# 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

人有头晕、头痛、鼻出血等先兆症状, 病人突然晕倒,迅速出现昏迷,面色 潮红、口眼歪斜、目光呆滞、言语不 清、偏瘫、小便失禁等,部分病人还出 现喷射状呕吐。脑梗塞分为短暂性脑 缺血发作、脑血栓形成、脑栓塞三种 类型,一般多发生在睡眠或安静状态 下,病人常有头痛、头晕、肢体发麻、 沉重感或不同程度的瘫痪。由于脑血 管疾病大多起病急,发展快,病情重, 且家中发生居多,若抢救不及时或措 施不当,病情很快恶化,危及生命。 在此情况下,给予适当、及时的家庭 现场急救,对提高治愈率、减少致残 率、降低死亡率、提高生活质量至关 重要

1、体位保持合适:使病人绝对卧床。脑出血病人头部稍垫高,缺血性脑血管病应立即使病人平卧、头稍后仰,以保证脑血回流灌注。

2、保持呼吸道通畅:立即解开领口,颈部垫高,偏向一侧,及时清理口鼻腔内的分泌物及呕吐物,以防流入气管,引起窒息或吸入性肺炎。

3、控制血压:家中有备用血压计



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、脑加大 等医学院和南京医科大学附属脑州大 医院内科和神经内科(脑血管病与 医院内科和神经内科(脑血管病专家 修,曾师从全国著名脑面管病专家治 脑世死、脑出血、脑动脉硬化以及头 昏、头痛、麻木、肢体无力等方的疗效。 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。

1、整体治疗。目前大多数慢性肾 炎的病因不明,但其病涉及到多个环 节, 西医学常以对症处理, 如降压、抗 凝、降脂,抗血小板等治疗,这些原则从 现代医学治疗原则来说,完全正确,但 许多患者还合并其他系统的疾病,如果 要针对每个环节治疗,就需要多种药物 治疗。加上一般西药激素及免疫抑制 剂,由于严重不良反应,常不能长期大 量服用。本人从事该病诊治几十年,体 会到中医药诊治该病特色之一就是"整 体观",中医药在具有"对因治疗"作用 的同时,更可调整、改善人体脏腑、气血 功能活动和整体机能,起到多靶点治疗 的效果,从而改善慢性肾炎的症状和化 验指标,延缓病变的进展。

2、辨证论治和调养并重。不同慢性肾炎患者由于病理类型不同,其症状、体征、发病机制及病情进展快慢不同,应强调辨证施治,即个体化治疗,在病变的不同阶段要采用相应的治疗措施,即分阶段治疗,如有水肿症状,先予以消肿等等。不少慢性患者曾在西医院接受治疗,发现西医也开给不

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、精神、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 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。

近年来,国内外的报道也不断证明,饮热茶会破坏食管的"黏膜屏障"。据我国食管癌高发地区的流行病学调查,食管癌患者中有很大比例的人,喜好热饮、硬食、快食或饮酒。

动物实验也证明:饮酒、吃滚烫的食物、吃饭狼吞虎咽等都对食道黏膜有一定的灼伤和腐蚀作用,当黏膜细胞出现增生性病变后,就有可能进一步发生癌变。

#### 2、吃东西狼吞虎咽

吃东西狼吞虎咽仿佛成为这个时代上班族的一个 通病,工作和生活的压力让上班族处于一个高度紧张 的状态中,吃饭好像只是为了简单的身体需要,所以, 吃饭速度非常快。实际上这样对身体健康非常不利。

吃饭快,食物的咀嚼不细,易损伤消化道黏膜,产生慢性炎症;另外,吃饭快,食物团块的体积大,易对食道和贲门等消化道产生较强的机械刺激,久之会引起消化道损伤甚至癌变。

#### 3、吃得过饱

我们的先辈在很早以前就认识到吃得过饱会对身体造成危害,《黄帝内经》里面说了句非常经典的话:"饮食自倍,肠胃乃伤。"说明一次吃很多东西,首先损伤的是我们自己的肠胃。

中医古书《济生方》也指出:"过餐五味,鱼腥乳酪,强食生冷果菜停蓄胃脘……久则积结为症瘕。"从古人的经验看,饮食过量就会使肠胃功能失调,时间久了,生病得癌也无法避免。

## 4、经常在外面吃饭

当今是经济快速发展的时代,生活水平的迅猛提高,也改变了人们居家饮食的良好习惯。许多人由于工作的原因,不得不经常在外应酬,其实,这样的饮食方式对身体健康是非常不利的。

一方面,由于经常在外吃饭,造成了饮食无定时,时间一久必然使自身的脾胃功能受到损害,进入一种"癌状态"中。另一方面,外面售卖的食物,为了追求色香味,通常会使用高温油炸的方法,或者加入大量调味剂,比起家庭烹饪的食物,它们含有更多的致癌物质。

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肠肝胆、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。

