



江南出名医，我们这个栏目以名医为访谈对象，跟随名医坐诊，展现名医风采，普及医学常识，为老百姓就医提供方便。

# 得了高血压，一天吃盐不能超5克

中医大师：除了饮食，情绪和起居也要管理好



李果烈

一头银发、满面笑容，86岁的李果烈是南京市中医院金陵名医馆专家，国家级名中西医结合专家，主任医师，擅长中西医结合治疗高血压、冠心病、中风等病。86岁的李果烈也是目前南京市中医院上门的专家里最年长的，有60余年的从医生涯。现在每周二上午、周三全天坐诊，不少病友都喜欢跟他聊天，不仅能了解养生之道，也能把病看好，找到患病原因，心情也就愉快多了。

通讯员 李珊 莫禹凡  
现代快报/ZAKER南京记者 夏露

## 控制高血压，情绪管理很重要

“我从来都没有过高血压，昨天高压突然飙到了200，左手臂麻木、无力、心慌、头晕这是怎么回事？”坐在李果烈对面的是56岁患者戴女士，她一进诊室就焦急地询问。

“吃了阿司匹林没有？月经停了没有？平时肉吃得多吃多吗？最近有没有生气？”李果烈一一地询问患者，经过量血压、诊脉、查看舌苔等检查，初步诊断是更年期内高血压。

李果烈一边在病历上写下处方，一边告诉患者，“结合有平肝潜阳、补肾作用的中药和降压的西药把血压降下来，平时生活中不要熬夜，以素菜为主荤菜为辅，做菜要少油、少盐。每天吃的盐不超过5克”。李老打了个比方，“一个矿泉水瓶的盖子能装12克盐，你要去掉酱油、咸菜等里面的盐分，基本上吃的时候就跟没有放盐一样才行。另外还可以针灸、推拿和泡脚，如果高血压导致鼻子流血，用吴茱萸磨成粉涂在脚心。”

看着患者依然神色焦虑，李老问到，“你是不是最近发脾气了？”患者不好意思地笑笑，“那生气急躁易怒可以开点什

么药吃？”看见患者疑惑的表情，李老大笑，“答案当然是没有啦，要靠你自己去控制。”

李老的性格爽朗，幽默的话语常常让来就诊的患者心情释然。李老认为，就诊时不只要看病，更要关注这是一个什么样的人。“现在由于工作压力、生活压力和个人性格导致的情绪急躁、易怒等情况是引发高血压的重要原因之一。”李老反复跟病患强调，“不控制好情绪，血压和血脂都会升高，也会影响心率，导致内分泌紊乱，尤其是更年期女性，更加容易高血压。”对于那些长期服用降压药的患者，建议血压正常后也不要停药，否则会引起血压突然升高、头晕、头痛、乏力等血压反跳，要在医生的指导下逐渐减少剂量，平衡过渡。

李果烈有60余年的临床经验，擅用中医分型治疗各种心脑血管疾病。他根据唐容川《血证论》中论述的中医观点，对于急性期之后的脑溢血病人，用颈动脉注射活血化瘀药物的疗法，取得明显的疗效。更是在中西医结合路上，寻求突破，用中药西法治疗中风，在80年代也属创举。

## 按按这些穴位，也能防治高血压



### 太冲穴

位于足部的背侧，大拇趾与第二个脚趾的中间。

主治：

头痛、眩晕、疝气、月经不调等



### 内关穴

### 内关穴

属于手厥阴心包经，腕上横纹正中直上2寸处

主治：

宁心安神、和胃降逆、宽胸理气



### 足三里穴

属于足阳明胃经，犊鼻下三寸，旁开1寸。

主治：

健脾和胃、调补气血、扶正祛邪



### 关元穴

前正中线上，肚脐下3寸，“脐下肾间动气，原气之根本”

主治：

补益肾精、回阳固脱、调理冲任、扶正固本

# 咳嗽，先问问“胃，你好吗”

医院开设胃食管反流病综合门诊，挂一个号就能见到多学科专家

**名科直播室**




快报大健康  
粉丝微信群      快报大健康  
粉丝QQ群

如果你有什么想问的  
请扫二维码，我们帮你去打听

## 莫名咳嗽、胸痛 警惕胃食管反流病

东南大学附属中大医院消化内科主任施瑞华介绍，胃食管反流病是一种常见的功能性消化系统疾病，是指胃内容物反流入食管引起的症状或并发症。胃食管反流病发病原因一般与肥胖、抽烟、年龄大了贲门松弛有关，典型症状为胸骨后烧灼感、反酸。“值得注意的是，有时候一些支气管哮喘、慢性咳嗽、阻塞型睡眠呼吸暂停综合征、特发性肺纤维化、咽炎、喉炎、牙侵蚀症等，也是由胃食管反流引发的，因其表现特殊，临床容易误诊、漏诊，造成不少患者多年到处

求医。”数据显示，胃食管反流是常见病，在西方人群中约10%~20%的人有胃食管反流症状。目前，我国还没大规模相关流行病学调查。

这样的病例有很多，施瑞华告诉现代快报记者，他曾经遇到一个60多岁的病人，因为胃食管反流病诱发的致命性哮喘被误诊，后来确诊为胃食管反流，接受微创手术才痊愈。施瑞华介绍，研究表明，咳嗽、哮喘患者中近50%与胃食管反流病相关，其中有10%左右是胃食管反流病直接导致的。

胃食管反流病是一个涉及

多学科的疾病，其症状涉及消化科、普外科、胸外科、耳鼻喉科、呼吸科等十余个科室，导致该病的诊治一直以来都存在很多误区。为了改变这种状态，从2月6日起，中大医院集中众多优势学科力量开设的国内一流的胃食管反流病多学科综合门诊，“对于很多患有难治性胃食管反流病的病人，跑了很多家医院都看不到，建立胃食管反流病多学科诊治中心，提高综合诊疗水平，具有重大的社会价值和科学意义。”施瑞华告诉现代快报记者。

## 挂一个号，就能见到多学科专家

施瑞华告诉记者，对于胃食管反流病人，一般是先给病人服用各种拉唑类药物来抑制胃酸，但约有高达40%的病人用药效果不佳，或者药物效果逐渐降低，要考虑用恢复抗反流的“阀门”功能来治疗，“我曾接诊过一位病人，用药后治疗效果不好，经过充分的评估，做手术却可能完全改善病情，也就是胃底折叠术，医院的普外科嵇振岭教授可以开展腹腔镜下抗反流胃底折叠术，也就是把患者的贲门收紧，这样胃酸就不会反流上去了，已经成功地帮助30位患者实施手术，术后效果不错。”此外，

医院还可以开展幽门括约肌松弛改善手术，也能改善病情。

近年来国际上越来越多的学者开始关注胃食管反流病，但国内仍有以胃食管反流病为重点的临床诊疗中心。施瑞华告诉记者，中大医院成立MDT，特别聘请了汪忠镐院士为顾问。胃食管反流病多学科综合门诊将充分发挥多学科的专业特色，为病人明确诊断病情，看看究竟在哪个科治疗比较好。“相信，通过不断地努力，中心将给难治性胃食管反流病患者提供全方位、专业化、规范化、个体化的诊断和治疗，只要挂一个号，就能看

到多学科的专家。”

据了解中大医院消化内科在施瑞华带领下，致力于食管疾病的诊疗研究，尤以食管动力障碍性疾病和食管早癌为专业特色，形成了以疾病分类为体系的诊疗、研究团队。现已成立G-POEM团队，在国内率先开展胃排空障碍的内镜治疗，已完成33例，治疗效果显著，无一例并发症。已成功完成600余例POEM术，对贲门失弛缓症、食管憩室的诊疗均处于国内领先水平。此外，已成功完成超过2000例食管早癌ESD，在国内乃至国际均位于前列。

## 看过来

### 胃食管反流究竟为何?

食管和胃的连接处，就好比一个“阀门”。一旦“阀门”变松了，就容易导致胃里的食物进入食管，使食管受到过多刺激。少数胃食管反流是由于先天原因，而大多数患者则是由于后天原因所致。

### 不良饮食习惯

吃饭太快、太饱，暴饮暴食、常吃夜宵，进食过多高油脂类食物、刺激性食物、饮酒过多等会导致食物不好消化而在胃内停留时间过长或者食管括约肌的防御功能降低，从而引发反流症状。需要注意的是，过多地吃粗纤维食物，也会给胃造成消化负担，加大反流的可能。

### 肥胖

肥胖人群多喜好高油脂、高热量食物，且其腹腔内压力要大于普通人，容易导致食物、胃液的反流。

### 精神和心理因素

随着生活节奏的加快、工作压力的加大，人们容易出现紧张、焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪，精神因素间接加剧反流的发生。另外，睡眠障碍也是其诱因之一，夜间睡眠时反流也是其主要症状之一。

### 胃部病变

如食管本身蠕动功能下降、胃排空速度减慢等。

通讯员 程守勤 崔玉艳  
现代快报/ZAKER南京记者  
安莹 任红娟