

本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com

防治心脑血管病 按按穴位就有效

▲“强体穴”可减少心脑血管病的发生——

关元穴 气海穴 足三里穴

经常按压或灸关元穴(仰卧位,腹中线上,脐下3寸处,以自己的手除拇指外其余四指横量的宽度即为3寸)、气海穴(下腹部正中线上,脐下1.5寸处)、足三里穴(在小腿部,由外膝眼向下量4横指,在腓骨与胫骨之间,由胫骨旁量1横指处即是),可扶助正气、增强体质、减少心脑血管病的发生。

足三里穴适合指针(用指尖代替针具)按压或艾条灸。采用艾条灸时,3~5分钟后以穴位皮肤感觉发热即可。

关元穴、气海穴适合用隔姜灸。隔姜灸是用姜片做隔垫物的一种灸法,生姜可升发宣散、调和营卫、驱寒发表、通经活络。将鲜姜和艾结合起来施灸能发挥二者协同作用。

具体方法是:选取新鲜老姜1块,切成厚约2~5毫米的姜片,中间刺穿孔数孔。施灸时,将其放在穴位,置大或中等艾炷在其上点燃。一般每次灸5~10分钟,以局部潮红为度。灸毕用正红花油涂于施灸部位。

▲心脑血管病患者常用方——

中风

中风后3~7天就应指导患者进行手部的主动及被动锻炼,以防肩手综合征的发生,同时配合外洗方(生川乌、生草乌各9克,威灵仙、防风各10克,桂枝8克,花椒6克,红花、当归各15克,黄芪、透骨草、伸筋草各30克,加水适量煎煮至沸,局部熏洗患肢,每日或隔日1次)效果更佳。

心率慢

心率慢的人一般属于阳虚体质,经常手脚发凉,明显感到困倦乏力。下面推荐一个方子,具体方法是:红参80克,西洋参、胎盘粉各40克,三七参、鹿茸各30克,藏红花10克,肉桂60克,寸冬120克。将以上中药粉碎后装胶囊,每个胶囊药量0.5克,每天吃3次,每次4粒。

▲心脑血管病患者的“守护神”——

心包经

人体内有“十二经脉”,其中有一条经



脉叫做“心包经”。心包经在中指对应的这条线上,起于胸中,经腋窝至上肢内侧进入掌中,沿中指桡侧出于指尖。

凡是有心脑血管疾病的人,应该好好调理一下心包经,它是您生命的“守护神”。如果一个人心脑血管有问题,那他的心包经肯定堵塞了,这时要尽早打通心包经。

如果您经常感觉心里发闷、发憋、胸骨刺痛或后背痛,每天揉揉这条经络,会收到意想不到的效果。

值得一提的是,选心包经时,通常选择左臂,因为左边离心脏近。

▲心脑血管病患者常用穴位按摩法——

心绞痛

当心绞痛发作时,若一时无法找到硝酸甘油片,旁人可用拇指掐患者中指指甲根部,让其有明显痛感,也可一压一放,坚持3~5分钟症状便可缓解,或用指针按压内关穴(患者采用正坐位,手掌面向上,紧握拳头,掌横纹上约3指的地方会出现一个凹陷,即内关穴)、至阳穴(俯卧位,在后正中线上,与肩胛骨下角相平的第七胸椎棘突下凹陷中)来缓解疼痛。

此外,内关穴还是所有心脏病的保健穴位,每天用指尖按压内关穴,早晚各30次,白天休息时也可按压,可起到很好的保健作用。指针按压穴位要有一定力度,感到酸、沉、胀时才有效。

高血压

高血压患者可经常用指针法按压曲池穴(屈肘,肘横纹外侧端)、百会穴(头顶正中心或以两眉头中间向上一横指起,直到后发际正中点),每天早晚各30次左右,也可有空就按压。

另外,按摩涌泉穴(每晚温水泡脚后,坐于床上,用左手心按摩右足心、右手心按摩左足心各100次),捏手掌心(血压急剧升高时,捏手掌心可作为紧急降压措施,先从右手开始,用左手的大拇指按右手掌心,并从手掌心一直向上按到指尖,再从掌心开始按,直到每根指尖都按到,然后再按左手掌),也能收到良好效果。

未病先防、病后防 复发、治疗后遗症 中医三级预防

中医是通过整体调理来治疗疾病的,在预防疾病发生、防止复发以及病后康复方面都具有重要作用。一般首次中风控制后2个月,复发率较高,这时运用汤药配合针灸推拿按摩,同时服用三七制剂、丹参制剂、银杏制剂等,对治疗中风、防止中风复发效果明显;在中风后的后遗症康复期,针灸、推拿按摩以及中药熏洗对改善病人症状、治疗后遗症效果更佳。

中医看慢病,急救 靠西医? 这是一个误解

在一些人看来,中医只能看慢病,急救要靠西医。其实这是一个误解。据统计,在冠心病患者中,大约70%的患者曾经或正在使用速效救心丸、麝香保心丸、丹参滴丸等中成药,这些药不仅可在心绞痛发作时作为急救药,还可作为日常治疗药物使用。

防治高血压药茶3款

荷叶山楂茶:绿茶5克,山楂10克,荷叶15克。水煎代茶饮,每日1剂,具有降压、降胆固醇的功效。

杜仲茶:杜仲叶10克,绿茶3克。用开水冲泡,加盖闷10分钟代茶饮,每日1剂,具有补肝肾、强筋骨的功效。

夏枯草降压茶:夏枯草10克,车前草12克,绿茶3克。用开水冲泡,加盖闷10~15分钟代茶饮,每日1剂,具有清热、利尿、降压的作用。

(康艳)

抗肿瘤药物会议 在上海召开

——现代抗肿瘤中药枫苓合剂引起轰动

近日,抗肿瘤药物临床应用学术研讨会在上海举行,到会的上海各大医院相关临床科主任和专家都纷纷提出自己的见解。我国首个可替代手术、化疗的现代抗癌中药新药枫苓合剂引起专家重视。

专家对新成果高度赞许

会上,上海市中医界泰斗王曦明教授、曙光医院肿瘤科周荣耀教授等专家对该成果的治疗效果高度肯定。

国家新药评审专家、著名肿瘤药理学专家严惠芳教授深有感触地说,该成果相关合剂类药物是她20多年来测试过的效果较好的治疗肿瘤的药物,是中药现代化的重大突破。

据悉,枫苓合剂作为一枝独秀的中药新成果在申请治疗性抗肿瘤药品时,因为在中成药领域没有参考药品,临床对照试验只能跟化疗药对比做。几个模型做下来,其抑瘤总有效率远远超越化疗。

新成果被列入上海市医保目录

经国家药品研究基地7年大样本临床验证,该成果相关合剂类药物主要治疗胃、肝、食道、胰腺、肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等肿瘤,肿瘤缩小率超出国家标准3.3倍。

鉴于该成果相关合剂药物的出色效果,上海率先将其列入医保目录(医保编号Z0131200010020),在19家大医院使用。

>> 相关链接

据悉,因为疗效突出,枫苓合剂已被列入上海市医保目录,在上海19家医院使用,患者可放心购买。

河南省安阳市春草大药房(海鑫购物广场南侧)已引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线 0372-5065712

给脂肪肝患者提个醒

□鹤壁市传染病医院 史保生

脂肪肝起病缓慢、隐匿,病程漫长。如果患者长期得不到有效治疗,就有可能发展到肝硬化、肝癌。

一般而言,轻度脂肪肝患者没有任何不适,而中、重度脂肪肝患者可伴有食欲不振、腹胀、消化不良、肝区隐痛、右肩及背部酸疼发胀、容易疲劳等症。

脂肪肝的危害是多方面的。1.导致肝硬化、肝癌。长期的肝细胞变性会导致肝细胞再生障碍和坏死,进而形成肝纤维化、肝硬化,而肝硬化继发性肝癌的几率较高。2.诱发高血压、动脉硬化。脂肪肝患者脂代谢失调,血液中甘油三酯水平升高,常伴有高脂血症,血液粘稠度增加,促使动脉粥样硬化形成。研究表明,酒精性脂肪肝患者常合并高血压、冠心病,容易导致心肌梗死而猝死。3.诱发或加重糖尿病。脂肪肝患者脂代谢失调,引发和加重糖代谢失调。糖尿病患者中合并脂肪肝者约占50%,可见脂肪肝与糖尿病关系密切。4.降低人体免疫功能。脂肪肝患者肝细胞出现脂肪变性或坏死,使肝脏的免疫功能下降。脂肪肝患者常伴有肝脾肿大,脾功能异常抑制了细胞免疫功能,所以患者免疫力下降,抵抗力差,更容易被感染。5.肝脏解毒功能下降。肝细胞脂肪变性后,解毒功能降低,容易造成内毒素、外毒素在体内滞留,对机体造成毒害。6.对消化系统的损伤。脂肪肝患者肝脏功能受损,时间一长就会累及脾、胆、胃、肠。据临床研究证实,脂肪肝患者中约20%~30%伴有慢性胆囊炎、胆石症。

由于脂肪肝发病率高,危害大,脂肪肝也有除病毒性肝炎之外的“肝病第二大杀手”称号。但它又是一个可防可治的疾病,合理膳食加适当运动是治疗脂肪肝的两大法宝,再辅以适当药物治疗,脂肪肝完全可以被控制甚至被治愈。

痔疮患者生活中需要注意的事项

患者问:得了痔疮很难受,生活中需要注意哪些呢?

爱民医院肛肠专家张志刚答:痔疮在任何年龄阶段都可发病,其中以20岁~40岁的人较为多发。大部分人都有被痔疮困扰的经历,故有“十人九痔”之说,痔疮得不到治疗,就会随年龄的增长逐渐加重。痔疮形成原因如:经常站立者和久坐者,不好的大便习惯,便秘,慢性疾病导致的体质虚弱,从而肛门括约肌松弛无力。此外,妇女在妊娠期由于盆腔静脉受压迫,影响血液

循环,因此患上痔疮。

如果得了痔疮,生活中就要注意以下事项:少饮酒,少食辛辣,不暴饮暴食,久坐要起身运动,不紧腰,不憋便,不忌讳就医。同时,生活要有规律,多进行体育锻炼,防治便秘。养成定时大便的习惯,保持肛周清洁,注意下身保暖,注意孕产期保健,常做提肛运动,自我按摩熏洗、坐浴等对痔疮的防治很有作用。

爱民医院引进目前先进的等离子肛肠综合治疗仪,微创手术治疗痔疮,该技术在

高频电容场下组织内带电离子和偶极离子在两极间高速振荡产生内源性的热,其热源使痔组织液干结、坏死、继而自然脱落,热定向好,局限性强,不会灼伤病人。其定位准确、创伤小、出血少,恢复快,适用于重度环状混合痔、复杂性肛瘘、直肠脓肿、脱肛、痔疮、直肠肿瘤等肛肠疾病疑难杂症及手术恐惧患者,特别适合中老年人、注重效率的白领人士和女孩痔疮治疗,也适合用其他手术治疗后又复发的患者。

专家热线:3326120

