



肾虚焦虑症的诊断和治疗

□王祖龙

跳,这些症状都有啊!怎样才算是肾虚呢?

有些男性朋友会问,肾虚对健康影响大不大,平常用不用治疗?会不会影响夫妻生活?对这样的焦虑症应当警惕,但更重要的是,要注意保护男性朋友的肾。

现代人生活节奏快,工作繁忙,家庭、经济压力大,应酬多,偶尔出现腰酸背痛、头晕耳鸣、乏力瞌睡是正常现象,是身体对透支的报警信号。出现这些情况不用紧张,更不用焦虑,做好以下几点即可。

放松心情

对身体发出的警报要有正确认识,这往往不是病(或者不到病的程度),是身体的透支,是在提醒你调整休息,过度紧张焦虑无助于改善症状,反而会加重症状。

改变生活方式

肾虚症状出现,多是劳力、劳神、房劳过度导致,不改变生活方式,身体很难调整过来;即使短暂

恢复,也会继续透支。因此,改变不健康生活方式是补肾重要环节。《黄帝内经·素问·上古天真论篇》记载:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”告诉人们什么是健康生活方式。

保证足够的睡眠

补肾最好的方法是保证足够的睡眠。人体有极强的调节能力,当因劳累、熬夜、紧张等出现腰酸酸软、头晕乏力等肾虚症状时,首先要放松心情,消除影响因素,采取规律健康的生活方式,然后给身体足够的休息、调整时间,以期身体自我调节,恢复过来。

进行适当锻炼

适度、渐进的锻炼是恢复体力、促进健康的重要方法,不一定去健身房,不一定大汗淋漓,每天快走1万步,身上微微出汗就好。坚持3个月~6个月,体质一般会有明显改善。

做好以上几点还不能改变肾虚症状,请到正规医院中医男科或中医科就诊。不要随意吃药、吃补品补肾,吃进去的药都会不同程度地加重肝肾负担;最好去找专科医生就诊,确认是否肾虚,属于哪一种类型,是否需要药物治疗。

在临床上,常见肾虚证型有以下几种:

肾精亏虚

临床表现为发育迟缓、过早衰老、不孕不育、恍惚健忘,治宜补肾填精,方用六味地黄丸、五子衍宗丸。

命门火衰

即肾阳亏虚或肾阳不足,临床表现为腰膝酸软、形寒肢冷、阳痿不举、性欲减退、精神萎靡、带下清稀、精液清冷,治宜温阳补肾,方用右归丸、金匮肾气丸。

肾阴亏虚或阴虚火旺

临床表现为腰膝酸软、头晕耳鸣、五心烦热、潮热盗汗、口干

舌燥、阳强易举、早泄遗精,治宜滋阴降火,方用左归丸、知柏地黄丸。

肾气不固

临床表现为腰膝酸痛、遗精滑精、滑精带下、尿频遗尿、夜尿增多、乏力脱肛,治宜益气固肾,方用金匱肾气丸加減。

(作者为河南省名中医)

请扫描二维码了解详情



合理用药

苦杏仁的不良反应

□牛风景 刘诗伟 王建国 吴建军

苦杏仁是临床上常用的止咳平喘药,因苦杏仁苷水解的时候要生成微量的氢氰酸,抑制呼吸,故有止咳平喘的功效,如果量大易中毒。

患者为女性,61岁,2019年8月22日初诊。

主诉:咳嗽气粗,痰多黄稠1月余。

现病史:患者咳嗽1个多月,自行服止咳化痰药物止嗽丸3盒,症状无明显好转,听说民间有个偏方专治咳嗽,即采用该方,5分钟内吃了未经炮制的43个苦杏仁,经实测约16.6克。

患者服苦杏仁后约1小时出现头痛、头晕、胸闷、心悸、全身乏力,持续8小时后症状逐渐消失,之后咳嗽仍不见好转,遂来本院门诊治疗。

刻下见:咳嗽气粗,痰多黄稠,咯吐不爽,胸膈胀满,伴随口干欲饮、面赤、舌质红,苔黄腻,脉滑数。

血常规检查:白细胞计数 12×10^9 /升,中性粒细胞80%。

胸片检查:肺纹理增粗。两肺呼吸音粗,可闻及散在的湿啰音。

中医诊断:咳嗽。
西医诊断:急性气管-支气管炎。

中医证候诊断:痰热郁肺。
中医治法:清热肃肺,化痰止咳。

方剂名称:清金化痰汤加減。

药物组成、剂量及煎法:黄芩12克,栀子12克,知母10克,桑白皮10克,浙贝母9克,桔梗12克,射干6克,金银花20克,连翘20克,竹茹20克,甘草6克。共7剂,水煎服,每天1剂,分早晚两次饭后服用。

二诊:患者服药后,咳嗽减轻,痰量减少,效不更方,共7剂,继续巩固治疗。

三诊:咳嗽及临床体征消失,两周后随访咳嗽未发作。

《神农本草经》是我国现存最早的中药学著作,全书共4卷,共载药物365种,对药物上中下三品的分类原则有明确规范:“上药(上品)一百二十种为君,主养命以应天,无毒,多服久服不伤人。欲轻身益气,不老延年者本《上经》。中药(中品)一百二十种为臣,主养性以应人,无毒有毒,斟酌其宜。欲遏病补虚羸者本《中经》。下药(下品)一百二十五种为佐使,主治病以应地,多毒,不可久服。欲祛寒热邪气,破积聚愈疾者本《下经》。”杏仁首载于《神农本草经》卷四(下药、下品),被称为杏核仁,别名苦杏仁、杏子、木落子、北杏、

光北杏、光中杏。《神农本草经》曰:“杏核仁味甘,温,有毒。治咳逆上气,肠中雷鸣,喉痹,下气,产乳,金疮,寒心,奔豚。惊痫,心下烦热,风气去来,时行头痛,解肌,消心下急,杀狗毒。五月采之。其两仁者杀人,可以毒狗,生晋山山谷。得火良,恶黄芩、黄芪、葛根。解锡毒。畏藜芦。”意思是:杏核仁主治咳嗽气逆而喘,哮喘声如雷鸣,喉里肿塞痹痛,水浆不得入,甚至妨碍言语的症状,使气下行降气化痰,止咳平喘,通乳,金属兵刃所伤者,寒气冲逆心胸的奔豚证。惊痫,实指惊风,指病中随热起伏,阵挛,阵止,遇惊阵挛,静而渐止,未发而有间,中有闲暇,故称为病。对天气发生异常变化时引起的头痛,解除肌表外邪,解除胃脘部有拘急紧迫的感觉。五月果熟采摘。双仁有毒可杀人,可以使狗中毒。经炮制后毒性降低。杏仁与黄芩、黄芪、葛根分别合并应用后原有效力降低,甚至丧失药效。解锡毒。与藜芦配合使用时彼此均具有相互抑制对方的毒性。

杏仁属于下品。据《中华人民共和国药典》(2015年版)记载,苦杏仁,苦,微温;有小毒。归肺、大肠经。功能主治:止咳平喘,

润肠通便。本品苦降温散,多脂质润,入肺则降肺气,消痰涎,具有宣风散寒之功效,使肺气宣畅则咳嗽自平,故有止咳平喘之功效。而且富含油脂,其性滑润,能上润肺燥,以助平喘,下通大肠,润肠燥,通秘结,故又润肠通便。用于咳嗽气喘,胸满痰多,肠燥便秘。用法用量:内服5克~10克,打碎入煎。注意事项:阴虚咳嗽及大便溏泻者忌用。内服不宜过量,以免中毒,婴儿慎用。

苦杏仁经实测单个重量平均为0.388克,5克杏仁约13个,10克杏仁约26个。由此可知,该患者服用杏仁超过正常用量,故出现了中毒症状。《现代中药药理手册》记载:“苦杏仁主要成分含苦杏仁苷、杏仁油、蛋白质和各种氨基酸。苦杏仁苷水解后生成氢氰酸和苯甲醛,大剂量口服易产生中毒,中毒机理主要是苦杏仁苷经胃酸或所含苦杏仁酶的作用分解为氢氰酸和苯甲醛,氢氰酸很容易与线粒体中的细胞色素氧化酶的三价铁起反应,形成细胞色素氧化酶-氰复合物,从而使细胞的呼吸受到抑制,使组织窒息,导致死亡。人口服苦杏仁55个可致死。”《药物中毒救治手册》记载:“杏仁小儿食10个~20个、成年人40个~60

个,即可引起中毒。”

《伤寒论》乃“中医之魂”,在这部经典著作里,麻黄汤用苦杏仁70个(约27.16克),麻黄杏仁甘草石膏汤用苦杏仁50个(约19.4克),桂枝加厚朴杏子汤用苦杏仁50个(约19.4克),桂枝麻黄各半汤用苦杏仁24个(约9.31克),桂枝二麻黄一汤用苦杏仁16个(约6.2克),大青龙汤用苦杏仁40个(约15.52克),麻黄连翘赤小豆汤用苦杏仁40个(约15.52克),小青龙汤用苦杏仁半升(约75克),据《中国历代度量衡量值表》记载:“一升相当于现在200毫升。”现半升(100毫升)杏仁重量,实测为75克。

现代不少中医自称为是“经方派”,遵守《伤寒论》原著方剂,药味不加减,剂量不改变。经统计在这8个经方中,仅有桂枝麻黄各半汤和桂枝二麻黄一汤两方没有超过药典所示最大剂量。由此可知,遵守原著方剂治病是具有药物中毒风险的,尤其小青龙汤中苦杏仁用量大于《中华人民共和国药典》(2015年版)最大剂量的6倍。因此,笔者认为,医者应注意用药安全,在中医理论指导下,应因人因病合理择方、合理用药,规避医疗风险。

(作者供职于淇县中医院)

每周二练

(蛋白质的结构与功能、核酸的结构和功能、酶)

一、维系蛋白质一级结构的化学键主要是

- A.氢键
- B.盐键
- C.疏水键
- D.肽键
- E.二硫键

二、维系蛋白质分子中 β -折叠的化学键是

- A.盐键
- B.疏水键
- C.氢键
- D.肽键
- E.二硫键

三、下列有关Hb(血红蛋白)的叙述错误的是

- A.含有血红素
- B.含有4个亚基
- C.由 $\alpha_2\beta_2$ 组成
- D.有储存 O_2 (氧气)的作用
- E.能与 O_2 可逆结合

四、蛋白质变性是由于

- A.氨基酸组成的改变
- B.肽键发生断裂
- C.蛋白质空间构象的破坏
- D.一级被结构破坏(水解)
- E.蛋白质的水解

五、维系蛋白质二级结构稳定的主要化学键是

- A.盐键
- B.氢键
- C.疏水作用
- D.肽键
- E.二硫键

六、DNA(脱氧核糖核酸)的一级结构是

- A.多聚A结构
- B.多核苷酸排列顺序
- C.三叶草结构
- D.双螺旋结构
- E.核小体结构

七、对DNA双螺旋的叙述错误的是

- A.两条链通过碱基之间的氢键连接
- B.两链反向平行
- C.碱基位于螺旋的外侧
- D.腺嘌呤和胸腺嘧啶配对
- E.鸟嘌呤和胞嘧啶配对

八、DNA变性时,其发

生的结构变化为

- A.N-C糖苷键断裂
- B.磷酸二酯键断裂
- C.戊糖内C-C键断裂
- D.对应碱基间氢键断裂
- E.碱基内C-C键断裂

九、下列选项中符合真核生物mRNA(信使核糖核酸)结构特点的是

- A.3'-帽结构
- B.5'末端有多聚腺苷酸尾
- C.mRNA的碱基序列决定蛋白质的氨基酸序列
- D.一般没有修饰碱基
- E.3'-端一般无多聚A

十、关于真核生物mRNA结构的描述,错误的是

- A.5'-端留有特殊的内含子
- B.3'-端有特殊的“尾”结构
- C.3'-端存在非翻译序列
- D.5'-端有特殊“帽子”结构
- E.含有开放框架区

十一、下列关于酶的描述正确的是

- A.其催化活性均需辅助因子
- B.酶不一定是蛋白质
- C.酶对底物具有绝对专一性
- D.所有的蛋白质都有酶活性
- E.酶就是蛋白质

十二、酶促反应中决定酶专一性的部分是

- A.酶蛋白
- B.辅基或辅酶
- C.金属离子
- D.底物
- E.催化基团

十三、辅酶A所含的维生素是

- A.泛酸
- B.维生素B₂
- C.烟酰胺
- D.硫辛酸
- E.维生素B₁₂

(答案见下期本版)

上期答案(12月5日)

一、D	二、B	三、D	四、E
五、A	六、D	七、A	八、A
九、B			

黑豆羊肉炖当归 补肾暖身

□黄泽春

材料
羊肉(瘦)1000克、黑豆100克、当归10克、桂圆10克。

做法

一、将黑豆洗净后用2杯清水煮软。

二、另一个锅煮已切成薄片的羊肉,同样用清水煮,煮时要除去泡沫及肥油。

三、将黑豆及羊肉倒入

炖盅内,加入当归,同时加入切碎的桂圆肉,隔水炖上3小时,便成既补血又美味的补品。

功效

黑豆羊肉炖当归具有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳、生肌健力、抵御风寒的功效。

(作者供职于河南省中医院健康体检中心)

征 稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎您踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com

联系人:杨小玉

电话:(0371)85966391

流感高发季 做好这些预防措施

□王小丽

趋势,为全球及我国流感疫苗接种的推荐使用提供依据,为应对流感大流行和提供技术支持。重要工作内容包括:一是在国家级流感哨点监测医院开展流感样病例报告、采样等工作;二是在郑州市疾病预防控制中心开展流感样病例的病原学监测工作。目前,郑州市监测到的流感病毒亚型主要为季节性H3N2(一种由黏病毒引起的呼吸系统疾病,可以通过多种动物的呼吸道传播)流感病毒。

郑州市流感已进入高发季,做好以下预防措施,以预防流感。

一、每年接种流感疫苗。接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。接种流感疫苗不仅可以预防流感,还可以显著降低接种者罹患流感 and 发生严重并发症的风险。原则上,6个月以上的儿童和成人均应该每年接种流感疫苗。特别是60岁及以上老年人、出生6个月~5岁儿童、6个月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员应优先接种。

二、保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

三、均衡饮食,适量运动,充分休息等。

四、避免近距离接触流感样症状患者,流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所。

五、出现流感样症状后,患者应居家隔离观察,不带病上班、上课,接触家庭成员时戴口罩,减少疾病传播。

六、流感样症状患者去医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

(作者供职于郑州市疾病预防控制中心免疫规划所)



协办: 郑州市疾病预防控制中心

药斗®

医用柜

张家三代技艺

86年传承

全国300多家三甲医院在使用

400-788-0059

主 中药柜、治疗柜、处置柜、配餐柜、储物柜

营 导诊台、护士台、操作台、实验台、诊断桌

广告

肛肠全程无痛技术培训

常年招生

痔瘡技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333

地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘡专科医院

广告

“防艾知识进万家”答题抢号活动开始啦!

答题抢号

河南省卫生健康委

免费专家号

奇芝堂健康礼品

中医骨病检测项目