

# 5种病人别吃维生素

对于维生素，不只外国人青睐，中国人也常爱不释手，每天当作很好的补剂来吃。然而，多项研究发现，即使是补剂，也非人人适合。英国《每日邮报》9月17日载文，总结了“不同疾病应该躲开的补剂”，给广大患者敲响警钟。

**牛皮癣：**避免维生素A。牛皮癣常规药物类视黄醇是维生素A的衍生物，进入体内后会储存在肝脏内，过量服用（男性每天超过0.7毫克，女性每天超过0.6毫克）会在体内产生毒素，导致结膜炎、脱发和皮肤病恶化。

**心脏病：**别补维生素E和钾。加拿大麦克斯特大学一项为期7年、涉及1万名心脏病患者的大规模研究发现，心脏病患者大剂量补充维生素E（每天400国际单位，相当于363毫克），心脏衰竭及发病后住院危险分别会增加13%和20%。过量补钾（每天超过3500毫克）会增加心悸和心律失常危险。

**糖尿病：**避开维生素B3。糖尿病患者大量补充维生素B3（男女每天分别超过17毫克和13毫克）会导致血糖升高，补充剂量越大，

造成的血糖问题就越严重。

**骨质疏松症：**避免维生素A和磷。血液中磷水平过高（补剂超过1000毫克/天）会导致骨骼钙质流失，加重骨质疏松症危险。英国健康指南建议每天补磷不超过250毫克。大剂量补充维生素A与骨骼矿物质密度降低密切相关。每天补充维生素A超过1.5毫克，骨质密度降低危险增加6%~14%。目前男女维生素A日推荐量分别为0.7毫克和0.6毫克。

**胃溃疡：**避开维生素A。研究发现，补充维生素A的同时服用

治疗胃溃疡药物，会严重削弱后者的药效。

除维生素外，肾病和前列腺癌患者最好不要补钙。肾病的两大常见病因是高血压和糖尿病。每天补钙超过700毫克（日推荐量）会导致肾脏内钙聚集，长期补钙则会导致肾结石。

同时，维克森林浸信会医学研究中心发现，每天补充500~1000毫克钙的前列腺癌患者，骨骼矿物质流失更严重。运动才是增强骨骼力度的有效方法。

（陈宗伦）

## 开车别服维C银翘片

维C银翘片是在银翘散的基础上加入扑尔敏、扑热息痛和维生素C的中西结合制剂。服用时间维C银翘片的时间最好别超过5天，成人24小时内服用剂量不应超过2克。维C银翘片含有扑尔敏，因此开车、高空作业者最好不要服用，服用时不要饮酒，否则会增加对中枢神经的抑制作用，继而出现头晕、嗜睡等症状，这都可能使服用者处于危险之中。

（马虹英）



## 脉搏是心脏健康的“晴雨表”

心脏是人体的中心枢纽，心跳健康对人体至关重要。北京朝阳医院心脏中心主任医师刘兴鹏说，人们可以常常给自己摸摸脉，因为脉搏是心脏健康的“晴雨表”。

刘兴鹏就曾给自己的患者推广过摸脉法，大部分人很快就能掌握，将一手手指搭在另一只手腕处的拇指一侧，稍加寻找就会找到清晰的脉搏。

摸脉主要摸频率和节律。脉搏

的每一次跳动，都是由一次心脏跳动转化的，通常每分钟脉搏的跳动次数就是每分钟心脏跳动的次数。刘兴鹏说，摸脉主要是摸频率（快慢）和节律（整齐与否）。

正常人平静时脉搏的频率在每分钟50~90次之间，如休息时低于或超过太多都应引起警惕。而节律是指脉搏跳动得是否整齐，正常的心脏节律就像钟表的秒针一样，一下一下非常整齐。如自己的脉搏

忽快忽慢，或摸着摸着忽然停止，过会儿才跳动，都是不健康的征兆。

摸脉可防20%中风风险。脉搏异常主要提示心律失常。刘兴鹏说，心律失常中最常见的是房颤，而至少20%的中风是由房颤引起的。很多房颤并无明显征兆，病人可完全无症状，所以中风成了一部分房颤患者的首发症状。常摸脉可帮助早发现房颤，从而进行早期治

疗，降低乃至消除中风风险。举例来说，对一名持续性房颤患者，病程在半年内治疗和已持续五六年后治疗，效果是有天壤之别的。

另外，常摸脉也可提前发现心跳过缓或者早搏等心律失常。刘大夫建议，胸部不适时可摸下自己的脉搏跳动得是否正常。对中老年人，即使没有不适，最好也定时摸脉，每次最好超过一分钟，记录下脉搏。他提醒说，虽然很多老年人会通过电子血压计来知道脉搏次数，但那个常常是十几秒内的数据，不太准确，而且不能反映脉搏跳动是否整齐。

（杜文明）

# 周口市中医院心病科介绍

周口市中医院心病科是一中西医结合正规化的心血管病专科，拥有由主任医师、副主任医师及研究生等组成的专业技术团队。该科技术力量强，设备先进，服务意识好，诊疗水平高。开诊以来，全科医护人员精诚团结，以“病人第一、疗效至上”的原则，努力工作，为我市广大心血管病患者提供了优质的医疗服务。

周口市中医院心病科实行门诊、病房一条龙服务，布局合理，就诊流程方便。病房现设正规病床42张，设有普通病房、观察室、抢救室、功能检查室、治疗室等，特设有中医治疗室，并即将开设心导管室、心血管重症监护室。

长期以来，周口市中医院心病科严格按照突出中医特色、中西医并重的办科方针，积极开展心悸（各类心律失常）、胸痹（冠心病）、眩晕（高血压病）、头痛（心血管疾病所致）、喘证（心力衰竭）、水肿（心力衰竭）等心病科的常见病、多发病的规范化诊治。对真心痛（急性心肌梗死、不稳定性心绞痛）、厥证（各种快速与缓慢性心律失常）、痹证（周围血管病）等心病科疑难、急

危重症的诊疗规范合理，疗效突出，具有症状消失快、并发症少等优点。

长期以来，该科坚持以病人为中心，以提高疗效为核心，全力为病人提供高质量的医疗服务。治疗中按照国家中医药管理局制订发布的相关病种的中医诊疗方案和临床路径，结合本科室临床实际与我区病人发病特点，制订了本科室重点病种的中医诊疗方案，并应用于临床，定期对本科室诊疗方案的实施情况及疗效水平进行分析、总结及评估，不断优化诊疗方案，努力提高中西医结合临床疗效。同时根据本科室发展方向和建设规划，注重引进吸收新的诊疗技术，以临床为基础、疗效为核心，在中医理论、技术方法、药物研发等方面积极探索，大胆创新，突出中医特色，提高了中医诊疗水平。

在规范药物治疗的基础上，该科采用多种形式的中医特色治疗技术，依据独特的中医辨证施治特色，按照

病人相关证型，给以中医耳穴、中药穴位贴敷、艾灸等特色中医治疗，在有效缓解症状的基础上，整体调理病人的生理机能，起到了治疗、康复与保健一体化作用，继承了“未病先防”、“已病防变”的中医“治未病”学术思想。

科室积极汲取西医学现代成果，针对现代心血管疾病诊疗技术的发展，全科人员学指南、用指南，做到了诊断规范化，用药合理化。为让我市心血管病人得到高质量的医疗服务，该科与国家级医院开展了合作，聘请我国心血管内、外科知名专家长期坐诊，高质量、高水平地开展冠心病的冠脉造影与支架植入治疗、先天性心脏病的介入治疗、主动脉及外周动脉的介入治疗、心律失常的射频消融治疗和肺动脉栓塞的介入治疗等现代化治疗措施，并积极采取中西医结合治疗方案，在增加介入疗效、减少介入并发症工作中发挥优势。

依据心病科病人多并发焦虑、精神紧张等精神心理障碍的临床特点，心病科积极与本院心理医学科相结合，开展“双心医学”，定期对科室病人进行精神心理卫生知识教育，定期与心理医学科医生联合会诊，对存在精神心理障碍的患者及早进行心理治疗，减少精神心理因素对心病病人的影响，明显改善了患者症状，提高了药物治疗效果及病人的生活质量，改善了病人的长期预后。

在此基础上，心病科积极与本院康复科联合，对科室内住院病人尽早开展冠心病、心力衰竭等疾病的康复工作，努力做好心血管病人的一级预防与二级预防工作，大力倡导良好健康的生活方式，消除心血管病人吸烟、不健康饮食、体力活动少等不健康生活方式，控制心血管疾病的危险因素（如肥胖、高血压、高血糖、高血脂等）。通过与心理医学科、康复科等多学科合作，不仅减少了误诊、误治，也使科

室内全体医生对疾病的诊断和治疗更具整体观，真正实现了保护公众健康，保护了患者的利益，也为减少心血管病病人并发症、早日恢复健康作出了较大贡献，有力实现了医患的和谐，是心血管病人良好的治疗与康复场所。

目前，冠心病、高血压、高脂血症、肥胖等发病率越来越高，已成为我国人民的主要疾病谱，并已向中青年人群迅速蔓延，成为我国人民身体健康的主要杀手。该科以中西医结合为理念，发挥中医、中药优势，采取中药汤剂、本院制剂、针剂、艾灸、中药穴位贴敷等传统手段，在改善心肌供血、控制血压、降低血脂、减轻体重等方面效果显著。

随着医疗改革的不断深入，周口市中医院心病病区在大力提高疗效的同时，开展微笑服务，在服务质量与服务意识上不断提高，得到了患者及家属的一致好评。目前，该科在全面掌握现代心血管病诊疗技术的基础上，突出中医特色，已形成融治疗、保健、康复为一体的特色专科，必将为广大周口市民的身心健康作出更大的贡献。

## 护“心”八要素

健康体质，由心做起，周口市中医院心病科提醒您保护心脏做好以下八条：

一、少油盐、多素食：应少食油炸食物及富含胆固醇的虾、肝、蛋黄等食物，食盐摄入量每日限5克以内，坚持每天进食一定数量的瓜果及蔬菜。

二、禁烟、酒：烟草及酒精能损伤心血管内皮细胞，损伤内皮系统功能，可致心肌梗死，使心肌变厚，从而损伤心脏的正常收缩与舒张功能。

三、多运动：每天最好坚持不少于30分钟的活动，可一次性完成或分次进行，可参加跳绳、步行、骑车等活动。

四、调血脂：高血脂系酿成动脉粥样硬化及形成冠心病的重要危险因素，特别是低密度脂蛋白胆固醇高或高密度脂蛋白胆固醇低者。应注意提升高密度脂蛋白胆固醇（HDL）水平，降低导致动脉粥样硬化的甘油三酯及低密度脂蛋白胆固醇水平。

五、维持良好的心理状态：慢性忧郁或持续的紧张可刺激交感神经兴奋，易致心跳加快、血管收缩、冠状动脉痉挛、冠脉血管阻力加大、血压上升、血流减少而加剧心肌缺血少氧。

六、保持充足的睡眠：良好又充裕的睡眠可使紊乱的神经调节

恢复正常，心肌细胞的氧需求减少，是心脏自我保护的良好措施。

七、适量进食水果及坚果果仁：钾、镁离子对心肌细胞的保护作用已为现代医学所证实，适量进食桔子、香蕉、杏仁等富含钾、镁之品，既可防治心律紊乱，养护心肌，又能保持正常排便，起到减少冠心病发病及心源性猝死等。

八、选择合适的保健方式：传统中医在心脏保健方面历史悠久，周口市中医院心病科在中医辨证的基础上选用耳穴、足浴、按摩等，能有效调理阴阳平衡，使紊乱的神经及内分泌功能恢复正常。

## 耳穴按压 平稳降压

高血压包含于祖国医学之“眩晕”、“头痛”病中，高血压患者只有平稳降压，并维持正常波动的“勺形”曲线，才能有效减少并发症。周口市中医院心病科在常规口服降压药物的基础上，加用的中医耳穴治疗方法，是一种有效、简便、无副作用并能防止血压“非勺形”改变的传统方法。

取穴：

1.肝火亢盛型：取肝、肾、角窝上、结节、耳背心、耳背肝、耳背沟、耳背肾。

2.阴虚阳亢型：取肾、交感、皮质下、耳背心、耳背肝、耳背沟、耳背肾。

3.阴阳两虚型：取心、肾、耳背心、耳背肝、耳背沟、耳背肾。

4.痰湿壅盛型：取脾、三焦、耳背心、耳背肝、耳背沟、耳背肾。

方法：每次选3~4穴，王不留行籽外贴，每日自行按压数次，力度达局部发热、微痛为度，每次每穴约60秒，2~3天更换一次。



## 中医与健康