

《内经》云:女子“六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白,七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭”。男子“六八阳气衰竭于上,面焦,发鬓须白,七八肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极,八八则齿发去”。指出人的一般生长规律,女子42~49岁,男48~64岁,体质渐衰,脏腑功能,气血生化等均有不同程度的变化,若能运用多种养生益寿的方法延缓衰老是完全可以的,而老年保健足浴法可鼓舞气血、疏通经络、安和五脏,温浸双足使药性直达足之三阴三阳,旁通手之三阴三阳,贯穿全身十四经脉。

足之三阴三阳经脉与脾胃,肝肾有直接联系,脾与肾是人生命之本,运用足浴方可以增强脾胃肝功能,有益身心健康,冬季运用本方又能助阳生热,温暖肢体,抵御寒邪,并可预防冻疮。临床观察发现,足浴可减轻和消除局部毛细血管的病理性异常,改善组织的血液循环,消除呼吸道组织的炎症、肿胀、过敏现象,使呼吸道通畅,从而起到预防感冒、咳嗽的作用,老年人足浴后,睡眠安稳,食欲增加,头晕肢麻等症也随之消失。介绍几则保健足浴方,供读者选用。

方1 桂枝艾椒汤:桂枝20克,川椒、红花、艾叶各10克。上药择净,放入药罐中,加水800~1000毫升,煎取药



(胡献国)

什么是结肠镜检查?

结肠镜检查是经肛门将肠镜循腔插至回盲部,观察结肠黏膜病变的检查方法,它是指利用肠镜顶端的微型摄像机观察肠道内部的情况,可观察到大肠黏膜的微小变化。目前结肠镜检查已成为结直肠疾病诊断和治疗中最常用而且有效、可靠的方法,尤其是腺瘤、息肉等癌前病变以及早癌的发现。若发现异常,医生会将肠道中的部分病变组织取出,进行病理学检查以明确性质。

肠镜检前肠道准备的注意事项

1. 了解检查的必要性:患者在结肠镜检查前应该明晰消化内镜检查的重要性和必要性,以便减少心理负担。结肠镜检查可以对大肠黏膜病变进行观察,还能明确疾病性质,可以有效地避免手术带来的创伤损害,所以患者在检查前应对结肠镜检查有充分了解和认识,打消心理对结肠镜检查的恐惧。此外,患者尽量保持乐观的心态,避免熬夜,保证情绪稳定。

2. 需要提前预约:目前结肠镜检查的人群越来越多,因此一般需要提前预约,并且要根据预约时间及时接受检查,若有失约情况,很可能会耽误疾病的诊治,甚至容易造成不良后果。

保健延年 足浴有方

液400~600毫升备用,每晚临睡前置温水1000毫升于盆内,兑入药汁约100~200毫升,将双足浸入水中,水温下降后,可继续加热水,直至踝关节以上,以双足暖和、皮肤发红为度,每晚1次。冬季可连浸1~2个月。功能温经通络。

方2 麻黄二活汤:桂枝20克,麻黄、羌活、独活各15克,红花、细辛、艾叶各10克。上药择净,放入药罐中,加水适量,浸泡5~10分钟后,煮沸后倒入浴盆中,兑入温水适量,将双足浸入,待水温下降后,再适当兑入热水,边洗边搓,直至水加至踝关节以上,以双足暖和、皮肤发红为度,每晚1次,每剂可药用3天。冬季可连续应用1~2月。功能温经通阳,活血散寒。

方3 灵仙伸筋汤:威灵仙、伸筋草各20克,当归15克,大青盐25克。上药择净,放入药罐中,加水适量,浸泡5~10分钟后,煮沸后倒入浴盆中,兑入温水适量,将双足浸入,待水温下降后,再适当兑入热水,边洗边搓,直至水加至踝关节以上,以双足暖和、皮肤发红为度,每晚1次,每剂可药用3天。冬季可连续应用1~2月。功能温经通阳,活血散寒。可消除疲劳或使寒冷顿时消失,温暖和活力沿双足布散全身,可促进血液循环,调节神经,对心肾诸脏及睡眠均有益处。

方4 枸杞叶汤:枸杞叶适量。于正月初一日、二月初二日、三月初三日……至十二月十二日,皆用枸杞叶适量,水煎取汁浸足,并沐浴全身。此方源于《山居四要》,可光泽不老,祛疾健身,百病不生,为历代养生学家延年益寿秘法。

(胡献国)

3. 检查前常规检查:在结肠镜检查前一般医生会建议患者做一些辅助性的常规检查项目,例如血常规、凝血功能、心电图等,初步了解患者有无血液系统疾病、心功能等情况,以防结肠镜检查时活检后出血、胸闷胸痛,甚至心脏骤停。

4. 检查前饮食准备:结肠镜检查前2~3天进少渣半流饮食(忌:韭菜、芹菜、木耳、菠菜、海带等蔬菜类),忌带皮带籽的水果及干果(如:西红柿、草莓、葡萄、火龙果、无花果、猕猴桃、红枣、各种瓜类,尤其西瓜,香瓜等水果类),如无疾病限制尽量多饮水。

5. 肠道清洁药物的服用方法:检查前一日晚餐进半流食(米粥或面条),餐后1.5~2小时开始服用泻药。一盒聚乙二醇电解质散剂加600~800毫升温开水,速度依个人情况而定,尽量大口喝,可减少痛苦。若检查时间为上午,于检查当日凌晨5点空腹喝2盒聚乙二醇电解质散剂加1500毫升温开水,每半小时喝500毫升,2小时之内喝完。若检查时间为下午,于检查当日早

晨8:30—9:00空腹开始喝药,2盒聚乙二醇电解质散剂加1500毫升温开水,每半小时喝500毫升,2小时之内喝完。

6. 无痛结肠镜检查注意事项:检查前需禁食禁饮4小时,必须有家属陪同,如有药物过敏史务必告知麻醉医生,检查结束后24小时内勿驾驶机动车、电动车以及高空作业等。

7. 特殊情况处理:

(1) 老年患者服用泻药必须由家属陪同,如厕时注意安全。

(2) 存在基础疾病患者需注意:高血压患者平时服用降压药者可按时服用以防血压过高发生脑血管意外;糖尿病患者随时监测血糖,以防低血糖,自备硬质水果糖,医务人员合理安排当日受检患者检查顺序,将年老体弱者安排靠前;长期服用抗凝及活血药品(如阿司匹林、丹参片、波利维等)者应视病情停用5~7天,以防结肠镜检查时活检后出血,若服用此类药物或者患者有心脏支架置入、血管内支架置入史,患者需要由相关科室进行评估,评估后再接受消化内镜检

查;若患者的身体情况比较虚弱,存在心肺疾病或者年龄比较大,这种情况建议提前住院,然后再接受结肠镜检查。有急慢性盆腔疾患及既往有腹部、盆腔手术史者应于术前告知检查医生,检查时应携带相关检查结果等资料以备参考。

(3) 长期便秘患者建议提前3天少渣半流饮食,并可予服用泻药前口服促进胃肠道蠕动的药物,如枸橼酸莫沙必利。

(4) 服用泻药时切忌急躁,按规定时间内匀速服完即可,以防服用速度过快导致恶心呕吐甚至马韦氏综合症。如遇特殊情况应随时来院就诊,如呕吐大量泻药未达到清肠效果、喝完泻药未大便或大便次数少或腹痛、体重剧减,出冷汗,头晕,耳鸣等,及时排除有无肠梗阻、脱水等情况。

(5) 教会患者及家属判断肠道清洁的标准:大便呈淡黄色稀水样,无固体粪便。

(6) 若同一天约有结肠镜和腹部B超,应先做B超,再做结肠镜。

(广西国际壮医医院 刘丹)

老年痴呆症用药分几类

阿尔茨海默病(AD,俗称老年痴呆症)是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病,表现在意识清晰时精神功能全面衰退,记忆丧失,智能减退,并出现一系列障碍。

老年痴呆症目前治疗的原则是,应用脑血管扩张剂来改善脑血液循环,以增加缺血区的血流量和氧供应;应用脑代谢激活剂改善脑功能,维持残存脑功能的正常功能,减少因痴呆而产生的症状和并发症。

目前治疗药物分为脑血管扩张剂、代谢激活剂、胆碱类药物等,主要有脑通、脑活素、脑复康、都可喜、喜得镇等,还有新药安理申(多奈哌齐)、石杉碱甲、他克林、喜思开等。

1. 都可喜 本品为多年老药,可通过提高血细胞的携氧能力,增强脑细胞功能,起到改善脑神经细胞氧合代谢的作用。临幊上用于老年痴呆症早中期,现被广泛用于治疗老年痴呆症和智力减退。

2. 多奈哌齐(安理申) 它通过抑制胆碱酯酶活性,使神经突触间隙乙酰胆碱的分解减慢,从而改善患者的认知和记忆功能,适用于轻至中度的认知障碍的老年痴呆症的治疗。

3. 石杉碱甲 它对老年前

期记忆障碍有临床效果,可显著提高患者的记忆和认知力。

4. 喜思开(复方海蛇胶囊) 可明显促进神经细胞的生长,改善肝功能,延缓脑萎缩。对早期患者的疗效更好,故提倡早期尽快用药。

5. 脑活素 本品含有人体所必需的游离氨基酸和低分子肽,可直接经血脑屏障进入脑神经细胞,促进脑神经细胞蛋白质的合成,使已受损但未变性坏死的脑神经细胞功能恢复;并可加速葡萄糖通过血脑屏障的运转速度,增加大脑的能量供应,有利于脑细胞记忆功能的恢复。延缓脑细胞衰老,加速神

经信息的传递,恢复减退的智力,促进记忆。临幊用于脑动脉硬化、老年痴呆、记忆力减退、大脑发育不全等症。此药比较安全,无严重副作用。

6. 脑复康(吡拉西坦) 为新型的促思维记忆药,直接作用于大脑皮质,活化大脑细胞,促进大脑合成蛋白质。并有保护、激活和修复脑神经细胞的作用,改善脑细胞的代谢,提高学习和记忆能力,并可改善各种类型的脑缺氧和脑损伤,可改善认知能力,增强记忆功能,



并能逆转健忘作用。在临幊上用得比较多。

7. 脑复智(奥拉西坦) 能改善思维和记忆功能,并升高大脑皮层乙酰胆碱的转运能力。临幊用于思维记忆力减退和思维障碍等,既可用于治疗,又可用于预防。

8. 长春西汀(卡兰) 它可透过血脑屏障直接进入脑细胞,可增进和改善大脑的氧供给,能选择性地增加脑病变局部血流量,起到改善脑细胞代谢及活化脑细胞的作用。

笔者综合国内外医药界的报道,药物预防方面,目前尚未有任何一种药物,能确切、有效地预防老年痴呆症的发生和发展。在治疗上也无特效药,大多药物只是局部修复,局部改善,延缓病程的发展。

(李德志)

心电图PR间期缩短为何因

一些人在体检中发现心电图提示PR间期缩短,平时没明显不适,此为何故? PR间期缩短可能由以下几种原因引起。

遗传性因素:一些离子通道异常可能导致PR间期缩短,这种情况下,患者有可能发生恶性心律失常。对于这类患者,倘若家族中有恶性心律失常的病史,建议进行基因筛查,以判断是否

存在短PR间期综合征。

交感神经兴奋:交感神经的兴奋可以导致房室传导加快,进而引起PR间期缩短。这种情况通常在运动或情绪激动时发生,属于生理性变化,通常不需要特殊处理,但建议适当观察。

房室旁道:如果心脏中存在房室旁道,这会将心房的激动提前传递到心室,因为旁道的传导

速度比正常通路快,从而导致PR间期缩短。在心电图上,这种情况会表现为PR间期缩短并有提前激动的预激波,称为预激综合征,需要手术治疗来打断旁道。

如果您出现PR间期缩短的情况,建议咨询专业的心脏病医生进行详细检查和评估,以确定具体的原因和必要的治疗措施。

(吕若琦)

结肠镜检查前的注意事项

什么是结肠镜检查?

结肠镜检查是经肛门将肠镜循腔插至回盲部,观察结肠黏膜病变的检查方法,它是指利用肠镜顶端的微型摄像机观察肠道内部的情况,可观察到大肠黏膜的微小变化。目前结肠镜检查已成为结直肠疾病诊断和治疗中最常用而且有效、可靠的方法,尤其是腺瘤、息肉等癌前病变以及早癌的发现。若发现异常,医生会将肠道中的部分病变组织取出,进行病理学检查以明确性质。

肠镜检前肠道准备的注意事项

1. 了解检查的必要性:患者在结肠镜检查前应该明晰消化内镜检查的重要性和必要性,以便减少心理负担。结肠镜检查可以对大肠黏膜病变进行观察,还能明确疾病性质,可以有效地避免手术带来的创伤损害,所以患者在检查前应对结肠镜检查有充分了解和认识,打消心理对结肠镜检查的恐惧。此外,患者尽量保持乐观的心态,避免熬夜,保证情绪稳定。

2. 需要提前预约:目前结肠镜检查的人群越来越多,因此一般需要提前预约,并且要根据预约时间及时接受检查,若有失约情况,很可能会耽误疾病的诊治,甚至容易造成不良后果。

晨8:30—9:00空腹开始喝药,2盒聚乙二醇电解质散剂加1500毫升温开水,每半小时喝500毫升,2小时之内喝完。

6. 无痛结肠镜检查注意事项:检查前需禁食禁饮4小时,必须有家属陪同,如有药物过敏史务必告知麻醉医生,检查结束后24小时内勿驾驶机动车、电动车以及高空作业等。

7. 特殊情况处理:

(1) 老年患者服用泻药必须由家属陪同,如厕时注意安全。

(2) 存在基础疾病患者需注意:高血压患者平时服用降压药者可按时服用以防血压过高发生脑血管意外;糖尿病患者随时监测血糖,以防低血糖,自备硬质水果糖,医务人员合理安排当日受检患者检查顺序,将年老体弱者安排靠前;长期服用抗凝及活血药品(如阿司匹林、丹参片、波利维等)者应视病情停用5~7天,以防结肠镜检查时活检后出血,若服用此类药物或者患者有心脏支架置入、血管内支架置入史,患者需要由相关科室进行评估,评估后再接受消化内镜检

查;若患者的身体情况比较虚弱,存在心肺疾病或者年龄比较大,这种情况建议提前住院,然后再接受结肠镜检查。有急慢性盆腔疾患及既往有腹部、盆腔手术史者应于术前告知检查医生,检查时应携带相关检查结果等资料以备参考。

(3) 长期便秘患者建议提前3天少渣半流饮食,并可予服用泻药前口服促进胃肠道蠕动的药物,如枸橼酸莫沙必利。

(4) 服用泻药时切忌急躁,按规定时间内匀速服完即可,以防服用速度过快导致恶心呕吐甚至马韦氏综合症。如遇特殊情况应随时来院就诊,如呕吐大量泻药未达到清肠效果、喝完泻药未大便或大便次数少或腹痛、体重剧减,出冷汗,头晕,耳鸣等,及时排除有无肠梗阻、脱水等情况。

(5) 教会患者及家属判断肠道清洁的标准:大便呈淡黄色稀水样,无固体粪便。

(6) 若同一天约有结肠镜和腹部B超,应先做B超,再做结肠镜。

(广西国际壮医医院 刘丹)