

警惕血管硬化的征兆

造成血管硬化的原因主要有两个,一个是血管的自然老化,血管壁会慢慢失去弹性,还有一个就是粥样物造成的动脉粥样硬化。生活中,我们要注意血管硬化的各种征兆。

爬楼梯时感觉到隐隐的胸痛。这是因为在爬楼过程中中心肌缺血造成的。如果心脏血管出现硬化,心肌得不到充分的血液供应,就会出现疼痛。老人可以用连爬3层楼梯的方式来自测一下,看是否会感到胸痛,如果有,那么你的血管有可能已经出现硬化。

间歇性跛行。间歇性跛行即走路不长时间就会感觉腿脚酸痛,休息三五分钟又有所缓解。

五种方法缓解心绞痛

休息。当出现心绞痛症状时,应立即停止任何体力活动,找个舒适的位置休息。休息可以减轻心脏的负荷,帮助缓解胸痛。

使用硝酸酯类药物。硝酸酯类药物是一种常用的缓解心绞痛的药物,通过扩张血管,增加心脏供血,从而缓解胸痛。硝酸酯类药物可以作为急救药物,用于缓解急性心绞痛发作。

控制情绪。情绪激动和压力可能会引起心绞痛发作。因此,学会控制情绪和压力是缓解心绞痛的重要一环。可以尝试一些放松的技巧,如深呼吸、冥想、温水浸泡等,来减轻情绪的紧张和焦虑。

改善生活方式。缓解心绞痛,戒烟是至关重要的,因为尼古丁会收缩血管,导致心脏供血不足。均衡饮食,减少高脂肪、高胆固醇的食物摄入,并增加新鲜蔬菜和水果的摄入。适度的运动也很重要,但要避免过度劳累,可以选择散步、慢跑等有氧运动。

药物治疗。在医生的指导下,根据个体情况,可以开具一些药物来缓解心绞痛。例如, β 受体阻滞剂可以减慢心率,降低心脏负荷;钙离子拮抗剂可以放松血管,改善心脏供血。药物治疗需要在医生的指导下进行,要严格按照医生的建议用药。

山东省第二康复医院 李丽娜

解,但是再接着走一段路又会觉得酸痛加剧。很多老人出现类似问题后会误以为是缺钙。其实,这种情况多是由于血管硬化到一定程度后,腿部的血管狭窄,血液不能很好地流通,腿部肌肉血液供应不足,容易疲劳造成的。

左右上肢的血压差距过大。正常情况下,左右上肢的血压是允许有一定差异的,但不能超过10毫米汞柱。当我们上肢血压差距超过20毫米汞柱时,就说明你一边的血管存在动脉硬化、血管狭窄的可能。

短暂的意识丧失。如突然有几秒眩晕,眼前一黑,意识不清,过一会儿又缓过神来,说明

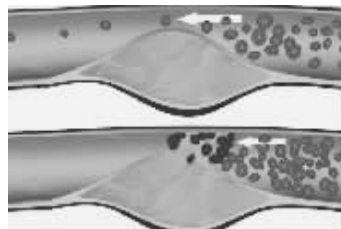
动脉有严重粥样硬化的可能,导致脑缺血,从而出现短暂的意识丧失。

那么,如何让我们的血管健康起来呢?

1. 杜绝不良习惯。最常见的就是工作压力过大、工作时间过长、情绪波动大等会导致交感神经过度兴奋,刺激心跳加快,使心脏收缩力度加大,对血管造成伤害。

2. 戒烟。吸烟是冠状动脉粥样硬化的重要因素之一,要想不让血管遭受摧残,那就远离吸烟。

3. 补充一氧化氮。一氧化氮控制着所有血管,把血液输送到身体各个角落。我们可以



通过食补补充一氧化氮,而精氨酸可以通过血管直接转换成一氧化氮。花生就是最好的食物之一,花生的精氨酸含量高,其次是杏仁、核桃和榛子。花生最好是生吃。生吃花生时,花生皮最好不要剥掉,因为它可以辅助增加骨髓的造血功能。

河北省安平县中医医院 王强

中医药调理化疗反应有优势

不同肿瘤、不同疾病阶段所采用的治疗手段各不相同,然而中医药治疗在整个治疗过程中都应该贯穿始终。对于化疗过程中常见的恶心、呕吐、腹泻等副作用,以及癌性疼痛等症状,中医药有许多独特的方法和妙招可供运用。

针对化疗后的胃肠道反应

化疗相关的胃肠道反应通常表现为恶心、呕吐和腹泻。中医认为,这主要是由于化疗药物导致脾胃功能紊乱或正气亏虚引起的。

中医治疗包括内治和外治两方面。内治常采用中药汤剂,例如四逆散合半夏厚朴汤加减、四君子汤加减等。外治则常使用穴位注射、针刺和艾灸等方法。中药可以通过调理脾胃,增强其消化吸收功能,改善胃肠道功能紊乱,从而减轻胃肠道不适的症状。

针对恶心、呕吐,常选择四逆散合半夏厚朴汤加减、四君子汤加减等方剂;对于腹泻,可选用藿香正气散、理中汤、四神丸加减等中药汤剂。同时,结合足三里穴位注射、针刺和艾灸足阳明胃经上的穴位,可以迅速缓



解症状。

针对化疗后的血液问题

化疗相关的骨髓抑制常表现为外周血细胞减少、贫血和血小板减少等。

中医的治疗目标是保护骨髓功能,减轻或消除骨髓抑制,同时改善症状和提高生活质量。

中药常用的方剂有归脾汤、十全大补汤、左归丸、右归丸加减等,以益气养血、健脾益肾为法。

中医外治方法如灸法、针刺,适用于治疗化疗结束后持续性的骨髓抑制,常选用足三里、关元、大椎等穴位进行治疗,可以明显提升白细胞计数,同时增加机体免疫力。

针对化疗后的神经毒性症状

神经毒性是化疗常见的副作用之一,表现为感觉异常、神经痛和周围神经炎等。

中医常采用草药和针灸来缓解神经毒性。常用的中药方剂有左金丸、右金丸和桑天丸等,以活血祛瘀、理气止痛为治疗原则。

针灸常选用足三里、阳陵泉、足太阳膀胱经等穴位进行治疗,可以缓解神经痛和感觉异常。

针对化疗后的口腔黏膜炎

口腔黏膜炎是化疗常见的副作用之一,表现为口腔溃疡、口干、咽痛等。

中医治疗口腔黏膜炎常采用中药口服和局部治疗。常用的中药方剂有六味地黄丸、清热解毒口服液等,以清热解毒、滋阴生津为治疗原则。

局部治疗常使用中药口腔漱液、中药贴敷等方法,例如金银花口腔漱液、黄连素贴等,可以缓解口腔溃疡和口干的症状。

需要注意的是,中医治疗化疗副作用效果好,但是也应在专业医生的指导下进行,以确保安全性和有效性。此外,中医治疗通常是作为辅助治疗使用,不能够替代化疗等现代医学治疗方法。

沧州市中心医院国医堂 吴红颖

用药知识

某些药物可致老年人骨质疏松

老年人骨质疏松中,约有30%并非由于老年性缺钙、维生素D或疾病引起,而是应用某些药物所致,医学上称为药源性骨质疏松症。特别是身体孱弱、多病缠身的老年人,要注意以下几种药物可致骨质疏松:

糖皮质激素。滥用激素是药源性骨质疏松症的最常见原因。这类药源性骨质疏松症除表现为腰背痛外,还是老年人自发性骨折的重要因素。所以老年人如需长期应用激素,同时应给予补钙药和钙片及抗骨质疏松药。

利尿剂。如速尿和双克等,为老年人常用的利尿药、降压药和心脏病药。长期服用后,能导致一系列严重的不良反应,如体液失衡、电解质紊乱,特别是低血钾、低血钙等,可致骨质疏松症,如果摔倒,极易骨折。

甲状腺激素。甲状腺激素对骨骼的影响是一把“双刃剑”:适量有利成骨,过量则破骨、骨松。故甲亢老人要权衡利弊,千万不可因过度用药而致药源性骨质疏松。

抗癫痫药。癫痫老人服药一般要2~4年,长期服用苯妥英钠、苯巴比妥等一线抗癫痫药,可因其促进维生素降解,抑制消化道对钙的吸收,而致“低钙血症”,迫使钙元素从骨质中“脱出”,导致骨质疏松症。故长期应用抗癫痫药的中老年人,应遵医嘱,补充维生素D和钙剂。

肝素。肝素抑制消化道对钙的吸收,如长久用(4个月以上),会发生骨质疏松症和自发性骨折。预防的关键在于严格控制剂量,避免大剂量,应用3个月后由医生按病情调换其他抗凝血药,在用药期间补充维生素D和钙剂。

黄芊/文

图说
我们的
价值观

友善

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

人福我福

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊
中国网络电视台