

用血压计护心脑血管

缺血预适应训练可防心梗、脑中风意外

首都医科大学宣武医院副院长 吉训明



作者简介：吉训明，首都医科大学宣武医院副院长，神经外科主任医师、医学博士。

擅长治疗：脑卒中筛查、急性脑梗死早期治疗和神经保护研究，尤其是急性脑梗死、脑动脉狭窄、动脉溶栓等治疗。

门诊时间：周二、周四（上午）。

用于测量血压变动的血压计，还有一个不为人知的功能：防止高血压、高血脂等高危患者突发心梗、脑中风等心脑血管意外，因为用血压计可每天进行缺血预适应训练。

缺血预适应训练是利用血压计人为造成机体短暂缺血，从而激活机体内源性保护机制对抗心、脑血管缺血性损伤，防范心脑血管意外发生。简单说就是先强迫身体适应短暂缺血，同时也由于缺血激活了机体内源性保护机制，增强了机体对下一次缺血、缺氧的耐受作用。

比如，心肌经受1次或多次短暂缺血再灌注后，对长时间缺血再灌注损伤的耐受性会增强。表现为心肌梗死范围缩小、增强心脏收缩和舒张功能等，即心肌缺血预适应。

缺血预适应训练的方法是用血压计对患者上肢进行加压180~200mmHg，之后保持这个状态5分钟，期间不要释放袖带的压力，维持缺血状态5分钟后再释放袖带压力并休息5分钟，之后再加压，如此连续5个循环，每天上、下午各1次测量即达到预防及治疗目的。

刚开始用血压计进行缺血预适应训练时，可能感觉手臂憋胀、手掌发紫等不适，此时可适当缩短加压的时间，等适应后再进行标准训练。

有条件的話，双臂都用血压计加压效果会更好，按此方法训练6个月后可到医院复查，尤其是原来已确诊有心脏病或有过脑中风病史的患者，通过超声、CT、核磁等检查会发现病情有所改善。

需要强调的是缺血预适应训练的同别忘记服用药物，只有两者结合才能改善病情。

贵州省检验检疫局日前发现该省内11家医疗机构中，有22台美国公司生产的Aestiva/5 7100型麻醉系统存在安全质量隐患，主要是设备未提供连接备用供氧的办法，氧气与笑气的色标互相混淆。经国家质检总局初步摸底了解，近年来全国已进口上述麻醉系统987台，分布在全国各地医院临床使用，预判有700多台设备存在不合格情况。

有话要说：很多医院尤其是大医院，一说检查必选进口，一提设备还是国外。说崇洋媚外有点过分，但过于依赖进口，这也是导致看病贵的原因之一。

卫生部副部长、国家中医药管理局局长王国强曾说，进口的医疗设备主导国内的医疗市场，医疗器械的国产化率很低，花了高价买回来的设备，存在耗损、还贷的问题，从而使诊疗费用、检查费用也相应较高。

如果仅仅是费用高也就算了，设备本身也存在问题。医院的院长们长点记性吧，无论进口还是国产，安全、高效、有用才是金标准。（马海伟）

尿频、尿急、尿不净……

免费赠送《一周学会中医自治前列腺病》

权威专家 成方自治

《一周学会中医自治前列腺病》一书是由华龄出版社出版，是专门针对前列腺疾病患者自治自愈的成方推荐书籍。

该书由我国著名中医专家孙纪更先生编著，科学系统地阐述了治疗前列腺增生、慢性前列腺炎的中医特效方法——补虚化瘀疗法。其中《补虚化瘀治疗前列腺增生》一文，曾在“全国第二届疑难病症防治经验研讨会”上被评审专家委员会特别评定为前列腺项目上的“一等奖”。

孙先生以开放的胸怀，严谨的态度，不固守，不藏技，在该书中不仅总结了多年来治疗前列腺疾病的心得及经验，更是详尽地公开了治疗前列腺增生、慢性前列腺炎及性功能减退的完整配方及具体服法，使患者一书在手，即可轻松对照，照方抓药，完全实现了自治自愈的目的。

该书所荐之成方，源于临床，化裁精妙，久经锤炼，疗效显著。一般前列腺患者使用7~10天病症即可大幅减轻。

诚信赠送 守信尚志

为倡导诚信社会风气，弘扬孙先生的“以仁立世、光大中医”的思想，北京净宝圣方医药研究所现经孙先生同意，向前列腺患者公开免费赠送该书。（康健）

因该书印数有限，此次赠送活动仅限于前列腺疾病患者，求赠截止日期为2012年4月15日（以当地邮戳为准）。如有需要者请通过以下方式之一予以求赠：

一、电话求赠：
拨打400-813-8858（免长途话费）活动电话，告知您的姓名、地址等相应信息，听力不佳者建议选用其他方式。

二、短信求赠：
编辑短信写明姓名、地址、邮编、电话、年龄、具体症状，并注明“健康时报读者5”发送到15811085532。

三、信函求赠：
求赠者需要在来函中详细写明患者的姓名、地址、邮编、电话、年龄以及具体病症，并注明“健康时报读者5”。

依来函时间按序赠发，一般寄信后10至20天即可收到赠书。如有手机或电话，请务必备注号码，以便收到您的求赠函后第一时间予以短信回执或确认地址，不作他用，敬请放心。

求赠者或已获赠此书者请勿重复来函或替他人索要，电脑均有备案！

求赠表请寄：
北京100012信箱23分箱 净宝圣方医药研究所健康公益部
邮编：100012

《一周学会中医自治前列腺病》目录摘要

第一章 中医基础理论的主要内容及特点

第四章 中医对慢性前列腺炎的辨证分析及治疗

第一节 中医对慢性前列腺炎的辨证分析

第二节 辨证施治之中

第一节 中医对慢性前列腺炎的辨证分析

第二节 辨证施治之中

第二章 前列腺疾病的基础知识

第三章 中医对前列腺增生的辨证分析及治疗

第一节 中医对慢性前列腺炎的辨证分析

第二节 辨证施治之中

第三章 中医对慢性前列腺炎的辨证分析及治疗

第一节 中医对慢性前列腺炎的辨证分析

第二节 辨证施治之中

第四章 中医对慢性前列腺炎的辨证分析及治疗

第一节 中医对慢性前列腺炎的辨证分析

第二节 辨证施治之中

第五章 中医对男性性功能减退的认知及辨证治疗

第一节 饮食疗法

第二节 运动疗法

第三节 前列腺疾病的生活注意事项