



高血压是常见的心血管疾病，也是脑卒中和冠心病发病的最重要危险因素，被称为影响人类健康的“无形杀手”。中医治疗高血压,是根据中医理论,从整体出发,辨证论治。以中药复方,调整体内环境,改善血管内皮功能,使心、脑、肾、血管得到保护——

高血压配合中医中药治疗更理想

■市中医医院心脑血管病一科主任 李 娟

高血压是常见的心血管疾病，也是脑卒中和冠心病发病的最重要危险因素，被称为影响人类健康的“无形杀手”。随着社会经济的发展和人们生活方式的变化，我国心血管病患病率持续升高。

临床上，血压升高可出现头晕、头痛、耳鸣、失眠、胸闷、心悸气短、健忘、腰酸乏力等症状。西药治疗高血压，往往能很快使血压下降,甚至恢复正常,但在改善头晕、头痛等症状上效果欠佳，而配合中医治疗高血压比较理想,往往在血压下降的同时,上述不适症状也随之改善。

中医治疗高血压,是根据中医理论,从整体出发,辨证论治。以中药复方,调整体内环境,改善血管内皮功能,使心、脑、肾、血管得到保护。多年临床记录较全的几千例高血压病例的总结，中医中药对高血压病的总疗效在 85%以上。

我们发现，中医治疗老年高血压病特色突出，以肝肾两虚和肝阳上亢居多，故以这两型为基础辨证论治，收到了很好的疗效，患者血压控制平稳，头晕、头痛、耳鸣、失眠、胸闷、心悸气短、健忘、腰酸乏力等临床症状均能得到明显改善，深受患者信赖。

有这样一个病案：患者李某，女，61岁，退休干部。2012年6月23日初

诊：患者间发眩晕5年，严重时觉天旋地转，甚至恶心想吐。现症：头晕，头部如有物裹，后脑部有明显晕胀感，头颈部时发潮热，耳鸣耳聋，心中烦闷不舒，食纳正常，二便如常，舌暗红，苔薄黄，脉弦。既往有高血压病史2年，并长期服用降压药。

辨证：风阳上扰
治法：潜阳息风
主方：镇肝息风汤加减
2016年7月30日二诊：服上药后，患者头晕减，心烦除，稍感心悸，寐欠安，耳鸣，口干，舌暗红，苔薄黄，脉弦。再拟镇肝息风汤加入养心安神之品

治之。并嘱其舒畅情志，避免情志过激。电话回访，近三个月来患者的症状大为改善。

《内经》云：“诸风掉眩，皆属于肝。”患者年老肝肾亏虚，水不涵木，而见肝阳上亢，上盛下虚诸症。治以镇肝息风汤平肝潜阳，故收效快。

高血压患者要注意八点

■市中医医院 李 娟

大家知道，高血压是一种慢性疾病。高血压患者在生活中要注意什么呢?我认为，主要有以下八点：

一、生活有规律。安排好自己的作息時間，早睡早起，尽量不要熬夜，这有利于血压稳定。

二、适当运动。血压控制在正常范围以后，可以适当运动，但不宜剧烈运动，尤其是血压控制不良的情况下更应注意，以免诱发心脑血管等急性并发症。同时，活动要定时，要有规律，活动方式及活动量也要相对固定。

三、睡眠要充足。保持充足的睡

眠，有利于血压恢复正常。对失眠的高血压患者，可以坚持睡前练练气功或打太极拳，使精神松弛，对入睡有利。

四、养成良好的饮食习惯。三餐要有节制，食勿过饱，提倡“食惟半饱无兼味，酒至三分莫过频”。宜低盐低脂高蛋白富营养饮食，多吃水果等含维生素高的食品，避免酒、咖啡和浓茶。

五、要按时服药。高血压患者必须接受正规综合治疗，高血压患者的治疗不光是要控制血压，还要控制诱发和加重高血压的各类因素发生，如：

血脂高要降血脂，血糖高要降血糖。并按医嘱服药，做到按时、有规律、长期，持续。

六、要劳逸结合。高血压病人应避免过于劳累，体力劳动后应注意充分休息，脑力劳动后应注意精神松弛。

七、关心自己的血压。最好每天都了解自己的血压，定期检测，并做好记录，随时观察血压动态变化。如果家庭中有高血压病史患者，有糖尿病病史患者，更应注意做好预防工作。

八、稳定情绪。遇事以平常心对待，勿暴喜暴怒，避免情绪的波动。

加速康复外科是近年发展起来的一种外科治疗新理念,其核心是通过一系列围手术期处理措施,加速病人的康复——

南华医院:以新理念造福众多患者

■本报记者 刘 娟

近日，家住衡阳县西渡镇的李逢祝及家人给南华大学南华医院胃肠外科送来了一面锦旗，上书“医术精湛，华佗再世”8个大字，以感谢该院给予他第二次生命。

食管癌与胃癌同发，术后康复出院

这位名叫李逢祝的患者，就诊4个月前出现不明原因的上腹部胀痛，到医院检查提示食管鳞癌、胃窦黏膜低分化癌。两个原发恶性肿瘤同时降临到他一个人的头上，李逢祝感觉天塌下来了，认为自己的生命即将终结。但他又不甘心，抱着一丝希望住进了南华医院胃肠外科，医护人员对他的病情高度重视，院长彭秀达组织胃肠外科、胸外科、麻醉科、呼吸内科和ICU等多科室大会诊。经过讨论，彭秀达亲自挂帅，胃肠外科李峰主任、胸外科包峰主任等6名医生，分成两组，历经8小时顺利完成了两个肿瘤的根治手术。

据李峰介绍，一个人同时患胃、食管原发恶性肿瘤，在临床上相当少见。食管癌切除术中，最常使用胃来替代食管重建消化道，因此对于同时合并有胃癌的食管癌患者，手术难度极高。该手术要经颈、经胸、经腹三个切口，将全食道、全胃切除，横结肠代胃，代胃横结肠空肠吻合，横结肠吻合手术步骤

多，风险大，并发症显著增加。加上患者术前就有慢性支气管炎并肺部感染、肺气肿，患者术后不仅要面临双癌切除后并发症的风险，还要度过肺部感染的风险，这对于李逢祝来说是巨大的生命挑战。在重症监护室度过了21天后，李逢祝的病情终于好转。

李峰告诉记者，近年来，随着生活方式的转变、生活节奏的加快，胃肠疾病的发病率越来越高。南华医院胃肠外科作为省重点专科，每年接收的重病病例相比其他医院更多，高难度手术更多。

众多患者受益于腹腔镜微创技术

李峰介绍，目前，越来越多的患者受益于腹腔镜微创手术，这项技术不仅为患者减轻了手术痛苦，也加快了康复时间。

今年国庆节期间，衡东县陈大爷因腹痛请李峰诊疗。李峰详细了解其病情后，为其做肠镜确诊为直肠癌。家属得知后，老伴哭着对李峰倾诉，家里的希望没了。李峰放弃休息，加班加点帮助陈大爷完成术前检查，请家属参与术前讨论，得到患者与家属的信任与支持，综合陈大爷的身体条件，决定为其实施目前比较安全而且术后恢复较快的手术——腹腔镜下直肠全系膜根治术。

在手术室医护人员全力配合之下，历经3个小时，李峰等人顺利完成手术。术后第1天，陈大爷就能下床活动，进流质饮食。5天后，伤口愈合良好拆线。看到陈大爷很快就恢复，老伴高兴地拉住李峰的手说：“是您救了我老伴，我们没有选错医院。”

李峰告诉记者，腹腔镜下直肠全系膜根治术对术者操作技术经验要求高，尤其对腹腔镜下的解剖要非常熟悉。男性病人骨盆比较狭小，腹腔镜可以很好暴露手术区域视野，对于保留患者盆底神经，减少损伤有利。

据了解，南华医院早在1998年就引进了腹腔镜技术，由原先开展腹腔镜胆囊切除术、疝气修补术、阑尾切除术，发展到腹腔镜下结直肠癌根治术、肝囊肿开窗引流、胃穿孔修补术等。不仅手术疤痕非常小，有些伤口在肚脐内，几乎看不到疤痕，是爱美人士的首选，术后疼痛小，排气早，患者早期就能下床活动，术后一般6小时就能进食，减少术后大量输液，由于损伤小，住院时间大大缩短，住院费用也大大减低。

运用“加速康复外科”理念，减轻病人痛苦

有过手术体验的患者都知道，最痛

苦的时候不是手术时，而是手术结束麻醉作用消失后，插管、放置引流管等系列痛苦。李峰告诉记者，目前南华医院结合加速康复外科，不仅能够减少术前检查带来的病痛，还能加速术后恢复，缩短住院时间。

据了解，加速康复外科是近年发展起来的一种外科治疗新理念，其核心是通过一系列围手术期处理措施，尽力降低手术治疗对病人引起的应激反应，加速病人的康复。南华医院将加速康复外科理念引用到胃肠手术病人的治疗中来，建立了以各个科室专家为主体的多学科团队，采用了一系列已经被循证医学证明有效的方式，探讨了多学科协作在胃肠手术快速康复中的可行性和有效性。

李峰表示，通过实践及研究发现，多学科协作及各种优化方案相结合，促进患者术后早日康复，不仅能缩短了患者住院时间，降低了住院费用，加快了床位的周转，还能够取得良好的社会效益和经济效益。该院多学科还将加速康复外科理念引入到其他手术的治疗中，期望能进一步拓宽快速康复各项手术中的应用，以便更多的患者受益该理念，从而缩短住院时间，减少医疗花费，节约医疗资源，部分解决老百姓看病难、看病贵的问题。

市第一人民医院泌尿外科 不开刀也能让病人告别结石

■本报记者 伍婷婷

50多岁的王女士患了肾癌，在市第一人民医院泌尿外科做了腹腔镜下肾癌根治术，不用开刀，只打了3个小孔，就把肿瘤摘除了。近几年来，市第一人民医院泌尿外科熟练利用内镜技术，开展取石、肿瘤切除的微创手术，不用开刀也能让病人告别泌尿系统结石和肿瘤的困扰，赢得了患者的赞誉。

一次微创手术治愈5年结石病

刘女士今年56岁了，近5年来她总感觉左侧腰腹部胀痛，今年8月疼痛更厉害了，还高烧。在家人的陪同下，她来到衡阳市第一人民医院就诊。经检查，刘女士患有肾结石，左肾的结石充盈了整个肾盂和肾盏，同时，还患有泌尿道感染、糖尿病、高血压、脂肪肝等疾病。

市第一人民医院泌尿外科主任、主任医师李立才带领科室医疗团队为刘女士做了经皮肾镜碎石取石术，不用开刀，利用经皮肾镜进行操作，用激光将结石打碎取出来。术后第二天就能下床活动，经检查，刘女士左肾的结石已经取干净，腰腹部不痛了，也没有发烧，不久后就出院了。

“传统开刀手术取结石需要在患者身上拉开一个15公分的切口，创伤大，恢复慢。”李立才对记者说，经皮肾镜碎石取石术只需要在患者身上打一个4mm的小孔，创伤小，恢复快。

每年开展700余台微创取石术

市第一人民医院泌尿外科副主任医师肖铁山告诉记者，来他们科室做肾结石微创手术的病人很多。

有一位30多岁的沈女士，曾经在其他医院做过一次结石手术，效果不好，只打了结石的一个小角，让她很失望。经多方打听，沈女士来到市第一人民医院泌尿外科做了经皮肾镜碎石取石术，一次就将肾结石打干净了，价格还更便宜些。

李立才告诉记者，早在2002年，他就在全市率先开展

经皮肾镜和输尿管镜碎石取石的微创手术，其中经皮肾镜碎石取石术主要用于治疗肾结石、输尿管上段结石。目前，他们科室平均每年要做700余台。

率先开展前列腺电切手术

92岁的高爷爷近年来总是排尿很费劲，排尿不净，想尿尿不出，经医院检查，原来是患有“前列腺增生”，还有心脏病、高血压等疾病。考虑到高爷爷年龄大，基础病又多，许多医院不敢为高爷爷做手术。无奈之下，高爷爷只得接受膀胱造瘘，通过插管排尿，每个月要更换尿管，生活很不方便，感觉很烦恼，做手术切除增生的前列腺的想法越发强烈。

前不久，高爷爷来到市第一人民医院泌尿外科治疗，李立才为高爷爷做了经尿道前列腺电切术。手术后，高爷爷排尿顺畅了，也不用插尿管了，这让他感觉很高兴。

李立才说，他在1992年就率先在衡阳市开展前列腺电切手术，像高爷爷这种手术，他们科室每年要做近100台。

微创手术根治“肾癌”

50多岁的王女士，总感觉腰部疼痛，到市第一人民医院泌尿外科就诊，检查后确诊为肾癌。李立才为她施行腹腔镜下肾癌根治术，不用开刀，只打了3个小孔，利用腹腔镜就把她肾上腺的肿瘤摘除了，手术后，王女士的腰不痛了。

在采访中，肖铁山医生给记者讲述了家住祁东的张奶奶的故事：张奶奶65岁了，因为腰痛、尿血，她来到市第一人民医院泌尿外科治疗。经检查发现张奶奶患有肾癌，在该科做了腹腔镜下肾癌根治术。手术后，张奶奶的症状好转了，不久后就出院了。

李立才告诉记者，腹腔镜下肾癌根治术只需要在患者身上打3个孔，1个0.5cm孔，2个1cm孔，创伤小，恢复快。目前，他们科室能采用腹腔镜熟练开展经尿道膀胱肿瘤电切、肾上腺肿瘤根治手术等微创手术。



市中医医院近日举行太极拳比赛，全院有16支代表队100余人参加。图为比赛现场。

■通讯员 欧世平 摄

预防突发性耳聋 要注意四个方面

本报讯（通讯员 蒋征利）“我的左耳又能听见声音了，感觉真好，真是谢谢你们!”近日，患者肖某在接受完听力检查后，激动地向市第一人民医院的医务人员表达了喜悦和感激之情。

10月7日，家住祁东县三星村29岁的肖某，一个月前因工作压力过大，左耳突然出现耳鸣、听力下降，在当地医院治疗后效果不明显，且症状持续加重。心急如焚的他急忙赶到市内某三甲医院接受治疗，但却告知左耳听力已经完全丧失，复听希望小。经熟人介绍，她来到衡阳市第一人民医院接受治疗，经过该院的高压氧治疗，肖某的病情明显好转，左耳已经能够清楚地听见声音。

高压氧为什么能治疗耳聋？笔者就此采访了衡阳市第一人民

医院康复科主任李赫男。她介绍说，突发性耳聋病人因为各种原因导致主管听力的内耳器官缺氧性损害，表现为瞬间耳鸣、听力下降甚至全聋等症状，高压氧可以大大提高血浆里的物理溶解氧量，增大氧在组织间的弥散半径，从而快速阻断缺氧性损害的恶性循环，改善恢复受损器官的氧供，修复听力器官的残存功能。

李赫男提醒广大市民，预防听力，预防突发性耳聋要注意以下4个方面：不论是工作学习，还是休闲娱乐，应避免精神紧张，过度疲劳；气温变化时，注意保暖；避免长时间戴耳机、处于嘈杂环境中；积极防治慢性病，如控制血压、血糖、血脂，纠正贫血。一旦发生听力下降，及时就医。



公园健身(速写)

■邓东球 作



祁东县卫计局深入开展“三湘农民健康行”活动，组织全县卫计系统医护人员进村入户，进行免费健康检查，指导养生保健常识，免费发放药品。图为10月21日志愿服务队进驻永昌街道曙光村。

■通讯员 何晓晓 摄