

防治高血压病 学会这7种方法



最新调查数据显示,目前中国已有3亿左右的高血压病患者,而且每年新增高血压病患者1000多万人。中国是卒中高发地区,近年来中国人群中高血压病的发病率为24%~27%。在此,笔者推荐7种治疗方法,供读者参考。

食疗首选——芹菜根汁

方药:芹菜根200克。将芹菜根洗净榨汁,每次100毫升,每日服用两三次。

点评:芹菜甘苦、凉,归脾、胃、肝经,具有平肝清热、祛风利湿的功效,用于头痛眩晕、面红目赤、血淋、痲疹等。现代药理研究证实,其成分为茎叶含芹菜苷、佛手柑内酯、挥发油、有机酸、胡萝卜素、糖类。芹菜含酸性的降压、利尿成分,对

兔、犬静脉注射有明显的降压作用;用血管灌注法可使血管扩张;用主动脉弓灌注法,能对抗烟碱、山梗茶碱引起的升压反应,并可降压,且临床对于原发性、妊娠性及更年期高血压病均有效。全国大部分地区均产芹菜,其有野生和家种之分,野生芹菜降压作用更佳。食用芹菜治疗高血压病时,还需要保持良好的精神状态,思想乐观,心情舒畅;起居有规律,适当参加户内外体育锻炼;注意调节饮食,避免过量食用辛辣香燥和咸腻厚味之品,多吃蔬菜;定期检查身体,测量血压;间断食用芹菜治疗,以巩固疗效。

平肝降压——菊花汤

方药:菊花300克,加水浸泡

泡过夜,次日煎2次,每次煎30分钟,浓缩至500毫升,分两三次口服;也可用菊花泡茶频频饮,或服用菊花制品,如冲剂类等。

点评:菊花有散风清热、平肝明目、降血压的功效。此方可缓解心绞痛,降低血压和降低胆固醇。《神农本草经》中把菊花列为上品,其味甘苦而性凉。现代药理研究发现,菊花中含有挥发性精油,故具有芳香;也含有胆碱、维生素A、维生素B、氨基酸,可增强毛细血管的抵抗力,并降低血压。本方久服,还可使人肢体轻松、耳聪目明、提神醒脑。

清肝降压——喝苦丁茶

方药:苦丁茶5克。用开水泡茶饮,每天服用适量。

点评:苦丁茶有清热解毒、生

津止渴、减肥降压的功效,能降血脂,降低血液黏度。此方适合肝阳上亢引起的高血压病,可见眩晕、头痛、面赤目红、口苦咽干、烦躁喜怒、小便黄少等症状。苦丁茶具有平降肝阳的作用,临床上常与白蒺藜、菊花、生白芍药等配伍,治疗肝阳上亢、头目眩晕等。

凉血降压——小蓟草汤

方药:小蓟草30~60克。用水煎30分钟,代茶饮,每日1剂。

点评:小蓟草为菊科多年生草本植物刺儿菜或刺儿菜的全草,味甘性凉,入肝经;功能有凉血、止血、行气、消结、止呕。本品除用于各种出血症外,又用于高血压病、肝炎、肾炎等。一般用量为9~15克,大剂量可用30克,甚至更高,煎服。本方有较好的降压作用,尤其是适合早期高血压病或血压不太高的患者。

平肝降压——敷贴涌泉穴

方药:吴茱萸30克,研成末,用时取出5克,以食醋调成糊状,临睡前敷于两足的涌泉穴上,以纱布包裹固定,次晨取下。

点评:吴茱萸是芸香科植物吴茱萸、石虎或疏毛吴茱萸的干燥近成熟果实;性热,味辛、苦,有小毒,入肝、脾、胃经;有散寒止痛、降逆止呕、助阳止泻等功效,对肝阳上亢引起的高血压病有疗效。此外,可用淡吴茱萸9克,加水煎取汁,第一天晚上服头汁,第二天晚上服二汁,连服三五剂。

熄风降压——钩藤汤

方药:钩藤30克,加1000毫升水,煎煮10分钟为1天的量。早晚服药。30天为1个疗程。

点评:钩藤为双子叶植物药茜草科植物钩藤或华钩藤及其同属多种植物的带钩枝条;味甘性凉,有清热平肝、熄风定惊的功效,可治小儿惊风、大人血压偏高、头晕、目眩等。钩藤清肝热而平肝熄风,在临床上常用以平降肝阳。它的清热之功不如羚羊角,熄风镇痉的作用不如羚羊角、全蝎、蜈蚣。因此,在高热惊风抽搐时,宜加羚羊角(山羊角);如果抽搐严重,须配全蝎、蜈蚣。

滋阴降压——醋蛋液

方药:鲜鸡蛋1枚,米醋100毫升。将鲜鸡蛋1枚浸泡于米醋100毫升中,36~48小时待蛋壳软化后,戳破蛋壳,将流出的液体搅匀,此为1周的用量。每日清晨,空腹将2匙醋蛋液、2匙蜂蜜、4匙温开水搅匀,服下。

点评:蛋白质是生命活动最重要的物质基础。近年来,国内外学者对蛋白质的摄入与高血压病的关系进行了深入研究。结果表明,多摄入优质蛋白质,高血压病的发病率下降,即使高钠饮食,只要摄入高质量动物蛋白,血压也不升高。在日常生活中,强调素食来预防高血压病是不可取的。在饮食中应适当选用动物蛋白,如鸡、鸭、鱼、牛奶等,尤其是优质鱼是不可少的。蛋白质对预防高血压病有一定的作用。但是从蛋白质的代谢来看,作为升压因子的可能性并不能完全排除。蛋白质摄入过多,热量过高,久而久之也可造成肥胖、血管硬化,导致血压升高。因此,人们应当适当摄取蛋白质。本方有补肺养血、滋阴润燥降压的作用。

(王丽)

经验之谈

脂溢性皮炎是发生于头面及胸背等皮脂溢出较多部位的一种慢性炎症性皮肤病,好发于皮脂溢出部位,以头、面、胸及背部等处多见。皮损刚开始为毛囊性丘疹,渐渐扩大融合成暗红或黄红色斑,被覆油腻鳞屑或痂皮,可出现渗出、结痂和糜烂,呈湿痒样。严重者皮损泛发全身,皮肤呈弥漫性潮红和显著脱屑,称为脂溢性皮炎。本病伴有不同程度的瘙痒,可反复发作。

头皮损害主要有两种类型:一是鳞屑型,呈红斑或红色毛囊丘疹并有小片脱屑,头发干燥、细软、稀疏或脱落;二是结痂型,多见于肥胖者,头皮上有厚积片状、粘连油腻性黄色或棕色痂,痂下炎症明显,并有糜烂渗出,可累及多个皮脂溢出区。

颜面受累时常与痤疮并发;耳部受累可累及耳后皱襞、外耳道,常伴有耳后皱襞皲裂;躯干部皮损多为淡红色圆形、椭圆形斑片,边界清楚,毗邻者倾向融合成环形、多环形等,表面覆有油腻性细碎鳞屑,有时表面可有轻度渗出,累及皱襞部(如乳房下、腋窝、生殖器、大腿内侧、腹股沟等),皮损类似体癣,易继发念珠菌感染。

联合用药:氧化锌升华硫软膏+B族维生素片+锌咀嚼片+氯雷他定片(剧烈瘙痒者可服用)。

用药分析:氧化锌升华硫软膏可用于痤疮、酒渣鼻、脂溢性皮炎。本品所含的氧化锌具有收敛和保护作用;升华硫具有杀灭细菌、真菌和螨虫的作用,并能软化表皮、溶解角质。B族维生素片可维护皮肤的完整性,有利于改善皮脂腺的分泌和排泄,减轻炎症反应。锌咀嚼片减少皮脂溢出,可有效缓解脂溢性皮炎。氯雷他定片适合缓解慢性荨麻疹、瘙痒性皮肤病及其他过敏性皮肤病的症状。

脂溢性皮炎的分型治疗

解秀梅

实用方

肾病综合征验方

杜仲15克,五味子6克,炖好后吃羊肾,喝汤。此方羊肾2个(洗净),放到砂锅里,用慢火炖,可以放调料。

(陈明涛)

慢性支气管炎验方

当归20克,冬虫夏草7克,老鸭1只(约1000克),生姜10克,葱头10克,精盐6克,味精3克,料酒35毫升,肉汤1500毫升。将老鸭宰后去毛及内脏,用清水洗净。将冬虫夏草用温水浸泡15分钟,当归切片。锅内加清水适量煮沸后,将老鸭放入锅内余3分钟,捞出用凉水洗净,将冬虫夏草、当归、生姜、葱头和其他调料放到鸭腹内,放入蒸碗内加肉汤、料酒,用碗盖封严,大火上蒸3小时即可食用。此方有益气、补肝肾、止咳喘的功效,适合慢性支气管炎及病后体弱者。

(欧阳军)

(以上验方仅供医师参考)

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》《临床提纯》《急救技巧》《病例札记》。

投稿邮箱:wsbxcysz@163.com
联系电话:(0371)85967338
联系人:乘风娇
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

本版未署名图片均为资料图片

7类常见的儿童致聋药物

王广飞 张耀丹

孩子生病了,家长难免要选择药物治疗,可是很多药物会对儿童产生耳毒性损害,甚至导致耳聋。根据2013年《药源性耳聋防治研究进展》的相关报道,导致耳聋的原因有很多,其中有一部分儿童的听力残疾是由药物毒副作用造成的。随着各种新型抗生素的开发与应用,临床医生对抗生素的选择范围有了明显拓宽,再加上对氨基糖苷类抗生素耳毒性认识的提高,滥用氨基糖苷类抗生素的情况逐渐减少。

儿童容易发生药物性耳聋的原因主要有两个方面:首先,儿童患感冒发热和其他感染性疾病的概率比成年人要高很多,容易引发中耳炎,治疗不当甚至会影响孩子的听力。其次,儿童的耳内耳及听神经正处于生长发育期,对耳毒性药物比较敏感。新生儿和婴幼儿由于肾功能不健全,对药物

排泄能力差,更易发生药物性耳聋。

因此,家长在孩子生病时不要乱投医,应及时向专业儿科医生、儿科药师咨询,谨慎选择儿童用药。

哪些药物可能会导致儿童永久性耳聋呢?目前发现的耳毒性药物有100多种,常见的有以下几类。

1.氨基糖苷类抗生素

常见的有链霉素、庆大霉素、卡那霉素、新霉素、小诺霉素等。这些药物不仅在全身使用时有耳毒性,在中耳局部使用时对内耳也有毒性。根据2014年《不可忽视的儿童药物性耳聋》的文献报道,氨基糖苷类抗生素引起的耳聋约占药物性耳聋患者的1/3,临床上使用此类抗生素时要严格按照儿科专科医生、专科药师的指导用药。

2.非氨基糖苷类抗生素

常见的有红霉素、氯霉素、紫霉素、卷曲霉素、万古霉素、多粘菌素等。如氯霉素全身应用时具有耳毒性作用,局部滴耳可引起听力下降。多粘菌素可引起前庭损害,有时可有耳鸣,但无听觉损害。这类神经症状容易在鞘内注射较大剂量时出现,停药后缓解。

3.抗肿瘤药物

常见的有顺铂、长春新碱、氮芥、甲氨蝶呤、博来霉素等,使用不当均可损伤内耳毛细胞,造成不可逆性耳聋。

4.利尿药

临床常用利尿药呋塞米(速尿)和依他尼酸(利尿酸)等引起的听力损伤多是双侧对称性,常常伴有耳鸣,但通常是可逆的。

5.解热镇痛药

阿司匹林、那非西汀、保泰松等。其中,阿司匹林可引起40分贝的双侧对称性听力损失,多数可逆,但也可因误用造成严重耳鸣后遗症和永久性



听力损伤;阿司匹林会增加患儿童瑞氏综合征的风险,故不推荐作为退热剂在儿童中应用。

6.中药

乌头碱、重金属盐(汞、铅、砷等),如果使用不当,就会导致

不可逆性耳聋。

7.其他药物

常见的茶苯比妥类药物、奎宁等临床上使用时需要进行治疗药物监测,如果使用不当,也会导致耳聋。

真情暖人心 大爱满人间

丁丽红/文 梁冠山/图



募捐现场

3月7日,郑州新华医院内三科主任柳静带领科室医务人员发起了一场主题为“奉献爱心,搀扶生命”的募捐活动。医务人员排起了长长的队伍,将饱含爱心的捐款投入到募捐箱里,大家的爱心在温暖中传递……短短几分钟,医务人员就捐款1600元,再加上从医院爱心救助基金

中拿出的2000元,共为患者陈伟超(化名)筹集善款3600元。

从柳静手中接过善款,患者的妻子于女士非常感动。36岁的陈伟超是新密市的一名普通农民,之前家庭虽然不富裕,但是生活幸福。半年前,陈伟超在新郑市遭遇车祸,生命危在旦夕,经过竭力抢救才捡回一条命,但其大

脑却被切除了1/3,一直昏迷不醒。肇事车辆逃逸,至今没有找到。为了唤醒丈夫,于女士带着他辗转多家医院。

为了给陈伟超治病,于女士将家中值钱的东西都卖掉了,但还是负债累累。今年春节前夕,经人介绍,于女士将丈夫转到郑州新华医院内三科进行保守治疗。

入院时,陈伟超呈植物人状态,头部颅骨缺损并脑组织膨出,身上带有尿管、胃管、气管插管,大小便失禁,并发外伤性癫痫,双肺合并坠积性肺炎,生命体征极不稳定。柳静等医务人员精心治疗,多次调整治疗方案及康复手段。陈伟超的病情日趋稳定,拔掉了胃管、尿管,意识进一步恢复。

陈伟超经历了深昏迷、浅昏迷状态,目前在喂食时可自主吞咽,听到有人喊他的名字时可以睁开眼睛。这让医生无比震撼和惊喜,也让家人看到了希望。据于女士介绍,许多人劝她

放弃,避免到最后人财两空。望着3个年幼的孩子趴在床头呼唤“爸爸”,看着两位老人盼儿醒来的殷切目光,再想到夫妻相伴十几年的深情,于女士决定不惜任何代价守护在丈夫身边,为他治疗。

于女士说:“哪怕他一辈子不醒,只要他有一口气在,孩子就有爸爸,老人就有儿子,家就在。”

于女士不抛弃、不放弃的精神感动了街坊邻居,感动了郑州新华医院的领导及全体医务人员。该院领导在为他减免大部分医疗费用的基础上,又为其拨付爱心基金。该院内三科全体医务人员也纷纷捐款,为这个家庭献爱心。真情暖人心,大爱满人间。与此同时,社会上的诸多爱心人士也来到医院奉献爱心。

于女士说:“感谢郑州新华医院,感谢内三科全体医务人员,感谢社会上的爱心人士!是你们让我们这个濒临绝望的家庭看到了希望,看到了人间真情。”

有症状无病因 最好看看心理医生

驻马店市精神病医院 郭平

在综合医院就诊的患者中,常常有人以各种疼痛、胃肠功能紊乱、类似心脏病发作、躯体形态或结构发生改变,比如因为眼睛、鼻、口腔的异样感或不对称等为主诉来就诊。这部分就诊者常常为自己的疾病担忧,长期奔走于各大医院,反复检查,却无明显的躯体疾病诊断结果。

这些患者往往坚信自己患了这种或那种躯体疾病而不断求医,对没有肯定的疾病诊断结果表示不满意,并怀疑医生没有尽职尽责,或认为医生医疗技术水平不高、检测手段落后等,对医生给予的保证、承诺、忠告均拒绝、反感,取而代之的是担心延误疾病诊治而恐惧、焦虑、抑郁,同时常伴有出汗、心悸、口干、颤抖、脸红等交感神经兴奋的表现。由于长期对自我躯体不适的关注,就诊者深感痛苦,到处求治,严重影响工作、学习、

人际交往,家庭生活也受到不同程度的伤害。

这类患者持续多年的躯体症状与心理因素密切相关。研究发现,生活事件(心理创伤、心理冲突)与症状呈正比,同时与低文化、不良人格基础及亲属的过分关心照顾有密切关系。通常经过两三年的慢性波动性病程后仍查无实据,难以解释躯体症状的严重性或变异时,建议他们去看看心理医生。有些心理问题以躯体形式障碍为特征表现,常见的有疑

病障碍、躯体形式的植物神经功能紊乱,也有焦虑障碍、惊恐障碍发作、其他神经症性障碍、抑郁障碍等。这些病的共有特征是:虽然有严重症状,但是无阳性体征;虽然有严重症状,但是无实验室阳性发现;虽然有严重症状,但是无器质性损害证据;虽然有严重症状,但是与神经解剖部位不相符;虽然有严重症状,但是无法用病理生理机制来解释。在这种情况下,求助心理医生可望得到答案。



协办:驻马店市精神病医院(豫南精神卫生中心)

地址:驻马店市雪松路东段 电话:(0396) 3826052 3826008