

探讨冠心病的中医治疗方法

□ 耿玉千

中医称冠心病为“胸痹”，主要是先天禀赋不足、情志失调、饮食失节、年老体衰等原因引起，可以应用活血化瘀、舒筋通络、消痹止痛等药物进行治疗。

一、中医内治法

中医认为冠心病是本虚标实，标实是合并有血瘀、痰湿、气滞、寒凝，本虚包括气虚、阳虚、阴虚，辨证施治方可见效。

1. 痰瘀互结证

多考虑是不良的生活习惯引起的，也可能是饮食不当、情绪波动大、外感风寒、气阴两虚等原因导致，可选择血府逐瘀汤合瓜蒌薤白半夏汤进行治疗。

2. 气虚血瘀证

当人体气虚时，气的温煦作用减弱，血和津液的运行就会缓慢甚至停滞，出现血瘀的

现象，而血瘀日久亦会出现气虚的症状，可选择保元汤合血府逐瘀汤加减进行治疗。

3. 寒凝心脉证

在寒邪侵犯人体之后出现胸部疼痛的症状，一般见于冬季，可选择当归四逆汤进行治疗。

4. 痰浊痹阻证

往往都伴有抽烟、酗酒、暴饮暴食等不良嗜好，喜食肥甘厚味，多身体比较肥胖，可选择瓜蒌薤白半夏汤进行治疗。

5. 瘀血闭阻证

多因血行瘀滞，胸阳痹阻，心脉不畅所致，是瘀血阻滞了血脉，造成胸部或心前区剧烈刺痛，可选择血府逐瘀汤加减进行治疗。

6. 气滞血瘀证

寒凝气滞，饮食不当，痰阻脉络，情志失调，肝郁气滞都会导致气滞血瘀，瘀血痹阻心

脉，可选择柴胡疏肝散合血府逐瘀汤加减进行治疗。

7. 心阴亏虚证

大多数人都是从阴虚体质向血虚体质转化，阴虚和血虚是互相累及，可选择天王补心丹加减进行治疗。

8. 心阳不振证

由于体质虚弱，饮食疲倦或是药食不当引起，可选择参附汤合桂枝甘草龙骨牡蛎汤加减进行治疗。

二、中医外治法

冠心病除了应用中药汤剂治疗，也可以采取中医外治法进行治疗，但要在医生指导下进行。

1. 中药穴位贴敷

将半尺大葱白切碎，灶心土 120g，吴茱

萸 120 克，薄荷 120g，一起压碎。加入适量酒拌湿后在无油锅中炒至烫手，用布袋装好外贴于内关、膻中、心俞、至阳等穴位。

2. 耳穴埋豆

用王不留行籽以小胶布固定在耳部的神门、皮质下、交感、心、肾、肝等穴位上，每日按压 5~10 次，以麻痛为度，每周贴压 2 次，两耳交替取穴。

3. 针刺疗法

取手厥阴、手少阴、任脉及足太阳经，加取督脉穴进行针刺。

4. 艾灸

在膻中穴、内关穴、心俞穴等穴位，用艾条作灸料点燃一端，灸火灼距皮肤 0.5~1 寸进行灸灸。

(作者单位:河北省邢台市中医医院)

如何掌握用药时间以发挥最佳药效

□ 王东凯

在我们日常生活中，无论是健康人群还是患有疾病的人群，都需要在适当的时间服用适当的药物来维护健康或治疗疾病。然而，我们往往忽视了一个重要的细节：用药时间对药物的效果有着极大的影响。这篇文章将深入探讨如何掌握用药时间，发挥最佳药效，为大家的健康保驾护航。

首先，我们需要了解药物在体内的吸收、分布、代谢和排泄 (ADME) 过程。药物在体内需要经历一系列的变化才能达到最佳的治疗效果。这个过程受到许多因素的影响，包括药物的性质、剂型、给药剂量、给药频率、食物、饮水等。其中，给药频率是一个非常关键的因素。

一般来说，药物的最佳疗效通常在正确的时间服用。例如，一些抗生素需要在饭前或空腹状态下

服用，以避免食物影响药物的吸收。而一些需要长时间发挥作用的缓释或控释制剂，则需要按照医生的建议定时定量服用。此外，一些特殊的药物可能需要特定的时间间隔，如每日一次或两次，以确保药物在体内达到稳定的血药浓度。

另外，生物钟对我们身体内的各种生理活动有深远影响，包括药物的代谢和作用。人体内的生理节奏，如体温、血压、激素水平等，都有自己的周期性变化。这种周期性变化会影响药物的吸收、分布、代谢和排泄过程，进而影响药物的作用效果。因此，合理安排用药时间可以更好地利用人体内的生理节奏，提高药物的疗效。

再者，一些特殊的疾病也需要特别注意用药时间。例如，哮喘和心绞痛等疾病在清晨时分容易发作，因此患者需要在清晨提前服药以预防。而

对于一些需要夜间服用的药物，如抗抑郁药或镇静催眠药，如果错过时间，可能会影响患者的睡眠质量。

对于大多数药物来说，尽管我们不能精确地控制它们的生物利用度或血药浓度，但我们仍然可以通过按时按量服药来最大程度地发挥它们的疗效。对于一些特定的药物或疾病，我们需要向医生咨询并按照医嘱服药。

总的来说，掌握正确的用药时间是发挥药物最佳效果的关键。了解并遵循药物的给药频率、特殊要求以及人体内的生理节奏，可以帮助我们更好地利用药物的力量来维护和恢复健康。因此，我们需要认真对待每一次服药，确保我们按照医生的建议按时按量服药。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

心绞痛患者的护理注意事项

□ 郭华英

心绞痛是冠状动脉供血不足，心肌急剧的、暂时缺血与缺氧所引起的以发作性胸痛或胸部不适为主要表现的临床综合征。那么，心绞痛患者护理应注意哪些要点呢？

一、心绞痛发作时的护理

1. 休息：发作时应立即停止活动，安静休息。

2. 吸氧：改善心肌缺氧，缓解病情。

3. 舌下含服硝酸甘油：一般含服硝酸甘油一片(半片也可)，一般仅需几分钟即可缓解。

二、心绞痛缓解期的护理

1. 坚持按医嘱服药，不随意停用药物。

2. 保持情绪稳定，避免过度劳累。

3. 合理饮食，控制血脂，戒烟限酒。

4. 适当运动，增强体质。

5. 定期复查。

三、心绞痛患者的日常生活护理

1. 保证充足的睡眠时间，保持规

律的作息时间。

2. 保持良好的生活习惯，勤洗手、勤通风，保持室内环境卫生整洁。

3. 适当进行室内活动，如散步、太极拳等，有助于提高身体免疫力。

4. 注意天气变化，及时增减衣物，避免感冒。

5. 与家人保持沟通，分享生活经验，及时发现身体不适，及时就医。

四、心理护理

心绞痛患者由于长期受疾病的困扰，容易出现焦虑、抑郁等不良情绪。因此，心理护理对心绞痛患者非常重要。护理人员应给予患者关心和支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。同时，鼓励患者多与病友交流，分享治疗经验，互相鼓励，共同战胜疾病。

五、饮食护理

心绞痛患者的饮食应以低盐、低脂、低糖、富含营养的食物为主。多吃蔬菜水果，保持大便通畅。避免暴饮暴食，戒烟限酒。同时，注意饮食规

律，定时定量，避免饥饿和暴饮暴食。对于合并高血压、高血脂的患者，应控制好血压、血脂，以减少心绞痛的发作次数和程度。

六、其他注意事项

1. 随身携带急救药品，以备不时之需。

2. 定期到医院进行心电图等检查，了解病情变化。

3. 尽量避免独自外出、旅行等危险活动，防止意外发生。

4. 如有任何不适，及时就医，以免延误病情。

总之，心绞痛患者的护理需要从多个方面入手，包括发作时的紧急处理、缓解期的日常护理、心理护理、饮食护理以及其他注意事项。只有全面细致的护理才能帮助患者更好地康复。除此之外，心绞痛患者还应注意遵医嘱用药等，如果出现不适症状，建议患者及时到正规医院就医治疗，以免延误病情。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

探析儿童支气管哮喘患者的心理困境与支持

□ 鲁文青

儿童支气管哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，通常由气道炎症引起。然而，除了身体上的痛苦，儿童支气管哮喘还带来了一种名为“心灵之痛”的心理困境。在这篇文章中，我们将深入探讨儿童支气管哮喘患者所面临的心理困境，并强调提供心理支持的重要性。

一、支气管哮喘：儿童心灵的困扰

支气管哮喘是一种慢性炎症性疾病，主要症状包括喘息、气促、胸闷和咳嗽。这种疾病常常在儿童期发病，对患儿的生活质量产生了深远的影响。对于许多儿童来说，哮喘意味着长期的身心疲惫，伴随着对未知的恐惧和无助感。

二、心理困境与支持

对于儿童哮喘患者来说，他们需要面对的不仅仅是身体上的痛苦，还有心理上的困扰。他们可能会感到害怕、焦虑、孤独，甚至产生自卑和自我否定的情绪。这些情绪可能会进一步影响他们的学习、生活和社交能力。因此，我们需要关注并支持他们的心理健康。

1. 建立信心：家长和医生应该给予孩子足够的信心，让他们知道哮喘并不是无法控制的疾病，通过正确的治疗和管理，他们可以过上正常的生活。

2. 心理咨询：对于有需要的患儿，可以考虑进行心理咨询，帮助他们处理内心的困

扰，增强他们的心理素质。

3. 社交支持：鼓励孩子参加学校和社区的哮喘关爱小组，通过与其他患儿的交流，他们可以获得更多的支持和鼓励。

4. 健康教育：定期为孩子提供哮喘相关的健康教育，让他们了解哮喘的发病原因、症状、治疗方法以及自我管理技巧，这将有助于他们更好地应对疾病。

5. 家人的支持：家人的支持和理解对孩子的心理健康至关重要。家长应该给予孩子足够的关爱和陪伴，帮助他们度过难关。

三、公众认知与教育

除了对儿童哮喘患者的个体支持外，我们也需要提高公众对哮喘的认知水平，减少

对哮喘患儿的误解和歧视。我们需要通过各种途径，如社区宣传、学校教育、媒体报道等，普及哮喘的相关知识，提高大众对哮喘的重视程度。

儿童支气管哮喘不仅仅是一种生理疾病，更是一种心灵之痛。我们需要关注并支持哮喘患儿的心理健康，帮助他们建立信心，处理内心的困扰。同时，我们也需要提高公众的认知水平，减少对哮喘患儿的误解和歧视。让我们共同行动起来，为每一个哮喘患儿营造一个充满关爱和支持的环境，让他们在病痛中也能感受到温暖与希望。

(作者单位:围场满族蒙古族自治县医院)

宫颈息肉电切术后饮食护理方法

□ 郭锦锦

宫颈息肉电切术是一种常用的妇科手术方法，旨在切除宫颈管或宫颈表面的息肉。宫颈息肉是从宫颈黏膜上生长出的小肉状物，通常良性，但有时会带来出血、分泌物增多或不孕等问题。电切术是利用高频电流通过细小的环形电极切除息肉的技术。与其他手术方式相比，电切术具有出血少、恢复快的优点。但是，术后恢复期间，适当的饮食护理对于快速恢复至关重要。

1. 增加蛋白质摄入：蛋白质是身体修复和恢复的关键营养素。术后应增加富含高质量蛋白质的食物，推荐食物包括瘦肉(如鸡肉、火鸡和牛肉)、鸡蛋、低脂奶制品(如牛奶、酸奶和奶酪)、以及豆制品(如豆腐和豆浆)。这些食物不仅提供必要的氨基酸，还有助于修复手术伤口和维持肌肉组织的健康。

2. 保持充足水分：充足的水分摄入对于维护身体的代谢活动和帮助排出体内的废物至关重要。除了水，可以选择低糖的果汁或脱脂汤料以补充额外的液体。

3. 富含维生素和矿物质的食物：维生素和矿物质对于伤口愈合和整体健康至关重要。新鲜的水果和蔬菜富含维生素 C 和 E，以及锌和铁等矿物质，它们可以促进伤口愈合并增强免疫系统。建议食用新鲜水果(如橙子、草莓和蓝莓)和蔬菜(如菠菜、西兰花和甜椒)，这些食物中维生素和矿物质含量丰富，坚果和种子(如杏仁、南瓜籽和亚麻籽)也是优质的维生素 E 和矿物质来源。

4. 高纤维饮食：术后便秘是常见问题，增加纤维的摄入有助于预防这一问题。纤维质能够促进肠道蠕动，帮助消化。全谷物、豆类、水果和蔬菜都是纤维的良好来源。

5. 避免刺激性食物：术后应避免辛辣、油腻或过于硬实的食物，这些食物可能刺激消化系统，影响伤口恢复。同时，应避免酒精和过多咖啡因的摄入，选择温和、易消化的食物，如煮熟的蔬菜和瘦肉。

6. 少量多餐：术后初期，可能会出现恶心或食欲不振的情况。此时，采取少量多餐的方式，可以减轻消化系统的负担，同时确保身体获得必要的营养。

宫颈息肉电切术后的饮食护理是术后恢复的重要组成部分。均衡的饮食有助于伤口愈合，加速恢复过程。蛋白质、维生素、矿物质、水分和纤维的适当摄入对于提高身体的自愈能力至关重要。此外，避免刺激性食物和保持良好的饮食习惯也是必要的。术后患者应遵循医生的建议，根据个人情况调整饮食，确保快速而健康的康复。

(作者单位:河南省夏邑县中心医院)