

冬天高血压病人要定期复诊



近日,“2012乐活健康·中医药文化节”推出的系列讲座之四《天冷如何呵护心脑血管健康》受到读者广泛好评。据了解,此项活动由现代快报与南京市科普作家协会共同主办,南京尊然坊名老中医门诊承办,特邀各路名医、药材专家、注重养生保健人士共同参与,推广中医文化,传承国药精粹。

半数患者发病后有并发症

主讲专家江苏省中西医结合医院老年科主任徐重白教授介绍,随着社会老龄化和生活水平的提高,心脑血管疾病的发病率和病死率日趋上升。徐教授告诉读者,高血压、动脉硬化是最危险的两大因素。

由于脑血管壁的粥样硬化,致使血管腔变狭窄或形成夹层动脉瘤,在各种诱因如情绪激动、精神紧张、用力过猛、血压升高等影响下,造成血管破裂或堵

塞,使脑血液循环产生障碍,形成部分脑组织缺血、水肿等病理改变,导致神经功能障碍,从而相应出现一系列的心脑血管疾病症状。通过目前的门诊情况,专家发现高血压等病知晓率低、控制情况较差,一些人血压很高仍在忙碌加班,还有一部分人知道自己患有高血压,吃药时却是三天打鱼两天晒网,造成血压波动容易出现意外。

心脑血管疾病一旦发生,病情一般均较严重。即使经过积极抢救而幸存者,也约有半数患者会出现不同程度的后遗症,如半身不遂、语言不清、偏身麻木等症。因此,有关心脑血管疾病的



治疗、预防、保健等方面的科普教育宣传,对老百姓增强健康意识,远离心脑血管疾病,具有深远意义。

冬季如何预防心血管病

徐教授建议冬天首先要注重保暖。寒冷刺激是引起心脑血管疾病的一个重要原因。此外,按时服药、加强检查、注意饮食、加强锻炼、保持乐观情绪等也很重要。需要注意的是,心脑血管患者天冷时不要去晨练,因为冷空气的刺激会诱发心绞痛,最好在上午10时以后再出去锻炼。锻炼中不要选择跑步、跳绳、打球等激烈运动项

目。有心血管疾病的人要避免感冒,人多的地方要去,减少被传染的概率。

此外,高血压患者不可根据一两次自测的血压结果,随便换药或改变用药剂量。要知道,由于测血压时间与服药时间关系密切,一两次结果并不能真正反映血压状况。所以,高血压病人一定要定期复诊,在医生指导下进行降压药物的调整。最后,有慢性病的老人外出时要随身携带急救药物,当出现呼吸困难、肢体麻木等状况时,应及时到医院就诊,以免错过最佳治疗时间。

现代快报记者 金宁

应季提醒

老人发热乏力 小心带状疱疹

近期皮肤科门诊中,带状疱疹发病率明显增多,老年人是该病的主要患病人群。很多老人告诉医生,他们在发疹前几天发热、乏力、食欲不振,局部有神经痛的感觉。没想到过了几天,丘疹就长了出来,接着丘疹迅速变为水疱,水疱排列得像一根带子。水疱壁还会发亮,明晃晃的吓人。

江苏省中西医结合医院皮肤科副主任医师朱黎明告诉记者,带状疱疹是因水痘病毒感染,抵抗力下降引起的。最近几天气温一直在低处徘徊,如果工作忙休息少的话,身体就难以适应气候的变化,免疫力低下时会招惹带状疱疹。带状疱疹首选抗病毒治疗,可以同时

配合外用药物。专家认为,及时治疗是预防带状疱疹神经痛的关键。

专家说,带状疱疹发病前在皮肤上没有什么明显表现,有些人可能左胸部疼痛,却误以为是心脏问题,跑到医院做B超或心电图,过了四五天后,皮肤会出现局部潮红,之后会有密集性丘疹。

因此,换季时要注意保暖,不要着凉,因为感冒发烧时人体抵抗力较低,易诱发该病毒。同时,要注意合理休息,不要熬夜。在饮食上应注意补充维生素和水分。平时也要经常锻炼身体,以增强抵抗力。

现代快报记者 金宁

医者视点

过度强化治疗 反而造成低血糖

最新的流行病学调查结果显示,我国20岁以上的成年人糖尿病患病率为9.7%,其中2型糖尿病占90%以上。面对如此严峻的防控形势,南京鼓楼医院内分泌科主任朱大龙教授介绍,我国糖尿病治疗一直饱受知晓率低、诊断率低、血糖达标率低、并发症发生率高这“三低一高”现象的困扰。

朱大龙教授对记者说,低血糖症一直被认为与糖尿病患者饮食不当、运动过度、口服磺脲类药物及胰岛素应用过量有关。在2型糖尿病胰岛素强化治疗方案的推广过程中,医生发现由于胰岛素强化治疗引起的低血糖越来越常见,而且还有可能引发心脑血管意外。必须引起大家的关注和重视。

“过去我们讲2型糖尿病的病因时,往往会强调胰岛素抵抗这一因素,但现在的研究发现,胰岛素抵抗在2型糖尿病的发展过程中更多的作用是一个启动因素,而胰岛素 α -细胞和 β -细胞功能的逐步丧失才是决定2型糖尿病进展的关键因素。”朱大龙教授认为,未来糖尿病管理不能只着眼于降血糖,而应该是血糖控制、保护胰岛细胞、减少低血糖三管齐下,从而有效改善糖尿病的长期预后和临床结局。据悉,以维格列汀为代表的新一代DPP-4抑制剂同时作用于胰岛 α -细胞和 β -细胞,在降糖的同时,减少低血糖的发生,延缓糖尿病的进展。

现代快报记者 张弛

膏方滋补

名老中医 如何“亮出”上品膏方

上海名中医、著名的中医脾胃病专家,浙西“三历斋医室”第八代传人徐华元教授每周一天全在君和堂中医馆坐诊,他几年前上门为一位老先生看病,提到要开一剂膏方,老先生对徐教授说:“徐教授,我10多年前吃过一剂膏方,效果非常好,要不您看一看?”徐教授自然欢喜,接过方子,分外惊讶,这么多年的膏方笺还保存得如此完好。其实,对效果显著的中医处方,民间一直有藏方的习惯,这也是我们常说的“上品膏方”,据了解,名老中医开出的上品膏方一般需要三个步骤。

第一步

开出最考验功底的膏方处方

据了解,君和堂有国家级名中医2位,省级名中医7位,市级名中医8位,主任中医师20位,副主任中医师11位,加起来近50位。在君和堂,每当名老中医们给患者开出一张张处方后,这张处方的生命历程就开始了,开处方的医生名气越大,这张处方的生命力可能就越强,就越有可能最后成为民间秘方,流传千百年。

开膏方要找名医。人到中年,往往身体多个部位都出问题了,血压高了,血糖高了,尿酸高了,有冠心病了,特别是年长的,统计下来平均有4种疾病,面对复杂病情,到底该怎么补?越是著名的老中医,经验越丰富,他会在纷乱的头绪中找到突破口,并且知道怎么用药是有效果的。用药如用兵。膏方动不动30、40味药,这个时候就考验医生的功底了,临床经验不丰富的中医,要开好膏方,需要几十年的时间沉淀。所以,开膏方,最好找名老中医。

第二步

上品膏方必须选择地道药材

俗话说,中药大补膏,补不

补在医生,灵不灵在药店。一张膏方不上上品,先决条件是名医,但名医开出的方子如果没有好药去匹配,那就糟蹋了名医的一番苦心。

到君和堂来配过中药的患者,对医馆的药材都特别的认可,不管怎么样,反馈回来的信息都说医馆的药又干净,片子又大。据悉,在君和堂坐诊的名老中医,也同时在别的地方坐诊。不少医生反映,君和堂配出去的药,药效可靠。南京一些很著名的老中医,开出方子后,会特别嘱咐病人到君和堂中医馆来配药。“稍微懂一点中药的人能看出我们的中药饮片干净,片子大,其实这个还是表面的东西,内在的东西:比如产地、品种、采收季节等,消费者是不知道的。比方说黄芪,有内蒙古黄芪,河北黄芪,饮片都可以是干净的,片子也可以是大的,但这两个地方产的黄芪,价格至少差1/3”,徐老如是说。

第三步

膏方效果还取决于熬膏工艺

除了开膏方的医生要好,膏方的制作工艺也是决定膏方品质的重要因素。杨文琪老药工是君和堂丸散膏丹加工首席专家,他是南京最年长老药工、同仁堂资深老药工,从事中药炮制、膏丸散丹加工工作70余年。

“膏方补不补在医,灵不灵在制作工艺”,杨老告诉记者,整个膏方制作过程需要经过浸泡、煎药、沉淀、过滤、浓缩、另煎兑入、过滤、收膏、凉膏等工序,君和堂熬膏工艺由他全程督导,严格遵循古法炮制。在包装上,君和堂也人性化有了些小小的创新,为了方便市民携带和服用,君和堂膏方全部采用更标准化的小包装,并免收包装费,真正做到让利于民。今冬服上一锅膏,来年春夏猛打虎。 现代快报记者 张弛

■有此一说

根管治疗后 牙齿会变脆?

两个月前孙女士开始牙疼,因工作繁忙,一直吃药止痛而未就医。上周,牙痛突然加重,让孙女士一宿未眠,第二天到南京市口腔医院就诊,经检查,被诊断为龋齿引起的急性牙髓炎。医生建议先消炎止痛,再摘除牙髓,实施根管治疗,修补牙齿,整个治疗过程估计要复诊3次。为此,孙女士感到很懊恼,后悔就医不及时,更让她纠结的是,朋友说根管治疗后牙齿会变脆变色。

根管治疗后牙齿真会变脆变色?要回答这个问题首先要了解根管治疗是怎么回事。南京市口腔医院牙体牙髓科的医生介绍,牙齿看起来坚硬无比,其实是空心的,这个内部的空心结构叫“髓腔”“根管”,里面装着牙神经、血管等。蛀牙、牙外伤等因素都容易导致根管内部的感染。当根管内的炎性分泌物压迫牙神经时,就会引起疼痛。根管治疗就是将根管内感染坏死的神经、血管组织清理出来,然后进行适当消毒,再用牙胶等材料把抽除牙神经的根管严密封填起来,避免牙齿根管的再感染。

根管治疗后感染的神经和血管被去除了,牙齿没了营养,变成死髓牙,颜色自然与正常牙齿不同,也比较脆。另外,因龋齿、外伤等导致牙髓炎、根尖周炎疾病而需行根管治疗的牙齿,多数牙体组织已经破坏,牙齿剩余牙体组织量较少,相对也比较脆弱。其实,相比于根管治疗的好处,这些不算大问题,变色问题可以通过烤瓷牙来改善,为防牙齿咬裂,可以做一个牙套保护牙齿。目前,牙髓病治疗最主要也是最可靠的治疗方法就是根管治疗法,它是牙科治疗中最重要的基础治疗。

通讯员 周炳荣 史张丹
现代快报记者 李鑫芳

■他健康

尿液异常 应当引起注意

肾脏是人体的“清洁工”,帮助我们体内多余的水和代谢废物带出体外,形成尿液。同时,尿液也是身体状况的晴雨表。每天排尿多少、尿频的原因、尿液颜色的改变,都代表着身体的某种反应,里面大有学问。

南京建国男科医院前列腺特诊中心专家郑世广介绍,正常人刚排出的尿液呈浅黄色,透明液体,没有浑浊或沉淀的现象。大体上,人们每天的平均尿量在6杯(即1500毫升)左右,每日排尿次数在4—8次之间。如果喝了大量的水,尿液依然很少,即可能患有尿少症,这与肾功能衰竭有关。相比之下,尿频更容易被感知,当你觉得排尿次数明显增加,这可能与尿路感染有关。

建邺区的张先生工作繁忙,常常为了减少上厕所次数而少喝水甚至长时间憋尿,近日尿频、尿急、尿灼痛一直困扰着他,起初张先生没放在心上,匆匆到药店买了消炎药服用了事,用药几天症状有所缓解,可后来症状却越来越重,尿频、尿急一天天明显,半小时就需要上一次厕所,还伴有尿道口滴白、腰部酸痛、会阴部胀痛。他赶紧来到南京建国男科医院,通过规范检查,确诊为慢性前列腺炎。

建国男科前列腺专家提醒广大男性,冬季是前列腺炎等泌尿系统疾病的高发期,应注意局部保暖,平时一定要多喝水,养成规律排尿的好习惯,同时避免久坐,应多加强体育锻炼。尿液状态的偶尔异常不需担心,但如果尿液出现色、性、味的改变,或者排尿量、排尿周期突然有了较大改变,一定要及时去专业男科医院规范检查。

现代快报记者 张弛