

## 心血供应不足的成因与预防

□ 丁亮亮

在中医学理论中,人体五脏六腑的功能正常运转离不开血液的滋养。其中,心脏作为人体的动力源,其功能更是依赖于血液的输送。当血液供应不足时,就可能引起一系列的问题,其中之一就是“心血不足”。

### 一、什么是心血不足

心血不足,从字面上理解,就是心脏的血液供应不足,导致心脏功能受到影响。在中医学理论中,它通常表现为心慌、心悸、胸闷、头晕等症。

### 二、心血不足的原因

1. 饮食不当:饮食不节制,过度食用辛辣、油腻的食物,或者过度饮酒吸烟,都会影响脾胃功能,导致气血生化无源,进而影响心脏的供血。

2. 情志失调:情绪波动过大,如过度焦虑、抑郁、愤怒等,都会影响内脏功能,导致心血不足。

3. 过度劳累:过度的体力劳动或脑力劳动,都会使心脏负担加重,长期如此,就可能引起心血不足。

4. 体质虚弱:先天体质较弱,或者久病不愈,身体正气亏损,也会导致心血不足。

### 三、预防心血不足的方法

1. 合理饮食:饮食要均衡营养,多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等。避免过度食用辛辣、油腻的食物。

2. 保持情绪稳定:情绪波动过大是导致心血不足的重要原因之一。要学会

调节情绪,保持心情舒畅,避免过度焦虑、抑郁、愤怒等情绪波动。

3. 适当运动:适当的运动可以增强身体素质,提高身体抵抗力,有利于气血的运行和循环。可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。

4. 规律作息:保证充足的睡眠时间和质量,有利于身体的修复和恢复。建议每天保持7-8小时的睡眠时间。

5. 调养身体:对于体质较弱或久病不愈的人,可以通过中医的调理方法,如针灸、推拿、中药等,来改善身体状况,预防心血不足。

### 四、心血不足的调养方法

1. 中药调理:根据医生诊断,可以使用一些具有补血、养心作用的中药进行

调理。如:天王补心丹、人参养荣丸、柏子养心丸等。

2. 食疗:可以多食用一些具有补血作用的食物,如红枣、枸杞、黑芝麻、猪肝等。

3. 按摩:可以对一些与心脏相关的穴位进行按摩,如内关、神门、劳宫等,有助于改善心血不足的症状。

4. 针灸:对于严重的心血不足,可以结合针灸治疗,刺激身体的血液循环,改善心脏供血。

总之,心血不足是中医中常见的问题,通过合理的饮食、适当的运动、规律的作息和适当的中医调理,可以有效预防和治理心血不足。同时,保持心情愉快,避免过度劳累也是预防心血不足的重要因素。

(作者单位:河北省河间市中医院)

## 肿瘤相关微生物的分析

□ 翟颖

在过去的几十年中,肿瘤生物学的研究已经深入到细胞、分子和基因层面,然而,对于肿瘤的生态研究却刚刚崭露头角。随着科技的发展,我们已经开始认识到肿瘤并非单一因素导致的疾病,而是与微生物群落有着密切关系的复杂生态系统。

首先,我们必须理解肿瘤微生物群落的基本构成。这些微生物包括细菌、真菌、病毒等,它们可能来自患者的消化道、呼吸道、皮肤等部位,并在肿瘤组织中定居。这些微生物与肿瘤的关系可能非常复杂,包括共生、致病,甚至可能是肿瘤形成的促进因素。

其次,这些微生物在肿瘤发生和发展过程中的作用不容忽视。有研究表明,某些特定的微生物可能

通过改变肿瘤细胞内信号传导、影响免疫反应、改变肿瘤微环境等方式促进肿瘤的发生和发展。此外,这些微生物也可能影响肿瘤的耐药性,使治疗更加困难。

那么,如何分析这些微生物呢?传统的微生物分析方法包括培养、基因测序、宏基因组学等。在肿瘤微生物分析中,这些方法同样适用。此外,一些新兴的技术如二代测序、宏基因组转录组学等也为分析肿瘤微生物提供了新的视角。这些技术可以更全面地揭示微生物的种类、数量、基因表达等情况,为理解肿瘤微生态提供更丰富的信息。

值得注意的是,肿瘤微生物分析的结果可能因个体差异而异。每个人的微生物群落都独一无二,受到遗传、环境、生活方式等多种因素的影

响。因此,在分析肿瘤微生物时,我们需要考虑到这些个体差异,以获得更准确的结果。

然而,尽管我们已经取得了一些进展,但肿瘤微生物分析仍面临许多挑战。首先,我们需要更多的数据来理解这些微生物在肿瘤发展中的作用。其次,我们需要开发更有效的技术来识别和分离这些微小的微生物。

总的来说,肿瘤相关微生物分析为我们提供了一个全新的视角来理解肿瘤的发生和发展。它不仅揭示了肿瘤微生态的复杂性,也为我们提供了新的治疗策略和研究方向。未来,随着技术的进步和研究的深入,我们期待看到更多的研究成果,为肿瘤治疗带来新的突破。

(作者单位:中国中医科学院广安门医院保定医院)

在日常生活中,我们常常听到偏头痛这个词,它是一种常见的头痛类型,影响着许多人。尽管偏头痛的原因可能因人而异,但许多人都发现他们的偏头痛与情绪压力有关。这篇文章将探讨偏头痛与情绪压力的关系,以及如何有效地管理情绪压力,以减少偏头痛的发生或减轻其症状。

### 一、偏头痛与情绪压力的关系

1. 神经递质失衡:情绪压力可能导致大脑中神经递质失衡,如5-羟色胺和去甲肾上腺素水平的变化。这些神经递质在大脑中起着重要的作用,但当它们失衡时,可能导致头痛。

2. 血管收缩:情绪压力可以引起血管收缩,进而导致偏头痛。血管的这种收缩模式可能导致血液供应减少,使得大脑缺氧,引发头痛。

3. 肌肉紧张:长期的情绪压力可能导致肌肉紧张,这可能引发或加重偏头痛。肌肉紧张会使头部周围的血管受到压迫,进一步加剧头痛。

### 二、管理情绪压力以减轻偏头痛

1. 放松技巧:学习并实践深呼吸、渐进性肌肉放松和冥想等放松技巧,有助于降低身体应激反应。这些技巧有助于减少肌肉紧张和血管收缩。

2. 保持健康的生活习惯:保持足够的睡眠,避免过度饮食和饮酒,以及定期运动,都有助于减轻情绪压力。

3. 良好的自我照顾策略:为自己设定放松和休息的目标,如定期进行瑜伽、游泳或进行其他放松活动。此外,保持健康饮食,摄入足够的维生素和矿物质,也有助于缓解压力。

4. 寻求支持:与亲朋好友交流,或寻求专业的心理咨询师帮助,都可以提供情感支持和指导,有助于更好地应对情绪压力。

5. 管理工作和生活压力:寻找有效的压力管理策略,如时间管理、制定优先级、调整工作生活平衡等,都有助于减少情绪压力对身体的负面影响。

6. 避免触发因素:了解哪些情境或活动会触发偏头痛,如噪声、气味、光线等,并在这些情况下采取适当的措施(如佩戴太阳镜或使用眼罩)以减少头痛的发生。

### 三、总结

偏头痛与情绪压力有着密切的关系,情绪压力可以通过影响神经递质和血管等因素引发或加重偏头痛。然而,通过采取一系列有效的管理策略,如放松技巧、保持健康的生活习惯、良好的自我照顾策略、寻求支持、管理工作和生活压力以及避免触发因素等,我们可以有效地减轻情绪压力对身体的负面影响,从而减少偏头痛的发生或减轻其症状。

(作者单位:河北省平乡县人民医院)

## 偏头痛与情绪压力的关系

□ 杜丽林

## 新生儿喂养中母乳与配方奶的选择

□ 丁久英

新生儿喂养是每个新父母都会面临的问题,其中母乳与配方奶的选择是其中一个重要的问题。本文将探讨母乳与配方奶的营养成分、优点、缺点以及如何选择最适合新生儿的喂养方式。

### 一、母乳的营养成分与优点

母乳是新生儿最佳的天然食物,它含有新生儿的全部必需营养成分,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及矿物质。母乳中的营养成分与新生儿的生长需求相匹配,易于消化吸收。此外,母乳喂养有助于建立母婴关系,培养亲子感情,同时还有助于新生儿的健康发展。

### 二、配方奶的营养成分与优点

相对于母乳,配方奶是一种人工制造的替代品。它通常由牛奶或羊奶为基础,经过特殊工艺加工,

去除其中的固体脂肪和蛋白质,加入适量的糖、维生素和矿物质。配方奶的营养成分与母乳相似,可以提供新生儿大部分的营养需求。配方奶的优点包括易于保存、易于运输、卫生安全等。对于那些由于各种原因无法母乳喂养的新父母来说,配方奶是一个不错的选择。

### 三、选择最适合新生儿的喂养方式

在选择新生儿喂养方式时,需要考虑许多因素,如新父母的健康状况、饮食习惯、过敏史等。同时,还要考虑新生儿的体重、年龄和生长速度等因素。一般来说,对于健康足月出生的小宝宝,母乳是最好的选择。然而,由于各种原因,如工作原因、经济原因等,许多新父母不得不选择配方奶喂养。在这种情

况下,新父母应该选择高质量的配方奶,并遵循正确的喂养方法。

### 四、母乳喂养的注意事项

母乳喂养需要注意许多事项,如正确的哺乳姿势、正确的喂奶方法、适当的喂奶时间等。同时,母乳喂养需要新父母的耐心和坚持。如果新父母在母乳喂养过程中遇到任何问题或困难,他们应该寻求医疗专业人员的建议和帮助。

综上所述,新生儿喂养是一个重要的议题,其中母乳与配方奶的选择是其中一个关键问题。母乳是新生儿最佳的天然食物,它含有新生儿的全部必需营养成分,易于消化吸收,且具有许多优点。然而,对于那些由于各种原因无法母乳喂养的新父母来说,配方奶是一个不错的选择。

(作者单位:河北省荣县人民医院)

## 碘过敏反应的症状和处理对策

□ 邓济鸿

碘是人体必需的微量元素之一,然而,对于某些个体,摄入过量的碘可能会导致碘过敏反应,这是一种常见的身体不适和疾病。本篇文章将就碘过敏反应的的症状和处理对策进行科普。

### 一、碘过敏反应的症状

1. 轻度反应:面部潮红、眼及鼻分泌物增加、打喷嚏、恶心、头痛、头晕、皮肤瘙痒、发热与搔痒,结膜充血,少数红疹、咳嗽、恶心、轻度呕吐、轻度荨麻疹等。

2. 中度反应:胸闷、气短、剧烈呕吐、腹痛腹泻、大片皮疹、结膜出血。表现为麻疹样皮疹,眼、面、耳部等水肿,胸闷气

急、呼吸困难、发音嘶哑、肢体抽动等。中度呕吐、轻度喉头水肿和支气管痉挛等,血压也可呈暂时性下降,此类反应表现较危急,应立即停止注射造影剂。

3. 重度反应:循环衰竭:血压下降、脉搏细速、意识模糊、知觉丧失、心脏骤停。呼吸衰竭:喉与支气管痉挛,呼吸困难,并发肺水肿则吐大量泡沫样或粉红色痰。过敏性休克:面色苍白、四肢青紫、发冷、呼吸困难、肌肉痉挛、血压下降、心跳停止、意识丧失、可有惊厥等。上述反应的出现,往往危及生命。处理方法:必须迅速通知有关科室及急诊科医师,就地急救处理。

### 二、处理对策

1. 轻度过敏处理方法:一般不需用药,症状可自行缓解,如需处理可静脉推注地塞米松10mg。安静休息,吸新鲜空气,大量饮水,服抗组织胺药,或静脉推注地塞米松10mg,非那根25mg肌注,或苯海拉明25mg。严密观察30min后方可让患者离去。

2. 中度过敏处理方法:吸氧,保持呼吸道通畅,患者平躺并保持新鲜空气,鼻导管给氧或面罩给氧。抗过敏药,如非那根25mg肌注,地塞米松5~10mg静滴。

3. 过敏性休克处理方法:出现休克(心动过缓,血压骤降)时,立即取半坐位

面罩吸氧,建立静脉通道,快速滴注血浆代用品或林格氏液1500~2000ml,肾上腺素0.25~1.0mg静脉注射,每隔10~15min检查心功能,用药剂量依治疗效果而定,最大剂量为1mg;静脉注射糖皮质激素,在5~10min后见效。多巴胺200mg加入250ml溶液,15~30滴/min,静脉滴注,剂量视效果而定。

总之,碘过敏反应是一种常见的身体不适和疾病,我们应该了解其症状和处理对策。通过采取上述措施,我们可以有效预防和应对碘过敏反应,保障自身的健康和安全。如有疑虑或出现症状,请及时就医。

(作者单位:河北省河间市人民医院)