

秋冬季心脑血管疾病高发 这些防护措施很重要

■本报记者 刘臻

日前,在市中医院治未病中心门诊部,记者见到了73岁的陈奶奶。她患有高血压、高血脂等疾病,近日因季节变化导致感冒、咳嗽不止,时常喘不上气来,这才来到了门诊看病。

市中医院治未病中心专家刘玲娥表示,秋季是从夏季到冬季的过渡性季节,气温反复无常,很容易引发慢性疾病。秋季也是脑卒中的高发季节。此外,上呼吸道感染、哮喘等疾病也极易诱发心梗、脑出血。

“高危人群首先对自己所患疾病要有充分认识和防护措施。”她说,秋

季天气变凉,要注意保暖御寒,饮食清淡,忌肥甘厚腻,增强机体抵抗力,保持大便通畅。

“情绪激动是心脑血管病的大忌,冠心病、高脂血症患者尤其要放宽胸怀,不要让情绪起伏太大。”陈奶奶就诊当天,刘玲娥对她再三嘱咐,切记要保持稳定的情绪。

刘玲娥还表示,人体在睡眠时各神经系统处于抑制状态,活力不足,晨起时突然大幅度锻炼,神经兴奋性突然增高,易诱发心脑血管疾病。所以,秋冬晨练应量力而为,散步、练太极拳比较合适。

A 秋季心脑血管疾病高发,定期体检加强防治很重要

气温变化不规律时节,心脑血管易受影响,可能导致疾病突发加重,定期体检有助于及时把握健康状况,避免应对疾病时措手不及。

刘玲娥建议,中老年人每年做1—2次健康体检;患有高血压、冠心病、高血脂症、糖尿病等慢性疾病的患者,必须在医生指导下坚持预防性治疗。

“如果出现胸闷、气促、心慌、头痛、恶心等情况,要及时到医院就诊,千万不要有任何的偷懒、侥幸,以免因小失大。”她强调,一些不典型症状更要留意,如头痛、牙痛、关节痛、腹痛、呕吐等,一旦出现要及时就医,因为这些很可能是急性心脑血管疾病的征兆。

“定期体检能发现很多早期病变,早诊断、早治疗,可将很多疾病消除在萌芽状态,从而呵护我们的健康。”刘玲娥说,如果在感觉不适的时候再去就医,可能已经错过了最佳治疗时间。因此,定期体检必不可少。

据悉,市中医院是目前我市唯一一家可提供中西医联合体检的医院。“所谓中西医结合体检是指通过把脉、看舌象等中医特色望闻问切方式,辨析体质,明确体质后就可以有的放矢地去进行相关的西医体检,并针对体检结果,接诊医生还会提供生活饮食方面的相关建议。这种方式既可以节省体检费用,又可以达到未病先治的效果。”刘玲娥介绍道。

患上高脂血症、脂肪肝高血压、糖尿病、冠心病等病的患者多为痰湿体质。一旦诊断为此类体质,以下这几个体检项目不能省。

1.血流变(含血沉)检查

可监测是否存在高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、心肌梗塞、

血栓形成等危险因素。

2.同型半胱氨酸(HCY)检测

同型半胱氨酸是导致缺血性脑卒中的一个重要独立危险因素,临床上近40%的脑梗死病人有高同型半胱氨酸血症。

3.心脏超声

能够直观显示心肌的运动状况及心功能,可发现心脏瓣膜病、心脏病、心包病、高血压性心脏病、冠心病、肺心病、先天性心脏病等。

4.颈动脉超声

检查颈总动脉、颈内动脉有无狭窄及动脉粥样硬化斑块等,对预防心脑血管病的发生有重要的临床意义。医生也会根据结果,来判断是否需要冠脉CT、冠脉造影等检查。

5.经颅多普勒检查

无创检测颅内及颅外各血管及其分支,甚至可以对微小的脑动脉瘤进行检测。对脑动脉硬化、脑动脉供血不足、脑血管痉挛、脑血管狭窄、脑血管闭塞、脑出血及缺血性中风的诊断及鉴别有重大作用。

6.脑部CT

早期脑梗的患者只是觉得胸闷、头晕、睡眠不好等。经常头晕、头痛、胸闷的人,在经济条件许可的条件下,可以做一做脑部CT检查。

除此以外,刘玲娥建议此类人群在饮食上可多食用扁豆、赤小豆等谷物,兔肉、鹌鹑肉、牛肉、田螺等肉食,白萝卜、冬瓜、绿豆芽、芹菜等蔬菜,山楂、杨梅、槟榔、橄榄等果品;在运动上,可选择散步、慢跑、各种球类运动,以加强机体物质代谢的过程,促进能量的消耗;同时平日练习六字诀中的“呼”字诀,有健脾清热利湿的功效,经常按摩足太阴脾经(自下而上拍至阴陵泉),足阳明胃经(足三里自上而下拍)等穴位。



专家链接

刘玲娥,高级职称,2001年毕业于湖南中医药大学,现任衡阳市中医医院治未病中心主任。被聘为湖南中医药大学附属医院教授、湖南省健康协会中医药管理分会常务理事及省中医治未病专业委员会副主委。擅长应用中药及中医特色治疗各种慢性疾病、妇科及体质调理。

气血逆乱,痰浊、瘀血闭阻脑络,从而发病。中药泡洗用于中风患者的恢复期的常见症状手足肿胀等方面具有良好的效果。本病按照国家中医药管理局1994年颁布的《中医病证诊断疗效标准》进行诊断。

【治则治法】益气活血,化痰通络。

【组方】益气活血洗剂:黄芪30g、红花20g、蔓荆子10g、马钱子10g。(中风恢复期手足肿胀:透骨草15g、防己15g、片姜黄15g、三棱15g、莪术15g、桂枝30g。)

【操作步骤】将中药加清水1500ml,煎煮30分钟后,将药汁倒入盆中,待药液降温至40℃左右,进行泡洗及擦洗患肢,每次30分钟左右,每天1次,20天为一疗程。

(二) 头晕(高血压)

高血压常见头晕、头痛、胸闷、乏力等症状。高血压病的病因主要为长期精神紧张或恼怒忧思,致肝郁化火;恣食肥甘或饮酒过度,致痰浊内生。中药泡洗技术对原发性高血压I期有一定缓解作用。本病按照国家中医药管理局1994年颁布的《中医病证诊断疗效标准》进行诊断。

【治则治法】平肝息风,活血通络。

【组方】野蒺藜20g、夏枯草10g、络石藤10g、生大黄10g、赤芍10g、丹参10g、玄参10g、生栀子15g、罗布麻叶15g、苦参15g。

【操作步骤】将中药水煎去渣取液1000ml左右,再加清水3L左右,倒入深度约为60~80cm的药浴袋内,双小腿伸入袋内后,一起放入装满40℃左右温水的泡洗桶内,袋内药液浸润至足三里附近,每次

泡洗30分钟左右,1天1~2次,每次间隔3~7小时,1份药液可用3天,15天为1疗程。注意每次泡洗宜加入少量酒(10ml左右)及醋(50ml)。药浴部位:小腿及足部局部泡洗。

【特别提示】I期高血压可单纯水浴,早晚各1次,每次30分钟,温度40℃左右,对于未服用过降压药患者尤宜。继发性高血压药浴亦可降压,但降下后维持时效较短,仅2~3小时。III期高血压因有心衰或肾衰或偏瘫等,以治疗并发病为主,降压为辅,本方宜调整。

(三) 小儿腹泻

小儿消化不良多见于2岁以下的婴幼儿,是儿科常见病之一。本病临床上以大便次数增多,腹胀肠鸣,粪便酸腐臭秽,或稀薄或呈水样带有不消化乳食及粘液等为特征。中医学认为本病多因饮食不节,内伤乳食,调护不当,或外感病邪,以致脾胃功能失调,清浊升降失司而成。本病按照国家中医药管理局1994年颁布的《中医病证诊断疗效标准》进行诊断。

【治则治法】温脾暖胃,除湿止泻。

【组方】止泻洗方:白胡椒10g、透骨草10g、艾叶15g、苍术15g、吴茱萸5g。

【操作步骤】将中药加水1000ml,加热20分钟左右煮沸后,将药液倒入盆内,待药液降温后(以不烫手为度),把患儿双足浸泡药液中,并用药水洗小腿,每次浸洗15~20分钟,每日1剂,每日泡洗1~3次,7天为一疗程。

【特别提示】适当限制进食,鼓励饮水;根据病情需要,补液维持水电解质平衡;药浴温度应逐渐增高,至患儿不能耐受。

B 常见疾病的泡洗治疗术

(一) 中风病(脑血管病恢复期)

中风以突然昏仆,半身不遂,语言謇涩或失语,口舌歪斜,偏身

麻木为主要表现。中风因积损伤正,劳倦内伤,情志过极等正虚为主,加之忧思恼怒,饮酒无度,或恣食肥甘,纵欲劳累,或起居不慎等,导致