

秋冬季节防病养生注意事项

高邮市中医医院 内科 主治中医师 陈永丰



每年11月份左右和元旦前后,是心血管疾病的高发期。原因在于突然下降的气温会造成血管收缩、血黏度增高;同时,有研究证明,心血管疾病与炎症的发生有很大关系,而近段时间气候突变造成感冒(细菌感染引起)人群增多,正是心血管疾病高发的重要原因。如何预防呢?防寒保暖依然是首先要考虑的;其次,要注意保持生活节律的稳定,有锻炼习惯的人,时间应以上午10点以后或下午为宜,原因在于早上人们的交感神经兴奋、肾上腺素分泌增多,本身就是心血管疾病一天中发病的高峰期。过早起床锻炼,冷空气刺激血管收缩,进一步加强了发病的可能。医学证明,心梗3小时内通过手术或药物将梗塞去除,缺血区的心肌基本不会发生坏死现象,预后是比较好的。但一旦超过3~4小时就会造成心肌坏死,即使通过药物或手术也难以逆转。因此一旦出现胸痛、胸闷的症状时要及时服用硝酸甘油等药物,如果5~10分钟后还不能缓解,应及时到医院就诊。此外,心脑血管患者应当保持情绪稳定,避免过于兴奋或因生闷气导致肾上腺素分泌增多,诱发疾病。在供暖的房间内,出门前应先开门口打开门适应适应,避免直接出门时,冷空气刺激血管,造成心血管意外。

由于冬天气候寒冷易发生中风,所以更要认真量好血压,注意血压变化。年长者最好能每天量血压,充分掌握血压状况,以避免血压升高,做到“平稳降压,备战24小时”。定期复诊,随时关注病情的变化,以便发现症状后,及时就医。如果出现记忆力减退、四肢麻木、头晕、头痛、无力、胸闷、心悸等高血压初期症状,就要立刻采取措施。心血管病患者要在医生的指导下合理用药,切不可随意停药,坚持服用治疗冠心病或高血压的药物是预防疾病发作的关键。

除了积极预防和药物治疗,老年人还要注意冬季养生,做到以下“三要”。
一要饮食调养。冬季饮食养生以调节酸碱平衡的食物及含热量高的食物为主,如黑木耳、银耳、蘑菇等,控制好体内血液的酸碱度。服用清淡饮食,如大蒜、西红柿、木耳、水果、鲜奶、豆腐等,这些东西都有降血脂作用。

二要锻炼强身。俗话说:“冬天动一动,少生一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”事实证明,冬季多参与室外活动,人体微微出汗,使体内的毒素物质排出体外,有益健康。加强锻炼,增加对寒冷的适应性,避免受凉。

三要精神调养。要重视精神上的安静外,还要学会及时调节不良情绪。老年人冬季易出现情志不畅,预防的方法是多晒太阳以延长光照的时间,阳光可增加人体生理激素,帮助控制情绪。

特别提醒:在这个寒冷的冬季,老人还要做到饮食有规律;知冷知热,保持身体的恒温;避免精神紧张和情绪激动;注意劳逸结合,适当增加体力活动,避免疾病缠身,达到延年长寿。

作者简介:
陈永丰,主治中医师,硕士研究生。毕业于黑龙江中医药大学,曾在江苏省人民医院心脏科进修学习一年,目前从事心内科工作。在核心期刊上发表论文两篇。

糖尿病肾病的营养治疗

高邮市中医医院 内科 住院医师 薛金志



糖尿病肾病是糖尿病的严重并发症之一。防治的主要原则应贯穿在整个糖尿病肾病过程之中,即控制“三高”:高血糖、高血压和高血脂。营养治疗的目的:①保持身体良好状态;②阻止或延缓肾功能不全恶化进程;③阻止或减少尿毒症毒素累积。

对糖尿病肾病患者来说,首先必须注意饮食治疗,使血糖控制在良好的水平。第二是少吃盐,避免高血压的发生和发展并积极控制高血压。第三是适当控制蛋白质的摄入量。

对于患者和家属而言,严格按照慢性肾功能衰竭的饮食治疗往往困难而又乏味,这意味着患者生活习惯改变以及失去了对饮食的乐趣,他们经常不得不吃他们不想吃的食物,而制作这类食物又常花费较多的时间和劳动,因此经常鼓励可以改善患者对饮食的顺应性,而避免因摄入太少导致营养不良。

一、供给足够的能量:控制蛋白质摄取的同时,要配合足够的能量摄取。能量供给以每天每公斤体重30~35千卡为宜。还要根据病人的体重作适当的调整。因为能量摄取不足,会引起身体组织蛋白质的分解,增加含氮废物的产生,而能量摄取足够时,蛋白质的利用效率会比较高。

二、低蛋白饮食:蛋白质是人体细胞和组织的主要构造材料,例如合成肌肉、脏器,以及免疫蛋白用以抵御感染等,对机体十分重要,所以需要从食物中摄取足够量的蛋白质,以补充新陈代谢的消耗。在糖尿病肾病早期就应限制蛋白质的摄入量,以每日每公斤体重0.8克为宜。限制蛋白质摄入量并不是说患者不能吃蛋白

质含量高的食物,而是根据病情,以一定量的优质蛋白补充每日所需要的营养。对已有大量尿蛋白、水肿及肾功能不全的病人,蛋白质限制在每日每公斤体重0.6克。若病人进食量不足时可采用肾病用氨基酸制剂和葡萄糖补充能量及必需氨基酸。必需氨基酸较丰富的食物有鸡蛋、牛奶、瘦肉类(鸡、鱼、虾等)。鸡蛋为首选,因为鸡蛋中所含的必需氨基酸的组成成分最易被吸收。

三、膳食中脂肪的供给以占总能量的30%为合适,饱和脂肪应少于总能量的10%,全天饮食中胆固醇不应超过300毫克。其中多不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸的比例要提高到1.5:1.0。少吃坚果类,如胡桃、栗子、杏仁、花生等,适当增加鱼类。

四、碳水化合物主要是淀粉类。碳水化合物摄入量占总能量的55%~65%,当合并有脂蛋白血症时,饮食中碳水化合物的供给就要降至相当于总能量的35%,应鼓励以米面等淀粉类为主食,减少使用精制糖类,避免血甘油三酯的升高以及改善糖耐量。

五、高钙低磷饮食:钙的需要量在每天1200~1600毫克,膳食磷应限制在每天700~800毫克。

六、限制食盐的摄入量,每天食盐摄入量在3克左右。根据血电解质情况决定钾的摄入量。出现浮肿时需要限制水的摄入量。

七、每天摄入膳食纤维20~30克为宜。

作者简介:
薛金志,住院医师。毕业于南京中医药大学,2013年硕士毕业于陕西中医药大学。从事内分泌及神经内科方面的工作。在省级以上的期刊发表学术论文数篇。

顽固性失眠的中医治疗

高邮市中医医院 内科 主治医师 马新风



顽固失眠多责之思虑劳倦,情志失调,素体虚弱,久病虚损,胃中不和等因,使气血、脏腑功能失调所致。现代医学多见神经衰弱、神经官能症、美尼尔氏症、更年期综合征、腰肌劳损、肝病等引起顽固失眠。

慢迁肝或早期肝硬化患者因久病或误治,临床见肝血肝阴两虚,或肝胃不和,或土壅木郁,胃失和降等因,导致心失所养,气机逆乱,肝阳偏亢,上扰神明,发为顽固失眠者屡见不鲜。根据“降其气,即所以敛其阳”之理,可用姜半夏、夏枯草各12g,薏苡仁60g,珍珠母30g为基本方进行加减。慢肝患者长期失眠,其病因虽有肝肾不足、心脾两虚、水火失济、阴阳造偏等之说,但气道路不通,升降不利不可忽视。经云:“左右者,阴阳之道也”,倘升降阻痹,阳不入阴则发生不寐。此法温通全身气血,温振全身机能,可增进脑血管和心血管的血流量,乃和仲景“酸枣仁汤”治虚烦不得眠用川芎,活血祛瘀安眠。更值得一提的是蜈蚣合鸡血藤对慢肝患者顽固失眠证属脾胃阳衰者,有鲜为人知的著效。实践证明,蜈蚣既有温壮元阳,善治阳衰,开胃进食,开痰解毒之功,又有安眠

之效,尤配合大剂量鸡血藤,一以温壮元阳,一以活血补血,确是一对安眠良药,临床用之,每收佳效。

有些失眠患者,单纯用养阴、安神、镇静药效果不佳时,适当加入桂附一类温阳兴奋药,每每奏效。药用:甘草6g,淮小麦30g,炙黄芪20g,淫羊藿12g,五味子6g,灵磁石15g,枸杞子、丹参各12g,远志6g,茯苓15g,彻夜不眠加蝉衣5g。此方治疗顽固失眠虚多实少,脾肾两虚或心脾两虚之失眠,似现代医学所谓之神经衰弱,夜难入寐,或多梦易惊,或彻夜不眠之症,疗效显著。

治疗湿热内蕴,或郁怒后不寐,证见郁郁不舒,虚烦惊悸,口苦呕涎,或触事易惊,梦寐不祥,或短气悸乏,自汗肢肿,饮食无味,心虚烦闷,坐卧不安等。此乃湿热内蕴或胆虚痰热不寐为其一;胆寒虚烦,心胆虚怯不寐为其二;气郁生痰,痰气相搏发为不寐为其三。可以温胆汤加味治之,前者温胆汤加龙胆草,每收佳效,再加玄明粉6g(冲服),更能提高疗效。

作者简介:
马新风,主治医师。毕业于安徽医科大学,从事神经内科方面的工作。在省级以上的期刊发表学术论文数篇。

小儿肺炎七大饮食禁忌

高邮市中医医院 儿科 主治中医师 吴艳



肺炎患儿的日常饮食要根据孩子的年龄特点给予营养丰富、易于消化的食物,宜少量多餐。如果喂奶时发现孩子有气急、口唇发紫,那么应将其抱起,头尽量偏向一侧防止误吸,呛咳严重者最好用小勺慢慢喂,以免吸入气管引起窒息。小婴儿应以乳类为主,可适当喂点水。牛奶也可适当加点水兑稀一点,每次喂少些,增加喂的次数,一旦发生呛奶要及时清除鼻腔内的乳汁。年长儿则需提供营养丰富、容易消化、清淡的饮食,并鼓励孩子多吃水果、蔬菜,多喝水。

小儿肺炎,日常的食疗调理很关键,应要注意下面的饮食禁忌:

1、忌乱服用清热药:虽然金银茶、青果、板蓝根冲剂等清热的中成药对肺炎患儿有益,但不能较长时间服用,特别是对体质虚弱者,否则会损失或削弱人体正气,使原来的症状加剧。

2、忌食酸性药物及食品:五味子、乌梅、维生素C、酸果、橘子、食醋等味酸,会阻碍汗出解表。

3、忌油腻厚味的食品:肺炎患儿的消化功能往往较弱,油腻厚味更不易消化。因此不宜吃鱼肝油、松花蛋、蟹黄、凤尾鱼、鲫鱼子、动物内脏等,牛奶应将上层油膜滤去,乳母饮食要清淡些,以免更影响消化。

4、忌高蛋白饮食:瘦肉、鱼和鸡蛋的主要成分为蛋白质。孩子进食过多的蛋白质会造成不显性失水增加,因此对高热失水的患儿忌高蛋白饮食。当然在疾病后期可适当补充,以提高体质。

5、忌食多糖之物:糖分是补充热卡的最重要的成分之一。但是肺炎患儿多吃糖后,体内白细胞杀菌的作用会受到抑制,反而加重病

情。

6、忌辛辣食物:辣椒、胡椒及辛辣调味品等刺激性较大,宜少食。
7、忌生冷食物:若过量吃西瓜、冰淇淋、冰冻果汁、冷饮、香蕉、梨等生冷、凉性食物,容易损伤体内阳气,影响疾病恢复,特别对有消化道症状的患儿更应禁忌。

作者简介:
吴艳,主治医师,曾在南京儿童医院进修学习,从事儿科临床工作二十余年,对治疗儿科呼吸道、消化道及新生儿疾病的中西医结合治疗积累了丰富的临床经验,特别擅长治疗小儿咳嗽,小儿腹泻,出疹性疾病等杂病。在省级以上杂志发表学术论文数篇。

高邮市中医医院 GAOYOU HOSPITAL OF TCM

中医院之窗

健康之友 总第181期 2013年第27期 www.gyszzy.com

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进

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