

# 中医教你如何防治中风病

□张玉梅 阜南县人民医院中医科

中医认为中风包含三个方面，即风邪侵入体内、痰湿阻塞经络、气虚血瘀致经络阻滞，所以防治也应围绕这些展开，下面我们就来讲一讲中医都是如何防治中风病的。

## 一、如何预防中风病

中医认为预防中风病大致可以归结为以下几点，具体分析如下：

**一是低。**要低脂饮食，因为动物脂肪摄入量过多会使得血脂升高从而引起动脉粥样硬化；要低盐饮食，因为食盐摄入量过多会引起水钠潴留进而会导致血压升高从而诱发中风。

**二是忌。**要忌食过饱，日常饮食应遵循规律饮食、细嚼慢咽的原则，注意不可暴饮暴食；要忌看电视时间过久，最好看一段时间便起来活动一会儿，注意不要一直盯着电视看；要忌随意或突然停药，用药期间应谨遵医嘱正确、规范、规律用药，不可随意减量、停药或更换药物。

**三是稳。**中医认为七情六欲均可致病，而过度紧张或愤怒则会诱发中风，所以平时要多与他人交流与沟通，保持一颗平常心，多到室外进行

活动，多接触新鲜事物，切忌大喜大悲，注意稳定情绪，减轻心理压力，消除消极情绪，避免紧张焦虑，保持乐观心态，保持心情愉悦。

**四是动。**俗话说“胖人多中风”，尤其是以腹部肥胖为主的人，所以这类人平时尤其要注意多运动，以此控制体重，增强体质，提高免疫力，提高抗病能力，但不可剧烈运动，运动强度适宜即可，且要遵循循序渐进、量力而行的运动原则，建议选择如散步、打太极、做气功、做体操等运动项目。

**五是防。**即防止便秘，一方面是因为便秘时大便干结会使腹内压增高、血压骤增、脑动脉破裂从而诱发中风，另一方面是因为便秘会使体内毒素增多、新陈代谢紊乱导致人的面色晦暗、皮肤出现色素沉着、出现乏力或头晕等症状，重者甚至还会出现肛裂、直肠脱垂等情况，所以平时一定要养成良好的排便习惯，每天定时大便，同时还要多吃新鲜蔬菜和水果，少吃油炸、辛辣等食物，以此保持大便通畅。

## 二、如何治疗中风病

# 高血压患者怎样预防并发症的发生

□吴跃 望江县医院心血管内科

高血压是一种常见的慢性疾病，它严重影响了人们的健康水平，随着生活方式的改变和人口老龄化的加剧，高血压患者数量呈现上升趋势。高血压不仅会增加心脑血管疾病的发生风险，还可能导致严重并发症的发生，因此，预防并发症的发生对于高血压患者来说至关重要。本文将从“高血压疾病的发病机制以及并发症的危害”两个方面进行详细介绍，希望能为各位高血压患者提供帮助和启发。

## 一、高血压疾病的发病机制以及并发症的危害

高血压是一种常见的慢性疾病，其发病机制涉及多个因素，包括血管收缩和外周阻力增加、血容量增加、肾素-血管紧张素-醛固酮系统(RAAS)的异常活化、内皮功能障碍以及遗传因素的影响等，会对患者的身体健康造成十分严重的影响。研究指出，长期高血压患者可引发多种严重的并发症，比如会引起心脏负荷加重，心脏长期承受过度负荷会导致心肌增厚和心力衰竭，同时，高血压还会导致动脉壁

损伤和动脉硬化，增加冠心病、心肌梗死、心律失常等心脏疾病的风险。此外，高血压还会导致脑血管病变，增加脑卒中和认知功能障碍的发生概率，也会引起视网膜血管病变，如动脉硬化、出血、渗出等，甚至可导致视力丧失。同时，高血压还与代谢综合征、糖尿病、冠状动脉粥样硬化等疾病密切相关，这些疾病的并发症会进一步增加高血压患者的致死风险。

## 二、高血压患者预防并发症的相关方法

(1)**饮食调整**：高血压患者应遵循低盐饮食，限制高盐、高脂、高糖食物摄入。建议选择富含膳食纤维和钾的食物，如全谷类食物、豆类、蔬菜水果等。同时，减少饱和脂肪和胆固醇摄入，选择低脂肪或非脂肪乳制品，避免过多摄入加工食品和糖分较高的食品。

(2)**适量运动**：适度的体育锻炼对于控制高血压非常重要。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等。此外，还可以结合力量训练和伸展运动，提高身体的耐力和柔韧性。

1、**针灸**：常用方法有：(1)艾灸疗法，主要适用于中风各期患者；(2)眼针疗法，主要适用于中风各期患者；(3)体针疗法，主要适用于中风恢复期患者；(4)头皮针疗法，主要适用于中风各期患者；(5)穴位注射疗法，主要适用于中风后偏瘫恢复期及后遗症期患者。

2、**推拿**：一般病情已有两周或出现偏瘫情况的中风患者可采用推拿的方式进行辅助干预治疗，推拿时常取的穴位有肝俞、胆俞、肾俞、合谷、环跳、曲池、天宗、手三里等，另外由于其手法较多，包括推、按、揉、拿、摇、抖等，所以应根据患者临床症状的不同而采取不同的推拿手法，例如下肢不适则可选择委中、环跳、承山等穴位，上肢不适则可选择曲池、肩髃、手三里等穴位，通过此法可起到舒筋通络、行气活血的功效。

3、**使用中成药**：既可用具有开窍醒神功效的药物，也可用具有活血化痰、舒筋通络功效的药物，可起到改善病情、治疗脑卒中的功效。

4、**使用中药汤剂**：根据患者不同情况，所用中药汤剂也有所不同。例

如(1)痰热腑实证，此证型者通常伴有便秘、腹胀、舌苔暗红、痰多或咯痰等症状，治疗应以通腑泄热、熄风化痰为主，建议用桃仁承气汤加减；

(2)痰瘀阻络证，此证型者通常伴有痰多而黏、舌质暗淡、舌苔白腻、头晕目眩等症状，治疗应以化痰熄风、宣郁开窍为主，建议用涤痰汤加减；

(3)阴虚风动证，此证型者通常伴有体瘦、眩晕耳鸣、手足心热、半身不遂等症状，治疗应以滋阴潜阳、熄风通络为主，建议用镇肝熄风汤加减；

(4)风火上扰证，此证型者通常伴有口角流涎、心悸便溏、气短无力、面色苍白等症状，治疗应以益气活血、化痰通络为主，建议用补阳还五汤加减；

(5)风火上升证，此证型者通常伴有眩晕头痛、尿赤便干、口苦咽干、舌苔黄腻等症状，治疗应以清热平肝、潜阳熄风为主，建议用天麻钩藤饮加减。

总之，中风是常见病症，该病不仅发病急，而且病死率高，是世界上最高的致死性疾病之一，为保证患者的身心健康尽量不受疾病影响，那么积极防治尤为重要，希望通过本文可以帮助你。

同时，患者还可以通过自我监测血压，掌握自己的血压情况，并及时向医生报告。

三、小结

通过本文介绍，我们了解了高血压复杂的发病机制以及相关并发症对患者身心健康的严重危害，因此，高血压患者应该高度重视并积极的预防，采取积极有效的措施来降低风险。首先，保持一个健康的生活方式非常重要，包括均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等。其次，药物治疗也是控制血压的重要手段，患者应按时服药，并定期进行血压监测。同时，高血压患者应保持乐观积极的心态，积极面对疾病，避免情绪波动对血压的不良影响。最后，定期体检和接受专业医生的指导也是必不可少的。通过这篇文章的阅读，相信读者能够更好地了解高血压并发症的预防措施，并在日常生活中采取相应的行动，以降低并发症的发生风险，提升自身健康水平。预防胜于治疗，让我们一起为高血压患者的健康保驾护航！

(6)**定期体检和监测**：高血压患者应定期进行体检，包括测量血压、心电图、血脂、血糖等指标监测。定期体检有助于及时发现并处理存在的问题，

# 输血知识，你了解吗

□顾标 蚌埠市第三人民医院输血科

输血每天都在医院发生，但对于输血知识，普通市民又知道多少呢？其实，输血是一种常规的临床治疗方式，主要用于帮助患者纠正低血容量或改善患者的缺氧、凝血功能等症状。今天我们就为大家科普一下输血知识。

## 一、哪些情况下需要输血

人体的总血量为体重的7%~8%，此外人体循环血量的缓冲能力也很强，有20%~25%的血液分布在肝、脾等脏器和组织内，在少量失血后，肝、脾等器官的血液能及时补充血液循环，恢复血管内的循环血量。如果一次失血超过自身血容量的15%时，机体的代偿机能将不足以维持血压的正常水平，可引起机体活动障碍，此时就需要输血。简单地说，当人体失血400ml以下，可以依靠人体的自身供血功能补充，没有什么危险，称为“安全失血量”。我国无偿献血的血量也是每次最多可捐献400ml。所以失血400ml通常情况下是安全的。当失血量在600ml至800ml时被称为“危险失血量”，当失血量在1200ml时被称为“死亡失血量”，随时都可能引起死亡。所以在失血量在600ml左右时就应该及时输血，尽快摆脱因失血引起的缺氧等不舒服症状，不让生命受到威胁。

此外，还有血液病、肿瘤长期化疗、重度烧伤的患者，由于贫血也是需要输血治疗。

## 二、输血前要做哪些检查

输血前要检查血型，开展交叉配血试验。目前血型已发现很多种，而临床上所说的同型输血，其实并非是血型完全相同，仅仅指ABO和RhD血型

相同；交叉配血试验是指将患者的红细胞与血清分别同献血者的血清和红细胞混合，观察有无反应(凝集现象)。常规情况下输血以输同型血为主，但在紧急情况下，可以启动不同型血输注。这里要注意的是，AB血型并不是万能受血者，O型血也不是万能血。

此外，输血前必须查乙肝两对半(五项)、丙肝抗体、梅毒、艾滋病等免疫八项。因为很多传染病都是通过血液传播的，如果输血前不检测，万一输血后得了这些病，就无法区分是什么原因导致的。

## 三、输血的流程是怎样的

医生会根据患者的病情，组织缺氧情况、血常规、凝血功能检查等指标，认真评估，决定输哪种成分血或血制品以及输血量。医生开具输血前各项检查，签署知情同意书，填写输血申请单；护士根据申请单及医嘱采集标本送输血科；输血科接到标本后，根据申请的血液成分进行相关检测，通知临床取回合格的血液；医护人员取回血液后，首先进行身份确认后完成血液输注，同时要监护患者的生命体征并做好输血记录。

## 四、输血有风险吗

输血后有一定比例的受血者会发生输血不良反应。虽然近年来对输血传染病已加强控制，但由于当前检测技术水平的限制，早期输血病存在病毒感染“窗口期”而难以检出，有极少数受血者会因输血而面临得传染病的危险。输血或血液制品都有传播疾病的危险。常见的有乙型肝炎和丙型肝炎、艾滋病、巨细胞病毒感染、梅毒、疟疾等；EB病毒感染、黑热病、回归热、

丝虫病和弓形体病等也可通过输血传播。另外，还有因血液被细菌污染的败血症。

所以医务人员、受血者和家属都要有风险意识，可以不用输血治疗的尽量不要输血，如缺铁性贫血补充铁剂、巨幼细胞贫血补充叶酸和(或)维生素B<sub>12</sub>。输血前，主治医生应详告知患者或其委托人或者法定监护人，进行输血治疗的必要性和输血的风险及其应对方法，取得理解和同意后，医患双方共同签署《输血治疗知情同意书》。

输血要遵循以下六项原则：不可替代原则、最小剂量原则、个体化输注原则、安全输注原则、合理输注原则、有效输注原则。临床上禁止给患者输“安慰血”“人情血”，不能存在想要补身体、促进术后伤口恢复而要求输血。

## 五、输血不当造成的不良反应

输血不当有可能发生不良反应和并发症，甚至有致命的危险。主要的反应和并发症有：因白细胞和血小板抗原不合而发生的发热或过敏反应；血型不合的溶血反应；污染血引起的严重反应；输血量太大或过快以致心脏负荷过重而发生的急性心力衰竭；大量输血引起的枸橼酸盐中毒、出血倾向及高钾血症；传染性疾病特别是病毒性肝炎、艾滋病、疟疾、梅毒等。

在做出输血的决定之前须慎重考虑有无明确的适应症，权衡其利弊。如果确实需要输血，在技术上要重视，并防范可能发生的危险。

## 六、成分输血的意义

成分输血就是根据病情需要，有选择地提取血液中的某种成分输给病

# 了解冠心病，让您更安“心”

□王曹彬 岳西县医院心血管内科

冠心病是中、老年群体中的一种常见病，对中、老年人的生命安全带来了严重的威胁。冠心病是冠状动脉粥样硬化病变而引起血管狭窄或阻塞，造成心肌缺血、缺氧或坏死而导致的心脏病。对冠心病患者来说，只有对该病有详细了解，才能更清楚在日常工作及生活中如何应对冠心病，从而更安“心”。

许多冠心病患者在日常生活中不会有任意的症状表现，因此生活、工作或者学习都能像平常一样开展，只是有一些患者会有心肌缺血的表现，因此患者如果感觉胸前存在不适感，或者有明显乏力感，即便这些症状表现较轻，但此时如果患者进行心电图检查，还是会发现存在心肌缺血的情况。这种疾病属于隐性冠心病，需要尽早检查，尽早做好预防。与之有明显区别的是，还有些患者的冠心病症状有明显表现，比如容易在左心区或者胸骨后出现疼痛表现，并且大多数情况下每次持续时间很短。这说明患者的心脏存在供血不足的情形。如果冠心病患者在生活中突然出现急性发作，会表现为胸前区的剧痛，并且患者会有大汗淋漓及口唇发绀的症状，这种情况也表示患者存在心肌梗死，需要对患者及时进行急救处理并转移到医院进行抢救，因此对于冠心病多发的中、老年群体，应定期去医院做心电图检查，及时掌握身体情况，避免意外产生。

冠心病患者在疾病发展早期，会有不同的症状表现，其中主要有七种常见的表现。其一，劳累或情绪激动之后胸痛，大多数是胸骨后或胸前区紧缩样疼痛或者闷痛的症状，可以向左肩或是左上臂放射，疼痛一般持续三至五分钟，患者此时及时休息一会，症状就能得到自行缓解。其二，在大量的运动的时候可能会出现下颌的疼痛、咽部紧缩感，甚至腹胀腹痛等症状，一般休息几分钟之后可以自行缓解。其三，睡觉枕头低比较难受。患者在睡觉时一般需要高枕卧位才会相对舒服，也是控制血压的重要手段，患者应按时服药，并定期进行血压监测。同时，高血压患者应保持乐观积极的心态，积极面对疾病，避免情绪波动对血压的不良影响。最后，定期体检和接受专业医生的指导也是必不可少的。通过这篇文章的阅读，相信读者能够更好地了解高血压并发症的预防措施，并在日常生活中采取相应的行动，以降低并发症的发生风险，提升自身健康水平。预防胜于治疗，让我们一起为高血压患者的健康保驾护航！

以预防并发症的发生。同时，患者还可以通过自我监测血压，掌握自己的血压情况，并及时向医生报告。

三、小结

通过本文介绍，我们了解了高血压复杂的发病机制以及相关并发症对患者身心健康的严重危害，因此，高血压患者应该高度重视并积极的预防，采取积极有效的措施来降低风险。首先，保持一个健康的生活方式非常重要，包括均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等。其次，药物治疗也是控制血压的重要手段，患者应按时服药，并定期进行血压监测。同时，高血压患者应保持乐观积极的心态，积极面对疾病，避免情绪波动对血压的不良影响。最后，定期体检和接受专业医生的指导也是必不可少的。通过这篇文章的阅读，相信读者能够更好地了解高血压并发症的预防措施，并在日常生活中采取相应的行动，以降低并发症的发生风险，提升自身健康水平。预防胜于治疗，让我们一起为高血压患者的健康保驾护航！

# 做完痔手术，注意这几个要点

□俞莉 宁国市人民医院普外二区

近年来，痔疮疾病患病人数逐渐增多，严重影响患者的身体健康以及生活质量。痔疮治疗主要是以手术治疗为主，在做完痔手术后，建议患者多注意以下几个要点，有助于促使伤口尽快恢复。

## 一、禁止性生活

在做完痔手术后，患者最好休养至少六周，才可以进行性生活，否则若是性生活开始得过早，则会阴部很有可能出现充血的情况，还有可能增加伤口部位出现大出血情况的概率，因而建议患者术后应先禁止性生活。

## 二、注意休息，适当活动

对于刚做完痔疮手术的患者而言，一般都会住院观察几天，而在这几天之内，建议患者最好卧床休息，不仅要注重劳逸结合，避免过度劳累，避免重体力劳动，还要养成良好的作息习惯，早睡早起，避免熬夜，保证充足的休息时间。术后加强肛肌训练，促进肛门功能恢复，短期内避免提重物等负重劳动，避免骑自行车、电动车等直接压迫的活动。一般两周后可恢复正常活动，但应纠正久坐、久站等不良生活习惯，避免复发。

## 三、注意个人卫生，促进伤口愈合

在现实生活中有很多痔疮患者在做完手术后会出現感染的情况，这主要是由于患者术后没有重视个人卫生所致。为了避免感染情况的发生，患者一定要在术后做好个人卫生，一方面建议患者每天换药，以此保持肛门周围皮肤清洁，促进伤口尽快愈合；另一方面建议患者最好每天都进行一次盆浴，尤其是在大便后更应进行温水坐浴，可以在医生指导下在盆浴时放入高锰酸钾，在缓解疼痛的同时清洁肛门，减少细菌感染，促进创口愈合。需要注意，浸泡前请清洗肛门，洗去粪渣和分泌物，盆浴水温不可太热或太凉，且每次坐浴的时间应控制在半个小时以内，使用湿厕纸擦拭肛门，可轻轻旋转入肛，黏附分泌物及水渍。手术过后，肛门周围皮肤会因手术而水肿凸起，或是疼痛，自觉有新的“肉球”，或是“感觉

者会有脉搏不齐的表现。冠心病患者容易反复表现出脉搏不齐，还会有原因不明的心跳过速或者心跳过缓表现。其六，在运动或者劳动的过程中出现胸闷、气促等症状，一般休息几分钟后可自行缓解。其七，在饱餐或者天气寒冷等情况下，活动或者情绪激动的时候出现心慌、胸闷、胸痛等症状。如果中、老年人在生活中一旦出现了以上一种或者多种症状表现，则要警惕可能是冠心病，要及时去医院进行检查。

冠心病患者一旦确诊之后，日常的生活及饮食习惯也要更加注意，否则不良的生活及饮食习惯不仅不利于疾病的稳定控制，还可能加剧疾病的发展。因此，冠心病患者要想对疾病做到有效防控，需要注意以下几个方面：

第一，要尽量少吃高胆固醇的食物。我们的饮食中有许多食物具有高胆固醇，比如鱼子、蛋黄以及动物内脏等，冠心病患者应尽量少吃此类食物，也要少吃肉，可以多吃一些豆制品、鱼类以及新鲜蔬菜和水果。

第二，每日食盐摄入量要控制。冠心病患者要注意避免摄入的食盐量过多，否则会增加冠心病发作风险，应保证每日的食盐量在6g以下。

第三，杜绝暴饮暴食。暴饮暴食容易导致患者的血脂以及血黏度迅速增高，导致心脏负担加大，特别是晚餐吃得过饱也会带来很大危害，因此每餐饮食要节制。

第四，戒烟戒酒，保持充足睡眠。戒烟戒酒可以避免烟酒对身体多个器官的刺激，充足的睡眠有利于身体抵抗力的提升。

第五，家中常备相关药物。冠心病患者的疾病存在不定时发作的特点，因此冠心病患者在家中应常备一些应急治疗药物，比如缓解心绞痛的药物如硝酸甘油，这样有利于及时缓解症状，而如果药物不能及时缓解症状，需立即到医院就诊。

最后，要避免参加重体力劳动。患者可以适当活动及参与劳动，但要避免重体力，否则容易加重身体负担，增加疾病发作风险。

总之，冠心病患者日常做好相应预防，可以有效降低疾病对自身的影响。

## 四、重视合理饮食

患者在痔手术后一定要合理饮食，不可多吃且也不可少吃，若是多吃的話，排便会增加，粪便污染肛门易引起伤口感染；若是少吃的话，患者会因营养不足导致伤口生长缓慢，因而建议患者术后早期最好是能够多吃一些既能提供充足能量但又不会产生粪便的代餐粉。因为这类食物是短肽营养粉，患者在摄入后不仅会极大地减少排便的次数与粪便的体积，而且可减轻患者排便时的疼痛感，最重要的是可降低粪便污染伤口的概率及发生水肿的概率。此外，还建议患者平时饮食搭配要健康合理，多以清淡易消化、高纤维食物为主，应大量饮水，多食水果、新鲜蔬菜等，应戒烟戒酒，禁食辛辣刺激性能食物，以保持排便通畅。

## 五、保持大便通畅

在做完痔手术后，患者一定要保证自己的肠道润滑。因为患者在排便时是需要肛门周围的肌肉发力，若能保持肠道润滑，在排便时少用力一些，也能降低排便时对肛肠部位的刺激；排便不畅且过度用力的话，很有可能会影响到患者伤口部位的恢复情况。因此，建议有大便干燥、排便困难等情况的患者可用开塞露进行治疗；患者在排便时不要长时间久蹲，最好养成每天排便一次的习惯；此外还建议患者平时要多吃如白菜、苹果等富含纤维素的蔬菜及水果，以及蜂蜜、果汁、青菜汁等具有润肠作用的食物，避免大便干燥，保持大便通畅。另外还建议患者做快便操，促进肠道蠕动从而有效缓解便秘症状。具体操作时应先取仰卧位并使全身肌肉尽量放松，但肩膀和肋骨不能使动，后将双手放于腹部之上并使腹部肌肉用力，然后将下腹部的肌肉往上提，最好一直重复同样的动作12次。

总之，做完痔手术后一定要注意以上的这几个要点，如此才能在伤口恢复情况良好的基础上尽可能地保证患者的生活质量不受疾病的影响。

