

老年高血压病的中西医结合疗法

□潘 英

高血压病,这个在现代社会中越来越普遍的“隐形杀手”,尤其在老年人群中发病率居高不下。高血压病不仅严重影响着老年人的生活质量,更是心脑血管疾病的主要诱因。然而,面对高血压病,我们并非束手无策。随着医学的进步,中西医结合治疗高血压病已成为一种趋势,其独特的优势为众多老年患者带来了福音。

高血压病的基础知识

高血压病,顾名思义,是指血液在血管中流动时对血管壁产生的压力持续高于正常水平。这种“高压”状态通常由多种因素共同作用而成,如不良生活习惯、遗传因素、环境因素等。高血压病的典型症状包括头痛、头晕、心悸等,但很多患者在初期并无明显症状,因此常常被忽视。然而,高血压病的危害却不容忽视,长期的高血压状态会损害心、脑、肾等重要器官,甚至引发中风、心肌梗

死等严重疾病。

西医治疗高血压病

在高血压病的治疗上,西医主要采用药物治疗和生活方式调整两种方法。药物治疗是西医治疗高血压病的主要手段,常用的降压药物包括利尿剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂等。这些药物通过不同的机制来降低血压,从而减轻高血压病对身体的损害。然而,药物治疗并非一劳永逸,患者需要根据自身情况定期调整药物剂量,并密切监测血压变化。

除了药物治疗外,西医还强调生活方式的调整。合理的饮食、适量的运动、戒烟限酒等都是降低血压的有效手段。这些措施不仅可以帮助患者控制血压,还能改善整体健康状况,提高生活质量。

中医治疗高血压病

中医治疗高血压病注重整体观念和个体化治疗,通过调整人

体的阴阳平衡和脏腑功能来达到降压的目的。

中药调理 中药调理是中医治疗高血压病的重要手段之一。医生会根据患者的具体症状、体质和病情,选择具有降压、利尿等功效的中药进行治疗。常用的中药包括菊花、钩藤、夏枯草、决明子等。这些中药可以通过煎服、泡茶饮用等方式进行,具有副作用小、疗效持久的特点。

饮食调理 中医认为,高血压病的发生与饮食不节、过食肥甘厚味等因素有关。因此,中医治疗高血压病强调饮食调理的重要性。患者应该遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则,多食用清淡、易消化的食物,如绿叶蔬菜、瓜果、粗粮等。同时,避免食用辛辣、油腻、烟酒等刺激性食物,以免加重病情。

针灸疗法 针灸疗法是中医治疗高血压病的常用方法之一。通过刺激人体的穴位,针灸可以调整气血运行、平衡阴阳,从而达

到降压的效果。常用的针灸穴位包括太冲穴、风池穴、足三里等。针灸治疗一般需要由专业的中医师进行,以确保安全和有效。

推拿按摩 推拿按摩也是中医治疗高血压病的一种辅助方法。通过按摩人体的特定部位和穴位,可以舒筋活血、调和气血,有助于降低血压。患者可以在专业医生指导下进行自我按摩,或者寻求专业按摩师的帮助。

气功、太极拳等养生功法 中医认为,高血压病的发生与情志失调、气机不畅等因素密切相关。因此,中医治疗高血压病还强调通过练气功、打太极拳等养生功法来调理气机、平衡情绪。这些养生功法可以帮助患者放松心情、调节呼吸、提高免疫力,从而起到辅助降压的作用。

中医治疗高血压病注重整体观念和个体化治疗,通过中药调

理人体脏腑功能和气血运行,最终达到降压的目的。患者在接受中医治疗时,应该保持积极的心态和耐心,遵循医生的建议和指导,以期获得更好的治疗效果。

中西医结合治疗的优势

中西医结合治疗高血压病的优势在于综合性和个体化。中西医结合治疗不仅结合了西医的药物治疗和生活方式调整,还融入了中医的非药物疗法和中药治疗。这种综合治疗方法可以充分发挥中西医结合各自的优势,提高治疗效果。

此外,中西医结合治疗还强调个体化治疗方案的制订。每个患者的体质状况、症状表现都有所不同,因此治疗方案也应该因人而异。中西医结合治疗通过综合评估患者的整体状况,制订个性化的治疗方案,从而更好地满足患者的治疗需求。

(作者供职于广西壮族自治区贺州广济医院)

凝血四项检测在临床中的作用

□王 成

在人体复杂的生理机制中,凝血系统扮演着非常重要的角色。它如同一位忠诚的守护者,时刻准备着在血管受损时迅速行动,防止血液过度流失。而凝血四项作为评估凝血功能的重要指标,更是我们血液健康的秘密武器。

凝血四项,即血浆凝血酶原时间(PT)、活化部分凝血活酶时间(APTT)、凝血酶时间(TT)和纤维蛋白原(FIB),是临床检测凝血功能的常规项目。它们通过不同的机制反映人体的凝血机制是否正常,从而帮助医生判断凝血程度、纤溶程度以及出血风险等。

PT主要反映外源性凝血途径的状况。当人体受到外伤时,组织因子会释放入血,启动外源性凝血途径。在这一过程中,凝血酶原被转化为凝血酶,进而促使纤维蛋白原转化为纤维蛋白,形成血栓止血。PT的延长可能意味着外源性凝血途径存在障碍,如凝血因子缺乏或抑制物存在等;而PT的缩短则可能表明血液处

于高凝状态,存在血栓性疾病的风险。

APTT是反映内源性凝血途径的敏感指标。内源性凝血途径是在血管壁受损或血液与异物接触时启动的。APTT的延长可能提示内源性凝血因子缺乏或存在抑制物,如血友病患者的凝血因子Ⅷ、Ⅸ缺乏,或存在狼疮抗凝物等;而APTT的缩短则可能意味着血液处于高凝状态,容易形成血栓。

TT主要用于反映血液中纤维蛋白原转化为纤维蛋白的时间。纤维蛋白原是一种可溶性蛋白质,在凝血过程中被凝血酶转化为不溶性的纤维蛋白,从而参与血栓的形成。TT的延长可能表明存在低纤维蛋白原血症、弥散性血管内凝血、白血病及抗凝药物干扰等情况;而TT的缩短则通常没有明确的临床意义。

FIB是血液中纤维蛋白原的含量指标,也是凝血过程中的重要物质。它的含量直接影响到血液的凝固能力。FIB的增高可能意味着急

性心肌梗死、恶性肿瘤等疾病的存在;而FIB的降低则可能导致出血倾向,如肝病等。

凝血四项的检测在临床实践中具有广泛的应用价值。它们不仅可以帮助医生及时发现血液系统疾病,如血友病、凝血因子缺乏症等,还可以作为手术前的常规检查项目,以避免手术过程中因凝血功能异常而引发的大出血等问题。此外,凝血四项还常用于监测口服抗凝剂的用量,确保患者用药安全有效。

需要注意的是,凝血四项的检测结果受多种因素影响,如年龄、性别、药物使用等。因此,在解读凝血四项检测报告时,医生应结合患者的具体情况进行综合分析,避免片面解读导致误诊或漏诊。同时,采血过程、样本处理以及检测设备的准确性也会对结果产生影响,因此应严格控制这些因素以保证检测结果的准确性。

(作者供职于广东省深圳市罗湖

骨折患者术后护理妙招

□李慧慧

当经历骨折手术后,正确的术后护理对于康复非常重要。只有掌握科学的护理方法,才能让骨头更好地愈合,让患者尽快恢复健康,重新拥有美好的生活。

术后初期护理方法

骨折术后的初期,患者身体较为虚弱,需要特别地照顾。首先,伤口护理是关键。要保持手术切口的清洁干燥,避免沾水和感染。如果伤口出现红肿、渗液等异常情况,应及时告知医生。其次,疼痛管理也不容忽视。骨折术后往往伴随着疼痛,医生通常会根据患者的情况开具适当的止痛药物。患者应严格按照医嘱服用药物,不要自行增减剂量。

在饮食方面,术后初期应以清淡、易消化的食物为主。可以多吃一些富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,为身体提供充足的营养,促进伤口愈合。

康复锻炼的重要性

骨折患者术后的康复锻炼是一个循序渐进的过程,切不可操之过急。康复锻炼的目的是恢复关节的活动度、增强肌肉力量,防止肌肉萎

缩和关节僵硬。

在术后早期,可以进行一些简单的被动运动,如由他人帮助活动关节。随着病情的恢复,可以逐渐增加主动运动的强度和范围。例如,进行握拳、伸指等手部运动,或者抬腿、屈膝等腿部运动。

康复锻炼需要在医生指导下进行,根据骨折的部位和恢复情况制订个性化的锻炼计划。如果锻炼不当,可能会导致骨折移位、内固定松动等后果。

心理护理不可少

骨折患者在术后往往会因为疼痛、行动不便等原因而产生焦虑、抑郁等不良情绪。这些情绪不仅会影响患者的康复信心,还可能对身体的恢复产生负面影响。因此,心理护理非常重要。家人和朋友应给予患者足够的关心和支持,鼓励他们积极面对疾病,树立康复的信心。患者自己也可以通过阅读、聊天等方式放松心情,缓解压力。

日常生活注意事项

在日常生活中,骨折患者术后也

有许多需要注意的地方。首先,要保持正确的体位。例如,对于腿部骨折的患者,在休息时可以将患肢抬高,促进血液回流,减轻肿胀。

其次,要避免再次受伤。在活动时要小心谨慎,避免摔倒、碰撞等意外情况。如果需要使用拐杖、轮椅等辅助器具,应正确掌握使用方法。

最后,还要注意个人卫生。保持皮肤清洁,定期更换衣物和床单,防止发生压疮等并发症。

定期复查

骨折术后,定期复查是非常重要的。医生可以通过复查了解骨折的愈合情况,及时调整治疗方案。患者应按照医生的要求定期前往医院进行复查,不要自行中断治疗。

总之,骨折术后的护理是一个系统而复杂的过程,需要患者、家人和医生的共同努力。只有掌握正确的护理方法,才能让骨头更快地愈合,让患者早日恢复健康。

(作者供职于山东省菏泽市巨野县中医院)

中医脾胃病科如何治疗胃溃疡

□张凯丽

胃溃疡作为一种常见的消化系统疾病,不仅影响着患者的生活质量,还可能引发一系列严重的并发症。在中医理论中,胃溃疡虽非直接病名,但可归属于“胃脘痛”或“痞满”的范畴,其治疗原则与中医脾胃病科的理论体系紧密相连。本文将带您了解中医脾胃病科如何运用传统智慧治疗胃溃疡。

中医认为,胃溃疡的形成与脾胃虚弱、情志失调、饮食不当等多种因素有关。脾胃为后天之本,主运化水谷精微,是人体气血生化之源。当脾胃功能失调时,易导致气血不和、湿热内蕴,进而引发胃溃疡。此外,情志因素如长期抑郁、恼怒等也可导致肝气郁结,横逆犯胃,影响胃的升降功能,加剧胃溃疡病情。

治疗胃溃疡的原则

调和脾胃 针对脾胃虚弱型胃溃疡,中医常采用健脾和胃的中药,如党参、白术、茯苓等,以增强脾胃功能,促进溃疡愈合。同时,注重饮食调养,保持饮食规律,少食多餐,避免暴饮暴食,多食用清淡、易消化且富含蛋白质和维生素的食物,如瘦肉、鱼类、新鲜蔬菜等。

疏肝解郁 情志失调型胃溃疡患者常伴随肝气郁结的症状。中医常用柴胡、白芍等中药,以疏肝解郁,调和气机,从而缓解胃溃疡症状。此外,建议患者进行冥想、练瑜伽等放松心身的活动,以减轻精神压力,促进疾病康复。

化腐止痛 对于胃溃疡伴有瘀血症状的患者,中医常用桃仁、红花等中药,以活血化瘀,止痛生肌,促进溃疡面的修复。针灸治疗也是中医常用的一种方法,通过针刺特定的穴位,如足三里、中脘、内关等,调和气血,平衡阴阳,达到止痛、消炎、促进溃疡愈合的目的。

治疗胃溃疡的综合手段

中药治疗 中医脾胃病科会根据患者的具体病情和中医辨证施治的原则,选用适当的中药进行配伍,制成方剂进行治疗。常用的中药方剂有黄芪建中汤、沙参麦冬汤、柴胡疏肝散等,这些方剂能够调和脾胃功能、清热利湿、活血化瘀,缓解疼痛等症状。

针灸与推拿 针灸和推拿作为中医的特色疗法,在胃溃疡的治疗中也发挥着重要作用。针灸能够调和气血,疏通经络,缓解疼痛;推拿则可以舒缓胃部肌肉紧张,促进气血流通,有助于缓解胃溃疡引起的疼痛。

艾灸与刮痧 艾灸和刮痧也是中医脾胃病科常用的治疗手段。艾灸能够温通经络,散寒止痛,调和气血;刮痧则通过刮痧板在人体表面进行刮拭,以疏通经络、调和气血、缓解疼痛等症状。

食疗与日常护理 中医注重食疗在胃溃疡调理中的作用。患者可以选择一些具有健脾和胃、养阴润燥作用的食物,如山药、薏米、红枣等。同时,避免辛辣、油腻、生冷等刺激性食物的摄入,以免加重胃溃疡病情。此外,保持良好的生活习惯,如戒烟限酒、保证充足的睡眠、进行适当运动锻炼等,也有助于胃溃疡的康复。

(作者供职于山东省淄博市中医院)

X线在医学诊断中的应用

□崔瑞民

自X线技术问世以来,它凭借其无创性、高效率 and 广泛的应用领域,迅速成为医生诊断疾病的重要工具。

X线的工作原理

X线是一种电磁波,具有高能量和强穿透力的特性。X线检查过程简单快捷,通常只需几分钟即可完成,患者无须长时间等待。与侵入性手术或穿刺相比,X线是一种无创的检查手段,不会对患者造成额外的痛苦或伤害。当X线穿过人体时,不同组织因其对X线的吸收程度不同而呈现出不同的影像。例如,钙质含量高的骨骼会吸收大

部分X线,显示为明亮的白色;而软组织如肌肉和脂肪则吸收较少,呈现为灰色;空气或液体则几乎不吸收X线,呈现为黑色。这种差异,正是X线成像的基础。

X线技术的应用领域

骨骼检查 X线是检查骨折、脱位和骨关节病变的首选方法。医生通过观察X线影像,能够准确判断骨折的类型、位置和严重程度,为制订治疗计划提供关键信息。

胸部检查 胸部X线是筛查肺部疾病的重要手段。它可以清晰地显示肺部结构,帮助医生发

现肺炎、结核、肿瘤等呼吸系统问题。此外,通过胸部X光检查,我们能够评估心脏的形状及其在胸腔中的位置,这一检查对于心血管疾病的诊断具有重要意义。

腹部及盆腔检查 虽然CT(计算机层析成像)和MRI(磁共振成像)等现代成像技术在腹部及盆腔检查中占据重要地位,但X线在某些情况下仍具有独特的优势。例如,在泌尿系统结石的诊断中,X线平片能够清晰地显示结石的位置和大小。

手术辅助 在某些手术中,医生可能会使用X线透视技术来引导手术过程,确保手术器械准确

到达病变部位,提高手术的成功率和安全性。

X线技术的发展与未来

随着科技的进步,X线技术也在不断发展和完善。现代X线设备不仅提高了图像的质量和分辨率,还大大降低了辐射剂量,确保了患者的安全。同时,数字化X线成像技术的出现,使得X线影像的获取、存储和传输更加便捷和高效。

展望未来,X线技术将继续在医学领域发挥重要作用。随着人工智能、大数据等技术的融入,X线影像的分析和诊断将更加智能化和精准化。此外,新型X线

成像技术的研发也将不断拓展X线技术的应用范围,为人类健康事业做出更大的贡献。

X线技术以其独特的优势和广泛的应用范围,成为医学界不可或缺或“透视眼”。它不仅能够透视身体内部的奥秘,还能为医生提供准确、直观的诊断信息。然而,我们也应意识到X线技术的局限性和潜在风险,合理使用并加强防护措施,以确保患者的安全 and 健康。让我们共同期待X线技术在未来的发展中绽放更加璀璨的光芒!

(作者供职于山东省滨州市无棣县中医院)

在当今社会,心脏病已成为威胁人类健康的主要疾病之一。随着医疗技术的进步,心脏康复作为一种综合性的医疗措施,在促进患者心脏功能恢复、提高生活质量方面发挥着重要作用。

心脏康复的定义与重要性

心脏康复是指通过药物、运动、营养、心理及生活方式干预等多种手段,针对各种心脏疾病患者进行的综合性治疗。其目的在于降低心血管风险,提高患者的生活质量,并改善预后。心脏康复的重要性不言而喻,它不仅能够促进心脏功能的恢复,还能有效控制心血管疾病的危险因素,减少并发症和复发风险。

心脏康复计划的具体内容

评估与计划制订 心脏康复的第一步是对患者进行全面的评估,包括心血管状况、生活方式、既往病史和当前症状等。通过评估结果,医疗团队将为患者制订个性化的康复计划,明确康复的目标和方向。这一步骤是确保康复计划针对性和有效性的关键。

药物治疗 药物治疗是心脏康复的重要组成部分。医生会根据患者的具体情况,开具药物,如抗血小板药物、降压药物和抗心律失常药物等,以控制症状、预防并发症,并改善心脏功能。医生应教育、监督患者合理用药,提高药物的依从性。

运动训练 运动训练是心脏康复的核心要素。主要根据患者的年龄、性别、体力、心肺功能状态以及学习、工作、生活环境和运动喜好等个体化特点,制订系统化、个性化的运动方案。运动种类以改善心肺功能的有氧运动为主,如步行、跑步、游泳等,同时辅助抗阻运动、柔韧性运动和平衡运动等。运动训练旨在恢复心脏功能,提高心肺适应能力,并增进全身健康。

饮食管理 科学的膳食营养对心脏康复非常重要。营养师会为患者制订适合的饮食计划,包括减少日常盐分摄入量、控制胆固醇摄入量、增加膳食纤维和多种维生素的摄取等。通过饮食管理,可以促进健康饮食习惯的养成,降低心脏病复发的风险。

心理干预 心脏病患者常常伴随着焦虑、抑郁等心理问题。因此,心理干预是心脏康复中不可或缺的一环。心理学家会提供必要的心理支持和咨询,帮助患者应对心脏病所带来的心理压力,提高应对压力的能力,促进心理健康的恢复。

注意事项

个体化原则 心脏康复计划应坚持个体化原则,根据患者的具体情况制订个性化的康复方案。不同患者的心脏病类型、病情严重程度、身体状况及运动喜好等都有所不同,因此,康复计划应具有针对性和灵活性。

循序渐进 运动训练应遵循循序渐进的原则,从低强度、短时间开始,逐渐增加运动强度和持续时间。避免过度运动导致的心脏负担加重和不良事件的发生。

定期监测与调整 心脏康复是一个长期的过程,需要定期监测患者的心脏功能和康复进展。医疗团队应根据监测结果及时调整康复计划,确保康复效果的最大化。

(作者供职于山东中医药大学附属医院)

心悸问题的中医治疗策略

□盖永祥

在快节奏的现代生活中,心悸,这在中医术语中常提到巧,调节情绪。适当宣泄,遇到不顺心的事,要学会与亲朋好友倾诉,避免情志郁结。

中药调理 补益心血,如当归、熟地黄等,用于心血不足引起的心悸。滋阴降火,如麦冬、五味子、酸枣仁等,适用于阴虚火旺型心悸。化痰逐饮,如半夏、茯苓、陈皮等,针对痰饮内停型心悸。活血化瘀,如丹参、红花、桃仁等,用于瘀血阻滞所致心悸。

中医视角下的发病原因 在中医看来,心悸并非孤立的症状,而是身体内部环境失衡的外在表现。其主要病因可归纳为以下几方面。

心血不足 多因劳心过度、久病体虚或失血过多,导致心血耗损,心失所养,神不守舍而心悸。

阴虚火旺 素体阴虚或久病伤阴,虚火内生,扰动心神,出现心悸不安。

痰饮内停 饮食不节,脾胃受损,运化失职,水湿停聚成痰,痰饮上犯,阻滞心脉,致心悸胸闷。

瘀血阻滞 情志不遂,气机瘀滞,或跌仆损伤,血脉瘀阻,心脉不畅,亦会引发心悸。

中医养心安神之道

中医治疗心悸,强调“治未病”理念,即通过调节生活习惯、饮食起居,运用中药、针灸等治疗方法,达到养心安神、恢复心脏正常功能的目的。

饮食调养 宜清淡,减少油腻、辛辣食物的摄入量,以免助热生痰,影响心脏健康。多摄取养心食物,如红枣、莲子、百合、桂圆等,这些食物具有补血安神、清心除烦的功效。适量饮茶,如绿茶、菊花茶等,既能提神醒脑,又不会使心脏过度兴奋,适量饮用有助于调节心情。

情志调节 保持心态平和,避免情绪波动过大,尤其

生活小贴士

规律作息 保证充足的睡眠,避免熬夜,有助于心脏得到充分休息。

适量运动 选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等,促进血液循环,增强心脏功能。

定期体检 定期进行身体检查,特别是心电图检查,以便及时发现并处理心脏问题。

心悸症状虽常见,但通过中医的养心安神之道,我们完全有能力告别这一困扰。在日常生活中,注重饮食调养、情志调节,适当借助中药调理和针灸疗法,配合中医养生操的练习,我们可以有效地预防和改善心悸症状,恢复心灵的宁静与平和。

(作者供职于山东省烟台市莱阳市中医医院)

心脏康复计划的具体内容及意义