

脑血管意外的家庭急救

高邮市中医医院 神经内科 主任中医师 陆家武

随着人们生活水平的提高、社会活动节奏加快、以及人口老龄化，脑血管意外越来越成为常见病、多发病，是老年人三大死因之一。

脑血管意外分为出血性及缺血性两类。脑出血多发生在白天活动时，如情绪激动、大量饮酒、过度劳累等。发病前少数



者，立即进行血压测量，若血压≥140/90mmHg，适当应用现有的降压药，使血压保持在140/90mmHg以下，不可降至过低。

4、大小便护理：大小便失禁者，及时更换内裤，保持局部清洁、干燥，避免潮湿、摩擦刺激使皮肤破溃。

5、心理安慰：遇此情况，家属不要过于惊慌，应保持

镇静，安慰病人，避免病人因过度紧张或恐惧而使病情加重。

6、呼叫急救中心或及时送到附近医院检查（具备24小时能做CT检查的医院），抢救。有发病先兆者或脑缺血表现者，不可忽视，应立即送往医院住院治疗。

7、避免不必要的搬动，必须搬动时，动作要轻，固定头部，以防出血加重。

作者简介：

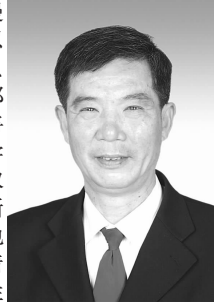
陆家武，主任中医师，内科主任。江苏省中医学会脑病专业委员会常务委员，高邮市有突出贡献的中青年专家。大学毕业后从事内科、脑血管病防治工作20多年，曾先后在扬州大学医学院和南京医科大学附属脑科医院内科和神经内科（脑血管病）进修，曾师从全国著名脑血管病专家李作汉、王立教授。在中西医结合防治脑梗死、脑出血、脑动脉硬化以及头昏、头痛、麻木、肢体无力等方面积累了丰富的经验，并取得了较好的疗效。在省级以上杂志发表学术论文20多篇。

陆家武，主任中医师，内科主任。江苏省中医学会脑病专业委员会常务委员，高邮市有突出贡献的中青年专家。大学毕业后从事内科、脑血管病防治工作20多年，曾先后在扬州大学医学院和南京医科大学附属脑科医院内科和神经内科（脑血管病）进修，曾师从全国著名脑血管病专家李作汉、王立教授。在中西医结合防治脑梗死、脑出血、脑动脉硬化以及头昏、头痛、麻木、肢体无力等方面积累了丰富的经验，并取得了较好的疗效。在省级以上杂志发表学术论文20多篇。

中医药诊治慢性肾炎有优势和特色

高邮市中医医院 内科 主任中医师 丁国培

慢性肾炎主要是指慢性肾小球疾病，临床表现以不同程度的蛋白尿、血尿、水肿、高血压等为特征，部分患者随着病变的发展将出现肾功能损害。现代医学对慢性肾炎的检查手段取得突飞猛进的进展，在诊断和鉴别诊断等处于优势地位，但对其确切病因尚不清楚，有些病人起病即是慢性肾炎，仅有少数慢性肾炎是由急性肾炎发展所致。目前，西医缺乏有效的治疗手段，中医药在本病的治疗方面却具有较明显优势和特色。



少丸药（中成药）服用，往往得不到良好的疗效，这可能没有遵循中医辨证论治原则的缘故。因为不同个体间的差异，导致了人们在疾病表现乃至治疗反应千差成别，中医强调辨证论治，多采用个体化的治疗，为每一位患者量体裁衣，制定不同的治疗方案。在这一点中医学明显优于西医学。另外中医治疗对该病强调调养，治疗和饮食、起居、婚育指导等一并考虑，注重医患相互配合，许多中药药性平和，不仅能够调整机体的动态平衡，提高机体的免疫力，减轻西药的毒副作用，而且长期服用对人体有相当大的益处。只要医患双方能够积极配合，我相信，大多数慢性肾炎患者病情是会得到缓解的。

作者简介：

丁国培，主任中医师，扬州市中医学会理事、市医学会中医专业委员会副主任委员。毕业于南京中医学院中医系，曾师随赵养生、童和斋等老中医侍诊。并到上海中医学院附属龙华医院师从徐嵩年、陈以平等教授进修中医肾病，深得其传。从事中医工作几十年，在内科疑难杂症临床方面颇有建树。对急、慢性肾小球疾病以及系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病诊治研究颇有见长，愈病日众。此外，对急、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性肝炎、肝硬化腹水、慢性胃病、慢性腹泻等方面治疗效果显著。先后在省级以上医学杂志发表论文10余篇，其中撰写的《略论肾小球疾病从脾论治》、《辨治治疗小儿紫癜性肾炎31例》、《外感咳嗽辨治析微》等文章先后获奖，主编《中医预防保健常识》，并参与《中医诊疗学》中草药章节编写。

丁国培，主任中医师，扬州市中医学会理事、市医学会中医专业委员会副主任委员。毕业于南京中医学院中医系，曾师随赵养生、童和斋等老中医侍诊。并到上海中医学院附属龙华医院师从徐嵩年、陈以平等教授进修中医肾病，深得其传。从事中医工作几十年，在内科疑难杂症临床方面颇有建树。对急、慢性肾小球疾病以及系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病诊治研究颇有见长，愈病日众。此外，对急、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性肝炎、肝硬化腹水、慢性胃病、慢性腹泻等方面治疗效果显著。先后在省级以上医学杂志发表论文10余篇，其中撰写的《略论肾小球疾病从脾论治》、《辨治治疗小儿紫癜性肾炎31例》、《外感咳嗽辨治析微》等文章先后获奖，主编《中医预防保健常识》，并参与《中医诊疗学》中草药章节编写。

不良饮食习惯——癌症的诱因

高邮市中医医院 外科 副主任医师 刘广宝

临床中发现，有几个不良的饮食习惯，日久天长，易诱发消化系统癌症。

1、喜欢吃滚烫的食物

临床中，医生发现很多消化系统癌症患者，特别是食管癌、胃癌患者，他们有一个共同的特点，就是喜欢吃非常热的食物，每顿饭都恨不得吃那些刚出锅的东西。咨询一位被确诊为食管癌的患者饮食情况，发现他平日不但喜欢吃烫嘴的饭菜，还非常喜欢喝热茶，就是这些不良的饮食习惯，造成他中年发病。



同时，大家在聚会中大量饮酒，这些无疑都加重了胃肠负担，为癌症的发生提供了条件。

5、经常饮酒过量

从保健方面讲，适量饮酒能兴奋神经，让人产生愉悦的感觉，有提神醒脑、舒筋活血的生理功能，可以松弛血管，改善血液循环，提高人体免疫力，增进食欲，有利于睡眠。最近，国外的研究分析显示，每日饮酒少于20克，可使冠心病风险降低20%，在糖尿病、高血压、陈旧性心肌梗死病人中，也得到同样结果。

适量饮酒对人体有益处，与酒精能升高高密度脂蛋白（可防治动脉粥样硬化发生、发展）、抗血小板血栓形成和提高人体对胰岛素的敏感性有关，对防治冠心病、糖尿病有一定效果。

但是，任何事情都要适可而止，过量饮酒则对健康有害无益。酒的主要成分乙醇，是一种对人体各种组织细胞都有损害的有毒物质，能损害全身各个系统。

研究表明：直接喝烈性酒，或一天喝4两以上白酒，大口喝啤酒等，都是容易招致癌症的饮酒方式。

值得提出的是，要避免空腹饮酒。空腹饮酒时，由于胃中没有食物，酒精经胃黏膜快速吸收，直接导致血液中酒精浓度急剧升高，对人体的危害较大，因此在饮酒前应先吃些食物，尤以碳水化合物为佳，因其分解时产生的能量可供肝脏“燃烧”酒精之用。

此外，还可以选择一些适当的下酒菜，如新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等，以补充肝脏代谢酒精所需的酶与维生素。

6、偶尔才吃蔬菜和水果

膳食讲究平衡，蔬菜水果是我们日常膳食中的重要组成部分，所以，如果平时只爱吃肉，不爱吃蔬菜和水果，就增加了患癌的风险性。

研究表明：长期大量摄入红肉和熟肉制品分别使结肠癌危险增加29%和50%。蔬菜和水果是维生素C与纤维素的最好供给源，一直被认为具有很好的抗癌作用。研究显示：胡萝卜、西红柿、葱、大蒜、萝卜、橘类水果等具有较强的抗癌作用，尤其是对口腔、食道、胃、结肠、肺等部位的肿瘤作用更强。所以，建议大家平时多注意吃蔬菜和水果。

作者简介：

刘广宝，副主任医师，毕业于扬州医学院临床医学系，曾在南京鼓楼医院、上海瑞金医院进修深造，能独立开展普外科常见病及多发病诊治及胃肝肝胆、乳房、甲状腺等微创手术。在省级以上杂志发表学术论文10余篇。



秋季高血压注意事项

高邮市中医医院 内科 副主任医师 朱继德

秋季高血压注意事项一：用药需谨慎，夏天时天气炎热，脑血管舒张，血压急剧升高的情况会减少，而到了秋天气温转凉，脑血管收缩，血压会随之升高，此时应及时调整降压药的剂量，控制好血压，减少脑卒中的几率。另外，因为秋天天气变得干燥，早晚温差大，早晨的温度低，使血管收缩，造成血压升高，所以有些病人会感到头晕。这时，您需要调整服药时间，在调整了服药时间后仍然经常头晕，就要做进一步的检查。另外，不要在秋季停服改善心脑血管的药物，如阿司匹林。

秋季高血压注意事项二：运动要适量，天气逐渐转凉了，适当做些运动会对调节血压有好处。但高血压患者一定一定不要做剧烈的运动，跑步、登山这样的运动，容易使血压骤然升高，引发脑出血。可以选择散步、打太极拳等比较温和的方式，既能锻炼身体调节血压，又没有危险。

秋季高血压注意事项三：预防流鼻血，高血压引起的鼻出血，约占鼻出血病人的40%。而秋季更是中老年人鼻出血的多发季节，这是因为中老年人血管逐渐老化，鼻黏膜中小动脉肌层弹性较差。秋季气候干燥，原本分泌减少的老年鼻腔就显得更为干燥，加上外力如鼻干时用手揉鼻部、挖鼻孔等，容易引起鼻出血。高血压病人鼻出血预示血压不稳定，要引起高度警惕，因为这往往是中风的一种征兆。高血压伴鼻出血的中老年人应加强自我保健，在秋季应注意以下几点：按医嘱服药；要保持心情开朗，情绪安定；

饮食要平衡，除米面、豆类外，要多吃新鲜蔬菜和富含维生素c、钾、镁的水果。

总而言之，秋冬两季，高血压患者要切实关注自己的血压高低，最好能做到每天测量血压。

作者简介：

朱继德，副主任医师，感染科主任。毕业于扬州市医学院，一直从事内科临床工作，曾在江苏省苏北医院进修普内科及心血管内科，在省级以上学术杂志发表论文数篇。

中医院之窗

健康之友

总第175期
2013年第21期
www.gysayyy.com

主持人：夏在祥 特约编辑：陈进

新浪微博：@高邮市中医医院
搜微信号：gaoyouzyyy
QQ:800041201