

高脂血症与饮食的关系最为密切,故合理的膳食对防治本病十分重要。山楂、海藻、玉米、香蕉、大蒜(与米煮粥)、白萝卜、鲜荷叶(煮粥)、大豆、木耳、芹菜、苹果等,具有降血脂、软化血管等功效,可多吃。

2 辨证食疗

2.1 痰湿内阻

血脂增高,兼见形体肥胖,倦怠,纳呆,腹胀便溏,舌苔白腻,脉滑。治宜健脾祛痰化湿。食疗方用①萝卜冬瓜皮汤:白萝卜 60g,冬瓜皮 10g,莴苣笋皮 15g,水煎服,每日 1~2 次。②凉拌黄瓜:黄瓜 2 根,大蒜 1 头,将大蒜捣泥,黄瓜切片,拌凉菜吃,每天 1~2 次。③降脂茶:鲜山楂 250g,菊花 50g,香蕉皮 100g,陈皮 50g,风干混合,每取 30g,水煎代茶饮。

2.2 瘀血阻滞

血脂增高,兼胸闷胸痛,痛处固定,形体肥胖,舌紫暗或有瘀点,脉弦涩。治宜活血化瘀。食疗方用①韭菜楂仁汤:韭菜 30g,山楂 20g,桃仁 15g,水煎服,每日 1~2 次。②木耳烧豆腐:黑木耳 10g,豆腐 60g,加调味料煎

炒食用,每日 1~2 次。③海带瘦肉粥:海带 15g,粳米 100g,猪瘦肉 50g,同煮粥,调味食用。

2.3 脾肾两虚

此型多见于年老体弱者,症见血脂增高,兼腰膝酸软,倦怠乏力,腹胀纳呆,耳鸣眼花,舌红苔薄,脉沉细。治宜健脾补肾。食疗方用①花生汤:花生米 30g,芝麻壳 30g,生姜 3 片,水煎后喝汤吃花生米。每日 1~2 次。②黑豆玉米煎:黑豆、玉米叶各 30g,葱须 10g。水煎服,每日 2 次。③芝麻桑椹粥:黑芝麻、桑椹各 60g,粳米 50g,煮粥,调味即可。

3 饮食宜忌

本病宜采用低脂食谱,控制热量,节制主食。饮食提倡清淡,基本吃素。宜低盐饮食,限制高脂肪,高胆固醇类饮食及糖类食品;适当运动以减肥控制体重;忌食纯糖食品及甜品,少食动物肝脏及其他内脏。

1 总参管理保障部门门诊部(100082);

2 解放军 155 中心医院

类风湿性关节炎治疗体会

杨 晓 慧*

类风湿性关节炎(RA)是一个累及周围关节为主的多系统性炎症性的自身免疫疾病。以慢性、对称性、多滑膜关节炎和关节外病变为主要临床表现,早期表现为关节疼痛和功能障碍,晚期可出现不同程度的关节僵硬畸形。笔者应用颈复康颗粒治疗类风湿性关节炎 24 例,报道如下。

1 临床资料

选取 2007 年 9 月~2010 年 6 月我院门诊符合 RA 诊断标准及中医辨证标准患者 24 例。其中男 11 例,女 13 例;年龄 21~68 岁,其中 21~30 岁 3 例,31~40 岁 13 例,41~50 岁 6 例,51 岁以上 2 例;病程 3 个月~9 年。24 例患者都表现为晨僵、对称性关节疼痛及掌指关节疼痛;腕、膝、足关节疼痛 15 例;肩、髋关节疼痛 2 例;风湿结节 19 例;关节肿胀刺痛,夜间加重 9 例。

2 治疗方法

口服颈复康颗粒(承德颈复康药业集团有限公司生产,国药准字 Z13022204)每次 1 袋(每袋 5g),每日 3 次,饭后冲服。30 天为 1 个疗程,若服用 1 个疗程减轻,改为每次 1 袋,每日 2 次,坚持服 1 个疗程,随后改为每次 1 袋,每日 1 次,巩固 15 天。

3 疗效评定标准与结果

疗效评定标准:根据国家中医药管理局《中医病证诊断疗效标准》。痊愈:症状、体征全部消失、关节功能活动正常,实验室检查均正常;显效:症状、体征大部分消失或减轻,关节功能活动基本正常,实验室检查正常或基本正常;有效:症状、体征有减轻,关节功能活动有改善,实验指标有改善;无效:症状、体征、关节功能活动均无明显改善,实验室检查无变化。

结果:临床痊愈 6 例(25.00%),显效 13 例(54.17%),有效 5 例(20.83%),无效 0 例。

4 案例列举

患者,王某,女,32 岁,2008 年初诊。主诉因长期涉水劳作致手指、手腕关节、足趾关节肿痛 2 年余,确诊为类风湿性关节炎,给予抗炎止痛药物治疗,出现明显的副作用而停药。初诊:手指、手腕关节、足趾关节肿痛固定不移,按压或受凉时加重,遇天气变化加重,肢体困倦,纳差,吞酸,胃部胀满不适,二便可,舌暗苔白润,脉沉弱。生化检查:类风湿因子阳性,抗“O”阳性,血沉 32mm/h,全血黏度、血浆黏度、红细胞电泳均高于正常。胃胀满予香砂六君子丸益气降逆,每次 10 粒,

每日2次,颈复康颗粒燥湿化痰、活血祛风通络以治疗痹证,每次1袋(每袋5g),每日3次,饭后冲服。1个疗程明显减轻,改为每次1袋,每日2次,坚持服1个疗程后精神佳,纳食可,手指、手腕关节、足趾关节肿痛消失,复查:类风湿因子阴性,抗“O” $<310\text{U}$,血沉 6mm/h 。

5 体会

类风湿性关节炎是一种常见病,多发病,属中医学“痹证”范畴,本病的病理性质是本虚标实,正虚为本,邪实,痰瘀为标。基本病机是素体正虚,气血不足,风寒湿邪痹阻经络,流注关节、经络,日久气血流行不畅,而致瘀血,痰浊闭阻在骨、关节、筋脉等部位,表现为指、腕、趾关节疼痛不适。方中黄芪、党参、白芍、地黄以益

气血;方中桃仁、红花、没药、地龙、乳香以活血化瘀;羌活、秦艽、威灵仙、苍术以祛风燥湿,化痰通络,诸药合用共奏扶正养虚、燥湿化痰、活血祛风通络之功,颈复康颗粒为治疗颈椎病有效的中成药,根据本方的组方原理及药物配伍,体现了中医异病同治的原则。祛邪兼以扶正,祛邪为主,扶正次之,用以治疗正气亏虚不甚,风湿瘀邪较重的类风湿性关节炎。临床上对于辨证属湿热痹阻证,肝肾阴虚证,肾气虚寒证之类风湿性关节炎,宜配伍清热化湿,补益肝肾,温肾散寒的中成药或汤剂服用,也可取得明显疗效。

* 江苏省新沂市中医院(221400)

西藏高原地区痹证的治疗与体会

杨政华* 杨俊* 周玉慧*

西藏高原地区的痹证类疾病发病率较高,因地理环境、气候变化、高原缺氧、寒冷、风沙大、雨水少、日光强等因素所致。痹证指人体肌表经络遭受风寒邪侵袭后,使气血运行不畅引起的筋骨、肌肉、关节等处的疼痛、酸楚,轻者行走不便,重者麻木和关节肿大、屈伸不利。临床上痹证分为痛痹、行痹、着痹等。我们应用承德颈复康药业有限公司生产的颈复康颗粒、腰痛宁胶囊治疗各类痹证,现介绍如下。

1 风湿性关节炎

风湿性关节炎是以累及全身四肢,主要以膝、踝、肩、髌、肘、腕等大关节为多见。临床中分为“行痹”、“痛痹”、“热痹”、“筋痹”、“骨痹”、“风湿痹”等。临床表现:全身疲乏无力,关节红肿疼痛,热痛等局部关节症状。主要以关节红、肿、热痛等局部炎症,舌质红,苔白,脉弦或数。实验室检查血沉加快,体温升高,抗“O”升高。治则:温经散寒,祛风除湿。药用:口服颈复康颗粒,每日2次,饭后半小时服用,15天为1个疗程,孕妇忌用;腰痛宁每日1次,每次4~6粒,临睡前半小时服用。黄酒兑少量温开水送服。如患者关节局部发热、肿胀、疼痛,僵硬不能伸屈,可将颈复康颗粒2~4袋,腰痛宁6粒,二者合用蜂蜜调匀,敷于患处,每日2次,使用2天后停药1天,15天为1个疗程。

2 类风湿性关节炎

类风湿性关节炎,是以慢性反复发作性关节疼痛和肿胀,开始从手、足趾小关节发作,然后侵犯大关节

以及全身,中、晚期使关节周围组织肌肉萎缩,关节发生梭状畸形性强直。X线片检查可见全身骨骼均有不同程度的骨质疏松和萎缩,早期有关节周围软组织肿胀,中期可出现关节软骨破坏,关节间隙狭窄,晚期关节面边缘骨质大部分被破坏,并有半脱位或强直,在骨变形处周围骨膜、韧带、肌腱处有骨质增生等。临床表现:手、足指关节疼痛、肿胀、晨僵。晚期可见关节变形僵硬,不能伸屈,麻木或刺痛,关节疼痛反复发作,日久不愈,关节畸形强直,关节周围紫暗。颈复康颗粒每日2次,每次1袋;临睡前半小时服用腰痛宁4粒,用少许黄酒兑温开水服用,15天为1个疗程。另外,早期类风湿可用药物浴脚,用量颈复康2袋,腰痛宁4粒,临睡觉前1h浴脚,浸泡半小时,15天为1个疗程。中期类风湿:颈复康颗粒每天3次,每次1袋,腰痛宁每天1次,晚临睡觉前半小时用少量的黄酒兑温开水送服,15天为1个疗程。外用:如关节红肿疼痛、疼痛较剧,行走不便,可用2袋颈复康,腰痛宁用4粒,调蜂蜜敷患处,如关节怕冷僵硬,用蜂蜜调少量的白酒敷患处,每日2次,15天为1个疗程。晚期类风湿性关节炎:关节强直僵硬,畸形,关节肿大等。服用颈复康颗粒,每日3次,每次2袋,饭前服用。腰痛宁每天2次,早晚各服1次,用黄酒兑少量的温开水送服,每次4粒,15天为1个疗程。外用:取颈复康颗粒3袋,腰痛宁6粒,调白酒及蜂蜜均敷关节患处,15天为1个疗程。

3 痛风性关节炎