

中西医结合治疗高血压病的方法

□王丹

高血压病是一种常见的慢性疾病,其特征是循环动脉血压持续升高,通常由血管壁的异常扩张和阻力增加引起。高血压病是心脏病、脑卒中、肾病等多种严重疾病的主要风险因素。轻度高血压可能导致身体疲劳、头痛、心悸等不适症状,随着病情进展,这些症状可能会加重。

一、高血压病的形成原因

高血压病的形成有多种原因,包括遗传、环境因素(如饮食、压力、缺乏运动等)、年龄增长以及一些病理因素。遗传因素是高血压发病的一个重要因素,家庭成员中有高血压病史的人患高血压的风险较高。环境因素如不健康的饮食、高盐摄入、缺乏运动等都会导致血压升高。此外,随着年龄

的增长,血管弹性逐渐减弱,血压也可能升高。病理因素包括一些慢性疾病,如糖尿病、高血脂等,也可能导致高血压。

二、如何中西医结合控制高血压病?

中西医结合治疗高血压病具有独特的优势。中医通过调整机体气血平衡,达到降压的目的;西医则通过药物直接作用于血压升高的生理过程,达到降压效果。

1. 饮食调整:

饮食应以低盐、低脂、低糖为主,多吃蔬菜水果,保持营养均衡。中医认为,饮食不当是导致高血压的重要原因之一,调整饮食可以改善体质,从而达到降压的效果。

2. 运动:

适当的运动可以增强心肺功能,改善血液循环,降低血压。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。

3. 中药治疗:

根据中医辨证,不同类型的高血压可选用不同的中药进行治疗。如肝阳上亢型高血压可选用平肝潜阳类中药;阴虚内热型高血压可选用滋阴降火类中药。同时,中医药还可通过调理体质来降低血压,提高患者的生活质量。

4. 西医治疗:

对于轻度高血压患者,可通过改善生活方式和调整饮食习惯来控制血压。对于中重度高血压患者,则需要药物治疗。常用的西药降压药包括利尿剂、 β 受体拮抗剂、

ACE抑制剂、钙通道阻滞剂等。在使用西药治疗时,应遵医嘱,合理用药,确保血压稳定在正常范围内。

三、预防策略

预防高血压病的发生是降低患病率的关键。首先,要保持良好的生活习惯,包括健康饮食、适量运动、放松心情等。其次,定期进行健康检查,及早发现并控制高血压的潜在风险。最后,对于有家族高血压病史的人群,应定期监测血压,及早采取预防措施。

高血压病是一种常见的慢性疾病,其形成原因多样。中西医结合治疗高血压病具有独特的优势,可从饮食调整、运动、药物治疗等多个方面入手。

(作者单位:河北省河间市中医院)

探讨皮肤疾病与个人卫生的关系

□韩娜

皮肤是人体最大的器官,它覆盖了全身,保护着我们免受外界环境的伤害。然而,皮肤也容易受到各种细菌、病毒和真菌等微生物的感染,导致皮肤疾病。本文将介绍皮肤疾病的基本知识,探讨个人卫生的重要性,并提供一些实用的建议,帮助大家更好地守护健康。

一、皮肤疾病的基本知识

皮肤病是指在皮肤受到内外因素影响后,其形态、结构和功能发生变化,产生病理过程,出现相应的临床表现。它们通常是由病原微生物引起的,如细菌、病毒和真菌等。常见的皮肤病包括湿疹、皮炎、痤疮、癣病等。这些疾病的发病原因多种多样,可能包括遗传、过敏反应、环境因素、免疫系统问题等。

二、个人卫生的重要性

个人卫生是预防皮肤病的关键。保持清洁、干燥和通风的居住环境,勤换衣物,避免长时间处于潮湿、不透气的状态下,都有助于减少皮肤病的发生。良好的个人卫生习惯至关重要。以下是一些实用的建议:

1. 保持皮肤清洁

注意个人卫生,养成良好的皮肤护理习惯。

2. 避免过度清洁:

过度清洁可能导致皮肤干燥,反而增加皮肤病的风险。应根据个人皮肤类型和需求选择合适的清洁产品。

3. 正确洗手:

经常洗手是预防感染的重要措施。使用肥皂和流动水洗手,特别是在接触孩子或他

人前后。

4. 避免共用物品:

避免与他人共用毛巾、浴巾、搓澡巾等个人用品,以减少皮肤接触传播疾病的风险。

5. 关注衣物材质:

选择透气、柔软、舒适的衣物,有助于保持皮肤湿度和温度的平衡,减少皮肤病的发生。

三、健康生活方式

除了个人卫生外,健康的生活方式也对预防皮肤病具有重要意义。以下是一些建议:

1. 均衡饮食:

保持饮食均衡,摄入足够的维生素和矿物质,有助于增强免疫系统,预防皮肤病。

2. 充足睡眠:

保证充足的睡眠时间,有助于调节免疫系统,提高抵抗力。

3. 适量运动:定期进行适度的运动,有助于增强体质,提高抵抗力。

4. 避免过度压力:学会应对压力和焦虑,有助于保持身心平衡,减少皮肤病的发生风险。

5. 生活中要避免日光暴晒,防止日晒伤诱发皮肤肿瘤。

6. 注意做好定期体检,一旦皮肤发现异常情况及时就诊,做到早发现,早治疗。

总之,皮肤疾病与个人卫生密切相关。通过保持清洁、干燥和通风的居住环境,养成良好个人卫生习惯,选择合适的清洁产品,避免过度清洁和过度接触他人,以及保持良好的健康生活方式,我们可以在日常生活中能更好地预防皮肤疾病的发生。

(作者单位:河北省文安县医院)

胸痹冠心病的心理调适与应对策略

□谷芳

胸痹冠心病是一种常见的慢性心血管疾病,患者常常会面临心理压力和情绪波动。为了更好地应对胸痹冠心病,患者需要进行心理调适,包括调整心态、放松心情、增强信心等方面。

一、了解胸痹冠心病

胸痹冠心病是由于冠状动脉粥样硬化导致血管狭窄或闭塞,而引起心肌缺血、缺氧或坏死的一类疾病。患者通常会会出现心前区疼痛或憋闷等症状,严重者甚至会危及生命。

二、心理调适的重要性

心理调适在胸痹冠心病的治疗和康复中具有重要意义。良好的心态有助于减轻患者的心脏负担,缓解病情,同时也有助于提高生

活质量。

三、调整心态

面对胸痹冠心病,患者需要调整自己的心态,保持积极、乐观的态度。要认识到这是一种慢性疾病,需要长期治疗和管理,不能掉以轻心。同时,要学会控制情绪,避免过度紧张、焦虑和情绪波动,以免加重病情。

四、放松心情

放松心情是心理调适的重要手段之一。患者可以通过运动、音乐、阅读、旅游等方式来缓解压力和焦虑。适当的有氧运动可以增强心肺功能,提高身体免疫力,有助于缓解病情。音乐和阅读可以放松心情,舒缓压力,增强生活的乐趣。

五、增强信心

信心是患者心理调适的关键因素之一。患者需要相信自己有能力和机会战胜疾病,保持积极的治疗态度。可以通过与医生交流、了解病情和治疗方案,增强对治疗的信心。同时,与病友交流经验和心得,也可以有助于增强信心。

六、应对策略

在面对胸痹冠心病时,患者需要采取积极的应对策略,包括调整生活方式、合理饮食、适量运动、控制情绪等方面。在调整生活方式方面,要养成良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间,避免过度劳累和熬夜。在饮食方面,要遵循低盐、低脂肪的饮食原则,多食用富含纤维素的蔬菜和水果,控制糖分和胆固醇的摄入量。适量运动有助于增强心肺功能,提高身体素质,可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。在控制情绪方面,要学会调节自己的情绪,避免过度紧张、焦虑和情绪波动。遇到问题时,可以向家人和朋友寻求支持和帮助,必要时可以咨询心理医生获得专业的指导。

总之,胸痹冠心病的心理调适与应对对于患者的治疗和康复具有重要意义。通过调整心态、放松心情、增强信心等方面的应对策略,患者可以更好地应对疾病,提高生活质量。同时,患者需要与医生保持密切联系,及时了解病情和治疗方案,以便更好地管理自己的健康。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

X线在医学上的应用有哪些

□马露

随着科技的发展,X线已经成为了医学上不可或缺的一部分。X线是一种高能电磁辐射,具有穿透性、荧光性和摄影敏感性等特点,可以用于诊断和治疗疾病。本文将介绍X线在医学上的应用有哪些。

一、诊断疾病

1. 骨骼系统:

X线可以穿透人体并显示骨骼的结构,因此可用于诊断骨折、骨肿瘤、骨关节炎等疾病。通过X线检查,医生可以观察到骨骼的形态变化,从而确定疾病的类型和严重程度。

2. 呼吸系统:

X线可以显示肺部感染、肿瘤、结节、胸腔积液等疾病。通过X线检查,医生可以观察到肺部组织的形态变化,从而确定疾病的

类型和范围。

3. 消化系统:

X线可用于诊断肠道疾病,如肠梗阻、消化道穿孔、溃疡等。通过X线检查,医生可以观察到消化道内是否有异常物质或异常结构,从而确定疾病的类型和程度。

二、治疗疾病

1. 放射治疗:

X线可用于治疗肿瘤等疾病,通过放射线的剂量和时间控制,可以破坏肿瘤细胞的DNA,从而抑制其生长和扩散。

2. 介入治疗:

X线还可以用于介入治疗,如血管栓塞、血管成形术等。通过X线引导,医生可以在患者的血管内插入导管,进行治疗操作。

三、其他应用

1. 手术导航:

在手术过程中,X线可以用于导航手术器械,确保手术操作的准确性和安全性。通过X线透视,医生可以观察到手术器械的位置和运动,从而更好地控制手术过程。

2. 影像引导放射治疗:

在放射治疗过程中,X线可以用于监测肿瘤的位置和形状,从而确保治疗的准确性和有效性。通过影像引导技术,医生可以根据肿瘤的变化调整放射剂量和位置,提高治疗效果。

X线在医学上的应用非常广泛,涵盖了诊断和治疗等多个领域。它可以穿透人体并显示骨骼、肺部、消化道等组织的形态变化,从而帮助医生更好地了解患者的病情,制定

治疗方案。此外,X线还可以用于手术导航、影像引导放射治疗等先进技术,提高治疗效果和安全性。

需要注意的是,X线对人体有一定的辐射损伤作用,因此在应用时要遵循安全规范,避免过度照射对患者造成不必要的伤害。同时,对于一些特殊人群,如孕妇、儿童等,在使用X线时需要特别注意保护措施和安全防护措施。

X线在医学上的应用为医生和患者提供了更多的诊断和治疗手段,为疾病的预防和治疗提供了更多的可能性。随着科技的发展和应用的扩大,相信X线在医学上的应用将会越来越广泛和深入。

(作者单位:河北省丰宁满族自治县汤河乡中心卫生院)