

冬季是心脑血管疾病高发期，市中医医院心脑血管专家为您支招——

学会“中医养心”很重要

■衡阳日报社全媒体记者 朱嘉林 通讯员 廖高峰 杨澄利

连日来的低温，对许多心脑血管病人造成了困扰。近日，记者从市中医医院心脑血管科了解到，有不少高血压、冠心病患者因为头晕、胸闷来院就诊，该科两个病区的病房全部满员，大部分患者到院检查时收缩血压都高达 180 毫米汞柱以上（正常值应在 140 毫米汞柱以内），属于重度高血压。

为何低温天气会导致心血管疾病高发？专家介绍，天气寒冷时，血管也会随着天气的变化而出现一系列反应：血管收缩、血压升高、血流缓慢、血液黏度增高，进而心、脑负荷加重，动脉粥样硬化斑块易破裂，冠状动脉易痉挛。因此，冬季是心脑血管疾病的高发季节，易出现冠心病、心绞痛发作，急性心肌梗塞以及各种心律失常、急性心力衰竭等。

寒冷天气如何预防心血管疾病？心血管病患者如何调理？本报特邀市中医医院心血管病专家李娟和曹瑛，从“中医养心”的角度上为您支招，助您遇“冷”也不“心慌”。

专家观点：	冬季保护血管健康 核心要“藏阳”保暖	专家观点：	心病多与肝、脾、肾功能失调有关 中药调理标本兼治
“人体受四时之气的影响，天气的变化可以引起人体气血阴阳的变化。”李娟说，中医有一种观念，即春生、夏长、秋收、冬藏。冬天是保护血管健康的黄金期，核心要做到“藏阳”。	疾病患者不推荐晨起锻炼，最好在太阳升起后再进行运动，运动时应适度，不宜剧烈，尽量轻柔 and 缓。推荐运动强度不大的传统锻炼项目，如太极拳、五禽戏、八段锦等。”	冠心病、心绞痛是老年人常见病、多发病，也是危害老年人生命的疾病之一，现代医学认为其是由于冠状动脉供血(氧)不能满足心肌代谢需要而造成心肌急性缺血、缺氧所引起的临床症候群。因此对于严重的冠心病心绞痛或心肌梗死患者，现代医学多采用冠脉支架或搭桥的方法予以治疗。	虚标实，虚实夹杂，其本虚可有气虚、阳虚、气阴两虚，以气虚患者多见；标实为气滞、血瘀、寒凝气滞、痰瘀互结等，且以气滞血瘀多见；发作期以标实表现为主，以心血瘀阻为突出表现。
具体而言,冬季气温低,阳气归于收敛,万物归于闭藏,寒邪容易侵犯人体。寒邪入侵后，不仅损伤人体的阳气,也阻滞血脉,寒凝血瘀,血行不畅,引发心梗、脑梗这一类疾病。	老年人在生活中一定要注意保暖，尤其是头部、背部、足部应注意防寒保暖。要根据气温变化适当增加衣物、戴帽子和围巾，居家的老年人也可以在家晒太阳，尤其要晒背部，因为有一条非常重要的经络叫做足太阳膀胱经，归于背部。寒邪入侵，首当其冲，它也是人体抵御寒冷的一道防线，应注意保护。	“冠脉支架或搭桥解决大血管的供血（氧）问题，却无法顾及心脏微血管的病变，这使得部分做了支架的患者术后仍然屡发心绞痛，尤其多发于有多年糖尿病、高血压病、高脂血症等基础疾病病史患者。”市中医医院心血管内科二科主任曹瑛指出，目前西医对于这种微血管病变引发的心绞痛，主要采取药物治疗缓解心肌缺血症状，（减少）心肌耗氧量，降低患者心绞痛发作次数。但部分药物可能致心律失常、低血压、下肢水肿、窦性心动过缓、房室传导阻滞等不良反应，故使患者的生活质量受到不同程度的下降，加上如依从性差骤然自主停药，还可出现患者病情反复、缠绵愈。	曹瑛介绍，心病多久久病必虚、久病必瘀，故中医治疗方面，以行气补气、活血化瘀为治疗原则，心气不足，无力推动血液运行，因虚致瘀；气机受阻，气滞则血瘀。二者均导致心血瘀阻，发为胸痹心痛。遂以血府逐瘀汤为主方，活血化瘀，理气止痛，考虑本病缠绵，久病脏虚，易致心气不足，加入白参补益心气，达到标本兼治的目的。临床疗效肯定，副作用小，患者依从性好，性价比高，并可减轻患者的经济负担和心理负担。
“藏阳”也就是收敛阳气，留作春节生发之用。冬季养藏，是中医千年的养生传统，可使精神情志安定收敛，形体阳气闭藏，从而实现“天人相应、阴阳调和”。	正所谓“未病先防，既病防变”，冬季是心血管疾病的高发季节，在生活中如何合理有效防治呢？李娟指出，冬季维护血管健康，保暖格外重要。每天出门前用热水洗脸、洗手，每晚睡前用热水泡手、泡脚，晚上9点泡脚是补肾气的最佳时段，水温应控制在 40 摄氏度左右。她介绍，泡脚是一项最简单有效的调理方式，手和脚处于人体血液循环的末端，很多人在冬天都有手脚冰凉的情况，用热水泡手、泡脚，不但能暖身还能起到扩张血管、促进血液循环的作用，对维护血管健康大有裨益。	为解决上述问题，曹瑛近年来致力于用中医药方式，如加味血府逐瘀汤剂(源自清朝王清任《医林改错》)治疗微血管病变，目前该临床课题研究已在省中医药科研计划项目中成功申报,在临床上也收获了很好的疗效。	76 岁的周奶奶便是此方众多受益者之一。近日，她因反复胸痛 4 年，加重 3 天，经急诊收治入院。入院后又阵发性胸前区闷痛 20 分钟，含服速效救心丸、硝酸甘油片无效，考虑急性冠综合征，曹瑛建议周奶奶做冠脉造影以明确诊断及下一步治疗方案，但是周奶奶坚持要求采用中医治疗方案。考虑到患者数次心肌梗塞正常，可排除心肌梗死，在西医扩冠、抗凝、抗血小板聚集、调脂稳定斑块等治疗同时，中医通过辨证分型，确定其属于气虚血瘀，使用加味血府逐瘀汤以行气补气、活血祛瘀、通脉止痛。经过近 10 天的治疗后，周奶奶心绞痛发作次数已经显著减少，从入院前的每日发作 2—3 次，渐渐变为 3—4 天一次,每次发作的时间也逐渐缩短,目前病情得到了稳定。
《黄帝内经》曰：冬三月，早卧晚起，必待阳光，此冬气之应，养藏之道也。李娟指出，冬季养藏之道，要做到起居有常、适度运动。“冬季最好早睡晚起，睡眠的时间尽量稍微延长一些，避免熬夜，养成早睡习惯。另外，寒潮来临、大风降温时，不宜进行户外运动，老年人和心血管	维护血管健康，我们不但要从日常生活习惯着手，借助中医的手段进行调理，也不失为一项合理的方式。李娟建议，老年心血管病患者在冬季可到该科门诊就诊，让专业的中医专家开具药方，通过口服温养散寒、通脉止痛类中药汤剂，起到预防及治疗作用。此外，艾灸、穴位贴敷等中医疗法能够温通阳气，驱寒，达到强身健体和预防心脑血管疾病的作用。	“微血管疾病主症为胸闷痛，与冠脉大血管病变一样，亦当属中医的‘胸痹’‘心痛’病范畴。”曹瑛认为，该病病机为心血瘀阻不通，病位以心为主，涉及肝、脾、肾三脏功能失调有关，如肝气郁滞、脾失健运、肾失开合等；病理变化主要表现为本	



明火取暖、燃气使用不当风险大，南华大学附属南华医院专家提醒——

冬季谨防一氧化碳中毒

衡阳日报讯（全媒体记者 朱嘉林 通讯员 谢婷 何丽艳）近日，记者从南华大学附属南华医院了解到，2022 年 1 月至今，该院高压氧室陆续救治了 59 名因明火取暖不当等导致的一氧化碳中毒患者，其中重症患者 13 例，迟发性脑病患者 4 例，甚至一个家庭多人同时中毒，事故尤其高发于半夜。近期湖南省气温降至冰点，仅春节七天假期，该院高压氧室就救治了因一氧化碳中毒患者 24 人。

天寒地冻，取暖舒服，却暗藏危险——一氧化碳中毒。一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性的气体，是含碳物质燃烧不完全而产生的有毒气体。从感官上很难发觉，吸入一定量的一氧化碳就可使人中毒。一氧化碳中毒早期多表现为头痛、头晕、恶心、呕吐、心悸、四肢乏力等，随着中毒程度的加深，病情逐渐加重，可出现呼吸困难、知觉减退、意识障碍、昏迷，少数重症患者嘴唇可呈现櫻桃红色，严重的导致智残甚至死亡。

哪些场所最易发生一氧化碳中毒？专家介绍，主要包括排烟不良的家庭厨房、热水器安置不当的卫生间、使用燃气或煤炭又通风不良的居室。如何预防一氧化碳中毒？专家给出建议：一是使用明火、燃气或燃油必须充分通风换气。长时间使用燃气用具时，一定要开窗通风，保证空气流通；如使用煤炭取暖，煤炉不要放在卧室内，生炉子取暖时不能紧关门窗，必须充分通风换气；入睡前一定要确保煤炭完全熄灭，检查煤气阀门是否关好，在睡梦中发生煤气中毒更危险；不要在密闭的室内吃炭火锅、点炭火盆；驾驶或乘坐车辆使用空调如感到头晕、发沉、四肢无力时，应及时开窗呼吸新鲜空气。二是确保燃气使用设备的安全性，定期请专业人员检查燃气管道、炉灶、煤气用具的开关、皮管等，防止煤气泄漏；不使用淘汰的热水器，把燃气热水器安装在洗澡间外，洗浴时需注意适当开窗，洗浴时间不宜过长，以防缺氧或一氧化碳中毒。

专家从急救方法上给市民支招，首先要评估并确保现场环境安全。一旦发现一氧化碳中毒，首先应对中毒者实施现场抢救，并立即拨打 120 急救电话。发现自己有中毒症状时，可暂时走（爬）出中毒现场，呼吸新鲜空气，并呼叫他人相助。当发现家人煤气中毒时，应该弯腰低身走路，匍匐爬行。因为一氧化碳比空气略轻，会浮在空气的上层。切记当时不可使用明火，不宜按门铃，也不可打开室内灯的开关，会有爆炸的危险。发现他人已中毒时，应立即打开窗户，将中毒者抬离现场至通风处，给中毒者松解衣扣，保持呼吸通畅，注意保暖，并送往医院。同时关闭燃气灶开关或将煤炉抬到室外。如中毒者有呕吐症状，应使其头偏向一侧，并及时清理口鼻内的分泌物。如出现呼吸心跳停止者，应立即进行人工呼吸和胸外心脏按压，并尽快送往医院抢救。立即前往有高压氧舱的医院进行早期、规范救治。

如何预防一氧化碳中毒后迟发性脑病？专家提醒，一氧化碳中毒者如得到及时、规范救治，绝大多数能够恢复正常。但也有部分严重中毒者在意识恢复正常后，经过一段时间的“假愈期”(2—60 天),又出现一系列如发呆、记忆力严重减退、无故傻笑或行为失常等症 状,称“迟发性脑病”。为了预防和减少迟发性脑病的发生率,中毒者要听从医嘱，接受足疗程的充分高压氧治疗,切勿擅自停止治疗。

相关链接：

康复医学中心是南华大学附属南华医院的特色专科，下辖疼痛科、康复医学科、高压氧科，是目前衡阳市规模最大、综合能力最强的康复医学中心之一，是衡阳市中医药学针灸专业委员会主委单位。高压氧医学是康复医学领域一学科分支，南华医院高压氧舱最初始建于 1999 年，现已独栋成区，是目前衡阳市最大型的高压氧舱，氧舱为高端全自动智能微机操作系统，舱内环境舒适，治疗空间宽敞，座椅可自由调节；舱内有急救供氧和

常规供氧两套供氧模式、监护设备、负压吸引设备、雾化吸入、水喷淋系统等各种抢救设施俱全，为患者高压氧治疗提供充分的安全保障。南华医院康复医学中心拥有一支技术过硬、医德高尚的技术队伍，现有医学博士 1 人、高级职称 5 人。中心医务人员秉承精益求精的工作态度，不断提高高压氧的诊疗水平，以促进康复、助力健康为宗旨，为广大患者生命安全保驾护航。

康复医学中心：0734-8399009
高压氧治疗：0734-8399005

专家简介

李娟，市中医医院心血管内科主任医师，现任该院心血管内科主任，从事中医诊疗心血管疾病近 30 年，为第五批全国老中医药专家学术经验继承人。擅长中西医结合诊治冠心病、心衰、心律失常、高血压、眩晕、失眠等疾病。曾在南方医院、湖南中医药大学附属第一医院等国内知名医院进修学习。现任湖南省中医药和中西医结合学会第一届心血管病专业委员会委员、湖南省中医药和中西医结合学会第五届风湿类疾病专业委员会委员、衡阳市中医药和中西医结合学会心血管专业委员会副主任委员。

专家简介

曹瑛，市中医医院心血管内科二科主任，中共党员，硕士研究生，毕业于湖南中医药大学研究生院，研究中医内科心血管方向，在湘雅附二医院心血管科进修 1 年，擅长中西医结合诊治心脑血管常见病、多发病，主持并参与科研课题数项，承担湖南中医药大学本科生教学，是衡阳市心血管委员会委员、湖南省健康服务业协会中医药健康管理分会第一届理事会常务理事、湖南省康复医学学会心电学专业委员会湖南省心电学专科联盟理事。

衡阳市中心医院皮肤科专家提醒——

春节后,小心被这些皮肤病“缠上身”

■文/图 衡阳日报社全媒体记者 朱嘉林 见习记者 李曾

专家简介

倪幸，衡阳市中心医院皮肤科主任,主任医师,湖南省医学会皮肤与性病学专业委员会委员，衡阳市皮肤科医疗质量控制中心主任，衡阳市医学会皮肤与性病学专业学会副主任委员，湖南省中西医结合学会皮肤与性病病专业委员会常务委员，湖南省整形美容协会皮肤激光美容分会常务委员。擅长治疗痤疮、面部敏感性皮炎、色斑等损容性皮肤病的诊治，变态反应性疾病、自身免疫性疾病、大疱性疾病、皮肤肿瘤的诊治及重症药疹、过敏性休克的抢救与诊治，在市内处于领先水平。

春节期间,这些皮肤病易“中招”！
春节前,60 多岁的王大爷本想连续烫带染个新发型，让自己显得年轻精神点,不料却出现了过敏症状,头皮局部出现皮疹。起初,王大爷并没有当回事，到诊所拿药服用后反而越发严重,面部也出现了红疹,同时伴有刺痒不适，于是赶紧来到衡阳市中心医院皮肤科就诊。针对王大爷的情况,倪幸予以抗炎、抗过敏、糖皮质激素、局部外敷治疗,一周后恢复正常。

倪幸提醒,如果有染发过敏史,就不能进行染发.既往没有过敏史的,也最好先做一下过敏试验，如没有任何

新年初始,许多市民因工作压力大、常年劳累、生活不规律等原因,带状疱疹、荨麻疹、湿疹等皮肤疾病偷偷找上门,皮肤科门诊迎来了就诊小高峰.衡阳市中心医院皮肤科主任、主任医师倪幸提醒,春节后应保持健康合理的生活方式,良好的饮食习惯,预防皮肤病的发生。

反应,再进行染发.染发后建议多清洗几次,尽量减少染发剂在头上停留的时间。此外,以下皮肤病在春节后高发,日常生活中需多加注意。

一、带状疱疹。春节期间,一些人纵情欢乐,长时间搓麻将、上网、看电视,甚至常常熬夜,使体力过度消耗,人体生物钟被扰乱,影响各系统、器官的正常生理功能,导致机体免疫力下降,容易引起带状疱疹发生。平时加强体育锻炼,增强体质,注意劳逸结合,加强营养,是防止带状疱疹的有效方法。节日期间尤其要注意生活起居有规律,最好不要熬夜。

二、过敏性皮肤病。为了烘托节日气氛,许多市民会给家里添置一些家具、花卉等,也少不了了一些美味,如鱼虾、海鲜、辣椒等，饮食习惯如风俗习惯使春节期间更容易发生过敏性皮肤病。防范过敏

性皮肤病,最重要的是避免接触过敏源,避免进食易致敏的食品。一旦发生过敏,要及时就医，在医生的指导下使用抗过敏药物,切忌搔抓和热水烫洗刺激。

三、饮酒诱发或加重的某些皮肤病。春节期间人们往往少不了请客赴宴,饮酒是国人饮食文化中的重要部分。但是,酒精会导致有些皮肤病患者的皮肤损害加重,甚至带来较为严重的后果。患有银屑病(牛皮癣)、湿疹、异位性皮炎、脂溢性皮炎、痤疮等皮肤病的患者,在节日期间应尽可能不饮酒或少饮酒，避免辛辣食品。

四、冻疮。天气严寒是冻疮发生的主要原因,该病常发生于妇女、儿童及体弱多病者,好发于耳轮、耳垂、鼻尖、手、足等部位。皮损表现为充血性水肿性红斑,严重者可出现水泡或大疱，疱破后形成

糜烂、溃疡等。预防冻疮应注意全身及局部保暖,鞋袜不应过紧,受冻部位不宜立即烘烤或用热水浸泡,需加强锻炼、注意营养,提高机体对寒冷的适应性。

想要皮肤变好,应尽早到正规医院治疗

19 岁的小马是一名在校大学生,春节期间由于饮食习惯不好,连续熬夜,导致面部长了很多青春痘(痤疮),严重影响个人形象。经倪幸面诊,诊断为重度痤疮,为其制定了个性化治疗方案,口服加外用药物,再结合光动力、点阵激光治疗,还耐心对其进行健康科普,提供科学的护肤建议。

“痤疮,病小学问大,它是多因一果的疾病，没有任何一种治疗方法是绝对有特效的,如果想要好得快,建议到正规医疗机构接受综合治疗。”倪幸提醒,痤疮越早治疗越好,不要等到形成了结节、

疤痕而后悔莫及，日常生活中应避免油腻辛辣食品,少喝奶茶及甜品,少熬夜，规律作息,尽量少化妆,科学护肤,注意保湿防晒。

倪幸介绍,2019 年 12 月,衡阳市中心医院柔性引进廖万清院士及其团队,特聘廖万清院士为该院皮肤科名誉主任、皮肤性病学首席专家,并成立了廖万清院士衡阳市中心医院工作室。在专家团队的引领下，现衡阳市中心医院皮肤性病科对治疗各类感染性疾病、变态反应性疾病、大疱性疾病、自身免疫性疾病和皮肤肿瘤等有丰富的经验。同时,开展皮肤美容护理指导、痤疮、色素痣、瘢痕、脱发、白癜风、各类色斑等损容性疾病治疗。特别是银屑病、慢性荨麻疹等疑难疾病，经实践检验都收到了良好的治疗效果,患者的满意度大大提升。



倪幸为患者做皮肤治疗。