

短暂胸痛 不可轻视

前几天,我们科收治了一位急性心梗患者,经过积极抢救才算保住了性命。据患者事后回忆,他在发病前1周出现过爬楼梯或搬重物后短暂胸闷、胸痛症状,但休息了三五分钟就消失了,因此没有引起重视。其实,这种短暂胸痛有时候恰恰是心梗的一种信号,不可忽视。

南方医科大学南方医院心血管内科主任许顶立说,典型的急性心梗前的胸痛很容易识别,一般是静息时突然发作持久的胸骨后或心前区压榨性疼痛,常伴有烦躁不安、出汗、恐惧或濒死感,休息和含服硝酸甘油不能缓解。而普通心绞痛引起的胸痛通常发生在劳累、情绪激动、饱餐或寒冷时,持续时间一般比较

短,大多在1~5分钟左右,很少超过15分钟。如果持续时间超过30分钟,那么很可能已发生了心肌梗死。但这种区别不是绝对的。

临床上,许多急性心肌梗死患者在发病前的一段时间内都会出现先兆症状,比如胸痛、胸闷、胸部紧迫感等,类似心绞痛的表现。不过,这种胸部症状有时持续时间短,没有引起患者重视,往往使他们错过最佳的治疗时机。

还有些心梗患者表现为非典型心绞痛,很容易被忽视。这类心绞痛表现为上腹部疼痛、下颌或牙痛,或咽部阻塞感,或一种说不清楚的胸部或腹部明显不适感,还可表现为上腹烧灼感、心悸、虚脱、

出汗、呼吸短促、恶心呕吐、头晕及晕厥等。一般老年女性和糖尿病患者多表现为非典型心绞痛。

总之,短暂胸痛不一定是心绞痛,也不一定会诱发心梗,但应该引起中老年人的注意,及时到医院就诊。就医时应向医生表达清楚5个内容。首先是胸部疼痛或不适开始的具体时间;其次是发作时候你正在做什么;三是病情是很快加重还是逐渐加重;四是有无伴随其他症状,如恶心、出汗、头晕或心悸;最后是疼痛程度如何。医生会根据情况请患者做心电图及心肌酶等检查,有助疾病的诊断。

《生命时报》2014.2.25

喝中药的6个问答



为了保证中药的疗效,使其更好的发挥其治疗作用,我们在喝中药期间需要注意什么呢?需要忌口吗?相信大家对喝中药期间的禁忌很有疑惑,以下通过几个常见的喝中药问题,让大家更清楚地知道喝中药过程中的一些注意事项。

一、喝中药能喝茶吗？

中医认为,吃中药期间最好不要喝茶。因为茶叶中的化学成分不但会降低或影响药物疗效,还会产生一些副作用,故吃药不能用茶水。另外,通常情况下喝中药是不用茶水送服的,因为喝茶会“解药”。茶叶中含有大量鞣酸,很容易与生物碱发生不溶性沉淀。而很多中药的有效成分都是生物碱,如麻黄中含有麻黄碱和伪麻黄碱,黄连、黄柏中含有小檗碱,百部中含有百部碱。其他像元胡、大蓟、小蓟、川牛膝、曼陀罗等有效成分也主要是生物碱。当这些药的水煎液与茶水同服,就会发生沉淀而影响药效的发挥。同时,茶叶中的鞣酸具有收敛作用,会阻止人体对蛋白等营养物质的吸收,因而在服用党参、黄芪、山药等补益药时,饮用茶水,特别是饮用浓茶,也会降低药效。

二、喝中药能吃水果吗？

人们在吃药前后30分钟内,最好不要吃东西,尤其不要吃水果和蔬菜。这是因为有些蔬菜和水果中含有可以和药物发生化学反应的物质,使药物作用发生改变。

别吃凉寒性水果:梨、山楂、菱角、柑子、百合、香蕉、甘蔗、柿子等。

三、喝中药时,有哪些蔬菜是不能吃的呢？

- 1.服用中药时不宜吃萝卜(服理气化痰药除外),因萝卜有消食、破气等功效,特别是服用人参等滋补类中药时,吃萝卜会降低补药的效果使其失去补益的作用而达不到治疗目的。
 - 2.患有消化道疾病,如肝炎、慢性胃肠炎患者服用健脾、温胃和胃药时,禁服大蒜,大蒜中含有蒜素能刺激胃肠粘膜,使粘膜充血,所服的中药就不能有效的发挥其治疗作用。
 - 3.服中药时不能吃辣椒,特别是热性病症,服清热凉血或滋阴降炎药时更不宜吃辣椒,辣椒能使药效降低,使治疗无效或疗效减弱。
 - 四、喝中药能喝牛奶吗？
- 牛奶中含有丰富的酪胺,当体内一种分解酪胺的酶被降压药抑制时,酪胺就会大量蓄积,引起血压骤升,心律紊乱,严重者会引起血压持续性升高,甚至发生高血压危象。
- 很多高血压病人不知道这一点,有时用牛奶代替温水送服药物,或者服用降压药和喝牛奶的间隔时间太短,就会出现这种危险,临床上也经常发生。

9种水果能预防男人病

- 荔枝:**用荔枝枝15至20颗,打碎后加水煎服,能治睾丸肿痛。
- 莲子:**取新鲜莲子(莲子中央的绿色小芽芯不要剥去)15克,水煎服,连同莲子一起服用,治梦遗过多,也可取新鲜莲子10克(带莲心),放在饭面上蒸熟后嚼服,每日两次,连服两日。
- 葡萄:**取新鲜葡萄250克,去皮、核捣烂后,加适量温开水饮服,每日一至两次,连服两周,可治前列腺炎和小便短赤涩痛。
- 猕猴桃:**新鲜猕猴桃50克,捣烂加温开水250毫升(约1茶杯),调匀后饮服,能治前列腺炎后小便涩痛。
- 芒果:**取芒果核10克,打烂后水煎服,每日两次,连服两周,能治睾丸炎和睾丸肿痛。
- 白果:**取银杏果10枚,带壳炒熟后取仁食用,每日两次,连服两周,可治遗精过多。
- 木瓜:**用木250克,切片后放入

1000克米酒或低度白酒中,浸泡两周后启用,每次饮用15毫升,每日两次,连服两周,能治肾虚阳举不坚和早泄。

红枣:红枣有益血壮神的功能,红常食用能起到补血的作用,对早泄和阳痿患者有很好的食疗效果。

核桃:每日吃两到四个,可起到健肾补血等作用,还能辅助治疗肾结石和尿路结石,并能延缓衰老。

《家庭医生》2014.2.19 华盖 / 供图

泡脚治糖尿病没依据

读者:我患糖尿病20多年了,现双下肢出现血管和周围神经病变,经多方治疗均无明显效果,且日渐有加重趋势。据报载,有一种红外频谱足浴桶,我不知这红外频谱是什么,对我的病有作用吗?另外,我装有心脏起搏器,能用吗?

佟彤:如果您已经出现了下肢的血管和周围神经病变,一定要特别注意,除了按医嘱用药之外,要避免受伤,而泡脚有时候是可以增加皮肤破损的,特别是长时间泡脚之后,皮肤变薄变嫩,稍微不注意就可能受伤,而且您已经有了周围神经病变,这个时候感觉是很迟钝的,别人受伤可以马上感知,您却不

能,而且糖尿病人的皮肤因为含糖高,容易给细菌提供生长环境,这就更可能导致伤口的恶化感染,很多糖尿病人的糖尿病足,甚至由此引起的截肢,就是从泡脚开始的。所以,糖尿病人泡脚要特别谨慎,更不能把它当做治疗办法,即便是红外频谱的也一样,而这也不是我一个人的看法,很多内分泌科医生都这么认为。

因为脚上皮肤很厚,而皮肤本身最大的功能是阻挡外界异物的侵入,能透皮吸收的物质非常有限,所以,想通过泡脚让药物从那里吸收基本上不可能,那些扔进泡脚桶里的昂贵药物都等于在浪

费,热水和中药汤具备的效果差异不大。客观地说,泡脚的价值就是扩张血管,所以泡脚后血压可以因此下降,特别是因为精神紧张所致,又是初期的高血压,可以采取这个办法,毕竟它能缓解疲劳和紧张。但至少在目前,尚没有泡脚对糖尿病有所控制的任何科学证据,很多类似您的印象其实都来自广告宣传,为了推销各种泡脚桶之类的器械,很多是商家创造的概念,根本不具备科学价值。至于您的心脏起搏器更与此无关,只要您按照起搏器安装后的注意事项去做就可以。

北京晨报网 2014.2.25

网传“雾霾清肺茶”靠谱吗？

北京吴女士咨询:最近我在微信上看到一个雾霾清肺茶的偏方,据说能及时清肺润肺、抗病毒、温中行气、化痰散结。具体方子是:罗汉果20克、乌梅15克、百合10克、广金钱草10克、罗布麻10克,煎水代茶饮,每天数次。不知此方是否有科学依据,想请专家点评一下。

湖北中医药大学临床中药学教授王绪前解读:罗汉果、百合等确实有一定的润肺止咳作用,乌梅有敛肺止咳作用,也常被用作茶饮。但要注意的是,方中的广金钱草一般是用于利尿的,未见用于清肺,肺病患者不宜使用。而罗布麻多用于降压,对清肺未见有效果,且因其有一定毒性,所以不建议高血压患者自行服用。

此外,罗汉果性寒凉,容易腹泻者不宜用。百合味甘性寒,手足冰冷、畏寒、倦怠乏力、多尿的人,不使用。所以,使用这几味中药泡茶前最好先咨询医生,看自己是否适合。

如想减轻雾霾天对于呼吸系统的伤害,不妨试试口含生姜。李时珍认为“凡早行山行,宜含一块,不犯雾露清湿之气,及山岚不正之邪”,这里提到的就是姜的防雾霾作用。如果觉得口含生姜太辣,可以用生姜煎水饮服。因其辛辣,可以在服用时适当佐以红糖。但需要注意的是,由于姜性辛温,阴虚体质的人(常表现为手脚心发热,经常口干、眼干等)、内热较重者(如患有肺热燥咳、胃热呕吐)、肝炎患者、脱发者要慎用。

《生命时报》2014.2.25

“蛋疼”强忍三天 未就医痛失睾丸

大学生“蛋疼”强忍三天,被诊断为急性睾丸扭转,因拖延时间太长只得切“蛋”保命。医生提醒,若在发病6小时内手术,则可避免悲剧。

王强是大四学生,初八早上,他起床后突然觉得下腹部疼,以为过年吃坏肚子没在意,哪知三天后,他的左侧的睾丸也疼痛难忍,连路都走不了。在长江航运总医院·武汉脑科医院泌尿外科门诊,王强被确诊为患上“急性睾丸扭转”,可惜因为拖延时间过久,已经导致睾丸坏死,医生不得不切除其左侧睾丸。

李辉明介绍,这样的病例在临床并不罕见,大多是由于剧烈运动或暴力损伤阴囊时,导致提睾肌强烈收缩、扭转,引起睾丸的急性血液循环障碍。该病好发于年轻小伙,通常会在睡眠中发病。在小腹胀痛或“蛋疼”同时,常伴有呕吐、恶心或发热,阴部出现红肿、压痛症状。

李主任提醒,一旦确诊为急性睾丸扭转,若在6小时内完成手术复位则可康复。否则会因为血液循环极差,复位困难,导致睾丸坏死。

《楚天金报》2014.2.12 文 / 高琛琛 金静

三招防治下肢静脉曲张

下肢静脉曲张是一种常见疾病,我国下肢静脉曲张的发病率为8%左右。该病多见于长期站立工作的人,如交通警察、教师、车工和强体力劳动者,以及孕妇和体形高大粗壮的人。主要表现为下肢表浅静脉扩张、伸长、迂曲,产生患肢酸胀、乏力、沉重等症状。

高发人群可以通过日常生活中一些简便易行的措施,预防下肢静脉曲张的发生。

站姿 站立时,不要总用两条腿一起支撑全身重量,可有所侧重,让两条腿轮换休息。站立时,要经常踮起脚来,让脚后跟一起一落活动,或经常进行下蹲练习。上述动作都能引起小腿肌肉强烈收缩,减少静脉血液积聚。

坐姿 少跷二郎腿,因为如此坐姿会阻碍下肢血液回流。坐下时把下肢稍微抬高,可促进血液循环。睡觉时将脚微微垫高,舒缓静脉的压力。

赤足 在条件允许的情况下,从外面回家后,将鞋脱掉赤足或穿拖鞋行走,可以改善足部血液循环,并使足部肌肉得到锻炼。《当代健康报》2014.2.20 文 / 李伟奇