

关注高血压肾损害

高邮市中医医院 内科 主任中医师 蒋茂剑

3月13日是世界肾脏病日,肾脏病的早期诊断和早期治疗是关键,慢性肾脏病的病因主要是肾炎、高血压、糖尿病等,在这些疾病的早期、持续的治疗是预防肾衰竭的有效方法。



高血压和肾脏的关系非常密切,一方面高血压可引起肾损害,高血压已成为尿毒症的主要原因之一,并且有不断上升的趋势。另一方面肾脏病可表现为血压升高,高血压在肾脏病的早期就可出现,并成为促进慢性肾病不断恶化的最主要因素,慢性肾衰恶化又不断加重高血压,到了慢性肾功能衰竭的尿毒症期,约90%的患者都合并有高血压。由此可见,高血压与肾病互为因果,如果不加以控制,就会形成恶性循环。因此,如果您有高血压,一定要经常去肾脏专科检查一下您是否有肾脏疾病,反之,如果您有肾脏病,一定不要忘记经常测量血压。严格控制血压到正常或接近正常(一般要求控制在130/80毫米汞柱以下),可以预防、稳定、甚至逆转高血压肾损害,亦可避免发生心、脑、血管系统并发症。高血压肾损害的早期用常规的检测方法难以判断肾损害情况,研究表明微量白蛋白尿和尿蛋白是高血压肾损害的时期诊断指标。因此发现血压增高者即应作尿量检测以判断有无肾脏受损。

非药物治疗可作为其他所有高血压患者的基础治疗,其中包括限盐、限酒、运动、

减轻体重、适当的体力活动等,每日食盐的摄入量最好控制在6克以下,应减少脂肪摄入,多吃新鲜蔬菜和水果,增加含钙量高的食物(如牛奶、豆类等)摄入。减轻压力,注意劳逸结合,并要做到持之以恒。降压治疗应从小剂量开始;使用长效药物(药效持续24小时),联合用药。目前可用于降压药的药物主要有以下六类:即利尿药、β阻滯剂、钙拮抗剂、α受体阻滯剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂,另外,还要学会自我定期监测血压了解血压变化规律,在医生指导下坚持规范的药物治疗。

任何药物都需经过肝脏或肾脏进行代谢,这无疑可能加重肝肾的负担,对合并有肝肾功能障碍的患者,就意味着增加了用药的风险。老年人或多或少地存在有肝肾功能减退,加之高血压本身可以引起肾小球动脉硬化,加重肾功能的损害。在几类抗高血压药中,有些药物是对肾功能有改善的,而有些是需慎用和禁用的,应分别对待,在医生指导下加以选择。

作者简介:

蒋茂剑,主任中医师,监察室主任,中国民主建国会会员,高邮市政协委员,高邮市有突出贡献的中青年专家,从事中医内科临床教学科研工作20余年,擅长中西医结合治疗肾脏疾病,糖尿病及急慢性并发症。曾先后两次获高邮市科技进步二等奖。

从中医学角度来说,春天的饮食是历代养生家都非常重视的事情。因为这个季节阳气生发,生机盎然,但也是各种病菌和微生物繁殖、复苏的季节,疾病很容易流行,合理的饮食可以提高人体免疫力,预防疾病发生。

春天多吃大枣山药保护肠胃

高邮市中医医院 消化内科 副主任中医师 刘志冬



选择,最好多吃一些。此外,要少吃黄瓜、冬瓜、绿豆芽等寒性食品,它们会阻碍春天体内阳气的生发;多吃大葱、生姜、大蒜、韭菜、洋葱等温性食物,能起到祛阴散寒的作用。

另外,春季多风干燥,很多人常被咽喉疼痛、口臭、便秘等“上火”的症状困扰。适当多吃点养阴润燥的食物,如蜂蜜、梨、香蕉、百合、冰糖、甘蔗、白萝卜等,具有一定的缓解作用。

有胃炎的人更要注意饮食

春天是各种慢性胃炎、胃溃疡、胆结石、肝炎等疾病最容易复发的季节。因此,患有上述疾病的人在饮食上应格外注意。平时最好多喝点山药粥、小米粥,对山楂、乌梅等酸性食物一定要敬而远之。对于患有胆结石和肝炎的人而言,春天在饮食方面除了要注意遵循“省酸增甘”和“养阳”的原则外,还应该少吃油腻的食物,以防肝胆疾病复发。

作者简介:

刘志冬,副主任中医师,毕业于南京中医药大学,曾在省人民医院进修消化科、呼吸科,擅长消化性溃疡,上消化道出血,胰腺炎、肝硬化、慢性支气管炎、肺心病等疾病的诊治,先后发表学术论文10余篇。

多甘少酸是饮食原则

中医认为,春季与五脏中的肝脏相对应,很容易发生肝气过旺,对脾胃产生不良影响,妨碍食物正常消化吸收。甘味食物能滋补脾胃,而酸味入肝,其性收敛,多吃不利于春天阳气的生发和肝气的疏泄,还会使本来就偏旺的肝气更旺,对脾胃造成更大伤害。这正是慢性胃炎、胃溃疡等疾病在春季容易复发的原因之一。

甘味和甜味不完全相同

中医所说的甘味食物,不仅指食物的口感有点甜,更重要的是要有补益脾胃的作用。在这些食物中,首推大枣和山药。

现代医学研究表明,经常吃山药或大枣,可以提高人体免疫力。如果将大枣、山药、大米、小米一起煮粥,不仅可以预防胃炎、胃溃疡的复发,还可以减少患流感等传染病的几率,因此非常适合春天食用。

除了大枣和山药之外,甘味的食物还有:大米、小米、糯米、高粱、苡米、豇豆、扁豆、黄豆、甘蓝、菠

春季是生发的季节,经过一冬的封藏之后,春归大地,冰雪消融,万物复苏,柳丝吐绿,大自然一片欣欣向荣的景象,同时大自然阳气也开始生发。面对如此美丽的春天,我们应怎样“顺时养生”?春天有哪些气候特征?我们应注意哪些问题?

一、春季的特点

春天五行属木,万物复苏,而人体的五脏之中肝也属木,肝也主升发,因而春气通于肝。在春天,肝气旺盛而升发,人的精神焕发,可是如果升发太过或是肝气郁结,都易损伤肝脏,到夏季会发生寒性病。春季也是肝病比较活跃的季节。春季是养肝护肝的最佳时节。

二、肝脏有何特点

肝是人体的一个重要器官,它具有调节气血,帮助脾胃消化食物、吸收营养的功能以及调畅情志、疏理气机的作用。因此,春天养肝得法,将带来整年的健康安寿。

中医养生理论认为春与肝相应,意思是说春季的气候特点与人的肝脏有着密切的关系。早春时节,养肝护肝要从饮食、起居、运动和神四方面入手。

三、春季养生之道

春天养生必须顺应人体阳气自然生发舒畅的特点,以“生”为目标。

夜卧早起,可以生人之精

广步缓行,可以生人之神

省酸增甘,可以生人之气

注意保暖,可以生人之力

四、精神调养一肝主情志,“万病气上来”

1、避免思虑过度,少烦神。

2、防止怒伤肝一努力做到不着急、不生气、不发怒,做到心宽、心静。

3、保持乐观的精神状态 只有做到以上三点,才能促进肝气的疏泄,有助于肝气的升发与春阳的升发相统一,从而增强机体对外界的适应能力。

五、起居调养

1、避免劳累一劳累过度可以增加肝脏负担,从而使原

春季养肝护肝

高邮市中医医院 肝病科 老年病科 主任中医师 闫勤



有肝病的病情波动 2、慎避外邪、注意保暖 春天的气候俗称“孩儿脸”,说变说变,所以要注意“春捂”,春捂的标准是温度低于15C,1天的温差大于8C。

“春困”现象:早晨不易醒,或醒后又昏昏欲睡,所以要夜卧早起。

3、节精抑欲:节制性生活,不宜过频。

六、饮食调养

在饮食上,宜选用甘、辛、温之品,清淡可口,忌油腻、生冷、粘硬之物

1、合理调配一粮食、肉类、蔬菜、水果等都要全面;蔬菜以绿豆芽、黄豆芽、菠菜、芹菜、莴笋、香椿、春笋等为宜。糯米、高粱、大枣、桂圆、核桃等有养肝作用,牛奶、苹果也是护肝食品。

2、饮食有节一不暴饮暴食,不饮酒,不管什么酒类。

3、饮食宜忌一忌羊肉、狗肉等。

4、食宜清淡一宜酸增甘,酸性之物具有收敛作用,妨碍阳气的升发,好吃的大多是酸性的,如米、蛋黄、鸡肉、鸭肉、猪肉、牛肉、甜点、鱼肉、油炸类食品等。

七、运动养生

1、不追求大运动量 冬季气候寒冷,人们的活动量大多偏低,因此肌肉和韧带也相对比较僵硬,所以刚开春的时候要进行适度体育活动,不能盲目追求运动量。

2、做好准备工作

在锻炼前,一定要进行充分准备活动,让肌肉和韧带得到放松,防止因为运动量的突然加大而造成肌肉和韧带损伤。

3、运动方式

运动方式可选择慢跑、散步、春游、打太极拳等,动作宜舒展自然。

4、活动后注意事项

在初春乍暖还寒的气候条件下,做健身运动时,身体活动量不宜过大,出汗过多,运动后要及及时补充水分,更换衣物,避免着凉,以防感冒。

作者简介:

闫勤,主任中医师,中华中医药学会会员,江苏省老年医学专业委员会常委。大学毕业后从事内科临床诊疗工作20余年,其间曾在中国中医科学院、解放军302医院学习深造,擅长用中西两法治疗各型肝病、心、脑血管病,在省级以上杂志发表学术论文20余篇。

中医治疗阳痿的方法

高邮市中医医院 男科 主治中医师 张晓军



等可导致阳痿;脑力劳动或体力劳动过度,或不良精神刺激,如过度抑郁,悲伤,恐惧等,或恣情纵欲,性生活过度等均可引起大脑皮层功能紊乱而出现阳痿。

神经系统的病变:下丘脑-垂体肿瘤或其他部位肿瘤,大脑局部性损害,如局限性癫痫,脑炎,脑出血压迫等,脊髓损伤,脊髓肿瘤,慢性酒精中毒,多发性硬化症,盆腔手术损伤周围自主神经等可发生阳痿。

内分泌病变:如糖尿病,垂体机能不全,睾丸损伤或功能低下,或甲状腺功能减退及亢进,肾上腺功能不足等均可导致阳痿。

泌尿生殖器病变:如前列腺炎,前列腺增生,附睾炎,精索静脉曲张等可导致阳痿,部分中老年患者就是由于前列腺炎和前列腺增生而引起阳痿。

药物影响:临床上很多药物对性功能有抑制作用,如高血压药物。

慢性疲劳:疲劳之所以能引起阳痿,是因为肌肉过度疲劳或因过度用脑,忧郁不安,紧张等所致的心因性疲劳干扰性兴奋的唤起,其中包括大脑功能降低抑制了性兴趣,皮层边缘系统情感中枢兴奋性降低,以及垂体的促性腺激素和睾丸的雄激素分泌减少而降低性兴奋。

中医根据阳痿发病机制和临床表现的不同通常将其分为5种基本证型进行辨证治疗:

【命门火衰型】

主症:阳事不举、精薄清冷、头晕耳鸣、面色皖白、精神萎靡不振、腰膝酸软、畏寒肢冷、舌质淡、苔薄白、脉沉细。

治则:温补下元,兴阳固坚。

【心脾受损型】

主症:阳事不举,精神不振,夜寐不安,胃纳不佳,面色不华,失眠健忘,心悸自汗,舌质淡,苔薄腻,脉细弱。

治则:补益心脾,安神定志。

【恐惧伤肾型】

主症:阳痿不振,举而不坚,头晕耳鸣,胆怯多疑,失眠多梦,心悸易惊,腰酸腿,舌质淡,苔薄白或薄腻,脉弦细。

治则:安神定志,益肾固精。

【肝郁不舒型】

主症:常因情志不畅而发病,阳痿不举,情绪抑郁或烦躁易怒,胸胁满闷,上腹胀,善太息,食少便塘,舌质淡,苔薄白,脉弦或弦滑。

治则:疏肝解郁,理气活血。

【湿热下注型】

主症:阴茎萎软不举,阴囊潮湿,下肢酸困,小便黄赤或涩滞不利,或小便后有白色分泌物,舌质红,苔黄腻,脉满数。

治则:清化湿热,兴阳祛萎。

作者简介:

张晓军,主治中医师,毕业于南京中医药大学,曾在省中医院进修,师从全国名老中医,男科徐福松教授,擅治男性不育、性功能障碍、生殖道感染、睾丸及前列腺等疾病。

高邮市中医医院 中医院之窗

健康之友 总第186期 2014年第5期 www.gyszyy.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