐等调料,炖至排骨熟烂为止,饮汤食肉。本方有养血益气、补肝脾之功效,适合肝脾虚证患者。(欧阳军)

(以上验方仅供医师参考)

正确认识老年人心理障碍

河南省精神病医院 职晓燕

老年期精神障碍的分类

既往精神疾病的延续。患者 在青壮年时期患有精神疾病(精神分裂症、情感性障碍、脑器质性精神障碍及神经症等)未能治愈而延伸至老年期。

老年期特有的或主要发生于老年期的疾病。一是脑退行性病变所致 的精神障碍。这类疾病的主要病理是脑萎缩,如帕金森病所致 的精神障碍等。二是脑血管疾病所致 的精神障碍。这类疾病虽然也可见于青壮年,但是主要发生于老年人身上。

首发于老年期的非器质性或器质性精神障碍。这些精神障碍多发于青壮年,有时可以首发于老年期。比如老年期精神分裂症(主要以偏执症状为主,较少见)、老年期情感性障碍(较少

见,患病率为0.37%,尤以抑郁症多见)、老年期的神经症或其他心因性疾病(抑郁性神经症、焦虑症、疑病症等)、老年期睡眠障碍、老年期适应障碍、老年期慢性疼痛、老年期的性功能障碍及酒药滥用等,也包括在老年期发生的脑疾病(如脑炎、脑肿瘤、脑外伤等)或躯体疾病所致 的精神障碍。



精神卫生之窗

河南省精神卫生中心(河南省精神病医院) 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992

地址:新乡市建设中路388号

寻 找乡医“高手”

本期医生简介:

王书堂,中牟县姚家镇姚家村卫生室乡村医生,从事医疗卫生工作30年,擅长中医外治治疗口腔溃疡、疥疮、烧伤。

口腔溃疡发病症状:口腔黏膜红赤;口干心烦;舌尖红、苔薄黄。

口腔溃疡饮食疗法及注意事项:因脾胃积热引起,在饮食上宜吃清热泻火、凉血通腹之物。心火上亢者,宜吃清心降火、凉血利尿之物。阴虚火旺者,宜吃滋阴降火之物。

饮食不注意或上火都会导致口腔溃疡。虽然口腔溃疡不是严重的疾病,但是也不能忽视。那么,本病该怎么治疗呢?

在此,笔者推荐几味中药,对口腔溃疡疗效较好。

方药:莲子15克,甘草2克,绿茶5克。

用法:将以上药物一并放入茶杯内,冲入开水浸泡30分钟,代茶饮。

功效:清火泻热。

治疗方法:取中药粉面,用棉签蘸药面少许,涂在溃疡面上,一天两次,连续用两三天,另外配一些吃的药。

笔者根据多年从医经验精心研制出配方,对口腔溃疡有显著疗效。

欢迎您在本栏目分享您的临床技术、经验,甚至“绝招儿”。文章只讲实招儿无须理论,一定要真实有效。请写清楚您的地址及联系方式。欢迎踊跃参与,积极投稿。

投稿邮箱:757206553@qq.com

联系电话:(0371)85967338

技 术 分 享

鸡骨草煲汤可保肝护肝

鸡骨草煲汤对健康大有帮助,可谓药食皆宜。鸡骨草味甘、微苦,性凉,无毒,有清肝解毒、舒肝止痛之功效。鸡骨草汤适在春夏潮湿季节服用。服用期间忌烟酒及辛辣食物。不宜与滋补性中药同时服用。虚寒体弱者慎用。有严重的高血压病、心脏病、肝病等慢性病患者应在医师指导下服用。

鸡骨草茶

材料:鸡骨草60克。

做法:将水1000毫升煎至500毫升代茶饮。

适宜人群:对于风热感冒初期、肝经湿热引起的症状有良好的治疗作用,有明显的保肝护肝效果。

鸡苓猪骨汤

材料:鸡骨草100克,茯苓30克,猪脊骨200克,蜜枣3个。

做法:先将鸡骨草洗净,用水煮20分钟后倒出水去渣;将倒出的水与洗净的猪脊骨和茯苓放入砂煲中煮。将蜜枣加入,先用武火煮20分钟,再用文火煮1小时左右即可。

功效:清热解毒,健脾

祛湿。鸡骨草清热舒肝利湿,茯苓健脾祛湿。鸡骨草偏凉,蜜枣可适当中和其寒性。适合肝经湿热、消化不良者。

鸡骨草煲猪横膈

材料:鸡骨草50克,新鲜猪横膈1条,黄豆100克,生姜少许。

做法:黄豆洗净后浸泡1小时备用,猪横膈洗净焯水备用。鸡骨草洗净后放入清水1000毫升,煮开后放入猪横膈、黄豆、生姜同煮1小时,下盐调味即可。

功效:健脾化湿,清热解暑。适合于肝胆湿热证之中热偏重的人群,症见口干口苦、小便短赤者。如果不喜欢猪横膈的味道,也可以改用瘦肉或者排骨,用量约100克。

鸡骨草消积饮

材料:鸡骨草30克,鸡内金10克,山楂10克,荷叶10克。

做法:将上述材料放入砂锅,加适量水,大火煮沸后用小火煮30分钟即成。

功效:清热利湿,健脾消积。适合湿热内蕴的消化不良或脂肪肝者。

(唐梁)



稿 约

为了更好地为乡村医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对内容进行了调整,设置了一些栏目,请您关注,并提供稿件或建议。这些栏目是:《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验之谈》《技术分享》《临床提醒》《急救技巧》《病例札记》。

投稿邮箱:wsbxcyszk@163.com

联系电话:(0371)85967338

联系人:梁凤娇

QQ:757206553

来信地址:郑州市郑东新区博学路与学理路交叉口向东30米医药卫生报社编辑部