

中医防范心血管病应急招

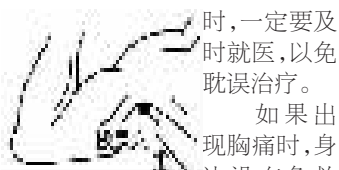
有时出门在外,突发心脑血管等疾病,就医不便,如何应对?

广东省第二中医院急诊科主任、主任医师李典鸿提醒,如果遇到紧急情况,应该首先及时拨打120急救电话或寻求专业医疗帮助。此外,对于突发心血管病意外,中医也有相应的急救措施,掌握几招,中西医结合,可为生命争取宝贵的救护时间。

同时,为了预防急症的发生,建议大家保持良好的生活习惯和健康状况。

胸痛急救

当您的家人出现阵发性胸闷、憋气、胸痛时,可能就是心绞痛发作,此时疼痛会出现在胸骨后或心前区,可放射到左臂及其他部位。平时,心血管病高危人群可以将急救药物常备在身边,以备不时之需。比如冠心病患者,在突发胸痛时,可以立即舌下含服速效救心丸5至10颗或者硝酸甘油片1~2片。如果胸痛时间大于半小



时,一定要及时就医,以免耽误治疗。如果出现胸痛时,身边没有急救药物,此时一定不要慌,先拨打急救电话。若无急救药品,可以请家人弹拨心经上的急救穴——极泉穴(如图①,腋窝的中央、腋动脉搏动处),为自己争取宝贵的救护时间。

中风急救

中风是一种发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高、治愈率低的脑血管病,常表现为突然出现神志不清、口角歪斜、言语不利、偏瘫等症状,往往来势迅猛。此时,不要匆忙搬动病人,应第一时间拨打120送医。

在等待救援的过程中,有一定人体穴位及针灸知识的家属,可以在患者的十宣穴(如图②)和鼻尖上点刺一下,渗出血即止。操作时,先行皮肤

常规消毒,选用三棱针或粗毫针,速刺速出,针刺入不宜过深。由于中风突然发作时,患者气血上涌于头部,手足开始发冷,还可以通过按摩搓推患



者双手、双足,直至发热,可以稳定气血,平衡阴阳,为抢救赢得时间。提醒:高血压与中风息息相关,坚持规律服药,防止血压波动,对预防中风十分重要。

胃脘痛

假期中,晚睡晚起、聚餐喝酒、大鱼大肉、饥饱不均,都很伤肠胃,容易引起肠胃不适、消化不良,甚至胃脘疼痛。胃痛时,可用双拇指按揉双腿三里穴(如图③,外膝眼下三寸胫骨外侧一横指处)3~5分钟,待有酸、痛、麻、胀感停止,胃痛可明显减轻。(摘自《广州日报》《唐山晚报》)



退而不休让我永葆年轻

广西桂林市灵川县下辖的大圩镇,山清水秀,人杰地灵。在静谧的古镇老街上,住着一位老中医——莫清利,他今年虽已105岁高龄,但仍坚持出诊。



减轻女儿的负担,莫清利会帮着给老街坊们把脉开方。“退而不休,既是兴趣所在,也能让人永葆年轻。”莫清利笑着说。

莫清利深谙养生之道,平时会经常煲养生汤喝,他最爱喝的是猪肚花生汤。具体做法是:将新鲜猪肚洗净切条,加生抽、盐、姜片等腌制十分钟。然后和鸡肉、花生一同放入高压锅。再放入适量红枣、党参、玉竹、熟地等中药材,加水适量,盖上锅盖炖25分钟即可。莫清利介绍,此汤最适合冬季饮用,能起到补血益气、驱寒养胃的功效。

陈炜(摘自《快乐老人报》)

莫清利年轻时便与中医结缘,是大圩中医院第一任院长,悬壶济世70多载。大圩中医院撤办后,莫清利开办了一间中医诊所,利用所学继续为街坊邻居诊病。莫清利的两个女儿,从小便跟随他学医,后成为中西医术各有所长的医务工作者。莫清利的大女儿在镇上开了家诊所,遇到赶集日,诊所里来看病抓药的人比平时要多出不少。为了

肺癌家族聚集性较强

近期,在杭州生活的胡家姐妹俩被确诊“染”上了同一种癌——肺癌,还在同一个病房做了手术。难道癌症真的会传染吗?

杭州市第一人民医院心胸外科主任医师冯兴介绍,肺癌家族聚集性是比较强的。肺癌没有传染性,但临床数据显示,肺癌有一定的家族史特征,如果家族中存在肺癌患者,其他家族成员得肺癌的概率也会增加。这可能与家族内共享一些遗传因素或共同的生活环境和习惯有

关,某些基因突变或遗传变异会增加一个家族患癌症的风险。比如家里人喜欢抽烟或者有不良饮食和生活习惯。不过,肺癌大部分是后天原因造成的,并不会像有些具有家族遗传性肿瘤那样连代或者隔代遗传。

早期肺癌经过及时治疗,大部分患者都可以达到临床治愈。建议近亲中有患上肺癌的人群,40岁以后每年做一次低剂量的胸部螺旋CT检查。

叶歆(摘自《每日商报》)

血糖高不高 留意腿和脚

不少中老年人平时很注重养生,体检时却被告知血糖超标或者患上糖尿病。其实,当血糖偏高时,或多或少都会通过身体发出预警,尤其是腿脚可能会释放出如下信号:

1. 伤口不易愈合 高血糖会破坏机体原本“舒适”的大环境,甚至引发血管病变和代谢异常,使伤口得不到充足的营养和自我修复能力,变得难以愈合。另外,老年糖尿病患者的免疫力本来就差,处理不当可能引发足部细菌反复感染,最终导致伤口长期无法愈合。

2. 出现“糖斑”“糖斑”多见于男性糖尿病患者,

喝猕猴桃山楂汁改善食欲

很多人患上感冒后,短期内会出现食欲下降等不适。给大家推荐一款解馋又开胃的猕猴桃山楂汁。

具体做法是:准备猕猴桃、鲜山楂各2个。将猕猴桃洗净去皮切块,鲜山楂洗净切开去核,然后将两者放入榨汁机,加凉开水适量,一起榨汁即可。此果汁味道酸甜,喜欢稍微甜一点的,可加入适量蜂蜜。

其中,猕猴桃有解热、健胃的功效,山楂有消食健胃的功效。因为山楂酸度较高,空腹饮用可能对胃有刺激,因此宜饭后饮用。

谭汉添(摘自《广州日报》)

主要表现为小腿前侧的一些不规则的褐色斑,不痛不痒。主要是由于皮肤血流量不足、营养不良,一旦有外伤刺激双下肢胫前,就会出现红斑、水疱、糜烂等。

3. 腿脚麻木 长期高血糖会对血管内壁产生不良刺激,阻碍正常的血液循环,引起腿脚麻木。

4. 皮肤瘙痒 血糖过高会导致血管内产生更多的炎症因

子,损害周围神经末梢,出现皮肤瘙痒等。这种瘙痒主要发生在手脚等部位,到了夜间会更加明显。

5. 皮肤皴裂 长期高血糖的人,身体的渗透压也会更高一些。部分体液会从皮肤中流失,引起皮肤脱水和干燥等。另外,血糖过高也会刺激微循环调节机制,使得皮肤自身出现循环障碍,导致皮肤干燥或皴裂。汪芳(摘自《人民日报》)

喝水果茶温暖脾胃

想吃水果又怕脾胃寒凉,喝水果茶是个不错的选择。

有人会担心用水果煮茶,会不会损失营养?事实上,水果即使煮熟了,矿物质、膳食纤维、蛋白质、碳水化合物等都不会怎么损失。唯一损失较多的是维生素,但损失范围也只在10%~26%左右。

水果茶的具体做法是:取苹果、雪梨各1个,柠檬3片,

橙子1个。将所有水果洗净去皮,除柠檬片以外全部切丁切块。养生壶中放入2包红茶包,加入各种水果,倒入沸水,加盖闷5分钟即可。因为不加糖或少加糖,风味会略差,所以选水果的时候,尽量选择酸一点的柠檬和其他甜一点的水果相搭配,这样口感会比较好。

杨志敏(摘自大洋网)

泡枸杞要用60℃左右的水

很多人用开水冲泡枸杞,这是不对的。正确做法是:选个容量400~500毫升的水杯,一次放10~15颗洗净的枸杞。先用60℃左右的水浸泡一下,

一两分钟后把水倒掉,再倒入60℃左右的水冲泡,等水变温了,即可饮水,吃枸杞。适用于“三高”患者、用眼过度者、老年人。周文艳(摘自《健康时报》)

紫苏叶炖蛋去春寒

民间有“春寒冻人不冻水”的说法,春季防风寒,可多吃紫苏叶炖蛋,能解表散寒,提高免疫力。取50克紫苏叶煎水,将2个鸡蛋打匀,准备适量生姜丝。等煎

剂冷却后,将蛋液、姜丝倒入搅匀,加适量油、盐调味,放蒸锅蒸。杨力(摘自《生命时报》)

胃癌术后反酸烧心怎么办

“医生,自从切了胃之后,每天经常反酸、烧心、胸痛,该怎么办啊?”不少患者出现这种现象都是由于术后反流性食管炎的发生。该怎么应对呢?

广东省中山市人民医院肿瘤外科主治医师钟思权指出,由于胃癌手术切除了部分甚至全部的胃组织,引起术后胃的排空功能障碍,导致术后反流性食管炎。症状主要包括烧心、反酸、胸痛等不适感。这些症状通常在患者平卧或弯腰时

加重,而在站立或坐位时减轻。此外,有些患者还可能出现咳嗽、气喘等食管外症状。

反流性食管炎的防治措施包括生活方式调整、药物治疗和手术治疗。术后应避免摄入辛辣、油腻、刺激性和酸性食物,建议采取少而频的饮食方式,避免过饱和过度进食,并保持坐姿或直立姿势进食。患者应学会调节情绪,戒烟限酒,适当运动,尽量避免弯腰和长期卧床,睡眠时可将头部垫高一些以减少反流。在药物治疗方面,可以服用抑酸药和服用促进胃排空的药物、保护胃黏膜的药物。

(摘自《中山日报》)



按对穴位能调节不良情绪

情绪低落时,中医认为,通过穴位按摩可以调节情绪。

按摩百会穴 其位于头顶正中心,选择梳齿不锋利的羊角梳或木梳,进行梳头,也可用手指点按。

按摩四神聪穴 其位于百会穴的前后左右各旁开1厘米的位置,共4个穴位。同百会穴一

样,选择梳齿不锋利的羊角梳或木梳,进行梳头,即可同时按摩到5个穴位,对于缓解脱发、改善头痛、眼胀不适、失眠也有一定的帮助。

按摩太冲穴 其位于足大趾与足二趾的趾缝向后大概1.5厘米处,点按时有酸胀感。

刘军(摘自《东楚晚报》)



为您支招