

# 中医告诉你, 如何治疗高血压

□ 李珊珊

高血压是常见的一类慢性疾病, 具有患病率高、致死率高和致残率高等特征, 严重威胁人类身体健康, 甚至引发多种严重并发症危及生命。

高血压首先要调整生活方式, 同时也要在医生指导下口服药物进行, 积极解除疾病的危险因素, 才能有效维持血压稳定, 从而改善身体健康状况。

中医认为高血压属于眩晕、头痛、肝阳等范畴, 主要是由于过食肥甘厚味、肝风内动、思虑过度、阴虚阳亢等, 导致内脏阴阳失调、气血津液运行不畅, 表现为头痛、眩晕、肝风等症状。

中医治疗高血压病从风、火、痰、虚、瘀论治, 通过调理肝、脾、肾相关脏腑的功能达到降低血压、缓解高血压病常见症状的目的。中医从清热凉血、平肝潜阳、熄风化痰、活血通络等方面入手治疗高血压, 包括药物、针灸、穴位按摩、食疗等措施。

## 1. 药物治疗

选用具有清泻肝火、补气活血、益肝健肾、潜阳降压的中成药或中药汤剂治疗高血压, 牛黄降压丸、罗布麻降压片、天麻钩藤饮、羚角钩藤汤、镇肝熄风汤、磁石山楂汤均有一定的降压功能。

## 2. 针灸治疗

针灸治疗可以调节神经内分泌水平, 促使血管内皮素释放, 发挥活血化瘀、祛痰之功效, 达到控制、降低血压的目的。取风池、太冲、百会、合谷、曲池、三阴交进行针灸, 以增滋阴潜阳之力, 可以发挥平肝潜阳、调和气血的功效。

## 3. 穴位按摩

每日按摩脚部的太冲穴、足三里, 头顶的百会穴、太阳穴, 手部的曲池穴、内关穴, 可以起到降压的效果。

## 4. 中医食疗

饮食不仅可以滋养人体, 还能调整人

体的阴阳平衡, 对控制血压有明显作用, 治疗高血压除了要坚持规律用药, 还要加强饮食管理, 中医食疗对高血压的治疗也非常重要。山楂有消食化积、降脂降压的功效, 菊花能祛火清热、降血压, 玉米可以利尿、降血糖、降脂、降压, 长期坚持饮用可以稳定血压, 同时改善高血压的症状。

高血压作为常见病、多发病, 患病率会随着年龄增长而增加, 加强疾病的治疗和预防, 关系到患者长期的健康状况, 西药可以快速降压, 而中药则能调理身体, 进一步提高高血压控制效果。

(作者单位: 河北省邢台市中医院)

## 颅骨骨折护理常规措施

□ 李 鲜

颅骨骨折是头部外伤常见的一种损伤, 护理措施非常重要。下面我们将详细介绍颅骨骨折护理常规措施。

### 一、密切观察病情

- 观察患者的意识状态, 如出现意识障碍, 应及时报告医生。
- 观察瞳孔大小, 两侧是否等大, 以判断是否有颅内血肿或脑疝的发生。
- 观察生命体征, 如呼吸、脉搏、血压的变化, 以及体温和尿量的变化。
- 观察头部伤口及头部伤口引流情况。

### 二、体位护理

颅骨骨折患者应保持平卧位, 头偏向一侧, 以利于口腔内分泌物及呕吐物的排出, 防止误吸入气管。同时, 注意保持床单位的整洁和干燥, 防止褥疮的发生。

### 三、呼吸道护理

- 保持呼吸道通畅, 及时清除口腔、鼻腔及呼吸道分泌物。
- 对于昏迷时间较长、咳嗽及吞咽反射减弱的患者, 应给予吸氧, 以改善脑部缺氧。
- 给予有效咳嗽, 必要时进行雾化吸入, 以防止肺部感染。

### 四、饮食护理

- 对于意识清醒的患者, 可给予高热量、高蛋白、高维生素的易消化食物, 以促进伤口愈合。
- 对于昏迷不能进食的患者, 应给予鼻饲流质饮食, 以保证营养的摄入。
- 饮食应清淡易消化, 避免过硬、过酸、过辣等刺激性食物。

### 五、伤口护理

- 保持伤口敷料干燥、整洁, 注意观察伤口渗血情况。

- 定期更换敷料, 如发现敷料有异味、变色等异常情况, 应及时报告医生。

3. 避免在伤口处加压止血, 以免影响伤口愈合。

### 六、康复训练

- 对于颅骨骨折后恢复期的患者, 应加强肢体功能锻炼, 以促进肢体功能的恢复。
- 适当进行肌肉按摩和关节活动, 以防止肌肉萎缩和关节僵硬。
- 在康复训练过程中, 应注意安全, 避免意外伤害的发生。

总之, 颅骨骨折的护理需要密切观察病情、保持呼吸道通畅、合理饮食、伤口护理以及康复训练等多方面的综合措施。只有全面细致的护理才能有效促进患者的康复, 提高患者的生活质量。

(作者单位: 河北省固安县人民医院)

## 脑血管病要做哪些检查

□ 李 丽

脑血管病是一种常见的神经系统疾病, 影响着全球数百万人的健康。为了更好地预防和治疗脑血管病, 进行全面的检查是至关重要的。本文将向您介绍脑血管病检查的内容和步骤, 帮助您了解需要做哪些检查以及它们的重要性。

### 一、常规检查

首先, 常规检查是所有健康检查的基础。这些检查包括身高、体重、血压、心率等基本生命体征。此外, 医生还会询问您的家族病史、生活习惯、用药情况等, 以便更好地了解您的健康状况。

### 二、神经系统检查

神经系统检查是脑血管病检查的重要组成部分。医生会通过观察您的反应、动作和语言能力, 以及使用一些特定的工具(如肌电图、神经传导速度等)来评估您的神经

系统功能。这些检查有助于发现潜在的神经问题, 如脑卒中、脑梗塞等。

### 三、影像学检查

影像学检查是脑血管病检查的关键部分。常见的影像学检查包括CT扫描和MRI。这些检查可以提供高分辨率的图像, 帮助医生评估脑血管的健康状况。CT扫描可以在几分钟内完成, 价格相对较低, 但对于脑出血等问题的检测可能不够敏感。相比之下, MRI可以提供更详细的图像, 但对于费用和设备要求较高。结合患者的具体情况和医生的建议, 患者可以选择适合自己的影像学检查方式。

### 四、血液检查

血液检查是脑血管病检查的另一个重要组成部分。这些检查包括血糖、血脂、同型半胱氨酸等指标

的检测。高血糖、高血脂和过高水平的同型半胱氨酸都与脑血管病的风险增加有关。通过血液检查, 医生可以了解您的这些指标是否正常, 从而更好地评估您患脑血管病的风险。

### 五、其他特殊检查

除了以上提到的检查外, 脑血管病检查可能还包括其他特殊检查, 如血管超声、动脉造影等。这些检查可以更详细地了解血管的健康状况, 如血管狭窄、斑块形成等问题。

总之, 脑血管病检查是一个全面而细致的过程, 旨在发现潜在的神经问题和风险因素。通过进行这些检查, 患者可以更好地了解自己的健康状况, 并采取相应的预防和治疗措施。在接受检查时, 患者应与医生密切合作, 共同制定适合个人情况的健康计划。

(作者单位: 河南省登封市人民医院)

## 肿瘤患者护理常规有哪些

□ 李欣杰

肿瘤是一种常见的慢性疾病, 它不仅会对患者的身体造成损伤, 还会对患者的心理造成极大的压力。因此, 对于肿瘤患者来说, 护理是非常重要的。本文将介绍肿瘤患者的护理常规, 包括饮食、休息、心理、家庭护理等方面。

### 一、饮食护理

肿瘤患者的饮食是非常重要的, 因为肿瘤的生长需要大量的营养物质, 而肿瘤患者的身体往往比较虚弱, 需要补充足够的营养物质来维持身体的正常运转。因此, 肿瘤患者的饮食应该以高蛋白、高维生素、低脂肪、易消化的食物为

主, 如瘦肉、鱼、蛋、蔬菜、水果等。同时, 应该避免食用辛辣、刺激性食物和饮品, 以免加重病情。

### 二、休息护理

肿瘤患者的休息也是非常重要的, 因为充足的睡眠可以减轻身体的疲劳和不适, 增强身体的抵抗力。因此, 肿瘤患者应该保持规律的作息, 每天保证足够的睡眠时间, 避免熬夜和过度劳累。同时, 在休息时应该注意身体的姿势, 避免长时间保持一个姿势, 以免影响血液循环和呼吸。

### 三、心理护理

肿瘤患者的心理是非常脆弱的, 因为疾病的折磨和治疗的痛苦会让患者感到恐惧、焦虑、抑郁等不良情绪。因此, 家属和医护人员应该给予患者足够的关爱和支持, 帮助患者树立战胜疾病的信心和勇气。同时, 家属应该注意患者的情绪变化, 及时给予安慰和关心, 避免患者情绪失控。

### 四、家庭护理

家庭护理对于肿瘤患者的康复也是非常重要的。首先, 家属应该为患者提供一个舒适、安静、整洁的生活环境, 保持室内空气流通和适宜的温度和湿度。其

次, 家属应该注意患者的个人卫生和卫生习惯, 定期为患者洗澡、更换衣物和床单等。最后, 家属应该注意患者的健康状况, 及时发现病情变化并采取相应的措施。

总之, 肿瘤患者的护理常规包括饮食、休息、心理、家庭护理等方面。家属和医护人员应该给予患者足够的关爱和支持, 帮助患者树立战胜疾病的信心和勇气。同时, 患者应该注意个人卫生和卫生习惯, 保持良好的心态和情绪。

(作者单位: 河北省沧州中西医结合医院放疗科)

## 中药配伍的原则与技巧

□ 李 娜

中药配伍, 是指两种或两种以上的药物搭配使用, 以达到增强疗效、降低药物毒性、适应病情的目的。中药配伍是中医药学的重要组成部分, 是中医临床治疗疾病的基本手段。

### 一、中药配伍的原则

中药配伍的原则主要包括“君臣佐使”和“七情合和”。

1. 君臣佐使: 这是中药配伍的基本结构, 君药为处方中的主导药物, 臣药为辅助君药加强治疗或制约君药偏性的药物, 佐药是协助臣药或协助主药进一步制约或消除病邪的药物, 使药则是调和诸药和引经的作用。

2. 七情合和: 中药之间的相互作用关系主要有相须、相使、相畏、相杀、相恶、相反、单行等七种。相须是指性能功效相类似的药物配合应用, 可以增强其疗效; 相使是指性能功效不同的药物配合应用, 一种药物为主, 另一种药物为辅, 协助主药提高疗效; 相畏是指一种药物的毒性反应被另一种药物的制约而减轻或消除; 相杀是指一种药物能减轻或消除另一种药物的毒性或副作用; 相恶是指两种药物配合应用时, 一种药物增强了另一种药物的副作用, 而减少其疗效; 相反是指某些药物相反, 能产生毒性等不良后果。

### 二、中药配伍的技巧

1. 针对病情选择配伍: 根据病情选择合适的药物进行配伍, 以达到祛邪扶正的目的。如治疗风寒感冒时, 可选用麻黄、桂枝、紫苏叶等发散风寒的药物进行配伍; 治疗风热感冒时, 可选用金银花、菊花、桑叶等清热的药物进行配伍。

2. 依据药物性能搭配: 在配伍时, 应根据药物性质和性能, 选择合适的药物进行搭配。如寒凉性质的药物可搭配温性的药物, 以调和药性; 温热性质的药物可搭配一些寒凉的药物, 以制约其偏性。

3. 合理搭配比例: 在配伍时, 应根据病情和药物性能, 合理搭配比例。如治疗风寒感冒时, 可选用麻黄和桂枝进行搭配, 麻黄用量大, 桂枝用量小; 治疗风热感冒时, 可选用金银花和菊花进行搭配, 金银花用量大, 菊花用量小。

总之, 中药配伍是一门深奥的学问, 需要我们不断学习和实践。只有掌握了正确的中药配伍原则和技巧, 才能更好地发挥中药的疗效, 提高临床治疗效果。让我们在中医药学的道路上不断探索和学习吧!

(作者单位: 河北省玉田县中医医院)