

冠状动脉斑块及狭窄 中药调理能改善吗？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 苏慧 图/视觉中国

在中老年人群中，冠状动脉出现斑块、狭窄，甚至闭塞的发生率很高。有不少人有这样的疑惑：“吃中药能否改善冠脉斑块和狭窄的问题？”“哪些情况必须放支架，哪些情况可以暂不放支架？”广东省第二中医院心血管专家、广东省名中医王青海教授给大家详细解答。

● 中药能改善冠脉狭窄和斑块吗？

王青海根据这些年大量的临床观察，给出的答案是肯定的。他介绍，中医认为，“心主血脉”，这里有两个意思，一是心脏有推动血液运行的能力，二是经脉要通畅，血液才能流动。在《黄帝内经》有“心痹者，脉不通”的记载。冠脉斑块和狭窄就是中医所说的心脉淤阻。

王青海指出，心脉淤阻的原因有很多，其中最重要的有五个方面，一是阳气虚弱，推动无力；二是肝气郁结，气滞血淤；三是痰湿内盛，阻滞经络；四是淤血内阻，五是过食寒凉，寒凝血脉。

“如果能用中药温补阳气、疏肝理气、化痰活血、温阳散寒，则可以达到改善或消除冠脉狭窄及斑块的目的。”王青海说，“我治疗过的大量案例表

● 哪些冠脉狭窄适合中医药调理？

王青海介绍，一般情况下，冠脉狭窄在80%以下，且心脏功能良好，无严重的胸痛、气喘、心律失常等，即使多个部位有斑块形成或狭窄，中药治疗都是有效的。但如果冠脉狭窄超过80%，甚至完全闭塞，中药治疗的效果就会大打折扣。

● 同步做好饮食、情绪、睡眠管理

“在采用中药治疗时，一定要注意同时改善生活方式。”王

● 中药调理要有恒心

俗话说，来病如山倒，去病如抽丝。王青海指出，冠脉斑块及狭窄的形成不是一朝一夕的事，是日积月累逐渐形成的。而且一旦形成动脉硬化及斑块，要消除或改善并非易事，绝不是短时间就能够解决问题的。患者在治疗的过程中要有信心、决心、恒心和耐心，要作好打持久战的准备，不能急于求成。

最后还需要说明的是，斑块有软斑和硬斑的区别，一般来说软斑改善的可能性大，而硬斑则则很难。

验尿结果不准？ 或错在取尿环节

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧 李环环

我们在体检中，或在肾病科看病时常常需要验尿。别小瞧取尿这个环节，其实挺多讲究，做错了或影响最后的检查结果。广州中医药大学第一附属医院肾内科一区苏保林副主任医师为读者介绍取尿小技巧。

检测尿常规/尿微量蛋白

尿常规一般要留取晨尿（中段尿）最为适宜。晨尿是指早晨起床时第1次小便。此时尿液中的有形成分要比白天稀释的尿液多，检测时比较容易发现尿液的异常。女性患者月经期一般不宜留取小便送检，以免经血混入小便，造成血尿的假象。

取尿时，在有条件的情况下最好清洁下尿道口及外阴，避免白带、精液、粪便等混入污染。然后在连续排尿不间断的情况下，截取中段排的尿5~10毫升作为送检样品，倒入一次性尿管内送检。

检测尿红细胞位相

留取晨起第一次尿的中段尿10毫升，要在一小时内送检。

检测尿脱落细胞

留取新鲜尿液20毫升左右，及时送检。

检测24小时尿蛋白定量

保持正常饮食和饮水状态，找一干净容器，将尿排空后开始计时，并将以后的24小时内所有尿液均留在同一容器内，在容器中加入防腐剂。到24小时时，无论感觉有没有尿，都应排尿一次，收集到容器中，混匀全部尿液后取5~10毫升尿液倒入生化专用硬塑管后送检。

尿细菌培养

用无菌尿杯留取清晨第一次清洁中段尿。留取前一晚，用温水清洗外阴，留尿当天，用专用消毒液（如碘伏）消毒外阴、尿道口，然后排尿，将中段尿5~10毫升置于无菌容器中送检。

要注意：在应用抗菌药物之前或停用抗菌药物7天之后留取尿标本；留取尿液时严格无菌操作，充分清洗外阴，消毒尿道口，再留取中段尿液，尿内勿混入消毒液，以免产生抑菌作用而影响检验结果；尿液必须直接尿入无菌容器内，不可接触其他任何容器；应确保尿液在膀胱内已停留至少4小时，否则阳性率低；尿标本必须在1小时内做细菌培养，否则放置过久易造成污染或细菌繁殖造成假阳性。

营养素补充剂 该不该买？ 如何吃？

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 闻文婧 魏彤

随着人们健康意识增强，消费结构升级，蛋白粉、增肌粉、代餐奶昔等营养素补充剂的关注度也日渐增长。到底该不该吃？该怎么吃呢？为此，记者采访了广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科副主任黄瑜芳。

营养素补充剂不是多多益善

营养素补充剂是指由一种或多种人体必需的微量营养素组成的产品，如多种维生素和矿物质营养素补充剂、钙铁锌营养素补充剂等，剂型多为胶囊、片剂、口服液等。“营养素补充剂是食品，不是药品，不能治疗疾病。营养素补充剂不能随意选择或随意加量，更不是多多益善，服用前应该咨询医师、营养师。”黄瑜芳介绍。

黄瑜芳提醒，食用营养素补充剂应注意以下几点——

- 1、优先从膳食中获取充足的天然营养素。对于健康人来说，除碘等个别营养素外，通常可以通过合理膳食满足机体对营养素的需要。当膳食不能满足营养需要时，才可根据自身的生理特点和营养需求，选择适当的营养素补充剂。
- 2、科学选购，合理食用。应根据可能缺少的某些营养素，针对性地选择营养素补充剂产品。选购前应仔细阅读营养标签，根据该产品中所含营养素的含量及适宜人群，恰当选择相关产品及食用剂量。

哪些人需要补？

黄瑜芳建议，对于日常饮食不够均衡的人，以及孕妇、乳母、婴幼儿、老年人等，还有对某些营养素需求较高的人群，可在医师或营养师的指导下，适当食用营养素补充剂和营养强化食品——

1. 如从预防骨质疏松的角度，中老年人首先要保证钙的摄入。成人每日钙的推荐摄入量为800毫克，50岁及以上人群每日钙的推荐摄入量为1000毫克。中老年人可每天摄入牛奶300毫升或相当量的奶制品，常吃大豆制品，每天吃绿叶蔬菜等富含钙的食物，饮食中钙摄入不足时，可给予钙剂加以补充。碳酸钙含钙量高，吸收率高。日晒不足的人要注意补充维生素D。
2. 从预防神经系统、血脂代谢疾病的角度，中老年人可适量补充鱼油。鱼油的功效成分是DHA，DHA是一种Ω-3多不饱和脂肪酸，对神经系统和血脂代谢有益，对肌肉量丢失和肌肉功能减弱的老年人也有帮助。
- 3.（乳清）蛋白粉在临床上的应用越来越多。术前术后、重症患者、肿瘤放化疗、烧伤患者、感染性疾病患者、消耗性疾病患者、肌肉衰减的老年患者等，都主张增加蛋白质供给或采取高蛋白饮食（但肾功能不全、肝性昏迷的患者例外，请遵医嘱）。

摄入充足的蛋白质对防治肌肉衰减综合征更加重要，老年人每天蛋白质的推荐摄入量应维持在1.0~1.5克/千克（体重），除奶类、蛋类、肉类和鱼虾等高蛋白食物之外，可适量补充乳清蛋白。另外，患肌肉衰减综合征的老年人要适当补充含多种抗氧化营养素（维生素C、维生素E、类胡萝卜素、硒）的营养补充剂。

缺牙不苦恼，千颗种植体免费送

“广东爱牙工程社区行”派福利，1000颗种植体免费送，种牙可享高额补贴，免挂号费、专家亲诊费，即日起拨打020-8375 2288申领！

文/陈辉



公益活动中正在进行口腔健康讲座

千颗种植体免费送，系列公益援助活动进行中



博硕学位专家一对一亲诊

缺牙后三个月内是种牙黄金时期



第九届口腔种植大师论坛精英云集

医保定点指定单位，专注种牙十一载



种植专家节开幕，千颗种植体免费送

为了让缺牙街坊重新拥有好牙、享口福，德伦口腔推出一系列大型公益援助活动，有“口腔健康金丝带·全国传递公益行”“铿锵有力螃蟹宴·德伦口腔品质种牙邀您一起见证”“博硕学位专家种植节”等。这些活动旨在让市民们认识到口腔健康的重要性，从而重视口腔健康。

德伦口腔自成立至今已经11年，斥巨资引进高端的医疗设备，拥有一站式数字化导板设计、输出端口，从数据采集、联合面诊、到导板设计、种植方案模拟、导板输出，再到临床种植手术，均无需依托第三方，实力由此可见。

广东爱牙工程社区行

广州市社会保険
定点医院
（门诊服务）
广州市医疗保险局管理

高新技术企業
证书

高额补贴

进口种植体免费送

0元种植方案设计（每日限50名）
0元专家挂号费（每日限50名）
0元口腔拍片检查（每日限50名）

申领热线：020-8375 2288

缺牙不苦恼，千颗种植体免费送

“广东爱牙工程社区行”派福利，1000颗种植体免费送，种牙可享高额补贴，免挂号费、专家亲诊费，即日起拨打020-8375 2288申领！

文/陈辉



公益活动中正在进行口腔健康讲座

千颗种植体免费送，系列公益援助活动进行中



博硕学位专家一对一亲诊

缺牙后三个月内是种牙黄金时期



第九届口腔种植大师论坛精英云集

医保定点指定单位，专注种牙十一载



种植专家节开幕，千颗种植体免费送

为了让缺牙街坊重新拥有好牙、享口福，德伦口腔推出一系列大型公益援助活动，有“口腔健康金丝带·全国传递公益行”“铿锵有力螃蟹宴·德伦口腔品质种牙邀您一起见证”“博硕学位专家种植节”等。这些活动旨在让市民们认识到口腔健康的重要性，从而重视口腔健康。

德伦口腔自成立至今已经11年，斥巨资引进高端的医疗设备，拥有一站式数字化导板设计、输出端口，从数据采集、联合面诊、到导板设计、种植方案模拟、导板输出，再到临床种植手术，均无需依托第三方，实力由此可见。

广东爱牙工程社区行

广州市社会保険
定点医院
（门诊服务）
广州市医疗保险局管理

高新技术企業
证书

高额补贴

进口种植体免费送

0元种植方案设计（每日限50名）
0元专家挂号费（每日限50名）
0元口腔拍片检查（每日限50名）

申领热线：020-8375 2288