



保持气血畅通 预防血液黏稠

□ 邓 莉

人体内的血液循环系统,像奔涌的河流一样为全身器官输送氧气和营养物质。血液黏稠就会造成血液流动缓慢,导致供血不足,引起头痛、健忘、肩膀酸痛、腰痛、水肿、长斑、长皱纹、月经不调、痛经、脱发、失眠、体寒等;还可能会加快动脉血管硬化,甚至引起脑梗死和心肌梗死等重大疾病。

为什么血液会黏稠呢?中医认为,人体的能量主要依赖于气血的充盈和顺畅地运行,体内由气来推动血液、津液等在经脉中循行。一旦有精气不足、气滞的情况,就容易丧失推动能量循行的动力,导致气滞血瘀。

而饮食中一些黏腻的代谢废物,尤其是油腻的食物,容易产生痰湿,阻碍气血的运行,从而造成血流不畅,形成瘀堵。

随着年龄的增长,人体营养代谢速度变慢,运动量少,血管容易吸附脂肪、胆固醇等物质,导致气血无法顺利地通行,使血液变得黏稠。

过度饮酒和吸烟不但会产生使身体“生锈”的活性氧,还会增加胆固醇和中性脂肪,导致血液黏稠。

饮水不足、大量出汗导致血液中的水分不足。当天气炎热或感冒发热时,很容易引起脱水,这种情况下血液就容易变黏稠。

预防血液黏稠,要坚持健康的生活方式。

一是少吃高脂肪、黏腻的食物。高脂肪、黏腻的食物会增加身体代谢的负

担,还会增加血液内出现黏腻“垃圾”的概率,减少吃高脂肪、高热量、高油的食物有助于预防血瘀形成。血液黏稠的人应多吃苦瓜、芹菜、辣椒、大蒜、花菜、茄子、黑木耳、洋葱、香菇,以及草莓、菠萝、柠檬等。

二是多喝水,可稀释血液。水永远是最好的血液稀释剂,它能够降低血液黏稠度,提高血容量,让血液更顺畅地在体内运行,能帮助避免血瘀和血液黏稠的情况。日常生活中要注意多喝水,让身体能够顺畅地代谢,避免形成瘀堵。喝水要掌握时机,早晨起床后、三餐前(饭前1小时)和就寝前,最好饮水200毫升。理想的水应是20摄氏度~25摄氏度的白开水或淡槐花蜂蜜水,其张力、密度等都接近血液和组织细胞。

三是坚持适量运动。运动给身体带来活力,能加速新陈代谢,让气血更加活跃,能够促进血液循环。步行、游泳、打乒乓球、做八段锦等,会使全身血液畅通,能改善血液黏稠的状况。但是,运动过后会失去大量水分,容易造成血液黏稠,因此运动后要适时补充水分。

四是戒烟限酒。吸烟可使血液中的

胆固醇、甘油三酯含量增高,身体的高密度脂蛋白含量降低;还会使患者的血压升高,增加冠心病的发病率。在饮酒的时候,大量进食高蛋白、高脂肪的食物,更能引起血脂的升高

五是保持情志舒畅。有压力就要用各种方式尽快发泄出去,可以听歌、打球、散步、找朋友倾诉等,让自己每天有个好心情,这样不但血液不容易变黏稠,还可以预防亚健康。

同时,要坚持做好中医养生。一是养好脾胃补益气血。补益气血的根本在于养好脾胃,“脾胃乃气血生化之源”。养脾胃在于好好吃饭,除了一日三餐健康规律的饮食,多吃些有补益气作用的食物,如红参、红枣、桂圆等。少吃生冷、油腻、辛辣等给脾胃增加负担的食物,记得少盐、少糖。

二是捏脊。成人、儿童都可以捏脊,捏之前要先在背部轻轻按摩几遍,放松肌肉。然后用拇指、食指、中指、无

名指同时提拿背部正中的皮肤,沿着脊柱自下而上,期间双手交替向前捻动。有种叫法是“捏三提一法”,也就是每捏三下将皮肤提一下,但要注意的是,力道要适中并且直线前进。建议每天捏1次~2次,坚持1周以上。

三是按揉肚脐和足三里穴。按揉肚脐,先用一手掌心或掌根贴脐部,另一手按手背,顺时针方向旋转揉动,每次约5分钟,每天1次~2次。按揉足三里穴,足三里穴是人体的保健要穴,按揉这个部位有助于健脾和胃、调中理气、导滞通络,每天按揉50次~100次即可。

(作者供职于周口市疾病预防控制中心)



如何鉴别 神经衰弱与脑衰弱综合征

□程 粉

神经衰弱是神经症的一种类型,而脑衰弱综合征是脑器质性精神障碍的早期症状,两者虽有许多类似的临床症状,但却有本质的不同。

发病年龄不同:神经衰弱一般好发于青壮年,以20岁~30岁多见;脑衰弱综合征多起病于更年期前后,虽然近年来有年轻化趋势,但多在40岁~50岁,或者更大年龄发病。

临床表现表现不同:神经衰弱的临床表现以脑功能衰弱症状为主;脑衰弱综合征的临床表现特征为明显的、持续性的情绪失禁或不稳定为主,因此又被称为器质性情绪不稳定障碍,具体区别大致如下:

1.头痛、头昏症状:二者相似,但脑衰弱综合征患者常见眩晕,为前庭功能障碍(缺血引起的);神经衰弱患者少见。

2.肢体麻木、刺痛症状:脑衰弱综合征患者常见,为末梢神经症状;神经衰弱患者少见,但可见肢体肌肉疼痛感。

3.情感障碍表现不同:神经衰弱患者可在病程的很少一部分时间中表现为烦恼、心情紧张、易激惹等,也可有轻度的焦虑或抑郁症状;脑衰弱综合征患者则表现为明显的、持续性的情绪不稳定、情感脆弱、易激惹、焦虑或抑郁症状。

4.衰弱症状:神经衰弱患者自觉脑力迟钝、注

意力不集中或不能持久,自觉体力易疲劳,工作及学习效率下降、记忆力下降明显等;脑衰弱综合征患者也有类似症状。二者的区别在于,进行记忆检查时,神经衰弱者在正常范围,而脑衰弱综合征患者常可检查出记忆力下降。

5.在思维及语言表达方面:脑衰弱综合征患者说话啰唆、无主次、无中心,思维反应迟钝等现象;而神经衰弱患者无类似症状表现。

6.兴奋症状:神经衰弱患者可有精神易兴奋、回忆和联想增多,自觉克制不住,并为之苦恼的表现;脑衰弱综合征患者却无类似症状表现。

7.身体伴随的疾病及辅助实验室检查方面:神经衰弱患者一般身体无器质性疾病,实验室检查多为正常;脑衰弱综合征患者常伴高血压病、冠心病和糖尿病等躯体疾病,实验室检查常有异常发现,如头颅CT、MRI(磁共振成像)、血脂、记忆检查等均可见到异常,可作为脑器质障碍的证据。

此外,从起病的病因上看,神经衰弱常有明显的心理社会因素,与自身的素质和性格有密切关系;脑衰弱综合征虽然也可存在一定的心理社会因素,但可以查出其症状有器质性病变作为基础。

(作者供职于驻马店市第二人民医院)

儿童发热如何选用中成药

□范钧 刘丽华

有家长问:“医生,孩子发热了,能吃点什么中成药?”医生很难。因为发热是小儿常见疾病的症状之一,会有诸多危急的病证,肺系、脾系、肾系等诸病皆可发热,不同病,药不同。近期,发热患儿猛增,由于疫情,有家长顾虑去医院就诊,想自行给患儿服用中成药,该如何选择呢?

中医儿科学认为,发热有内因、外因及环境因素,小儿发热可由风、寒、暑、湿、燥、火引发,生理病理特点为即感感染寒邪也很快入内化热,主要由外感风热所致。因此,中医治疗小儿外感发热多采用清热解毒之法。

中医治病讲究辨证求因,审因论治。同是发热症状,病因不同,表现不同,药物的选择亦有区别。

小儿发热初期,应选择清热解毒剂,常用小儿清热解毒口服液、抗感颗粒、儿童回春颗粒等。

持续发热较高,伴有全身症状,如头痛、乏力、口渴、大便干燥、尿黄、舌红、苔黄等,可选择健儿清解液、小儿柴桂退热颗粒、小儿鼓翘清热颗粒等。

高热不退,伴有头痛、烦躁、高热惊厥或神昏者,可选择小儿牛黄清心散、安宫牛黄丸等。

小儿发热后期,体温渐退,其他症状好转,但仍有低热、盗汗、手足心热、口渴、便干、尿黄者,可选择青蒿鳖甲片、养阴清肺膏等。

总之,小儿发热应根据具体情况选择适当的中成药。当小儿发热较高,多数中成药不能起到迅速退热的作用时,还可用其他退热法,如物理降温,口服布洛芬、对乙酰氨基酚等解热镇痛药。对感染所致发热,可根据不同病原体选择口服适当的抗生素或其他药物治疗。需要注意的是,在家自行服药后,症状未缓解的患儿,家长应及时带患儿到医院就诊,以免延误病机。

(作者供职于新乡医学院第一附属医院新华医院)

经验之谈

胎儿也可以做磁共振检查

□宋園園

生命是一个神奇的过程,有些宝宝看到妈妈实在是太激动了,以至于在跌跌撞撞奔向妈妈的时候不小心“受伤”了。如果遇到这样“心急”的胎儿,可能会给准妈妈们带来非常大的困扰。

《中国出生缺陷防治报告(2012)》指出,我国出生缺陷发生率约为5.6%,每年新增出生缺陷约90万例。产前检查由于能在孕育期发现缺陷胎儿,及时介入,可有效预防病残患儿的出生,而得到广泛认可。

但是,医学上的每一种检查方法都不是万能的。孕妇围产期保健检查中常见的产前超声检查在一定程度上也存在不足,如超声难以穿过胎儿颅骨,对中枢系统的效果特异性有限;常规超声视野偏小,面对肥胖、羊水异常、子宫畸形等情况时对胎儿显示欠佳等。而胎儿MRI(磁共振成像)检查组织分辨率高,不受孕妇脂肪、羊水多少,以及胎儿骨骼是否骨化、胎头是否入盆等影响,可以提供超声之外更多的信息,是出生缺陷二级防控的重要手段之一。

一、胎儿MRI检查安全吗?

MRI是利用磁共振现象从人体中获得电磁信号,并重建出人体信息的检查方法。由于其具有无辐射、无创伤等特点,因

此对胎儿来讲是安全的。目前,国内外相关研究均未发现3.0T及以下场强(电场强度)的MRI检查会对母体或胎儿发育带来不良影响。

二、什么情况下需要选择胎儿MRI检查?

当孕妇过于肥胖,合并子宫肌瘤、羊水过少、子宫畸形、双胎、多胎、胎儿体位不佳、复杂畸形、孕晚期胎头入盆、胎头颅骨骨化等情况时,经产科医师和孕妇充分协商并确认同意后,可以进行胎儿MRI检查来弥补超声的不足,提供额外的诊断信息。

目前,我国只批准怀孕3个月后可做胎儿MRI检查。胎儿MRI检查与超声检查具有互补性,选择检查时机需要平衡各方面因素,既要考虑到较小时周时可早期诊断,又要权衡到较大孕周时胎儿的组织分辨率较高,同时还要考虑不同疾病的特点。孕妇在超声大排畸检查(20周~21周)后再做胎儿MRI检查,往往能为产前胎儿畸形筛查提供更多的影像信息,一般不建议妊娠18周前进行MRI检查。

三、胎儿MRI检查能做什么?

MRI检查的分辨率较高,能清晰分辨

胎儿脑实质及脑室等,并全面显示胎儿的肺部、大血管、心脏和肝胆脾肾的基本情况,以及显示出胎儿的胎盘、脐带等。

1.MRI检查在胎儿中枢神经系统异常中的诊断最有价值,对于胎儿侧脑室扩张、透明隔腔及胼胝体异常、后颅窝增宽、神经元移行异常、脑裂畸形、颅内出血、颅内肿瘤等中枢神经系统的异常,都可以提供超声之外更全面的信息。

2.对于超声怀疑但不能充分诊断的颈部和面部疾病,如脉管畸形、甲状腺肿、畸胎瘤、面裂、小耳畸形等,MRI检查可以进行进一步的确认,并发现是否合并更多的相关畸形。

3.胸部疾病,如胎儿先天性肺气道畸形、支气管肺隔离症、支气管囊肿、胸腔积液、肺部疾病、胸壁肿瘤、纵隔肿块等,以及各种原因导致的胎儿肺发育不全、先天性心脏病,尤其是心外大血管的异常均可使用MRI检查进行评估,提供有用的补充诊断信息。

4.在腹部疾病方面,MRI检查可以对腹部疾病如腹盆部肿瘤、泌尿生殖系统畸形、肠道畸形和肠梗阻等进行更加全面的观察,除了提高诊断准确率之外,还能帮助

临床医师确认进一步治疗方案。

此外,胎儿MRI检查还常用于单绒毛膜双胎并发症评估,包括双胎输血综合征、双胎之一宫内死亡、胎儿选择性生长受限及连体双胎等。

四、做一次胎儿MRI检查可以评估整个胎儿的情况吗?

MRI检查不是系统性筛查,是在超声怀疑某个部位异常但不能明确诊断而进行的补充检查,目的是确认超声检查结果或获取超声没有发现的额外信息,是针对某一特定器官或解决一个特定问题,一般情况下不评估整个胎儿。

五、哪些人群不适合做胎儿MRI检查?

MRI检查的绝对禁忌证包括安装了心脏起搏器、铁磁性植入物,如颅内动脉瘤夹、人工电子耳蜗、某些神经刺激器或电子设备等。

总之,胎儿MRI作为一项新技术,因其无电离辐射,软组织分辨率高,可以多方位、多平面显示病灶,尤其是对产前超声怀疑异常,但尚不能明确诊断的异常胎儿的针对性检查具有重要价值,能够为胎儿产前检查提供更多保障。

(作者供职于阜外华中心血管病医院)

每周一练

(肺血栓栓塞症、呼吸衰竭)

一、患者为男性,50岁,进行性呼吸困难1年余,查体:血压125/80毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),P2>A2(肺动脉瓣听诊区第二心音大于主动脉瓣听诊区第二心音),未闻及杂音,双下肢无水肿,胸部X线片显示肺动脉段膨隆,CTPA(CT肺血管造影)显示双肺动脉分支可见多处充盈缺损。最可能的诊断是

A.慢性肺血栓栓塞
B.结节性多动脉炎
C.大动脉炎
D.特发性肺动脉高压
E.原发性系统性血管炎

二、患者为女性,42岁,双下肢水肿1月余,进行性呼吸困难半个月,2个月前因腰椎间盘突出卧床休息。查体:血压120/80毫米汞柱,双肺呼吸音清,心率93次/分,P2>A2,超声心动图提示肺动脉高压。该患者呼吸困难的最可能原因是

A.左心衰竭
B.慢性阻塞性肺疾病
C.肺血栓栓塞
D.全心衰竭
E.冠心病

三、发生肺血栓栓塞时,应首先考虑溶栓的情况是

A.严重低氧血症
B.剧烈胸痛
C.持续低血压
D.合并深静脉血栓形成

E.明显咯血
四、最常并发Ⅱ型呼吸衰竭的是

A.胸膜炎
B.肺结核
C.肺炎
D.慢性阻塞性肺疾病
E.特发性肺动脉高压
五、肺弥散功能障碍最可能出现

A.PaO₂(动脉血氧分压)正常,PaCO₂(动脉血二氧化碳分压)上升

B.PaO₂下降,PaCO₂上升

C.PaO₂正常,PaCO₂正常

D.PaO₂正常,PaCO₂下降

E.PaO₂下降,PaCO₂正常或下降

六、有关通气/血流比例,下列哪项是错误的

A.通气/血流比值大于0.8,导致无效通气

B.肺泡通气量约为4升/分

C.肺血流量约5升/分

D.通气/血流比例失调可以引起CO₂(二氧化碳)潴留

E.通气/血流比值小于0.8,形成动静脉分流

七、呼吸衰竭最主要的临床表现是

A.呼吸费力伴呼气缩短

B.呼吸频率增快

C.呼吸困难与发绀

D.神经精神症状

E.双肺有大量湿啰音(答案见下期本版)

上期(1月6日)答案

一、D	二、E	三、E	四、D
五、A	六、C	七、B	八、A
九、D	十、C	十一、C	

实用验方

治痛风方

方一:风痛安胶囊。

处方组成:石膏、黄柏、防己、薏苡仁、连翘、木瓜、滑石粉、通草、桂枝、姜黄、忍冬藤、海桐皮。

功能主治:清热利湿,活血通络。用于湿热阻络所致的痹病,症见关节红肿热痛、肌肉酸楚,以及风湿性关节炎见上述证候者。

用法用量:口服,每次3粒~5粒,每天3次。

注意事项:寒湿痹阻、脾胃虚寒者慎用;年老体弱者慎用。

方二:滑膜炎胶囊。

处方组成:夏枯草、女贞子、枸骨叶、黄芪、防己、薏苡仁、土茯苓、丝瓜络、泽兰、丹参、当归、川牛膝、薏苡草。

功能主治:清热祛湿,活血通络。用于湿热阻阻、瘀血阻络所致的痹病,症见关节肿胀疼痛、痛有定处、屈伸不利;急性滑膜炎、慢性滑膜炎及膝关节术后见上述证候者。

用法用量:口服,每次3粒,每天3次。

注意事项:糖尿病患者忌服;孕妇慎用。

方三:二妙丸。

处方组成:黄柏(炒)、苍术(炒)。

功能主治:燥湿清热。用于湿热下注、足膝红肿热痛、下肢丹毒、阴囊湿痒。

用法用量:口服,每次6克~9克,每天2次。

注意事项:服药期间,宜食用清淡易消化食物,忌食辛辣。

(以上验方由开封市中医院提供)

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《技术分享》《经验之谈》《实用验方》《健康教育》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com

联系人 杨小玉

本版验方需要在专业医师指导下使用