

冠心病,全称冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种常见的心血管疾病。其主要症状包括胸闷、胸痛、心悸等,严重时可导致心肌梗死,甚至死亡。中医认为冠心病属于“胸痹”“心痛”范畴,辨证施治,可获良效。

中医辨证

1. 辨明病机:中医认为,冠心病的病机主要包括心血瘀阻、气滞心胸、痰浊闭塞、寒凝心脉、心肾阴虚、阳气虚衰等。根据患者具体症状和体征,判断其病机类型,从而确定治疗方案。

2. 辨识体质:患者的体质情况对于治疗有很大影响。中医认为,气虚、血瘀、痰湿等体质类型与冠心病的发生和发展密切相关。了解患者的体质类型,有助于制定更适合患者体质的治疗方案。

3. 辨析病程:冠心病的病程长短、病情轻重也会影响治疗方案的制定。对于病程较长、病情较重的患者,治疗时应以攻邪为主;对于病程较短、病情较轻的患者,治疗时应以扶正

为主。

中医治则

1. 整体观念:中医认为,人体是一个有机的整体,脏腑之间相互关联、相互影响。在治疗冠心病时,应兼顾整体与局部,全面调理患者的身体状况。

2. 辨证论治:根据患者的个体病情和体质情况,选用适宜的药物和治疗手段,以达到最佳治疗效果。同时,还需根据病情变化及时调整治疗方案。

3. 三因制宜:因人制宜、因时制宜、因地制宜是中医治疗的基本原则之一。在治疗冠心病时,应根据患者的年龄、性别、地域等因素综合考虑,制定个性化的治疗方案。

中医治法

1. 内治法:内治法包括中药汤剂、中成药和单味药治疗等。根据不同的证候类型,选用相应

的中药方剂进行治疗。心血瘀阻证可选用血府逐瘀汤加减,气滞心胸证可选用柴胡疏肝散加减等。也可根据患者具体情况,适当选用中成药或单味药进行治疗。

2. 外治法:外治法包括穴位敷贴、针灸、拔罐等。通过刺激特定穴位,调节经络气血,达到缓解症状、改善病情的目的。穴位敷贴可选用心俞、厥阴俞等穴位敷贴药物,针灸可选用内关、膻中等穴位进行针刺治疗。

3. 运动疗法:适当的运动可以促进气血流通、增强体质,对于冠心病的治疗也有一定帮助。中医提倡的传统运动项目,如太极拳、八段锦等,可以作为冠心病的辅助治疗手段之一。

4. 饮食调理:中医认为,饮食不当会加重病情,因此建议患

者控制饮食,饮食要营养、丰富,适当摄入具有活血化瘀作用的食物,如丹参、山楂、大蒜等。

5. 心理调适:中医认为,情志失调会加重病情,因此建议患者保持良好心态,进行心理疏导,减轻焦虑和压力。

注意事项与预后管理

1. 个体化治疗:在冠心病中医治疗过程中,应注意个体差异,根据患者的具体情况制定合适的治疗方案。

2. 监测病情:在治疗过程中,应定期监测患者的心电图等指标,评估治疗效果。如发现异常情况应及时调整治疗方案或采取其他必要的措施。

3. 预防复发:在治疗后,应加强生活管理,避免诱发因素,降低复发风险。

4. 健康教育:对患者进行冠心病防治知识的健康教育,提高

其自我管理能力。教育内容包括正确的饮食起居习惯、适量运动、心理调适等方面。

5. 长期随访:对患者进行长期随访观察,以便及时发现异常情况并采取相应措施。随访期限应根据患者具体情况而定,一般不少于6个月至1年。

典型案例

病例一:李某,男性,55岁。因胸闷、胸痛就诊。经中医辨证为心血瘀阻证。方选血府逐瘀汤加减进行治疗;同时配合针灸疗法,取内关、膻中等穴位进行针刺治疗。经过一周的治疗,患者症状明显缓解,心电图检查结果正常。继续治疗一周后,痊愈出院。随访半年,未见复发。

病例二:王某,男性,48岁。因心前区疼痛就诊。经中医辨证为寒凝心脉证。方选当归四逆汤加减进行治疗,同时配合穴位敷贴,取心俞、厥阴俞等穴位敷贴温通散寒的药物。经过两周的治疗,患者疼痛消失,心电图检查结果正常。继续治疗两周后,痊愈出院。随访一年,未见复发。

居家储存中药的建议

□ 广西国际壮医医院 吴余燕 魏江存

近年来,随着人们生活质量的提高以及养生保健意识的增强,中医药越来越受大众推崇,在家里储存保健中药已成常态。中药大多为植物,部分中药为动物药和矿物质,其储存受多方面因素影响,有中药材本身因素,也有外界环境因素,若储存不当将影响中药的质量甚至药效。因此,本文总结了在家庭中储存中药的几种常见方法。

目前居家储存中药情况

中医中药越来越受人们欢迎,更多的人开始关注中药、研究中药,且倾向于选择中药进行保健养生或者治疗疾病。在逢年过节,走亲访友活动中,人们也会选择赠送一些名贵中药材。因此,我国家庭储存中药的量不断上升。家庭储存常见的中药饮片有人参、鹿茸、胶类(阿胶、鹿角胶等)、西洋参、灵芝、黄芪等;还有一些药食同源的中药,如枸杞子、山药、大枣、菊花、蜂蜜等。

影响中药储存的因素

1. 温度:中药在常温下成分基本稳定,有利于储存。当温度大于34℃以上容易发生变质,如含油脂多的中药,油分会外溢;含糖类多的中药会发生粘连或者变味。当温度低于0℃时,一些含水多中药水分就会结冰,质量受影响。

2. 湿度:中药的含水量受湿度影响,可引起中药潮解、霉变、干裂等。

3. 日光、空气:长时间日光照射会使中药成分发生变化,紫外线还可使中药变色、色素分解、挥发等。空气中氧气容易使中药成分氧化、害虫的生长离不开氧气。

4. 虫蛀、发霉:随着天气变化,空气中湿度、温度也会发生变化。当温度在25℃~32℃之间、湿度在70%~80%之间,中药含水量在15%以上时,就很容易滋生害虫,发生虫蛀;在营养足够时,中药表面附着的微生物就会繁殖滋生,发生霉变。

家庭中药储存的建议

为了避免上述影响因素对中药材质量的影响,我们在家庭储存中药时,应将中药材装入容器中,并放在阴凉、干燥、避光的环境下保存。

不同的中药材应采用不同方式存

储,对于容易发生虫蛀的中药材,如甘草、党参、莲子等,应用带盖容器密封保存,虫蛀严重的药材不应再使用,轻度虫蛀的可处理后再使用;容易发生霉变的中药材,应选择通风好、防潮的环境存放,避免堆积,定时拿出来晾晒;容易变色的中药材,如一些花类药材,应避免长时间日晒;容易泛油的中药材,如当归、苦杏仁等,应当放置于干燥、阴凉处储存;气味容易散失的中药材,如薄荷、荆芥等,应当远离高温的地方。

居家常见中药储存的方法

1. 参类:常见的有人参、党参、西洋参。参类药材含较多的糖类和挥发油成分,容易发生霉变、虫蛀、泛油等。一般干燥的参类用棉布包好,放入包装袋,挤出空气,储存于罐内,并在罐内装入石灰,拧好盖子。将罐放在阴凉、干燥处保存。

2. 胶类:常见的有阿胶、鹿角胶、龟甲胶等。胶类药材含较多的糖类、蛋白质、氨基酸等成分,在储存时要防止潮解,黏连。未拆封的胶类可放置于干燥、阴凉处或冰箱冷藏保存;已拆封的胶类、已经打粉的胶类或者制成固元膏的胶类,可放入玻璃瓶或者密封袋中,并放置于冰箱冷藏保存。

3. 鹿茸:鹿茸容易受潮、发霉或者破裂,在储存鹿茸时,应避免长时间放在冰箱,容易滋生细菌,影响药效;长时间储存建议放置于干燥的瓷瓶或者玻璃瓶中、木盒类,并在周围放一些小纸片,防止受潮、破裂。

4. 枸杞子:枸杞子含较多的糖类,受潮容易软化、粘连。在储存时建议放在密封袋或密闭的玻璃容器类,置于冰箱内冷藏保存。

5. 花类:花类药材常见的有菊花、金银花。在储存过程中主要防止变色、发霉。应保存在干燥、阴凉、避光的环境中。

6. 其他:一些门诊慢病患者由于病情需要,有时会带一个月的中药饮片回家,这些中药一般需要放在阴凉、干燥的环境中保存;带回家的代煎中药汤剂,则建议放在冰箱冷藏保存,服用时再取出来加热服用。

先兆流产的护理与康复

□ 来宾市中医医院 田海燕

先兆流产是指孕妇在怀孕早期出现阴道少量流血、下腹疼痛等先兆症状。这种情况通常会让人非常担忧和焦虑。中药在先兆流产的护理与康复方面有着独特的优势。通过中药的调理和治疗,可以帮助孕妇缓解症状,促进胎儿的健康发育。

预防先兆流产的要点

1. 症状:先兆流产是指孕妇在怀孕早期(通常在20周前),出现阴道少量流血、下腹痛等不适症状,但尚未发生流产或完全流产的情况。孕妇在出现这些症状时应及时就医治疗。

2. 病因及风险因素:先兆流产的病因较为复杂,可能与胚胎染色体异常、母体内分泌失调、子宫异常、免疫因素、感染等有关。此外,年龄、体重、生活习惯等因素也可能增加先兆流产的风险。

3. 预防措施及早期发现的重要性:孕妇在怀孕早期应保持良好的生活习惯,包括合理饮食、适量运动、充足的休息等。同时,避免接触有害物质和射线,如戒烟、戒酒、避免长时间暴露在电脑前等。早期发现先兆流产症状对于及时治疗和保胎至关重要,因此孕妇应密切关注自身身体状况,定期进行产前检查。

辨证选用中药调理

1. 养血安胎:对于因血虚引起的先兆流产,治宜养血安胎。常用中药有当归、白芍、熟地黄等,可以配伍其他安胎药物,如黄芩、砂仁等。

2. 补肾固胎:对于因肾虚引起的先兆流产,治宜补肾固胎。常用中药有菟丝子、桑寄生、川断等,可以配伍其他补肾药物,如杜仲、巴戟天等。

3. 清热安胎:对于因热邪引起的先兆流产,治宜清热安胎。常用的中药有黄芩、黄连、黄柏等,可以配伍其他清热药物如栀子、莲子心等使用。

4. 艾灸:艾灸是一种传统的中医疗法,可以通过燃烧艾叶对人体特定穴位进行热刺激,从而达到养血安胎、补肾固胎等作用。常用的艾灸穴位包括关元、气海、足三里等。

5. 热敷:热敷可以缓解腹部疼痛和不适,常用中药艾叶煮水后倒入毛巾中,热敷腹部或腰部。

中医护理与康复

1. 中医认为,先兆流产主要是因孕妇体

质虚弱、气血不足,导致胎元不固。因此,中医护理的重点在于调理气血、固胎安胎。

2. 康复阶段,中医推荐一些有效的康复方法。如采用艾灸疗法,可以温补气血、固胎安胎。同时,中医还会根据孕妇的具体体质,开具适合的中药方剂进行调理,以达到标本兼治的效果。

3. 护理方面,首先要保持孕妇的情绪稳定,避免过度焦虑和抑郁,以防气血紊乱。合理的饮食也非常关键,应多食用富含营养的食物,如红枣、山药、糯米等,以补充气血。此外,适当的休息和避免过度劳累也是必不可少的。

4. 在这个过程中,孕妇的自我关爱也非常重要。要学会倾听身体的声音,及时察觉并反馈身体的不适。家人的支持与理解也是关键,共同为迎接一个健康的宝宝创造良好的环境。

饮食调理

多吃养血安胎的食物,如菠菜、鸡蛋、红枣、龙眼等,可以补充营养,促进胎儿发育;多吃补肾固胎的食物,如核桃、黑芝麻、山药等,可以增强肾脏功能,稳定胎儿;多吃清热安胎的食物,如绿豆、百合、冬瓜等,可以清除体内热毒,缓解热邪引起的先兆流产症状。

生活调理

保持心情愉悦,避免过度焦虑和紧张,放松心情,保持积极乐观的心态;注意休息,避免过度劳累和剧烈运动,适当休息和静养有利于胎儿的健康发育;注意保暖,避免受凉感冒和其他不良刺激,保持身体温暖有利于胎儿的稳定。

康复期注意事项

1. 定期进行孕期检查:在康复期间,孕妇应定期进行孕期检查,以监测胎儿的发育情况。

2. 维持中药调理:在康复期间,孕妇可根据自身情况继续进行中药调理,以促进胎儿的健康发育。

3. 注意个人卫生:孕妇在康复期间仍需注意个人卫生,保持外阴清洁干燥,预防感染。

4. 避免性生活:在康复期间,孕妇应避免性生活,以避免刺激子宫引起流产。

5. 合理安排休息时间:孕妇在康复期间应注意休息,保证充足的睡眠时间,避免过度劳累。