

高血压的中西医治疗策略

▲ 广东省英德市浛洸镇中心卫生院 吴志伟

近几年,在中国高血压的发病率呈逐年上升趋势。高血压会对心脏、肾脏等产生直接影响,严重时还会危及患者的生命。使用中西医结合进行高血压的治疗,可以明显减轻高血压所导致的一系列并发症。本文主要从西药、中药和中西医结合三个方面来探讨对高血压的治疗。

西医治疗高血压

西医认为高血压的形成因素有以下几点:(1)如果有高血压的家族史,患上高血压的几率就会增大;(2)食盐过量也会导致高血压,饮食中盐的成分为氯化钠,饮食中摄取过多氯离子并无大碍,会随尿排除,而饮食中摄取钠离子过多就会导致血压升高;(3)饮酒过多会引起血压升高,从而引起高血压疾病;(4)精神紧张:由于社会竞争增大,生活中的压力越来越大,很容易引起焦虑、愤怒等情绪,这些因素也会引起血压升高。

西医是治疗高血压的主力,治疗靶点明

确、疗效显著,具有很好的抗高血压效果,长效抗高血压药能稳定24h的血压,对部分目标脏器的损伤具有一定的治疗效果。

然而,绝大多数西药降血压药物都有不同程度的副作用,如对水和电解质代谢的影响、对血脂和血糖代谢的影响、对肝和肾功能的影响,有些药物如果长时间服用,会对心功能造成较大的损害。比如利尿药物会引起血液尿酸升高、电解质紊乱;钙拮抗药物会引起头痛、头晕、脸颊发红、牙龈增生、心悸、脚踝肿胀;血管紧张素转换酶抑制剂干咳、变应性皮炎、血钾升高; β -受体阻断物可引起心率减慢。某些降压药如果经过长期服用,患者会对此类药物产生耐药性,需要加大用药或增加用药类型,才能达到有效的治疗目的。且西医对高血压的干预效果存在着个体差别。

中医治疗高血压

中医认为引起高血压的因素为:(1)

肝阳上亢,患者心情激动或暴躁,会导致肝脏内的阳气旺盛,所以才会出现血压增高;(2)因为痰热较强,会使体内的热气上冲,从而使血压上升;(3)血瘀阻脉、血脉不畅,从而引起血压上升。

中医治疗高血压可以调节体质,增加人体对降血压药物的敏感度,减轻并排除合并高血压的各种并发症;有良好的平抑和稳住血压的作用,结合西医药物,可以预防或减轻血压的大幅起伏;副作用小,与西医联合使用,可降低药物的剂量和毒性,起到增效作用;中医药具有改善部分靶脏器损伤,预防和治疗相关疾病的效果;重视个人的差异性,根据不同的情况进行不同的处理,重视心理因素、整体因素和周边环境因素对疾病的作用。

但是中医单用降压药物治疗高血压时,见效缓慢,其疗效很难与西医治疗高血压的药物比较;且中药水煎剂虽有一定的治疗作用,但由于其使用起来不如西医那样简便,

病人很难持久地使用。

从治疗高血压的疗效来看,以降低血压的数值为指标,中医疗效不及西医疗效;从降压速率来看,西医的降压效果快,中医的降压效果慢;从抗高血压药物的持续性来看,西医药物的持续性较短,且在停用后有“反跳”的表现;而中医药一经起效,功效持续的时间更久,“反跳”更慢,对病症的治疗效果更好于西医治疗。西医治疗效果不及中医疗效显著,在治疗过程中,其血压变化幅度大,毒副作用大。

总而言之,中西医结合疗法不仅可以对高血压进行有效的控制,还可以对病人的临床表现做出更好的改进,从而提升病人的生活品质,具有广泛的应用前景,它应该在理论和实际两方面,持续开展全面深入的探讨和研究,将中医和西医相结合,充分利用并扩大中西医结合疗法的优点和应用领域,才能达到科学治疗的基本目标,使更多的病人受益。

宝宝牛奶过敏该如何喂养

▲ 广东省深圳市福田区妇幼保健院 赵玮

为什么宝宝喝完牛奶后会拉肚子?宝宝牛奶过敏的原因是什么?下面看看儿科医生是怎么说的。

牛奶过敏的原因是什么

牛奶过敏的原因主要是由于牛奶蛋白。过敏反应会导致许多问题,例如腹泻、呕吐、便血、皮疹和生长发育迟缓等。因此,对于宝宝不能消化牛奶蛋白质的情况,家长应该更换其他替代品来避免这些问题的发生。此外,还有一些其他因素可能会引起牛奶过敏,例如家族遗传、早期暴露于牛奶蛋白、免疫系统失调和环境因素等。同时,宝宝的肠道菌群也会影响其对牛奶蛋白的反应,因此鼓励母乳喂养并及时添加益生菌等也是预防牛奶过敏的一种途径。最后值得注意的是,牛奶过敏并不等同于乳糖不耐受。乳糖不耐受是指宝宝无法消化牛奶中的乳糖,而非牛奶蛋白。乳糖不耐受通常不会引起严重的过敏反应,但会导致腹泻和胀气等不适症状。因此如果宝宝出现相关症状,需要医生进行详细检查和鉴别诊断。

牛奶过敏对宝宝的影响

对于宝宝牛奶过敏的状况,喂养会变得更加困难和棘手。如果宝宝对牛奶过敏,则其基本上不能吃任何含有牛奶成分的食品。这使得寻找替代品变得尤为重要,例如大豆奶、椰子奶、燕麦奶等。然而需要注意的是,这些替代品在营养方面的缺陷是显著的,因此必须确保婴儿摄入足够的蛋白质,钙和维生素D。否则可能会影响宝宝健康和成长。

另外,对于母乳喂养的宝宝来说,妈妈的饮食也需要注意,以避免摄入牛奶蛋白对宝宝产生过敏反应。一些含有牛奶的食品,例如奶酪和酸奶等,应该尽可能地避免。倘若母乳喂养存在问题,医生可能会建议使用氨基酸奶粉,它是不含牛奶成分的完全蛋白粉,但其价格较高,需要医生的处方。总之,如果宝宝有牛奶过敏的问题,一定要在医生的指导下进行喂养,以确保宝宝的营养需求

得到满足。

牛奶过敏宝宝的食谱

对于牛奶过敏的宝宝,喂养方案需要特殊考虑。在牛奶过敏食谱方面,可以选择其他替代品,比如豆浆或者植物性奶制品。人工或混合喂养的宝宝建议选择低敏配方进行营养替代,如深度水解牛奶蛋白配方或氨基酸配方。母乳喂养儿建议纯母乳喂养至出生后6个月,甚至2岁或2岁以上并适当的加入辅食。建议给宝宝添加一些富含钙质的食物,如鱼类、绿叶蔬菜、豆类等以保证宝宝的营养需求。需要注意的是,为了减少过敏反应的发生,应尽量避免加工食品和刺激性食物的摄入。最好寻求专业营养师的建议,为宝宝制定健康合理的饮食计划。除了食谱的调整,在喂养宝宝时,应尽量避免使用含有牛奶的配方或添加了牛奶的食品。带有牛奶标签的食品和饮料也要谨慎选择,尽量选择无乳制品标签的产品,避免宝宝误食。若发生过敏反应,应及时停用过敏源并在医生的指导下进行合理的治疗,同时及时观察和记录宝宝的反应症状。

除了替代奶制品之外,还可以通过其他食品来增加宝宝的营养摄入。例如,可以给宝宝喝一些富含钙和维生素的果汁,如橙汁、苹果汁等。此外,蔬菜和水果也是宝宝所需的重要营养来源,可以根据季节和食材的可得性,适当添加到宝宝的饮食中。



儿童感冒的治疗

▲ 山东省单县东大医院有限公司药剂科 朱一倩

感冒是一种常见的疾病,特别是在儿童中更为普遍。虽然感冒一般不是一种严重的疾病,但是它能够给儿童带来不适和痛苦。

感冒的症状

感冒是由病毒感染引起的疾病。儿童感冒的常见症状包括流鼻涕、咳嗽、喉咙疼痛、头痛、发热等。儿童可能会感到疲劳和乏力,并且食欲减少。

药物治疗

儿童感冒的药物治疗一般采用的是非处方药。最常用的药物是对症治疗药物,如解热镇痛药和止咳药。这些药物可以缓解感冒的症状,但不能治愈感冒。

解热镇痛药可以缓解儿童感冒引起的发热和疼痛。最常用的解热镇痛药是对乙酰氨基酚。然而,对乙酰氨基酚也有可能引起一些不良反应,如皮疹、呼吸急促和肝脏损伤等。

止咳药可以缓解儿童感冒引起的咳嗽。最常用的止咳药是右美沙芬。然而,止咳药也有可能引起一些不良反应,如头晕、恶心和呕吐等。

食疗与保健

除了药物治疗之外,食疗和保健也是缓解儿童感冒症状的有效方法。以下是一些值得推荐的食物:

蜂蜜 蜂蜜可以缓解儿童感冒引起的喉咙疼痛和咳嗽。将适量的蜂蜜加入温水中饮用,可以起到润喉、止咳的作用。

鸡肉汤 鸡肉汤可以缓解儿童感冒引起的疲劳和乏力。鸡肉含有高质量的蛋白质和维生素B,可以增强免疫力、促进身体康复。

蔬菜 蔬菜含有丰富的维生素和矿物质,可以增强儿童免疫力。尤其是富含维生素C的蔬菜,如红椒、西兰花、菠菜等。



多喝水 可以缓解儿童感冒引起的口干、喉咙疼痛等不适症状,并且可以帮助排出体内的病毒和细菌。

注意事项

在使用药物治疗儿童感冒时,需要注意以下几点:(1)按药品说明使用,请仔细阅读药品说明,并按照说明使用药物。不要超过推荐剂量或使用时间;(2)避免使用复方药剂、多药混用,避免使用多种药物的药品,因为这些药品可能会产生相互作用,引起不良反应;(3)不要将成人药品给儿童,儿童药品的剂量和成人药品不同,请不要将成人药品给儿童使用;(4)避免长期使用药物,长期使用药物可能会引起不良反应,甚至产生药物依赖性。

综上所述,儿童感冒是一种常见的疾病,药物治疗是缓解感冒症状的有效方法。但是在使用药物治疗时需要注意剂量和使用时间,避免不良反应。此外,食疗和保健也是缓解儿童感冒症状的有效方法,特别是蜂蜜、鸡肉汤、蔬菜和多喝水等。通过正确使用药物和采用适当的保健方法,可以帮助儿童缓解感冒症状,并促进身体康复。