

发挥中医药优势 预防冠心病

▲ 四川省宜宾市江安爱民医院 朱德才

中医药作为中国历史和文化的的重要组成部分，在预防冠心病方面具有一定优势。

冠心病的危害与预防

冠心病作为心血管疾病的一种，已成为当今社会的健康问题，严重影响着人们的生活质量和预期寿命。它主要由冠状动脉供血不足引起，导致心脏供氧不足，甚至心肌梗死，严重危及患者的生命。

在冠心病的预防方面，采取健康生活方式是最为基础和有效的方法之一。这包括合理膳食、适度运动、戒烟限酒、保持健康体重等。适度的有氧运动有助于增强心肺功能，促进血液循环，降低胆固醇和血压，减少冠心病的风险。戒烟限酒可以降低血液中的有害物质含量，有助于心血管系统的健康。合理的膳食摄入可以维持血液中脂肪和糖的平衡，减轻心脏负担。

需要注意的是，单纯的生活方式改变并不足够。在一定情况下，药物预防也是必要

的。例如，对于已有高血压、高胆固醇等心血管疾病危险因素的人群，医生可能会建议使用药物来控制风险因素，从而减少冠心病的风险。另外，定期体检和健康评估也是早期发现和干预冠心病的重要手段，通过监测血压、血脂等指标，可以及时发现问题并采取措

中医药的优势与特点

中医药拥有独特的理论体系和丰富的临床经验。在预防冠心病等心血管疾病方面，中医药的优势和特点愈发凸显。

强调整体观念，注重个体差异化 与西方医学的症状治疗不同，中医药强调人体的整体平衡，认为身体的疾病是内外因素的相互作用结果。通过深入分析，中医药可以更准确地识别潜在的健康问题，并以身体的整体平衡为目标，采取措施增强机体的自愈能力，促进综合健康。

强调辨证施治和病因病机的辨析 中医

药将疾病分为不同的证型，每一种证型有其独特的病因和病机。在预防冠心病上，中医药可以根据不同人群的体质和病因，选用相应的药物，调理气血、平衡阴阳，从而达到预防和治疗的效果。这种因病施治的方法，不仅关注症状的缓解，更注重解决问题的根本，为冠心病预防提供了更加全面和持久的效果。

强调自然疗法和综合调理 中医药注重通过调整饮食、锻炼、保持情绪稳定等自然方式来达到预防和治疗的目的。例如，中医药提倡“五谷为养，五果为助”，强调合理膳食的重要性。另外，中医药还运用针灸、推拿等手段来促进气血流通，增强机体的自愈能力。这些方法不仅能够改善心血管系统的功能，还有助于平衡情绪，提高心脏健康的整体水平。通过自然疗法和综合调理，中医药为冠心病预防提供了更加全面和持久的解决方案。

在冠心病预防中的应用

强调“防于未然” 通过个体化的体质辨析，中医药可以在早期发现潜在的心血管风险因素，如体质虚弱、气血不足等。针对不同体质，医生可以针对性地开展药物治疗和调理，从而在疾病发展前期进行有效干预，降低冠心病的风险。

注重调整气血平衡 通过草药调理、针灸、推拿等手段，中医药可以增强心脏的收缩能力、扩张能力以及心血管系统的整体协调性，从而降低冠心病发生的可能性。

强调情志调理 情绪的波动与冠心病的发病密切相关。中医药强调情志与脏腑关系的紧密联系，通过针灸、推拿、草药等方法，可以调理情绪，平衡阴阳，促进心脏健康。

将中医药应用于冠心病的预防，不仅需要科学的理论支持，更需要实践验证。科学与实践的结合，为中医药在冠心病预防领域的应用开辟了广阔的前景。

用中医源流理论解读降尿酸机理

▲ 广东省广州市增城区中医医院 王修平

尿酸是身体代谢产物，但过高的尿酸水平可能引发痛风。除了现代医学的治疗方法，中医也提供了一种深受认可的源流理论，可以帮助我们理解为何尿酸难以降低以及如何改善痛风症状。

什么是中医的源流理论

中医的源流理论强调人体的生命活动和健康状态受到多个因素的综合影响，包括气血、经络、脏腑、情志等。

气血在中医理论中被视为维持人体生命活动的重要基本物质。《黄帝内经》中提到：“气行则血行，气止则血止。”这说明气血的充盈和流动状态对于维持人体的正常功能和健康至关重要。经络是中医理论中的重要概念，也在《黄帝内经》中有详细描述。经络贯穿全身，连接脏腑和组织，传导气血，调节脏腑功能，维持人体的平衡。

脏腑系统是中医理论中的核心之一，包括心、肺、肝、脾、肾等脏器，以及胆、胃、大肠、小肠、膀胱和三焦等腑器。每个脏腑都具有特定的生理功能，与人体的生命活动紧密相关。《黄帝内经》中详细描述了脏腑的功能和相互关系。

情志在中医理论中被认为是影响人体健康的重要因素。《素问·阴阳应象大论》中提到不同的情绪状态可能会影响脏腑功能和气血流动，进而影响整体的健康状态。

源流理论强调了人体各个方面的相互关系和相互作用，认为人体的健康是一个动态平衡的过程。当气血、经络、脏腑等各个方面保持平衡时，人体将保持健康状态。然而，一旦这些因素之间失去平衡，就可能引发疾病或不适。这一理论体系为中医诊断和治疗提供了坚实的理论基础，也在实际临床中得到广泛应用。

为什么尿酸难以降低

尿酸难以降低可能与人体的阴阳平衡、气血循环等方面有关。中医认为，尿酸水平的升高可能与以下方面有关。

体质倾向 中医强调个体体质的差异，有些人容易出现体内湿气、痰湿等体质，这

些体质可能导致尿酸在体内堆积，难以降低。

脾胃功能 中医认为脾胃为后天之本，消化、吸收和代谢的功能与脾胃密切相关。脾胃功能不佳可能导致湿气滞留，影响尿酸的正常排泄。

肝脏功能 肝主疏泄，中医认为肝气郁结可能导致气滞血瘀，从而影响尿酸的代谢和排泄。

血液循环 中医强调气血畅通的重要性，气血不畅可能影响尿酸的运输和排泄，使其在体内堆积。

情绪状态 中医认为愤怒、焦虑等情绪可能与尿酸升高有关。

中医如何帮助降尿酸

基于源流理论，中医提供了一系列调理方法来帮助降低尿酸，改善痛风症状。

调理脾胃功能 饮食宜养胃，选择温热易消化的食物，如稀饭、汤类。忌暴饮暴食，防止湿气困滞。

平衡肝胆气血 肝主疏泄，调整肝胆功能有助于气血流畅。针灸、中草药可用来平衡肝气，如逍遥散。同时，稳定情绪、充足睡眠也有助于肝气舒畅。

强调肾脏保养 肾主水，排泄废物。适当休息、避免过度疲劳，有助于肾脏功能维护。保持适当的水平，避免过度出汗，也有助于维持肾功能。

草药调理 中草药如桑叶、秋梨膏，可被用来清热利尿、化湿排毒，有助于降低尿酸，但应在医师指导下使用。

调整生活方式 中医注重生活调理。适度运动，如散步、太极拳，有助于气血流通。我们应避免寒凉食物，如生冷食品，以防寒湿困滞。

中医的源流理论为我们提供了更全面的视角来理解尿酸问题。在采取中医方法时，务必寻求专业中医师的指导，确保治疗的安全和有效性。同时，要综合考虑多种方法，制定最适合患者的治疗方案，有助于提升他们的生活质量和健康状况。

眩晕症的护理措施

▲ 广东省江门市新会区中医院 谭秀玲

眩晕症是患者感觉自己或者是周围环境物体发生了旋转，或者是摇动的一种主观感觉障碍，常常伴随有一些客观的平衡障碍，通常没有意识障碍。

眩晕症的原因

良性阵发性眩晕 多发群体为中老年人，在临床上非常常见，眩晕一段时间后，可能会停止，这代表眩晕结束。其实如果不治疗的话，6个月会自动缓解。

梅尼埃病 它是由淋巴区不明原因的局部水肿引起的，是由于听觉神经和半规管细胞被破坏而引起的病变。患者通常会感到耳鸣、耳痛、听力下降，每次持续几分钟或几小时，然后自动缓解，每次发作后听力会稍有下降，导致完全耳聋。

急性迷路炎 与病毒感染有关，通常是上呼吸道感染，然后出现缓慢头晕，3~6周后逐渐恢复。

颈椎病 因为椎间盘退变和骨关节炎会导致椎动脉受压，这将留下椎基底动脉供血不足，在分支动脉循环产生障碍，发生眩晕。

高血压 随着血压的增加，缩小动脉腔会导致大脑和内耳供血不足，可能诱导更严重的眩晕。

低血压 血压低于正常，也会影响大脑的血液供应，导致老年性眩晕。

眩晕症的症状

眩晕症可分为中枢性眩晕和周围性眩晕，具有不同的症状。

中枢性眩晕的症状如下。

小脑梗死 动脉硬化、高血压等因素影响导致小脑梗死，眩晕常是首发症状，还可出现走路不稳、头痛、呕吐、意识障碍等症状。

小脑出血 不良生活习惯等因素导致小脑内血管破裂、出血，通常以头痛、眩晕为首发症状，较常见的症状是急剧的眩晕、剧烈头痛伴频繁呕吐，患者常有颈项强直。周围性眩晕的症状如下。

脑供血不足 多发于中老年人，尤其有

高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病的中老年人。由于大脑血管动脉粥样硬化，影响血液循环，使脑供血不足，可出现头晕、头痛或眩晕感。

颈椎病 绝大多数颈椎病不引起眩晕，只有严重颈椎外伤伴严重颈部疼痛时有可能引起眩晕。以发作性的眩晕为主，尤其是患者在转动头部，转换体位时眩晕症状明显，可伴有头昏脑胀、恶心、呕吐、复视、心慌、心悸等表现。

梅尼埃病 通常是突然发病，感觉自身或周围景物旋转或摇摆，与头位变动有关，伴耳鸣、耳聋、律动性眼震等症状。每次眩晕持续时间短，一般为数十分钟到数小时不等，大多不超过数天，有自行缓解及反复发作倾向，还可能伴有恶心呕吐、出冷汗等自主神经功能紊乱现象。

眩晕症的护理措施

提高睡眠质量 睡眠状态不太理想，在病情许可的情况下，可以适当使用镇静安眠类药物。

饮食上荤素搭配 宜吃富含营养易消化的食物，宜少盐清淡饮食，忌食辛辣刺激的食物，对于频繁呕吐患者要注意纠正水电解质平衡紊乱。

鼓励和安慰 患者常自觉全身痛苦，心理焦虑，此时应及时进行安慰，消除患者的不良情绪，增强患者的信心，鼓励患者积极面对疾病。

中医护理 通过药物辨证论治是以上哪种原因引起的眩晕，对症用药治疗，并且配合中医针灸按摩的方式，综合治疗的方法。例如，针对眩晕本身，可以采用耳穴埋籽、穴位按摩、穴位贴敷、搓揉耳廓等方式。针对呕吐痰涎，可以采用穴位按摩有效缓解因颈性眩晕引起的恶心、心慌症状，起到镇静安神的作用。