

血尿是泌尿系统常见的临床症状之一，顾名思义，血尿就是尿中带血，而且往往起病急骤，发生之前无任何先兆，常常引起患者心理的紧张与恐惧，其实出现血尿并不可怕，关键在于是要及时就诊，积极寻找产生血尿的原因，并给予相应的诊断、治疗。

血尿分为镜下血尿和肉眼血尿。所谓镜下血尿，是指尿液外观和颜色没有明显异常，但在医院化验室化验尿液过程中，发现其中有数量增高的红细胞或潜血，从而发现异常，身体本身并无特殊不适，常见于肾脏内科疾病，如慢性肾炎、IGA 肾病等，如伴有皮肤紫癜、腹痛、关节疼痛，则有助于过敏性紫癜的诊断。现代医学对该类疾病尚无特殊的治疗方法，中医在辨证论治方面有较多的优势和特色，疗效一般较为满意。

另一种情况即所谓肉眼血尿，是指我们眼睛能看到的出血，有的患者诉说，小便的颜色和“洗肉水”一样，就是最为常见肉眼血尿的表现，在现代医学迅速发展的今天，其诊断和治疗较为先进和科学，其优势也较明显。血尿可以为持续性，也可间断出现，许多患者除了尿血以外，无任何其他症状，临床上称为“无痛性血尿，”应引起高度警惕，是否有泌尿系统肿瘤存在，亦应和泌尿系统感染、前列腺增生、尿路结石、外伤等相鉴别。一般而言，来自膀胱的血尿，色泽较鲜艳，可伴有大小不等血块，来

血尿是泌尿系统疾病的信号

高邮市中医医院 内科 主任中医师 丁国培



自肾、输尿管的血尿，色泽较暗，可伴有蚯蚓状血块，需要特别提醒的是，出血量的多少与身体所患疾病，以及病变的严重程度不呈正比关系。因此不要因为出血量偏多，就盲目慌张，也不要因为血尿自行缓解而忽视就医。许多患者因未能及时就诊，而延误病情的诊断和治疗患者，临床上确实不在少数。

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，高邮市首届名中医。毕业于南京中医学院中医系，曾师随赵养生、童和斋等老中医门诊。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。

上一篇文章中我们介绍了钙元素的主要生理功能，这一篇主要介绍含钙丰富的食物以及儿童钙元素缺乏有哪些表现：

一、含钙丰富食物：

- (1) 钙的来源以奶及奶制品为最好，奶类不但含钙丰富，且吸收率高，是补钙的良好来源。含钙量高，吸收性也好的食物首推乳类。
- (2) 蛋黄和鱼类类含钙很高，泥鳅、蚌、螺、虾皮含钙也极高。
- (3) 植物性食物以大豆类制品、硬果类食物(如花生仁、核桃仁)。
- (4) 海产品如虾皮、虾米、海带、紫菜，带刺骨制成的鱼松、肉松。
- (5) 蔬菜中的金针菜、香菇、木耳等钙含量都比较高。
- (6) 动物骨骼如猪骨、鸡骨等钙含量很高，但难溶于于水，所以民间通常用骨头汤来补钙，其实这样做并得不到多少钙质，除非在熬骨头汤时适量加些醋，可使骨头中的钙有少量溶解到骨头汤里，才有些补钙的作用。

二、儿童缺钙常见症状：

- (1) 宝宝多汗：与温度无关，特别是入睡后头部出汗，使其头颅不断摩擦枕头，时间久了可见枕秃圈。
- (2) 夜惊：常常夜间哭闹不止，醒后哭闹难以入睡。
- (3) 牙齿异常：出牙延迟，牙齿参差不齐，上下牙不对缝，咬合不正，牙齿松动，易崩折，过早脱落，龋齿。
- (4) 精神异常：常常烦躁，对周围环境不感兴趣，不如以往活泼。
- (5) 前囟闭合延迟：常在 1 岁半后仍不闭合。
- (6) 骨骼异常：前额高突，形成方颅；肋骨串珠，各个肋骨的软骨增生连起似串珠样，常压迫肺脏，使小儿通气不畅，容易患气管炎、肺炎；一岁后缺钙可使骨质软化，站立时因身体重量使下肢弯曲，表现为“X”和

浅谈钙元素知多少之二

高邮市中医医院儿科 主治医师 陈真堂



“O”形腿，易发生骨折。

(7) 肌肉肌腱异常：缺钙严重时肌肉肌腱均松弛，腹壁肌肉、肠壁肌肉松弛可引起肠腔内积气而形成腹部膨大，如蛙腹状；脊柱的肌腱松弛可出现驼背。

(8) 厌食、偏食也与缺钙有关：人体钙元素摄入不足，易导致食欲不振、智力低下、免疫功能下降。

(9) 出现婴儿湿疹也与缺钙有关：常见于头顶、颜面、耳后，伴有哭闹不安，枕后及背部多流汗。

(10) 其他：精力不集中，容易疲劳，腰酸背痛，免疫力低、易感冒，明显的生长疼，腿软、抽筋，肌肉松弛无力。

作者简介：
陈真堂，主治医师，曾在全国知名的专科医院——上海儿童医学中心进修学习，对儿科的常见病，多发病，危急重病有着丰富经验，尤其对儿科的呼吸，消化等疾病有研究。

低血压的中医药治疗

高邮市中医医院 内科 副主任中医师 郭毅



高血压是中老年人的常见病，而实际上，低血压对中老年人的危害同样严重。据日常门诊统计，患有头晕、乏力的中老年人中，低血压者约占 1/5。

通常认为，血压若长期维持在 90/60 毫米汞柱或以下时，可称为“低血压”。据医学调查显示：老年人中，2/5 的中风患者，1/4 的心肌梗死患者是由低血压引起的。

为什么老年人低血压会诱发中风与心肌梗死?因为随年龄增大，人的血管硬化程度会不断加重，特别是脑血管硬化与心脏冠状动脉硬化，可使它们调节血流量的功能逐渐减弱或丧失，这时只有靠一定的血压才能维持适当的血流量。当血压过低时，血流缓慢，脑血管和冠状动脉的血流量减少，造成供血、供氧不足。同时，血流变缓还容易引致栓塞，从而诱发中风或心肌梗塞。

中老年人一旦得了低血压，采用中医中药治疗会有比较好的效果。无论辨证论治，还是方药治疗，对于升压、稳压都有明显的效果。

中医认为，低血压多与先天不足、后天失调、劳倦伤正、失血耗气等有关。

中医诊治低血压，临床表现以头晕、头昏为主症，但当依兼证之不同分清病变脏腑气血所在。如兼见气短懒言、神疲乏力、面色萎黄等症多属气虚；兼见面色苍白、视力模糊等多属血虚；兼见面颊潮红、盗汗、手足心灼热、口干、咽干等多属阴虚；兼见心悸、健忘、多梦等其病多在心；兼见纳差便秘、腹脘坠胀、面色萎黄，其病多在脾；兼见腰膝酸软、腰痛、尿频、小便余沥者，其病多属肾。

辨证分型：气血两虚型治法：补益气血，健脾养胃。方药：十全大补汤加减。药用党参、茯苓、熟地各 15 克，黄芪 30 克，白术、白芍、川芎、当归、炙甘草各 10 克。气阴两虚型治法：益气滋阴，宁心安神。方药：生脉饮合炙甘草汤加减。党参、生

地、天冬、麦冬、酸枣仁、阿胶、炙甘草各 15 克；黄芪 30 克，桂枝、五味子各 6 克。脾肾双亏型治法：健脾补肾。

方药：用补中益气汤合保元汤加减。党参、黄芪、升麻、柴胡、白术、茯苓、熟地、山药各 15 克，山萸肉、陈皮各 10 克，内桂 6 克。肝肾不足型治法：补肾柔肝，滋阴生津。方药：用杞菊地黄丸

加减。枸杞子、菊花、丹皮、泽泻各 10 克，党参、黄芪、熟地、山萸肉、茯苓、山药各 15 克。心肾阳虚型治法：温补心肾，振奋阳气。方药用养心汤合桂附地黄丸加减。党参、黄芪各 30 克，当归、远志、制附子、山萸肉、枸杞子、山药、炙甘草各 10 克，茯苓、熟地、酸枣仁各 15 克，肉桂 6 克。

另还可采用以下简便验方：1. 红参、麦冬各 15 克、五味子 10 克，水煎后服用，每日 1 剂。2. 肉桂、桂枝、甘草各 10 克，沸水浸泡代茶饮。3. 党参、黄精各 30 克、炙甘草 10 克，水煎服，每日 1 剂，连服数月。

此外，艾灸治疗对低血压也有较好疗效，常用艾灸百会、神阙、关元、气海、足三里等穴，只要持之以恒，均可收到明显的效果。

作者简介：

郭毅，副主任中医师，出身于中医世家，1979 年起，即跟随其父已故的省名中医郭建中临床多年，深得其传。毕业于南京中医学院函授专科班，早年曾先后在泰州卫校、扬州医学院中医提高班学习深造。从事内科临床工作三十余年，擅长内科杂病及中西医结合治疗心血管病、胃肠病、泌尿疾病等。另对我院已故的名老中医顾文海治疗乳糜尿的独特医疗经验还进行了传承和推广。曾在全国及省市杂志上发表论文十余篇。

高邮市中医医院 实行“一院两区”运营模式 更好地服务广大群众

高邮市中医医院东区医院已于 8 月 12 日开诊。为方便群众就医，更好地服务广大患者，我院按照“一院两区”运营模式，实行一体化管理，原西区医院仍保留内科、外科、妇产科、耳鼻喉科、眼科、肿瘤科、国医堂等门诊科室及肿瘤科、康复科病区，配备了与之相配套的医用直线加速器(放疗)、CT、B 超、DR、心电图、生化检验、输液等医技科室。门诊有中、西医主任医师、副主任医师、高年资医师、主治医师坐诊；国医堂有 4 位高邮市名老中医坐诊，设有中医内科、骨伤、脾胃、肝病、儿科等特色专科，为广大群众提供优质的中医药服务平台。

扬州市中医临床重点专科、江苏省中医药管理局重点专科建设单位肿瘤科，充分发挥中医药特色和优势，注重中医药在肿瘤治疗过程中的作用，强调中西医优势互补，突出中西医结合治疗，放射治疗、化疗后的中药维持治疗，提高了治疗效果和患者的生存质量。该科拥有床位 120 张。康复科病区目前正在筹建当中，设有床位 50 张，主要开展包括神经科及骨科疾病急性期之后的康复治疗，注重疼痛治疗以及瘫痪功能的恢复，提高患者生活质量，帮助病人尽快重返家庭和社会。

西区医院专科门诊一览表

科室	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
内科	凌定来	姜玉琴	张小平	陆家武	胡国朝	朱继德	彭 猛
	刘 源	郭 毅	陈永丰	姜玉琴	姜玉琴	陈永丰	郭 毅（上午）
	姜玉琴	沈明华	姜玉琴	郭 毅	郭 毅	姜玉琴	姜玉琴（下午）
	郭 毅		郭 毅	沈明华	沈明华	郭 毅	
	沈明华		沈明华			沈明华	
	丁国培(上午)	丁国培(上午)	丁国培(上午)	丁国培(上午)	丁国培(上午)	丁国培(上午)	
外科	柏基荣	柏基荣	柏基荣	柏基荣	柏基荣	柏基荣（上午）	
国医堂	张 涛	张 涛	张 涛	张 涛	张 涛	张 涛（上午）	
	邱丽萍	邱丽萍	邱丽萍	邱丽萍	邱丽萍	邱丽萍（上午）	
	樊家驹	樊家驹	樊家驹	樊家驹	樊家驹	樊家驹（上午）	
		张德超(下午)					
妇产科	陆文颖	陆文颖	陆文颖	陆文颖	陆文颖	陆文颖	
耳鼻喉科	孔 阳	周仁金	赵 林	周仁金	赵 林		

注：骨伤科、外科门诊每天都有医生轮流值班。

中医院之窗

健康之友

总第 202 期
2014 年第 21 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