

中医辨证治疗心衰病的方法有哪些

□ 潘凤霞

一、中医诊断

(一)中医诊断标准

参考《中医内科学》(张伯礼主编,人民卫生出版社2012年出版)。

(1)以胸闷气喘、心悸、水肿为主症。

(2)早期表现为劳累后气短心悸,或夜间突发喘咳惊悸、端坐后缓解。随着病情发展心悸频发,动则喘甚,或端坐呼吸,不能平卧,水肿以下肢为甚,甚则全身水肿。常伴乏力、腹胀等。

(3)多有心悸、胸痹、真心痛、心痹(风湿性心脏病)、心瘵(心热病)等病史。

(二)证候诊断

1.慢性稳定期

(1)气虚血瘀证:气短/喘息、乏力、心悸。倦怠懒言,活动易劳累;自汗;语声低微;面色/口唇紫暗。舌质紫暗,舌体不胖不瘦,苔白,脉沉、细或虚无力。

(2)气阴两虚血瘀证:气短/喘息、乏力、心悸。口渴/咽干、自汗/盗汗、手足心热、面色/口唇紫暗。舌质暗红或紫暗,舌体瘦,少苔、或无苔,或剥苔,或有裂纹,脉细数无力或结代。

(3)阳气亏虚血瘀证:气短/喘息、乏力、心悸。怕冷和/或喜温、胃脘/腹/腰/肢体冷感、冷汗、面色/口唇紫暗。舌质紫暗,舌

体胖大,或有齿痕,脉细、沉、迟无力。

临床症见咳嗽/咯痰、胸满/腹胀、面浮/肢肿、小便不利,舌苔润滑,或腻,或有滑脉,为兼有痰饮证。

2.急性加重期

(1)阳虚水泛证:喘促,心悸,痰涎上涌,或咯吐粉红色泡沫样痰,口唇青紫,汗出肢冷,烦躁不安,肢肿。舌质淡暗,苔白水滑,脉细促。

(2)阳虚喘脱证:喘息不得卧,烦躁,汗出如油,四肢厥冷,尿少,肢肿。舌淡暗苔白,脉微细欲绝或疾数无力。

(3)痰浊壅肺证:咳喘痰多,心悸,动则尤甚,或发热、恶寒,尿少肢肿,或颈脉怒张。舌暗或暗红,苔白腻或黄腻,脉细数或细滑。

二、治疗方法

(一)辨证论治

1.慢性稳定期

(1)气虚血瘀证

治法:补益心肺、活血化瘀

①方药:保元汤合血府逐瘀汤加减。

②中医泡洗技术:选用益气、活血中药随证加减,煎煮后,洗按足部,每日1次,每次15~30分钟,水温宜在37~40℃,浸泡几分钟后,再逐渐加水至踝关节以上,水温不

宜过高,以免烫伤皮肤。

③饮食疗法:饮食宜甘温,忌生冷厚腻之品。宜食补益心肺、活血化瘀之品。

(2)气阴两虚血瘀证

治法:益气养阴、活血化瘀

①方药:生脉散合血府逐瘀汤加减。

②中医泡洗技术:选用益气、养阴、活血中药随证加减,煎煮后,洗按足部,每日1次,每次15~30分钟,水温宜在37~40℃。

③饮食疗法:宜食甘凉,忌食辛辣、温燥、动火之食物。益气养阴、活血化瘀之品。

(3)阳气亏虚血瘀证

治法:温阳益气、活血化瘀

①方药:真武汤合血府逐瘀汤加减。

②中医泡洗技术:选用益气温阳、活血化瘀中药随证加减。

③饮食疗法:宜食温热,忌生冷、寒凉、粘腻食物。宜益气温阳、化瘀利水之品,可选食莲子山药饭等。

2.急性加重期

(1)阳虚水泛证

治法:温阳利水,泻肺平喘

方药:真武汤合葶苈大枣泻肺汤加减。

(2)阳虚喘脱证

治法:回阳固脱

方药:参附龙牡汤加味。

(3)痰浊壅肺证

治法:宣肺化痰,调饮平喘

方药:三子养亲汤合真武汤加减。

(二)辨证使用中药针剂或中成药

气虚:可以使用黄芪注射液。

血瘀:可以使用丹红注射液、香丹注射液、舒血宁、血塞通、疏血通、注射用丹参多酚酸盐等。

气阴两虚:可以使用参麦注射液或生脉注射液。

阳(气)虚:可以使用参附注射液。

阳虚水停者:选择本院制剂红桂胶囊或芪苈强心胶囊。

气虚血瘀:芪参益气滴丸。

(三)其他中医特色疗法

以下中医医疗技术适用于所有证型。

(1)灸法:选取气海、关元、神阙、足三里等穴位随证加减,可使用艾灸盒,每次约20~30分钟,日一次。

(2)穴位贴敷:以白芥子、延胡索、甘遂、细辛等作为基本处方,粉碎研末后加姜汁调匀做在专用贴敷膜上;选取心俞、内关、神阙、膻中、肺俞、关元、足三里等穴位。患者取坐位,穴位局部常规消毒后,取药贴于相应穴位,4~12h后取下即可。

(作者单位:广西崇左市人民医院中医科)

脑外伤术后护理的四个要点

□ 秦艳

脑外伤是一种严重的病状,可能由于交通事故、跌倒、暴力等原因导致。术后护理对于患者的恢复至关重要。本文将为您介绍脑外伤术后护理的四个要点,帮助您更好地照顾患者。

1.监测生命体征与神经功能

生命体征是评估患者健康状况的重要指标。对于脑外伤术后患者,维持生命体征的稳定至关重要。血压是反映患者循环状况的重要指标。术后应定期监测血压,确保其维持在正常范围内。血压过高或过低都可能影响患者的恢复。监测心率有助于判断心脏功能和患者的应激水平。异常心率是出现血液循环问题或其他并发症的迹象。呼吸频率是评估患者呼吸功能的重要指标。术后应定期观察患者的呼吸频率,确保其正常平稳。呼吸频率异常提示可能出现肺部感染或其他并发症。体温是反映患者体内炎症反应的重要指标。术后应密切监测体温,确保其维持在正常范围内。过高或过低的体温都可能影响患者的恢复。在监测生命体征的同时,神经功能的评估同

样重要。瞳孔对光反应是评估患者大脑功能的重要指标。通过观察瞳孔对光线的反应,可以判断大脑是否存在损伤或压迫。意识水平是评估患者大脑清醒程度的重要指标。通过观察患者的意识状态,可以判断其是否存在昏迷或意识障碍。四肢运动能力是评估患者大脑运动功能的重要指标。通过观察患者的四肢活动情况,可以判断其是否存在瘫痪或运动障碍。

2.头部与颈部的护理

在脑外伤术后,患者头部和颈部的护理对于患者的恢复至关重要。术后,应调整患者头部和颈部的姿势,避免过度伸展或弯曲。这有助于减少颅内压,减轻脑组织压力。同时,避免头部和颈部受到过度的压迫,以免影响血液循环和伤口愈合。术后,患者头部通常需要进行包扎。定期检查头部包扎的松紧度,确保伤口清洁干燥,防止感染。如果发现包扎过紧或出现渗出物,应及时通知医生进行调整。在保持头部适当位置的同时,鼓励患者进行适当的颈部活动。这有助于改善颈部血液循环,减轻颈部

僵硬和疼痛。但应注意避免过度活动或剧烈转动头部,以免加重脑组织压力。

3.营养与水分补充

营养和水分是维持生命活动的基本物质,对于脑外伤术后患者的恢复尤为重要。术后患者需要大量的能量来支持身体的修复过程。根据患者的消化吸收能力,提供充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪和维生素。蛋白质是身体修复组织的基本物质,碳水化合物提供能量,脂肪有助于维持体温和保护内脏,而维生素则有助于身体的正常代谢。选择易于消化、营养丰富的食物,如瘦肉、鱼、蛋、奶制品等。避免油腻、辛辣、刺激性食物,以免影响消化和伤口愈合。同时,根据患者的口味和饮食习惯,适当调整食物种类和口味,提高患者的食欲。水分是维持体液平衡和代谢废物排出的重要物质。术后患者应确保充足的水分摄入,以维持正常的体液平衡。鼓励患者多喝水,但避免过量饮水,以免引起水中毒。同时,注意观察患者的尿液颜色和尿量,评估水分摄入是否充足。

4.心理与情绪支持

脑外伤术后患者可能会出现情绪波动和心理压力,这会严重影响患者的恢复和康复。术后患者需要得到家人的关心和支持,以减轻心理压力。家人和朋友可以给予患者鼓励、安慰和陪伴,帮助患者树立信心,积极面对康复过程。同时,医护人员也应给予患者心理支持,提供专业的心理咨询和治疗。术后患者可能会出现焦虑、抑郁等情绪问题。鼓励患者进行适当的放松活动,如深呼吸、冥想等,以缓解紧张情绪。同时,为患者创造温馨舒适的环境,有助于情绪的稳定和恢复。

结语

脑外伤术后护理是一个全面而细致的过程。通过对生命体征、神经功能的监测,头部与颈部的专业护理,适当的营养和水分补充,以及心理与情绪的支持,可以显著提高患者的康复质量。记住这四点,护理工作将不再是难题。

(作者单位:山西省晋城市人民医院)

浅谈冠心病的症状与预防方法

□ 农有煌

冠心病对于大家来讲并不陌生,近年来,冠心病的发病率不断上升,发病年龄也越来越年轻化,每年都有很多患者因此失去生命,这一切都在提示我们要重视心血管健康。心脏是人的发动机,当它在工作的时候,自身也需要大量能量和营养以保持健康和活力,如果动脉系统出现问题,心脏供血不足,冠心病就会发生。

冠心病,即冠状动脉粥样硬化性心脏病,是常见的心血管疾病,致死率非常高。冠心病发作前可能会出现乏力,胸闷,头晕等症状,经休息后可减轻,随着血管慢慢被堵死,会出现恶心、呕吐、血压下降、休克、心衰甚至猝死。冠心病包括五种类型:无症状、心绞痛、心肌梗死、缺血性心力衰竭和猝死,但无论是哪一种,都会对人的健康产生极大威胁。每个人的血管出生时都是通畅、光滑的,随着年龄增长,吸烟、饮食、慢性病等各种因素使血管屏障受到损害。当机体代谢异常时,血液中的脂质就会逐渐沉积,形成一些类似粥样的脂类物质,堆积在血管壁上形成白色斑块,导致血管腔缩小,血液流通受阻,心脏血供不足就会引发心绞痛。如果血管壁上的斑块形成溃疡、破裂,就会形成血栓,当血流被血栓

完全中断时,就会产生急性心肌梗死,威胁患者的生命安全。

我们应该如何预防冠心病?

一、合理饮食

1.控制总热量摄入,保持适当的能量平衡,避免肥胖。建议每天摄入的热量与个人身体需求相匹配,避免过多或过少。

2.减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入。这些脂肪主要存在于动物脂肪、全脂奶制品、烘烤食品和油炸食品中。增加富含可溶性纤维的食品,如燕麦、苹果、豆类、蔬菜和全谷类食物的摄入。可溶性纤维有助于降低胆固醇水平。

3.增加富含omega-3脂肪酸的食物,如鱼类、坚果、鳄梨和橄榄油。这些食物有助于降低甘油三酯水平,增加高密度脂蛋白(HDL)水平。

4.限制盐和糖的摄入。过多的盐和糖摄入会增加高血压和糖尿病的风险,进而增加冠心病风险。减少加工食品和高糖饮料的摄入。

5.规律饮食,保持每餐份量适中,避免暴饮暴食。尽量少吃夜宵或零食,以免影响体重和血脂水平。

二、增加身体活动

1.每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如快走、骑车或游泳。或者每周进行75分钟高强度有氧运动,如跑步或快速骑车。

2.运动时应避免剧烈的身体冲击,并注意保持适当的运动强度和时间。逐渐增加运动强度和时间,以避免过度疲劳。

3.针对关节或身体条件进行适当的适应性活动,如瑜伽或太极拳。这些活动有助于提高身体柔韧性和平衡能力。

4.定期进行力量训练,以增强肌肉力量和耐力。力量训练有助于提高代谢率,减少体脂肪含量。

5.运动时应保持适当的休息和补充水分,以避免脱水或疲劳过度。

三、控制体重

1.保持健康的体重指数(BMI),计算公式为体重(千克)除以身高(米)的平方。一般来说,BMI在18.5~24.9之间被认为是健康的。

2.定期监测体重,并采取适当的措施来控制体重。这可能包括改变饮食习惯、增加运动量或寻求专业帮助。

3.注意腰围和臀围的比例,保持合适的腰臀比有助于降低心血管疾病的风险。

4.尽量避免长时间坐立不动,定期起身活动,以减少久坐带来的健康风险。

四、其他方面

1.睡眠充足:保持规律的睡眠时间,每晚睡眠时间在7~8小时之间。睡眠不足可能对心血管健康产生负面影响。

2.戒烟:吸烟是冠心病的重要危险因素之一。戒烟可以显著降低冠心病的风险,越早戒烟越好。寻求专业戒烟帮助,如尼古丁替代疗法或参加戒烟课程。

3.限制饮酒:过量饮酒会增加冠心病风险。建议男性每天饮用酒精量不超过两杯,女性每天饮用酒精量不超过一杯。注意酒精饮料中的热量,过量饮酒也可能导致肥胖和其他健康问题。

4.管理压力:长期紧张和压力可能导致心血管疾病的风险增加。学习有效的应对压力的技巧,如放松训练、深呼吸、冥想或寻求心理咨询帮助。

定期检查:遵循医生的建议进行定期检查,包括血压、血脂和血糖等指标的监测。这些检查有助于及时发现潜在的健康问题,并采取相应的措施进行干预和治疗。

(作者单位:广西柳钢医疗有限公司医院)