

# 中医内科预防心血管疾病的良策

□ 曾宗友

随着现代生活节奏的加快和饮食习惯的改变,心血管疾病的发病率逐年上升。心血管疾病已成为全球范围内的主要致死和致残原因之一。在这种背景下,中医内科作为中国传统医学的重要组成部分,以其独特的理论体系和丰富的临床经验,提供了一系列有效的预防心血管疾病的方法。本文将介绍中医内科在预防心血管疾病方面的良策,旨在帮助读者更好地了解和应用这些中医方法。

## 一、辨证施治

1. 辨证论治:即根据患者的具体病情进行个体化治疗。通过辨别不同的病因、病位和病性,制定针对性的预防方案,有助于提高预防效果。

2. 常见证型及其预防方法:①气虚血瘀型:表现为乏力、气短、心悸等。预防措施包括补气活血,如服用黄芪、党参等中药。②痰湿阻滞型:表现为体重增加、胸闷、咳嗽等。预防措施包括健脾祛湿,如服用白术、茯苓等中药。③阴虚阳亢型:表现为头晕、耳鸣、口干等。预防措施包括滋阴潜阳,如服用生地、枸杞等中药。

3. 综合调理:在预防心血管疾病中,中医内科不仅注重药物治疗,还强调通过调整生活习惯、饮食结构、心理状态等多方面进行综合调理,以达到整体预防的效果。

## 二、药膳调理

1. 药膳的作用:通过将药材和食材相结合,不仅能够增强食物的营养价值,还能起到防病治病的效果。药膳注重食物的药用价值,合理搭配药材和食材,以达到既美味又健康的效果。药膳不仅可以调理身体,还可以提高免疫力,预防各种疾病的发生。

2. 常见药膳推荐:①山药枸杞粥:山药和枸杞具有补气养阴、强身健体的作用,适合气虚血瘀型患者食用。山药补气健脾,枸杞滋补肝肾,两者结合能够有效提升体力,改善气血循环。山药枸杞粥制作简单,将山药和枸杞与米一同煮粥即可。②陈皮红枣汤:陈皮和红枣具有健脾理气、养血安神的作用,适合痰湿阻滞型患者食用。陈皮理气化痰,红枣补中益气,两者结合可以帮助消除体内痰湿,调理脾胃功能。制作时将陈皮和红枣洗净,煮沸后即可饮用。③何首乌黑芝麻糊:何首乌和黑芝麻具有滋补肝肾、益

精补血的作用,适合阴虚阳亢型患者食用。何首乌补肝肾,黑芝麻润肠通便,两者结合能够滋阴补阳,改善头晕耳鸣等症状。制作时将何首乌和黑芝麻炒熟后研磨成粉,加入适量蜂蜜调和食用。

3. 饮食禁忌:应避免高脂肪、高胆固醇的食物,减少盐的摄入,多食用新鲜蔬菜水果和富含纤维的食物。高脂肪、高胆固醇的食物会增加血液黏稠度,导致动脉硬化,增加心血管疾病的风险。而多食用蔬菜水果可以提供丰富的维生素和矿物质,有助于保持心血管健康。饮食上应注意营养均衡,避免暴饮暴食,保持适量饮食。

## 三、生活方式调整

1. 规律作息:保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,有助于维持心血管系统的健康。中医认为,心主神明,睡眠不足会影响心的功能,从而增加心血管疾病的风险。规律的作息可以帮助身体恢复,增强免疫力,减少疾病的发生。应养成早睡早起的习惯,避免熬夜,确保每天有足够的休息时间。

2. 适当运动:适度的体育锻炼,如太极拳、八段锦等,有助于增强体质、改善血液循

环,预防心血管疾病。运动过程中应注意量力而行,避免过度疲劳。适当的运动可以促进血液循环,增强心肺功能,提高身体的抗病能力。建议每天进行30分钟左右的中高强度运动,如散步、慢跑、游泳等。

3. 心理调适:心理因素在心血管疾病的发生发展中起着重要作用。中医强调“心神合一”,心理健康十分关键。保持乐观的心态,学会释放压力,如通过静坐、冥想等方式,有助于预防心血管疾病。长期的心理压力会导致内分泌失调,影响心血管系统的正常功能。因此,日常生活中应注重心理调适,寻找适合自己的放松方式,如听音乐、读书、与朋友交流等,以保持心理平衡。

总之,中医内科在预防心血管疾病方面具有独特的优势和方法。通过辨证施治、药膳调理和生活方式调整,可以有效降低心血管疾病的发生风险。然而,预防心血管疾病是一个长期的过程,需结合个人的具体情况,综合运用多种方法,才能达到最佳的预防效果。希望更多人关注和应用中医方法,共同守护心血管健康。

(作者单位:广西贵港市平南县中医医院)

# 老年人骨质疏松性骨折的诊断与治疗措施

□ 许伟阳 舒诗军

随着人口老龄化的加剧,老年人骨质疏松性骨折已经成为一个越来越普遍的健康问题。这类骨折不仅影响老年人的生活质量,还可能引发一系列并发症,甚至威胁生命。本文将介绍老年人骨质疏松性骨折的诊断方法以及治疗措施,帮助读者更好地理解这一问题,采取有效的预防和治理手段。

## 一、骨质疏松性骨折的概述

1. 骨质疏松的定义与成因:骨质疏松是一种以骨密度降低和骨组织微结构破坏为特征的代谢性骨病,主要由老龄化、激素变化、营养不良等因素引起。随着年龄增长,骨量逐渐减少,骨骼变得脆弱,容易发生骨折。

2. 骨质疏松性骨折的常见部位:老年人骨质疏松性骨折最常发生在髋部、脊椎和腕部。其中,髋部骨折的发生率最高,并且对老年人的健康影响最大。

3. 骨质疏松性骨折的危害:骨质疏松性骨折可能会导致老年人长期卧床,增加了深静脉血栓、肺部感染等并发症的风险,严重影响老年人的生活质量和寿命。

## 二、骨质疏松性骨折的诊断

1. 临床症状:老年人骨质疏松性骨折常表现为突然的剧烈疼痛、活动受限和骨骼变形。患者可能会因为轻微的跌倒或日常活动

而发生骨折。

2. 影像学检查:影像学检查是诊断骨质疏松性骨折的重要手段。常用的影像学检查包括X线检查、骨密度测定和MRI检查。

3. X线检查:可以直观地显示骨折的具体部位和程度,但对早期骨质疏松的敏感性较低。

4. 骨密度测定:通过双能X线吸收测定法(DXA)评估骨密度,是诊断骨质疏松的金标准。

5. MRI检查:对于脊椎压缩性骨折的早期诊断具有重要意义,可以显示骨折的细微变化和骨髓水肿。

6. 实验室检查:通过血液和尿液的检测,可以评估患者的钙磷代谢、甲状旁腺功能和维生素D水平,这有助于确定骨质疏松的病因。

## 三、骨质疏松性骨折的治疗措施

1. 药物治疗:①钙剂和维生素D:补充钙和维生素D可以促进骨骼健康,减少骨质疏松和骨折的发生。钙剂有助于补充体内钙的不足,而维生素D则促进钙的吸收,二者结合使用效果更佳。②双膦酸盐类药物:如阿仑膦酸钠,这类药物可以抑制骨吸收,增加骨密度,从而减少骨折风险。定期服用双

膦酸盐类药物,可以显著降低骨质疏松患者的骨折发生率。③选择性雌激素受体调节剂:如雷洛昔芬,适用于绝经后女性患者。这类药物不仅有助于维持骨密度,还能预防乳腺癌,但需在医生指导下使用。④其他药物:如地舒单抗和特立帕肽,适用于严重骨质疏松患者。地舒单抗是一种单克隆抗体,能够抑制破骨细胞的形成和功能;特立帕肽则是一种重组人甲状旁腺激素,能促进骨形成,增加骨密度。

2. 物理治疗和康复:①运动疗法:包括负重训练、平衡训练和柔韧性训练,需在专业康复师的指导下进行。适当的运动可以增强肌肉力量,提高平衡能力,从而减少再次骨折的风险。②物理治疗:如电刺激治疗、超声波治疗等,有助于减轻疼痛,促进骨折愈合。电刺激治疗可以通过低频电流刺激肌肉和神经,缓解疼痛并促进局部血液循环;超声波治疗则利用声波振动促进组织修复和再生。

3. 手术治疗:对于严重的骨质疏松性骨折,如髋部骨折,通常需要手术治疗。①内固定术:使用钢板、螺钉等固定骨折部位,促进骨折愈合。内固定术适用于较稳定的骨折,通过手术将骨折断端对齐并固定,帮助骨骼

尽快愈合。②关节置换术:适用于关节严重损伤或功能丧失的患者,通过置换人工关节改善生活质量。关节置换术不仅能有效缓解疼痛,还能恢复关节功能,提高患者的生活质量。对于脊柱骨质疏松性骨折,可采用微创经皮穿刺骨水泥注入椎体成形术,安全有效,早期能缓解疼痛并下地活动。

## 四、骨质疏松性骨折的预防

1. 定期体检:定期进行骨密度检测和健康体检,有助于及早发现骨质疏松,采取预防措施。

2. 健康教育:提高老年人对骨质疏松性骨折的认识,增强自我保护意识和能力。

3. 社区支持:社区应提供老年人健康管理和支持服务,如开设健康讲座、组织健康体检等,帮助老年人预防和管理骨质疏松性骨折。

总的来说,老年人骨质疏松性骨折不仅影响个人健康,也给家庭和社会带来沉重的负担。通过科学的诊断方法和有效的治疗措施,可以显著改善老年人的生活质量,减少骨折的发生率。希望读者能够更加重视老年人骨质疏松性骨折的问题,积极采取预防和治理措施,保障老年人的健康和幸福。

(作者单位:厦门市第五医院)

# 预防下肢静脉曲张的居家保健措施

□ 张欣

静脉曲张是指由于静脉管壁薄弱或静脉瓣膜功能不全,导致下肢静脉扩张、扭曲的一种常见病症。这一疾病不仅影响外观,还可能引发不适、疼痛,甚至血栓、老烂腿等严重并发症。本文将从多个方面介绍如何通过日常生活中的小改变来降低静脉曲张的风险。

## 一、保持健康的体重

1. 控制饮食:合理控制饮食是保持健康体重的关键。减少高糖、高脂肪食物的摄入,多摄入富含纤维的食物,如蔬菜、水果和全谷物,以促进消化和预防便秘,降低腹压。

2. 适度运动:进行适度的有氧运动如步行、游泳、骑自行车等,可以帮助保持体重并增强下肢肌肉的力量,有助于静脉回流。每天至少进行30分钟的锻炼,可以有效促进血液循环。

3. 定期监测体重:定期监测体重,保持健康的体重指数(BMI)有助于减轻下肢的压力,从而降低静脉曲张的风险。

## 二、改善日常习惯

1. 避免长时间站立或坐着:长时间站立或坐着会增加下肢静脉的压力,阻碍血液回流。尽量每隔一小时活动一次腿部,比如站起来走动几分钟,做一些简单的腿部拉伸动作。

工作或学习时,可以尝试坐在高一点的椅子上,双脚平放在地面,避免腿部悬空,这样可以减轻静脉压力。在家中,适当抬高腿部,休息时将腿部抬高到心脏水平以上,以帮助血液回流。

2. 穿着舒适的鞋子和衣物:选择舒适的鞋子,避免高跟鞋和过于紧身的衣物,因为这些会影响血液循环,增加静脉压力。穿着弹性袜可以在一定程度上帮助改善下肢静脉血流,减轻腿部肿胀和疲劳。衣物尽量选择宽松、透气的材质,有助于保持血液循环顺畅,减少静脉曲张的风险。在日常生活中,注意鞋袜的选择和搭配,可以有效预防静脉曲张。

3. 避免交叉双腿坐姿:交叉双腿会增加静脉的压力,阻碍血液流动,长期保持这种姿势会加重静脉曲张的风险。尽量养成双腿自然平放的坐姿,保持下肢血液循环顺畅。在家中或办公室,可以使用脚凳或脚踏板,帮助抬高腿部,减轻静脉负担。同时,注意改变坐姿,避免长时间保持一种姿势,有助于预防静脉曲张。

## 三、促进血液循环

1. 热敷和冷敷:热敷可以帮助放松肌肉,促进血液循环;冷敷则可以收缩血管,减轻腿

部的肿胀和不适。根据需要交替使用热敷和冷敷,可以帮助改善静脉功能。

2. 按摩和拉伸:定期对下肢进行按摩和拉伸,有助于缓解肌肉紧张,促进血液流动。尤其是在运动后进行适当的拉伸和按摩,可以减少肌肉酸痛和静脉压力。

3. 适当抬高腿部:在休息时,尽量将腿部抬高至心脏水平以上,以促进静脉回流,减轻腿部压力。可以在晚上睡觉时用枕头垫高腿部,达到这一目的。

## 四、补充必要的营养

1. 维生素C和E:维生素C和E具有抗氧化作用,有助于保护血管壁的健康。多摄入富含这些维生素的食物,如柑橘类水果、坚果和绿叶蔬菜,可以增强静脉的弹性和功能。维生素C还能促进胶原蛋白的合成,保持血管的韧性和弹性,预防静脉曲张。维生素E则能改善血液循环,减少血液黏稠度,有助于预防静脉血栓的形成。

2. 黄酮类化合物:黄酮类化合物存在于多种水果和蔬菜中,如苹果、洋葱和柑橘类水果,具有抗炎和改善血管功能的作用,有助于预防静脉曲张。

3. 足够的水分摄入:保持足够的水分摄

入可以帮助稀释血液,促进血液循环,防止血液过于黏稠,减少静脉压力。

## 五、避免不良习惯

1. 戒烟:吸烟会损害血管健康,降低静脉的弹性,从而加重静脉曲张的风险。戒烟不仅可以改善静脉健康,还能对整体健康产生积极影响。

2. 减少酒精摄入:过量饮酒会导致血管扩张,增加静脉压力。适量饮酒,尤其是避免高酒精浓度的饮品,有助于保护静脉健康。

3. 管理压力:长期压力会导致血管收缩,增加静脉负担。通过瑜伽、冥想等方式管理压力,有助于改善静脉功能。

总之,静脉曲张的预防需要从日常生活的点滴入手,通过保持健康的生活方式和积极的自我管理,减少下肢静脉的压力。本文介绍的居家保健措施,旨在帮助大家在日常生活中主动预防静脉曲张,保持下肢健康。当然,如果发现下肢有静脉曲张的初期症状,建议及时就医,以便得到专业的诊断和治疗。在我们的日常生活中,重视并采取有效的预防措施,能大大降低静脉曲张的发生率,从而提高生活质量。

(作者单位:河北省中医院)