



冠心病的中西医治疗方法

▲ 乐山市精神病医院 张永芳

冠状动脉粥样硬化心脏病简称冠心病，是常见的心血管疾病。近年来，冠心病在我国发病率及死亡率有所增加，目前已经成为中国老年群体较为常见的一种心血管疾病。由于现代人生活节奏和生活方式的改变，冠心病有年轻化的发展趋势。冠心病多发于年龄在40岁及以上的群体中，男性的发病概率大于女性。据《2016年中国卫生和计划生育统计年鉴》统计显示，我国城市居民冠心病的死亡率为110.67/10万，农村居民的冠心病死亡率为110.91/10万。从整体上来看，农村区域居民冠心病的死亡概率高于城市区域的居民。

西医治疗冠心病

导致冠心病发病的因素有很多，主要原因是患者的心脏血管壁有大量的脂肪附着或沉积，使其血液发生异常病害，并导致冠状动脉粥样硬化情况的出现。在临床上，症状主要表现为浑身乏力，出现心悸等各种不适症状，情况严重者有可能出现窒息，对患

者生命造成严重威胁。冬季是冠心病的高发季节，冠心病的主要治疗措施包含患者生活方式的改变，药物治疗及手术治疗多种方式。一般治疗法，在平时的饮食生活当中一定要注意清淡饮食为主，可以少食多餐，并进行适当的锻炼；药物治疗法，是促使患者病情得以有效控制的基础疗法。西医治疗冠心病，除了用药物进行治疗外，还会使用冠脉搭桥或冠脉支架植入手术进行治疗。

虽然治疗手段有很多，但冠心病的致残率和致死率仍然很高。为患者进行冠脉搭桥手术或实施支架手术后，患者血管发生再狭窄仍存在一定的比例，且经手术治疗后，部分患者会出现心悸微血管和冠脉微血管病变。

采用西医药物治疗法来治疗冠心病，服药后可以有效帮助患者缓解胸闷、心悸等症状，但停药后，易出现复发。

中医治疗冠心病

中医在治疗冠心病方面有着其独特的

理论基础和治疗手段。冠心病的临床症状主要表现为胸闷、胸痛，在中医中，属于“胸痹”范畴，在《伤寒杂病论》当中，对胸痹的病机认为是“阳微阴弦”，同时对治疗胸痹记载了10余张的药方，直至今日还对现代中医临床应用有着指导作用，并且后世及现代中医治疗冠心病的一些重要方剂也都是来源于此。

中医认为，冠心病属于本虚标实，本虚主要是指阴虚、阳虚、气虚和血虚；标实以气滞、血瘀、痰湿为主。

因此，在冠心病的临床治疗上，采用中西医结合进行治疗，可以让中西医各自的优势和特点得到充分的发挥，二者相加的作用远远要大于单独使用一种方式进行治疗的作用。这种方式不仅在理论、实践以及操作性上都是十分可行的。

中医的分段治疗方式

预防阶段 根据中医辨证论治的特点，

针对冠心病存在的危险因素，绝大部分有心血管治疗经验的中医都会在辨证论治下，进行准确辨证，对机体的气血阴阳进行调节，扶正祛邪，从而使机体的血糖、血压、血脂得到有效控制，防止出现动脉粥样硬化，使机体内外环境及情绪都达到一个平衡状态，进而实现治未病的效果。

治疗阶段 根据中医临床精准辨证，治疗以祛除“痰瘀”、扶助正气为主，通常都会有效抑制冠状动脉斑块的进展，经长期服用，可能会起到帮助患者改善心肌功能的效果，逆转斑块，使患者心绞痛的发病次数有明显减少，当疾病发展到心肌梗塞阶段，通过中医长期综合调治，是治疗的关键。

康复阶段 患者经手术治疗后，虽然病情有所稳定，但后期的康复和预后工作任重而道远。在此阶段中，通过中西医结合治疗，常会发挥出一加一大于二的效果，对手术后出现的心率失常、心肌功能康复，以及冠脉血管再狭窄的治疗都具有十分重要的意义。

胆囊息肉的治疗方法

▲ 盐源县人民医院 陈有

在现代生活中，许多人由于不良的生活习惯，导致患上胆囊息肉的风险增高。胆囊是身体里帮助消化的一个囊性“口袋”，它将肝脏分泌的胆汁浓缩、储存起来，当进食后，食物刺激胆囊收缩，将胆汁排放到肠道。如果“口袋”的内壁长出赘生物，这就是胆囊息肉。胆囊息肉分为非肿瘤性和肿瘤性两大类，以良性病变居多。

胆囊息肉的常见临床症状

胆囊息肉的隐蔽性较强，很多患者在患胆囊息肉初期时，并没有具体的相关症状表现，通常是在体检时才发现自己患有胆囊息肉。右肋隐痛、食欲不振是胆囊息肉后期出现较为典型的症状。如果患者在患有胆囊息肉的同时还有患有胆结石时，就会出现胆绞痛的症状。

胆囊息肉的常见病因

胆汁分泌过多 当患者胆汁分泌过多时，胆囊从机体获取的影营养价值就会下降，当胆汁分泌过多并成分有所改变时，胆囊会被腐蚀且出现炎症，即胆囊炎。当未对胆囊炎进行及时、有效地治疗时，胆囊壁愈合的时间变长，从而导致息肉的出现。

胆固醇摄入过多 在日常饮食中若摄入过多胆固醇，不仅会对肝脏造成负担，而且没有及时消化的胆固醇会在胆囊壁上结晶、积聚，当胆固醇积累到一定量时就会变成胆囊息肉。因此，在日常生活中，应减少摄入胆固醇，晚餐尽量不要选择高胆固醇的食物，如动物内脏、海鲜等。

饮食不规律 大部分胆囊息肉患者对于早餐不够重视，饮食没有规律性。当人们因为各种原因不进食早餐时，就会导致前一天夜晚分泌的胆汁留存在胆囊内部，当胆囊内的胆汁留存时间过长就会刺激胆囊，形成胆囊息肉。

胆囊息肉的临床治疗方法

西医治疗 胆囊息肉存在着病变可能，虽然患者在生活中感觉不到它的存在，甚至认为胆囊息肉的存在不会对身体造成实质性的伤害，但胆囊息肉存在着恶化的可能，因此患者应引起重视，一旦患上胆囊息肉手术切除是治疗首选。

如果患者的身体状态较为良好且胆囊息肉直径在10mm内，患者则需尽快接受手术治疗，避免其转化为恶性。如果患者的胆囊息肉类型为胆固醇息肉或炎性息肉，也应当尽快进行手术切除，这两类息肉有着较快的生长速度，若等到息肉直径超12mm再接受治疗，则会存在较高治疗风险。微创手术和破腹手术是临床中比较常见的两种手术方法，患者应当结合医生的意见及自身的身体状况选择适合自己的手术方法，治疗的越早胆囊功能保存的越多。

中医治疗 如果患者不想进行手术治疗，那么中医疗法也能有效地控制胆囊息肉。中医在治疗胆囊息肉时会采用辩证用药的方法。在中医理论中，肝胆气滞以及情绪障碍是导致胆囊息肉出现的主要原因，在治疗时中医通常会采用疏肝利胆的方法。肝气郁结以及湿热蕴结是导致患者出现肝胆湿热型胆囊息肉的主要原因，因此中医在治疗的过程中会使用活血化瘀的药物。如果是肝肾阴虚引起的胆囊息肉，通常会采用养肝保肝以及滋阴补肾的治疗方法。

一般治疗 治疗胆囊息肉除上述两种方法外，还需从日常生活做起。如保持良好的生活规律和饮食习惯，合理控制饮食。同时，患者应戒酒以及含有酒精的饮料，人体主要通过肝脏分解酒精，饮酒会对肝功能造成直接损伤，肝功能会因此失调，在分泌胆汁的过程中会出现紊乱的现象，这对人体正常分解脂肪也会造成影响。此外，患者还需要做到每天进行合理的锻炼，只有做到这些，患者才能较好的控制胆囊息肉的扩散，防止其转化为恶性肿瘤。

哮喘的常见护理方法

▲成都市郫都区中医医院 刘小苹

哮喘是一种十分常见的肺部疾病，其特征表现为可逆性气道阻塞、气道炎症和对多种刺激的气道反应性增高。哮喘的气道阻塞由联合因素所致，包括有气道平滑肌痉挛、气道黏膜水肿等。多发于活动后、天气寒冷时，常见症状为咳嗽，伴有痰鸣明显、面色不红润、食欲减退等症状表现，甚至发作时出现呼吸困难、口唇发紫，影响患者的日常活动，降低生活质量。

哮喘的常见病因

临床研究发现，哮喘的发生和多方面因素存在关联，如过敏因素，包括羽毛、花粉、牛奶、棉絮、尘螨等。气候因素，通常是指寒冷季节；精神因素，如情绪波动，一般是指过度忧虑、过度兴奋等；过度劳累，如果患者在生活中长时间从事体力劳动，则会诱发哮喘；微生物感染，是指感冒、上呼吸道感染；非特异性理化因子，如冷空气刺激，或是吸入烟、尘、汽油等气味，均会引起咳嗽，诱发支气管平滑肌痉挛，最终形成哮喘。

当患者患上哮喘时，只要及时去医院检查治疗，并按照医嘱调理恢复，都能取得良好的治疗效果，所以，当患者出现哮喘后，除了要积极地进行治疗之外，日常的护理也是非常关键的。

哮喘的护理方法

为防止哮喘给人体带来危害，我们可以从以下五方面进行护理：

保暖 在平时，希望患者在发作时尽快前往正规医院进行就医，并接受专业、规范的治疗，切不可私自用药，以免造成其他严重后果。与此同时，注意天气变化，适当增减衣物，以免着凉而导致感冒，加重病情。另外，购物时尽量选择纯棉材质、宽松、光滑的衣服，羊绒、动物毛皮衣物应避免选择，做到减少接触过敏原，降低哮喘发作的概率。

环境 为患者提供阳光充足、温湿度适宜的居住环境，注意保持定期开窗通风、清

扫消毒，保持房间布局合理、陈设摆放整齐，尽量避免患者养花、养宠物，属于因（花粉、毛絮等）过敏原会引发哮喘；此外，定期清洗床上用品，必要时增加室内空气中负氧离子浓度，以减少尘螨、细菌等微生物。

饮食 建议哮喘患者在生活中按照少食多餐原则，尽可能多吃清淡、易消化、温热、祛痰润肺食物，适当补充优质蛋白及微生物，如燕窝、小米、大麦、黄豆、豆腐脑、猕猴桃、木耳、百合西芹、冬瓜等，尽可能不吃或少吃羊肉、韭菜、鸡蛋黄等食物，禁止吃坚果、贝类、虾、海鱼等易引起哮喘发作的食物，另外结合患者具体临床表现，限制食物的摄取，如时有痰液的哮喘患者，不应该吃鱼肉、猪肉。可以吃一些萝卜、柑橘、银杏；伴有内热或痰热哮喘者，禁吃花椒、辣椒等，可以多吃一些苦瓜、绿豆、柚子等食物。

感染 为了避免细菌或病毒感染，建议患者除了平时注意保暖之外，应该选择穿一些干燥衣服，并且及时擦干汗液，以防再次受凉，尤其是在寒冷季节外出时，及时戴口罩及围巾。

运动 嘱咐患者在平时不要熬夜，尽量养成规律作息，以保持充足睡眠。另外，在自身条件允许情况下，参与适量运动锻炼，以有氧运动为主，包括跑步、骑车、散步、打太极、游泳等，嘱咐患者尽量选择在潮湿的天气下运动，不要在较冷环境中、或是空气较干的时间内运动，以免加重病情，注意运动期间严格遵守循序渐进原则，切不可操之过急，注意合理设定运动强度，一般情况下以每次运动强度为60%~90%为宜，结合自身可耐受程度，适当增加运动强度，如若运动期间出现不适感（心慌、冒冷汗等），立即停止运动，原地休息。

作为常见的呼吸系统疾病，哮喘的发生对人体危害较大。患者要正确看待哮喘，并且积极采取一系列可行护理措施，尽可能在一定程度上减少哮喘发作次数，从而减轻疾病给人体带来的危害性。