

大部分老年人都在为居高不下的血压感到苦恼,然而低血压的危害也不容忽视,如果血压低于90/60毫米汞柱,就可能引发晕厥、跌倒、外伤、急性心肌梗死、脑卒中,甚至危及生命。专家提示,老年人要养成定时测量血压的习惯,如果出现以下6种情况,一定要提高警惕。

体位性低血压
体位即身体的位置,如果老人长时间躺坐后突然起身,血压可能急速降低,表现为头晕目眩、眼前发黑、面色苍白、站立不稳等,经过片刻休息即可恢复正常。体位性低血压常在疲劳过度、睡眠不足时发作,所以老年人应注意休息,避免久站久坐,变换体位时要缓慢。

餐后低血压
老年人在进食后2小时内,

收缩压下降20毫米汞柱以上,同时伴有头晕、心悸、嗜睡等表现,就是典型的餐后低血压。其原因是餐后进入胃肠道的血液增加,供应大脑的血量就会减少,从而导致短时间内大脑缺血缺氧。餐后低血压最容易发生在早餐后,部分老年人餐后低血压持续时间较长,恢复较慢,甚至可能引起缺血性脑卒中等不良后果。所以老年人吃饭不宜过饱,尽量做到少食多餐,餐前可以适当饮水,以减少餐后血压下降的几率。

季节性低血压
一般情况下,健康人的血压从5月开始下降,到8月达到最

低值。这是因为夏季外界气温较高,为维持基础体温,全身毛细血管会处于扩张状态,再加上夏季出汗较多。如果没有及时补充水分,血容量会下降,容易导致血压降低。因此,到了夏季,老年高血压患者应在医生指导下适量减服降压药,多饮水,防止出现低血压。

药物性低血压
研究表明,同时使用3种或以上降压药的患者,低血压风险会明显升高。过量服用抗心绞痛药,如消心痛、硝酸甘油等,也可能引起低血压。因此,有上述情况的老人平日里要加强血压监测,若频繁出现低血压,应及

时与医生沟通,严重者要及时前往医院检查和治疗。

排尿性低血压
老年男性夜尿时容易发生低血压,常表现为突然晕倒、神志不清,有时还有手足抽动,发作后平卧3~5分钟即可恢复正常。其原因是膀胱突然排空后,腹腔内压力骤减,静脉血液滞留导致回心的血流量减少,血压随之降低。因此老年人宜选用坐便器,避免长时间憋尿。

假性高血压
老年人由于动脉硬化、血管壁僵硬以及血压调节中枢功能减退等原因,可能导致血压测出值一过性升高,从而被误诊为高



血压,接受不必要的降压治疗;或者患者本身虽有高血压,但血压值被高估,导致过度的降压治疗,这两种情况都可能导致低血压。因此,建议老年高血压患者在医生指导下记录好血压,进行科学管理,避免过度降压。

(秋凉)

止咳中成药这样选

咳嗽是一个标准的中医优势病种。在咳嗽的治疗上,无论是病团病机的分析,还是可选药物的种类,中医都有绝对的优势。

首先,咳嗽分为寒性咳嗽和热性咳嗽。寒性咳嗽,症状就是受凉后咳嗽,有怕冷表现,且以白痰稀痰为主,治法温肺散寒止咳,代表方就是通宣理肺丸。热性咳嗽,最典型症状就是黄痰,且常常伴有胸痛咽痛。治法清热化痰止咳,最典型代表方就是羚羊清肺、复方鲜竹沥液。

另外,止咳药的选择还要注意痰多痰少的问题,俗话说:有声无痰谓之咳,有痰无声谓之嗽。所以,咳嗽就是既有声、也有痰的症状表现。但是对于实际咳嗽的患者,一定存在痰多或者痰少的情况。痰多的,无论是寒痰还是热痰,都是以祛痰为主。痰少的,无论是寒证还是热证,都是以止咳为主。

如苏黄止咳主要治疗无痰咳嗽,而宣肺止嗽口服液主要治疗有痰咳嗽。治痰为主的代表方(治痰多),寒痰就是橘红痰咳液,热痰就是止咳橘红丸。

除了上述选药原则,在选药时还需要注意以下几点。

第一,按照说明书用法用量使用,不建议超量使用,尤其是含有相同的毒烈性成分(例如麻黄、罂粟壳、半夏)的中成药。

第二,在服药的同时,要注意忌口,少食辛辣油腻。

第三,特殊人群使用,孕妇咳嗽症状较轻,可以进行食疗,熬些冰糖雪梨,怀孕期间没有绝对安全的止咳药,可以吃一些相对安全的中成药,比如念慈菴枇杷膏、川贝枇杷膏。

(新民)

《药性赋》上说:“蒺藜疗风疮而明目。”就是眼睛有风邪感到痒,看不到东西,用它就管用了。名医张锡纯的《医学衷中参西录》记载了蒲公英治眼疾的方法。原文说:“治疗眼疾肿疼,一切虚火实火之证,鲜蒲公英四两,根叶茎花皆用,花开残者去之,如无鲜者可用干者二两代之,煎汤两大碗,温服一碗,余一碗趁热熏洗。”春季,很多人容易出现眼部不适,白蒺藜和蒲公英

很多人对于湿疹、特应性皮炎的护理存在一些误区,比如有人认为既然是“湿”,那就不能洗澡,甚至不要沾水。实际上,湿疹不是“湿”导致的,部分原因是皮肤缺水干燥后外界刺激物质进入皮肤导致的。合理洗澡反而可以冲掉皮肤表面的细菌、病毒、过敏原、汗液残余等外界刺激物,同时还可以给皮肤补充水分。但洗澡时应注意以下几点。

1. 湿疹和特应性皮炎如果是局部皮肤有破损,发作严重继发感染,有渗出的阶段,建议暂时避免清洗,等专业处理待病情稳定之后再考虑清洗。

2. 洗澡水温28℃~37℃比较合适,不要超过40℃,冬天在做好环

白蒺藜配蒲公英治眼疾肿疼

配伍可祛风清热明目,治疗风热之邪所导致的眼红、眼痒、肿痛、怕光、流泪、眼涩等不适。

具体用法:白蒺藜、蒲公英各取10克,加水适量,熬成两大碗汤汁,一碗温服,一碗趁热熏洗眼部。如果是发痒的过敏性结膜炎,则不能趁热熏洗,而是放凉后冷敷。也

可以煎后代茶饮,一边热熏一边当茶喝。或者各取50克打成粉,每次服用5克,一天两次。

食疗方:白蒺藜煎水,加鲜公英凉拌着吃;或者白蒺藜、蒲公英各取10克,煎水后弃渣取汁来熬粥。

(张林)

湿疹患者能洗澡吗?

境保暖、不着凉的前提下,推荐水温尽量偏低些,因为温度过高的话容易把皮肤本身表面的油脂成分过度清洗掉。

3. 洗澡的方式更推荐使用盆浴的方式,这样可以更好地补充水分,时间控制在5~10分钟,不要过长。

4. 洗澡的过程,大部分情况下推荐仅用清水轻轻清洗,就能够达到冲掉汗液残余和常规外界刺激物的目的,不需要用力搓。如果有时候皮肤确实比较脏,清水洗不干净的时候可以适当用沐浴露,但要选择偏酸性或中性、温和的沐浴

露,且用沐浴露的过程中适当避开湿疹皮损处。

5. 最后一点很重要,洗完澡先轻轻擦干身体,当皮肤表层还感觉湿润的时候就要马上涂上大量的润肤霜,因为这时候皮肤表面角质层还蕴含水分,润肤霜可以起到锁水保湿的功效。如果等待时间过长再涂的话,水分可能已经散失,润肤霜的效果也大打折扣了。而且需要强调的是,对于病情比较严重者,仅仅洗完澡涂润肤霜还不够,要养成一天涂两次甚至三次、四次的习惯。

(建国)

刺五加为五加科植物刺五加的干燥根及根茎。别名刺木棒、刺拐棒、坎拐棒子等。始载于《东北药用植物志》。

性味归经:辛、微苦,温。归脾、肾、心经。

功效主治:补肾强腰,益气安神,活血通络。主治肾虚体弱,腰膝酸软,乏力,气虚浮肿,食欲不振,失眠多梦,健忘,胸痹疼痛,风寒湿痹,跌打肿痛等。现代常用于白细胞减少症,缺血性脑血管病,低血压,血栓闭塞性脉管炎,神经衰弱,冠心病心绞痛,高脂血症,下肢深静脉血栓形成,雷诺氏病,消化道溃疡,慢性支气管炎及黄褐斑等。

1. 肾虚体弱,腰膝酸软,单

用;或配杜仲、续断、桑寄生。

2. 先天肾虚,筋骨痿弱,小儿行迟,单用;或配牛膝、菟丝子。

3. 脾虚体弱乏力,食欲不振或气滞胀满,配党参、炒山药;或加陈皮、砂仁。

4. 脾虚血亏,心失所养,失眠,多梦,健忘,单用;或配人参、酸枣仁、柏子仁。

5. 胸痹疼痛,单用;或根据病因病机选配有关药物,如气虚血瘀配黄芪、丹参;痰阻气滞配瓜蒌、薤白;寒凝血滞配桂枝、川芎等。

6. 风寒湿痹,肢体关节肿痛,活动不利,配羌活、威灵仙;若腰疼腿软为主可配牛膝、独活。

7. 跌打损伤,瘀血肿痛,单用;或配乳香、红花;兼骨折者配骨碎补、土鳖虫。

抗癌药理:

1. 抗肺癌:刺五加提取物能抑制肺腺瘤,对人肺癌细胞A549有抑制作用。

2. 抗乳腺癌:刺五加提取物能抑制小鼠自发乳腺癌生长。

3. 抗甲状腺癌:刺五加提取

刺五加

物能抑制甲状腺癌生长。

4. 抗肝癌:刺五加皂苷能诱导肝癌细胞凋亡,对HepG2肝癌细胞有抑制作用,能抑制人肝癌细胞在小鼠体内的生长和转移。

5. 抗肠癌:刺五加提取物对人结肠癌细胞HT29有抑制作用。

6. 抗淋巴瘤:刺玉加提取物对人淋巴瘤U937有抑制作用。

7. 抗白血病:刺五加提取物对小鼠自发白血病、小鼠骨髓性白血病、人白血病K562细胞有抑制作用。

8. 抗肿瘤:刺五加提取物对艾氏腹水癌实体型、小鼠肉瘤S180有抑制作用。

抗肿瘤应用:刺五加善补肾强腰,又能益气健脾,对各种肿瘤伴有肾虚体弱,脾虚纳少者,均可酌情配伍应用。常用治疗肺癌、食管癌、胃癌、白血病、骨癌、骨肉瘤、肿瘤骨转移等肿瘤

中属心脾两虚证。对肿瘤的放、化疗有减毒增效作用。

1. 治疗胃癌:①对胃癌伴有食欲欠佳者,刺五加与灵芝、藤梨根、六神曲、党参、太子参、炒白术、茯苓、甘草、黄芪、红景天、莪术配伍应用有效。②刺五加浸膏制成片剂,每片含生药1.5克,口服,每次3片,每日3次。

2. 治疗肝癌:对肝癌伴有脾虚疼痛者,刺五加与老鹳草、炒白术、黄芪、党参、参三七粉、莪术、通关藤、六神曲、蟾皮、全蝎配伍应用有效。

3. 治疗骨肉瘤:①癌症骨转移:刺五加根皮15~30克,水煎服。②刺五加、雷公藤各15克,补骨脂、萆薢、小红参、白毛藤、枳木各30克,大麻药10克,三七6克。水煎服。

4. 治疗消化道癌症:用60%的胡桃青果乙醇提取液,加入20%的刺五加浸膏,制成青龙衣刺五加合剂,口服,每次10~15毫升,每日3次。

5. 治疗癌症化疗引起的白细胞下降:刺五加(鲜)15~30克,用蒸笼蒸熟后服用,每

日1次。

6. 肿瘤化疗后骨髓抑制:刺五加、补骨脂各12克,绞股蓝、鸡血藤、干地黄、仙鹤草各18克,山茱萸、赤小豆、甘草9克。水煎服,每日1剂。

7. 治疗肺癌:刺五加、生薏苡仁、三棱、核桃枝、莪术、丹参各15克,白花蛇舌草、半枝莲、鱼腥草、夏枯草各30克,生南星10克。可随证加减。水煎服,每日1剂分2次服。

8. 治疗骨癌:刺五加15克,白毛藤、补骨脂、萆薢、小红参、枳椇树各30克,大麻药10克,六方藤16克,三七6克,水煎服,每日1剂,分3次服。服药期间禁服酸冷之物。

用法用量:水煎服,10~30克。

使用注意:

1. 阴虚火旺者慎服。

2. 有报道,刺五加可引起呕吐,身刺痛,面发红,腹痛等不良反应。

(蒋官军)

