



妙招共享

中药含漱 可缓解牙龈出血

薄荷 发散风热，透疹解毒，可用于起病初期，有抗炎、镇痛、止痒的作用。

淡竹叶 清凉解热，可用于心火炽盛所致的牙龈出血。

双面针 活血散瘀，行气止痛，可用于反复牙龈出血、色泽瘀深、疼痛明显，有镇痛、抗炎、抗菌及局部麻醉的作用。

金银花 清热解毒，消散痈肿，可用于牙龈出血流脓等急性炎症期，能抑菌、抗炎、解毒。

中药含漱液的制作方法如下：根据牙龈不同情况，选择以上一味中药，取 15 克药材，用 100 毫升水煮，至水沸 5 分钟，放凉即可使用。

正确的含漱方法：清洁口腔后，口含约 20 毫升中药含漱液，低头浸泡前牙牙龈，头向左、右侧偏，浸泡左、右侧牙牙龈，头后仰浸泡后牙牙龈，每次浸泡出血部位 3 分钟后，将含漱液吐出，每天 3 次。

(钟洁)



专家连线

糖尿病 是吃糖多引起的吗？

郑州市中原区李先生：我平时特别喜欢吃甜食，近日，被查出患有糖尿病。老伴一直埋怨我，说我平时吃甜的太多所致。请问，糖尿病是吃糖多引起的吗？

河南省中医院健康体检中心内科专家姜素丽释疑：人患糖尿病并不一定是因为糖吃多了，而是胰岛素分泌出了问题。正常人的血糖之所以能保持在正常范围内，是因为有充足的胰岛素能发挥正常的作用。而糖尿病患者是由于胰岛素绝对或者相对不足，才会出现血糖升高的现象。因此，患了糖尿病不一定是因为吃糖多引起的。但是，糖尿病患者的确不可以随意吃甜食，因为极易吸收的糖会引起血糖的迅速升高，使受损的胰岛素负担过重，从而加重病情。

胡大一说医

控制血压要趁早(下)

您可能知道肾脏有清除人体有毒物质、维持体液平衡的功能。但您可能不知道，在人体自身血压调节方面，肾脏也起着举足轻重的作用。肾脏能分泌一种具有调节血压功能的物质——肾素。同时，肾脏还参与了人体最重要的血压调节系统——肾素-血管紧张素-醛固酮系统的活动。这个系统产生的活性物质之一就是血管紧张素Ⅱ，其功能就是收缩动脉血管，在特定情况下提升血压。同时，这一过程还引起另一种物质——醛固酮升高，醛固酮就像一块海绵，会把人体的钠和水大量吸进血液，这样随着全身血管中血液量的增加，也加剧了血压升高。可以说，肾脏是血压的调节阀。下面，我们来看一下高血压病是怎样导致这个调节阀失灵的。

长期患高血压病会使身体各部位的血管逐渐发生病变，主要病变发生在动脉血管，当累及供应肾脏的小动脉时，就会导致肾脏小动脉硬化，发生肾脏缺血，进而导致肾脏体积变小萎缩，体内毒物无法排出体外，久而久之便会发展成肾衰竭、尿毒症。

大家可能都听说过尿毒症的可怕。那么我们能早期识别



高血压病引起的肾脏损害，防止引发尿毒症吗？

答案是，能！尿毒症的早期症状就是夜尿多，所谓夜尿多是指夜间尿量超过白天尿量，也就是老百姓说的“起夜”次数增加。多年患高血压病的人，如果出现不明原因的夜尿增多，就要考虑是不是高血压病引起的肾脏损害了。

那么，怎么理解夜尿增多的范围呢？从医学角度讲，成人每次尿量在 300~500 毫升比较正常，夜间尿量占白天的 1/4 之内为宜，按照正常人白天 4~6 次的小便计算，如果夜尿量达到 500 毫升甚至更多，就可以视为夜尿增多。

此外，高血压病患者应在每年体检时注意检查尿液中有无排出过多的蛋白质，及时发现肾脏受损的信号。

(感谢著名心血管内科专家胡大一对本栏目的大力支持)

老年便秘易诱发心脑血管疾病

本报记者 卜俊成

今年 69 岁的陈老先生便秘了好几个月。不久前，他在解大便时突然晕倒，送医院后被确诊为急性脑出血，幸亏抢救及时才保住了性命。“便秘不仅严重影响了老人的身心健康和生活质量，还容易诱发冠心病、脑出血、心肌梗死等心脑血管疾病。”新乡市卫辉市中医院副主任医师李俊荣提醒老年读者，患了便秘千万别拖延，应及时治疗。

李俊荣说，随着年龄的增长，老人的脏腑机能在逐渐衰退。这时，平时最常见的消化道症状就可能成为诱发疾病的重要危险因素之一。

“对于本身就患有高血压病、冠心病等慢性疾病的患者而言，便秘的危害程度更为严重。”李俊荣对记者说，高血压病患者便秘时，如果用力过大，会促使心跳加

快，心脏收缩增强，血压骤然升高而导致血管破裂或堵塞，诱发脑出血、脑梗死等疾病。冠心病患者便秘时，如果用力过大，排便时间过长，会导致心肌耗氧量急剧增加，诱发心律失常、心肌梗死、心绞痛等并发症。

李俊荣表示，便秘时肠道内蓄积的大量有害物质，还可能影响患者的大脑功能，引起思维迟钝、注意力分散以及记忆力下降等。这样一来，长期便秘的患者就非常容易出现头晕、头痛、食欲不振、全身乏力、焦躁、失眠及下腹胀感等症状，严重的还可以引起排便恐惧心理或者精神异常等。因此，他提醒患有便秘的老人，尤其是同时患有高血压病、冠心病等慢性疾病的患者，要提高警惕，便秘后应及时去正规医院接受规范治疗。

本期受访专家：郑州市第六人民医院妇产科主任张慧敏

自然分娩是一种自然的生理现象，拿现在的话讲，是“纯天然”的，也是一种环保的生产方式；而剖腹产则是解决病理问题的。因此，无论你的年龄大小，只要身体健康、骨盆正常、胎儿正常、胎位正常，最好不要放弃自然分娩。

本报记者 姜铃铃 通讯员 石伟

自然分娩好处多

自然分娩对妈妈的好处

产后可立即进食、下床活动，创伤小，仅会阴部有小伤口，更容易恢复体型。自然分娩的产妇的垂体能及时分泌催产素，能促进产程的进展，还能促进乳汁分泌，更加有利于母乳喂养，可以增进母子感情。

自然分娩对宝宝的好处

自然分娩的过程也是孩子神经系统协调发展的过程。在子宫收缩时，产妇腹腔内的血液会减少，如何度过这几十秒的困难时期，如何保证在缺氧的情况下心脑神经不受损害，胎儿的很多神经不得不起着调节作用。

孩子在产道中时皮肤感觉、压迫感觉、运动感觉、温度的感觉，都会对他的神经系统产生良好的刺激，这实际上就是新生儿早期智力开发的第一课。

子宫有规律的阵发性收缩，使宝宝的胸廓受到一定的压缩和扩张，可减少胎儿出生后的窒息和吸入性肺炎的发生，有利于胎儿出生后主动呼吸的建立。

自然分娩时，胎头受子宫收缩和产道挤压，是宝宝在脱离母体而独立生活前夕所必需的有益的准备活动，可以刺激胎儿的呼吸中枢，有利于宝宝娩出后迅速建立正常的呼吸反射，激起宝宝的自主呼吸和出现高声啼哭。

自然分娩的宝宝要比剖宫产的宝宝聪明。学习困难、感知综合失调儿多为剖宫产儿童。

自然分娩还有利于增进母婴感情，提高宝宝的免疫力。



郑州市

第六人民医院

(0371) 60331627