

冠心病急救药 三剑客 您选对了吗？

体质偏热选“丹参” 体质寒凉用“麝香”

心绞痛是冠心病的一种典型症状。冠心病简单来说就是心脏血管变窄了。冠心病心绞痛在中医属于“胸痹”“真心痛”范畴，本病的发生与寒邪内侵、饮食不节、情志失调、劳倦内伤、年迈体虚等因素相关。治疗方法包括活血化瘀、通络止痛、通阳泄浊等。

速效救心丸、复方丹参滴丸和麝香保心丸这三种药，均可用于气滞血瘀所致的胸痹，都有活血、化瘀、理气、止痛的功效，可用于冠心病心绞痛的治疗。

速效救心丸 其中的川芎辛温，归肝、胆、心包经，有活血行气、祛风止痛的功效，《神农本草经》中记载川芎能“主中风入脑头痛、寒痹、筋脉缓急”，是临床上治疗心脉瘀阻之胸痹要药。冰片辛凉，归心、脾、肺经，功效开窍醒神、辛散止痛。二者合用可以充分发挥辛香走窜之力，改善血管微循环。速效救心丸全方药性适中。

复方丹参滴丸 其中的君药丹参苦微寒，归心、肝经，有活血祛瘀、痛经止痛、清心除烦、凉血消痛的功效。三七可散瘀止血，消肿定痛。两药配伍协同增效，更适合舌唇紫暗或有瘀斑，瘀血症状较重的患者。全方

在影视剧中，经常会看到剧中人物由于情绪激动等原因突发心绞痛，赶快掏出小药瓶，舌下含服几粒药症状才得以缓解。广大冠心病患者对这个小药瓶并不陌生，甚至将其视为随身携带的救命药。

目前，速效救心丸、复方丹参滴丸和麝香保心丸这三种药，可以说是治疗冠心病中成药的“三剑客”。它们不仅个头儿差不多、适应症也相当，且同样都是舌下含服，那它们之间有什么区别呢？对于冠心病患者来讲要如何选择呢？首都医科大学宣武医院冯英楠医生对这三剑客的功效进行了分析和规范使用指导。

来看，复方丹参滴丸偏凉性，更适合体质偏热的患者，如有怕热、口干舌燥、小便黄、大便干燥、苔黄等症状。

麝香保心丸 其来源于宋代《太平惠民和剂局方》中的苏合香。在原组方的15味中药中，去除青木香（含马兜铃酸）和朱砂（含金属汞），加入具有强心作用的人参提取物、清心作用的牛黄、温通作用的肉桂和强心止痛的蟾酥四味中药，保留苏合香、冰片、麝香三味中药，但其中冰片减少了用量，以免长期用药伤胃。纵观全方，寒温并用，以温为主，以补为辅，通补兼施。更适合体质偏寒的患者，如怕冷、四肢不温、苔薄白等症状的冠心病患者。

心力衰竭慎用救心丸 救命药并非人人适用

“三剑客”虽然都是冠心病的救命药，但也不是人人都适用。比如，

尽管速效救心丸全方药性适中，但寒凝血瘀不宜单独使用；又因全方辛散之力较强，阴虚血瘀胸痹心痛也不宜单独使用，常见的阴虚症状如两颧潮红、手足心热、潮热盗汗、心烦易怒、口干、舌干红、少苔等。此外，伴有中重度心力衰竭的心肌缺血患者慎用速效救心丸。而有出血倾向或使用抗凝、抗血小板治疗的患者应在医生指导下使用复方丹参滴丸。麝香保心丸中蟾酥有类似洋地黄的强心作用，因此不宜与洋地黄类药物同用，如地高辛片等。

同时，它们也同样可能引起不良反应：速效救心丸和复方丹参滴丸不良反应相似，主要有胃肠道不适、皮疹、瘙痒、头晕、乏力等，大多数能自行缓解。麝香保心丸不良反应主要有麻木感、口麻木、胃肠道不适、皮疹、瘙痒、头晕等，多能自行缓解。

如服药后有胃部不适，建议饭后

30分钟服用。

急救最好坐姿用药 三药均需舌下含服

从药品成分上看，这三种药中都含有冰片。此外，速效救心丸中还含有川芎；复方丹参滴丸中还含有丹参、三七；麝香保心丸成分较多，包括人工麝香、人参提取物、人工牛黄、肉桂、苏合香、蟾酥。

从用法用量上看 速效救心丸：含服，一次4至6粒，一日3次；急性发作时，一次10至15粒。复方丹参滴丸：吞服或舌下含服，一次10丸，一日3次；急性发作时，每次10粒，舌下含服，5分钟后未缓解可再服用10粒或改用硝酸酯类。麝香保心丸：口服，一次1至2丸，一日3次；急性发作时，每次2至4粒，舌下含服。

从用药疗程上看 速效救心丸：4周为1个疗程，至少服用1-2个疗程；复方丹参滴丸：4周为1个疗程；麝香保心丸：4-8周。三药均可根据病情延长服用时间。

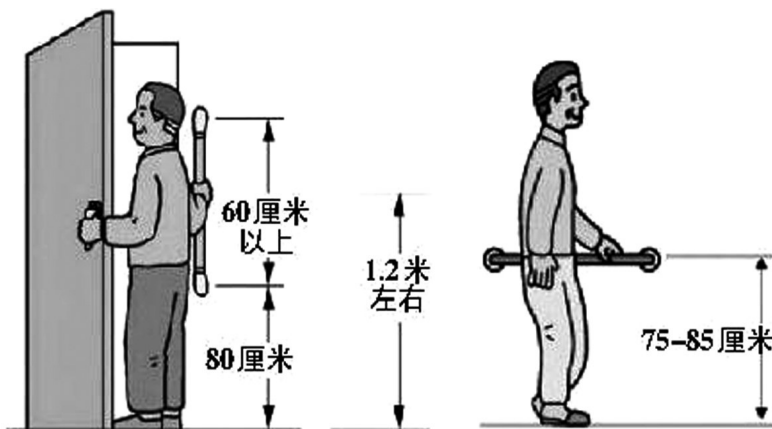
特别提示：急救时，三药需舌下含服，并最好靠在座椅上取坐位姿势，站立含服可能会导致血压降低引起晕厥，躺着含服会加重心脏负担。如果急救时连续多次服用无效，需尽快就医。

据《北京青年报》

居家生活

扶手安装位置大有讲究

75岁的曹越军老人给家里的卫生间和淋浴间都新装了扶手，可是个人的使用体验不是太好。有些扶手安装后基本没有使用，有些扶手在抓握时使不上劲，这是为什么？



江苏南京的适老化改造员曾志峰给出解答：部分老年人在自行安装扶手时，对于安装位置的选择不是很恰当，从而导致扶手没能发挥应有作用。一般来说，老人抬手的高度，会影响扶手的安装高度。最简单的方法就是，先尝试做出相应的抓握动作，去找到最合适的使用位置，然后在对应的行动位置上安装扶手。

在位置方面，曾志峰建议在卫生间门口出入口两侧安装竖向扶手（如左图）。这是因为，在门口进

出干、湿两种环境，要完成打开和关门的动作，这一过程中容易失去平衡，在这里安装扶手栏杆，可以尽量使自己保持平衡。卫生间的墙壁上可以安装横向扶手（如右图），辅助老人在卫生间里行动，安装的高度是75—85厘米，简单来说，即人自然站立时手腕的位置。淋浴间一般建议至少安装3个扶手，分别为淋浴间门口处安装竖向扶手，淋浴间侧墙上安装横向扶手，花洒附近安装竖向扶手。

马桶区域也是需要安装扶手的重点区域。一般来说，马桶区域的扶手标准设置是靠墙设置L形扶手，另一侧设置U形扶手。在设置L形扶手的时候，如果遇到马桶距离侧墙较远，扶手完全没有用处，这时则应该考虑使用马桶架。具体来说，马桶架的扶手部分长度应该为50至60厘米，可以让老人小臂全部撑扶在上面，扶手高度应该在马桶座面上方23至30厘米的位置。据《快乐老人报》

银龄颐养

深秋测血压，上午为宜

大多数高血压病人的血压波动呈“杓”型曲线，即一日24小时中血压的高峰期出现在上午，下午的血压则有所下降，午夜为一日中的最低值。

对大多数高血压患者来说，监测血压最好是在上午的8—10点。这是因为进入深秋太阳出来前后的温差较大，可以相差5—8℃，这样大的温差会对血压构成显著影响。

据《新民晚报》

做“咽喉操”缓解咽喉肿痛

“秋燥”渐盛，部分人容易出现咽痛咽干、咳嗽有痰等不适，给大家推荐一套“咽喉操”。

推咽喉 推揉喉结两旁及天突穴（胸骨上窝中央），上下往返数次。

揉颈后 按揉风府穴（后发际正中直上1寸）、风池穴（与风府相平，两条大筋外缘凹陷）各30次，每天按压3次。

揉手臂 按揉合谷穴（拇、食指合拢的肌肉最高处）、曲池穴（屈肘，肘横纹外端凹陷）各30次，每天按压3次。 本报综合