

动脉硬化性闭塞症的预防

□张 榜

要预防某类疾病,先要搞清楚这类疾病的发病情况和主要病因,这涉及流行病学及病因的考证。以下将崔公让老师运用中医学思维进行推断的方法,与《黄帝内经》理论、现代医学研究进行比对,提出的动脉硬化性闭塞症的预防思路介绍如下。

中医“脱疽”几乎涵盖了现代医学所有肢体动脉缺血性疾病,最常见的是血栓闭塞性脉管炎和动脉硬化性闭塞症。随着疾病谱的改变,周围动脉疾病中最具代表性的血栓闭塞性脉管炎的发病率已明显降低,而动脉硬化性闭塞症的发病率却逐渐升高,这可能与环境、饮食、生活方式、医疗卫生条件等因素有关。

关于动脉硬化性闭塞症的发病率升高和致病因素,崔公让老师最爱引用的是《黄帝内经》中记载的内容:“今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”

这段话至少可以给我们提供以下信息:

- 1.不良生活习惯,嗜烟酗酒,膏粱厚味等。
- 2.纵欲无度,耗散真气,脏腑功能衰退。
- 3.精神情绪不良,或欲壑难填,或精神颓废,七情不知。
- 4.起居无节,寒温不调。
- 5.在前4种因素的作用下,会导致发病率升高,即是“今时之人……半百而衰”的原因。

崔公让老师基于这些中医最基本的理论思维,吸取现代医学对动脉硬化性闭塞症流行病学与病因学研究的成果,结合临床实践,推出符合临床实际的预防理论,并用于指导临床实践。

现代流行病学资料证实:下肢动脉硬化性闭塞症的发病率约为10%,且随着年龄增长而上升,70岁以上人群的发病率为15%~20%。流行病学研究还揭示下肢动脉硬化性闭塞症与糖尿病、高血压病、高血脂症、吸烟、血浆高纤维蛋白血症等危险因素密切相关。

这些数据可以清晰地表明,在现代生活条件下,动脉硬化性闭塞症的发生率已是个不小的数字,而且随着我国人口老龄化的加剧,发病的危险因素在增加,相应的发病率必然还会升高。

现代医学病因学研究提示,动脉硬化性闭塞症与年龄、性别、脂质代谢紊乱、血管内膜损伤、遗传、感染、精神刺激等有关,是多病因综合作用的结果。如动脉硬化性闭塞症主要发生于50岁以上者,

年龄与动脉硬化性闭塞症关系最为密切;男女比例约为8:1,女性激素对血管有保护作用;脂质沉积与渗透形成动脉粥样硬化斑块,导致动脉内膜损伤,管腔变细、狭窄甚至闭塞。总之,该病是多病因综合作用的结果,目前尚未发现明确的单一病因。这与《黄帝内经》强调的失于养生的综合因素吻合。

对比《黄帝内经》的描述与现代研究结果,我们就可以得出以下比较肯定的结论:

- 1.动脉硬化性闭塞症是全身疾病的局部表现,具有中医证候的性质,是内在脏腑功能紊乱或衰退的一组外在肢体的表现。
- 2.《黄帝内经》的病因学描述几乎可以涵盖现代研究结果。

基于此,崔公让老师认为,动脉硬化性闭塞症的病因认识可从“天、地、人”三者

来考察。

- 3.上不顺天时,寒温不适,四时不调,血脉不调畅,寒凝脉阻,则四末闭塞。
- 4.下不适地纪,饮食不周,肥甘厚味,血液混浊,沉积瘀滞而为病。
- 5.中不应人事,必喜怒哀乐无度,吸烟嗜酒,欲望无穷,不知自制,亏于内、虚于里。

人既为天地所生养,应运而生,今不循天地之理,不顺伦理之常,其欲不病,实难矣。再具体细化,就动脉硬化性闭塞症而论,寒邪、膏粱厚味、郁怒情绪三者最为突出,时间久了,致伤血脉,血脉伤则血流瘀,血流瘀则四末不达,四末不达则失养,失养则死(肢体坏死)。脉痹→血瘀→坏死,即是病之成因与机制。



经前乳房胀痛多由肝郁气滞所致

□卜俊成 王 艳

很多女性朋友在月经前或者月经期间会感到乳房胀痛,或者乳头胀痛疼痛,病情严重的甚至不能触碰衣服,有些还常伴有头痛、失眠、烦躁、下腹胀痛等症状。据中医专家介绍,这就是中医上的“经行乳房痛”。由于这种疾病多在月经前发作,月经后消失,所以容易被人忽视。但是,经前乳房胀痛若不及时处理,久而久之会导致乳腺增生、囊肿等其他病变,甚至还会影响生育。

中医学认为,肝主疏泄,可疏通、畅达全身气机,使脏腑经络之气运行通畅;肝主藏血,肝以所藏之血涵养肝气,使之冲和

畅达,并正常发挥其疏泄功能,使肝脏柔和而不上亢。乳房为肝经循行之所,冲任之脉相连之处,与胞宫互相联系,故对女子行经、胎产及乳汁排泄起至关重要的作用。同时,乳房属胃,乳头属肝,冲脉所司在肝而又隶属足阳明胃经,故冲脉与乳房、乳头相关。若肝气郁结或痰湿阻滞,遇经前、经期冲脉气血充盈,瘀滞更甚,令乳络不畅,可导致经前或月经期间乳房胀痛,多为肝郁气滞型,但也有胃虚痰湿型。

肝郁气滞型乳房胀痛患者,多表现为经前乳房胀痛或乳头痒痛,痛甚不可触衣,疼痛拒按,

经行小腹胀痛,胸胁胀满,烦躁易怒,经行不畅,色暗红,舌红。肝气郁结,乳络不畅,故乳房胀痛或乳头疼痛,疼痛拒按;肝气不舒,气机不畅,故烦躁易怒,胸胁胀满,经行小腹胀痛;肝郁气滞,冲任阻滞,故经行不畅,色暗红。

中医专家指出,肝郁气滞型乳房胀痛患者可以选用河南信心药业有限公司生产的信心牌七制香附丸。该药主要由香附(醋制)、茯苓、当归、熟地黄、川芎、白术(麸炒)、白芍、益母草、艾叶(炭)、黄芩、山茱萸(酒炙)、天冬、阿胶、酸枣仁(炒)、砂仁、延胡索(醋制)、糯米、小茴香(盐

制)、人参、甘草组成。其中香附疏肝理气,调经止痛;延胡索、川芎祛瘀行气;当归活血补血;熟地黄、阿胶养血益精;人参、茯苓、白术健脾补肺;白芍、益母草柔肝止痛,化瘀调经等。全方理气活血并重,止痛消滞兼施,攻补俱备,可疏肝理气,养血调经,故能有效治疗经前或经期乳房胀痛。

另外,乳腺增生、乳腺肿瘤等乳腺疾病也会出现经前乳房胀痛的症状,临床诊断时应加以区别。值得注意的是,经常精神

紧张、抑郁焦虑的女性容易发生经前乳房胀痛,因为精神紧张、抑郁焦虑均可导致肝郁气滞,累及乳房。女性朋友平时应该注意保持良好的情绪,劳逸结合,生活起居规律有序,以便更好地预防此类疾病的发生。



我愿做你的听众 随时陪伴你

——访郑州市第八人民医院援鄂心理医疗队队员张丽霞

□杨 须 席 娜

打开微信视频,关上;再打开,再关上……3月24日,心理医生张丽霞重复着这个动作。她很愿跟母亲视频。自从到武汉抗疫一线以来,这几乎成为她每次休息时的习惯性动作。

张丽霞来自郑州市第八人民医院。2月24日,她作为河南首批心理援助医疗队队员奔赴湖北。出发前,张丽霞没敢告诉妈妈,她想瞒着老人。原因是妈妈身体不太好,怕老太太知道了担心、睡不着觉。

“能瞒一天是一天。”张丽霞盘算着到武汉后,每天可以跟爸妈视频报平安,反正这段时间爸妈也不出门,借口也好找。但事实上,直到完成任务回到郑州,张丽霞一次也没敢和妈妈视频。“我不敢面对镜头,我怕忍不住会大哭,这样我来武汉的事儿就露馅了。”说着话,她眼泪哗哗地往下流。

当喊出来时 我内心的忐忑变成了力量

2月24日下午,张丽霞出发时,丈夫张琛一直送到高铁站台。张琛也是郑州市第八人民医院的医生,他得知妻子要去武汉抗疫一线的消息后,并没有说话,只是默默地陪着张丽霞收拾衣物、打包行李,陪着她做出征前的每一件小事。

“只不过在当天晚上收拾行李时,这个不善于表达的人竟然抱着我偷偷地哭了。”在张丽霞看来,这是丈夫在用另一种方式鼓励支持她。

作为从医22年的心理医生,在疫情伊始,张丽霞就主动请缨加入医院组建的心理援助医疗队,在做好日常咨询和门诊工作的同时,时刻准备着奔赴疫情一线。但真正接到前行的通知后,她的心里却有些忐忑。

在张丽霞看来,在疫情下,一般人在面对压力时,都会出现战斗、逃跑、僵持等状态。敌人比较弱小时,我们会战斗;敌人比较强大时,我们可能会逃避;当敌人在我们面前,我们打不过,跑不了时,那该怎么办?焦虑、惶恐、压抑等都是普通人的正常反应……

用张丽霞的话来说,“作为一名党员,我挺身而出;但作为一个普通人,面对病毒这个看不到摸不着的敌人,我也会恐慌和焦虑。这个时候,我也会退缩。站在专业的角度来看,焦虑的情绪可以通过行动缓解,我要呐喊‘武汉,我来了,中国加油!’武汉加油!”当喊出来时,我内心的忐忑变成了力量。”

我要为疫情下的武汉做点什么

抵达武汉后,张丽霞被派往华中科技大学同济医学院附属梨园医院。在这里,医务人员、确诊病例、康复驿站的隔离观察人员都是她们服务的对象。张丽霞还利用网络平台做线上咨询,制作心理干预的PPT(演示文稿)、问卷,发放心理自助手册等。

有一次,张丽霞为一名瘫痪在床的患者提供心理干预治疗时,患者情绪极差,言语中充满了敌意。张丽霞第二次去时,为患者带去了不少生活用品。患者被感动了,打开了话匣子,感谢的话说不停。

“能明显感觉到患者内心充满了焦虑、害怕、压抑等负面情绪,作为心理医生,我能想象到疾病对他造成的影响。”张丽霞说,因对疫情的恐惧等,大多数人会出现一个迷茫期,但张丽霞不主张一上来就解决深层次的问题,而是先考虑找个临界点,引导患者发泄积压的负面情绪。比如以理解的心态去静静地倾听,共情等。

在武汉的36天中,张丽霞面对的患者有情绪低落的年轻人,有烦躁焦虑的护士,有心情抑郁的阿姨……而每一次干预治疗时,张丽霞对每一句

话、每一个动作都会仔细斟酌,“心理治疗中的肢体动作很重要,比如竖大拇指、比心等,每一个举动都会产生不同的效果。”

张丽霞说:“就像我,患者的感谢话语能给我带来力量。每次出发时,我都会有一些不安,也会装作很坚强;但一到病房,看到患者,那种医者责任就占了上风,成为主导,去之前的那点焦虑、紧张的感觉就会消失不见。”

我愿做你的听众,随时陪伴你

“没问题,我很愿意做你的听众,如果你什么时候想和我聊天,我随时会陪伴你。”3月中旬,在康复驿站的一次心理查房过程中,张丽霞耐心地安慰一位63岁的患者。

这位患者和她的丈夫都患了新冠肺炎,刚开始丈夫病情轻,夫妻俩相互扶持、看病、住

院,之后丈夫病重去世,患者无法接受现实,加之对疫情的恐惧,出现了木僵状态。

刚开始,对张丽霞的心理疏导,患者并不配合,也不愿说话。通过陪伴共情,患者拉着张丽霞的手失声痛哭。此时,张丽霞就静静地倾听,让患者尽可能地释放憋在心里委屈。等患者情绪稳定后,张丽霞抓住机会转移患者注意力,问她:“家里其他人都还好吧?”张丽霞知道,此时不仅要让患者表达悲伤,还要给她寻找心理支撑点,帮助其重新适应新的生活。

经过几次心理干预,患者的情绪逐渐好转。3月30日,在张丽霞离开武汉时,这位患者还专门和张丽霞合影,“我扛过来了,谢谢你!谢谢白衣天使!你们不顾危险,这么远来帮助我们,真的不简单……”



协办: 郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
疫情防控心理援助热线 (0371) 55622625

中药用法

连翘为木樨科植物连翘的干燥果实。中医认为,连翘味苦,性微寒,归肺、心、小肠经,具有清热解毒、消肿散结、疏散风热的功能;常用于风热感冒、温病初期、温热入营、高热烦渴、神昏、发斑、热淋、尿闭、痢疾、瘰癧、乳痈、丹毒等。

《神农本草经》记载:“主寒热、鼠瘻、瘰癧、痈肿、恶疮、癰瘤、结热、蛊毒。”《珍珠囊》记载:“连翘之用有三:泻心经客热,一也;去上焦诸热,二也;为疮家圣药,三也。”

连翘主产于山西、河南、陕西、湖北等地,多为栽培。连翘采收季节不同,其功效也不同。

青翘:秋季白露前采收的初熟果实,除去杂质,用沸水煮或蒸熟,取出晒干即可,习称青翘。其清热解毒之力较强。

老翘:秋季寒露后采收变黄的果实,过筛,拣净枝叶,再过细筛,除掉种子及杂质,晒干即可,习称老翘或黄翘。长于透热达表,而疏散风热。

连翘心:青翘采收后,沸水煮或蒸熟,晒干,筛取种子作连翘心。长于清心泻火。

功效与应用:连翘具有清热解毒、消肿散结、疏散风热的功效。连翘苦寒,主入心经,既能清心火、解疮毒,又能消散痈肿结聚,故有“疮家圣药”之称。治疗痈肿疮毒,可与金银花、蒲公英、野菊花、黄芩、栀子等配伍;治疗疮痍红肿,可与皂角刺、穿山甲等配伍;治疗疮疡脓出、红肿溃烂,可与牡丹皮、天花粉等配伍;治疗痰火郁结、瘰癧痰核,可与夏枯草、玄参、牡蛎、浙贝母等配伍。

连翘苦能清泄,寒能清热,入心、肺二经,长于清心火,散上焦风热。治疗风热外感或温病初起、头痛发热、口渴咽痛,可与金银花、薄荷、牛蒡子、桔梗、荆芥穗、生甘草等配伍;治疗温热入心包,高热神昏,可用连翘心与麦冬、莲子心等配伍;治疗热入营血之舌绛神昏、烦热斑疹,可与水牛角、生地黄、金银花等配伍。

连翘苦寒通降,兼有清心利尿之功效。治疗湿热壅滞所致之小便不利、淋沥涩痛,可与车前子、白茅根、竹叶、木通等配伍。

现代药理研究表明,连翘含三萜皂苷、连翘酚、齐墩果酸、皂苷、生物碱、香豆精类,有丰富的维生素P及挥发油。连翘具有广谱抗菌作用,抗菌主要成分为连翘酚及挥发油,对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌有很强的抑制作用,对其他致病菌、流感病毒以及钩端螺旋体也有一定的抑制作用;连翘有抗炎、解热作用。所含齐墩果酸有强心、利尿、降血压作用;所含维生素P可降低血管通透性及脆性,防止溶血。其煎剂有镇吐和抗肝损伤作用。

(作者供职于郑州广安中医院)

连翘的功效与应用

□李爱军

河南省中医院呼吸科主任孟泳:

慢阻肺患者吃啥好



扫码看视频

孟泳,主任医师,河南省中医院呼吸科主任;擅长中西医结合治疗呼吸系统疾病;获河南省科学技术进步奖三等奖1项,河南省教育厅科技成果奖一等奖1项,河南省中医药科技成果奖一等奖2项,河南省自然科学优秀学术论文二等奖1项;主持承担河南省教育厅自然科学基金课题6项、河南省科技厅重大攻关课题2项、河南省中医药管理局科技攻关课题6项,参与国家级课题九七三课题1项,“十二五”及“十三五”规划重大课题4项;发表专业学术论文70余篇,出版专著5部。

肛肠全程无痛技术培训

常年招生

学痔瘘技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333

地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科门诊

广告

稿 约

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”,内设《中西合璧》《针推验临》《四诊合参》《临证心语》《中药用法》《名医堂》《验案举隅》《经验之谈》等栏目。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞

电话:(0371)85966391

投稿邮箱:5615865@qq.com

邮政编码:450000

地址:郑州市金水东路与博学路交叉点东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部。