



善德中医 · SHANDE TCM

长期健康与中医协同照护安全指南

目录

第1章 □ 高血压与中医：更安全的配合照护指南

第2章 □ 糖尿病与中医：饮食、药物、监测与更安全的辅助

第3章 □ 同时吃多种药？中药、保健品与中医怎样更安全地配合

第4章 □ 长者食欲差与体重无故下降：什么时候应该认真检查

第5章 □ 草药、药物与补充剂：为什么完整清单很重要

第6章 □ 中医与西医如何更安全地配合？

长期健康与中医协同照护安全指南

一般健康教育 □ 不代替个别诊断 □ 严重症状先接受正规医疗

这本书把常见症状、药物、生活记录和安全警讯整理在一起，帮助你在看医生或中医师之前准备更清楚的资料。传统中医概念可以作为沟通框架，但不能取代现代医学诊断、检查或紧急治疗。

怎样使用本书

不需要从第一页读到最后。先找最接近当前问题的章节，再把与你有关的症状、药物、生活变化和警讯写下来。书中的目标不是让你自己给疾病下诊断，而是帮助你更准确地描述问题，减少看诊时遗漏重要资料。

把传统概念和现代诊断分开

中医传统术语可以帮助医师讨论整体状态，但这些词汇不是血液检查、影像、血压、血糖、感染、贫血或神经系统诊断的替代品。两套语言可以同时存在，但安全相关的医学问题必须用适当检查来确认。

建立一张共享的健康清单

把处方药、非处方药、保健品、中草药、过敏、已知诊断、近期检查和曾经出现的重要副作用放在同一张清单。无论看医生、药剂师或中医师，都尽量提供同一套资料，能显著减少不同照护者各自只知道一半信息的风险。

第 1 章 □ 高血压与中医：更安全的配合照护指南

先看测量数字，不要只凭感觉

高血压经常没有明显症状。头痛、脸红、颈肩紧或头晕，都不能可靠判断血压是否受控。在家量血压时，记录实际数字、日期时间、已服药物，以及是否刚运动、喝咖啡、抽烟或身体不适。

让家庭记录更有参考价值

按照血压计说明操作，量之前先安静坐几分钟，手臂有支撑，测量时不要讲话。一次异常数字可能受姿势、紧张或刚活动影响。最好按医生给的监测时间表记录，而不是一焦虑就不断重复测量。

处方治疗必须继续放在安全计划里

血压改善可能说明治疗正在发挥作用，并不代表可以自行停药。怀疑药物造成头晕、脚肿或咳嗽时，先记下发生时间，再与开药医生或药剂师讨论，不要自己改剂量。

所有医护人员都应知道你在吃什么

处方药、非处方药、维生素、保健品和中草药都放进同一张清单。天然不代表没有相互作用。若同时有肾病、心脏病、糖尿病、中过风、正在怀孕或准备做程序，也应主动说明。

中医可以怎样合理配合

有些人会为压力、睡眠、肌肉紧绷或整体舒适寻求针灸或其他中医辅助。应把这些目标和“治愈高血压”分开。中医支持必须放在持续血压跟进和心血管风险管理旁边。

认识需要紧急处理的警讯

血压非常高并同时出现胸痛、明显气促、昏倒、新发无力或麻木、意识混乱、突然剧烈头痛或明显视力改变，应立即接受医疗评估。新加坡危及生命的紧急情况拨 995。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第 2 章 □

糖尿病与中医：饮食、药物、监测与更安全的辅助

糖尿病不只是“糖吃太多”

糖尿病需要现代医学检查来诊断和监测。口渴、疲倦或中医辨证都不能代替血糖检测。不同治疗方案可能需要关注 H bA_{1c}、家庭血糖、血压、肾功能、胆固醇、体重和足部健康。

药物和胰岛素不能随意改

部分糖尿病药和胰岛素会造成低血糖，其他药物也有不同注意事项。如果因为生病吃得少、要禁食做检查、大幅改变饮食或准备开始一种保健品，应先告诉负责糖尿病的医疗团队。

饮食建议要实际才做得久

长期可行的计划会考虑碳水化合物、份量、进餐时间、纤维、蛋白质和药物。在新加坡，与其完全禁止一种熟悉主食，不如学会米饭、面食、饮料、甜品和零食怎样安排在一天内。

“降糖”保健品要谨慎

宣传控制血糖的草药或保健品可能含浓缩或多种成分，也可能与处方药相互作用，或影响肾肝功能。把原包装或清楚标签照片带给医生、药剂师和中医师。

中医可以怎样配合

糖尿病患者也可能为疼痛、紧绷、睡眠或压力寻求中医。治疗时必须考虑感觉下降、伤口愈合、感染皮肤、溃疡和抗凝药。辅助治疗不能和糖尿病整体照护脱节。

认识血糖急症

按照医疗团队给你的低血糖、高血糖和生病日计划处理。意识混乱、昏倒、抽搐、严重脱水、持续呕吐或呼吸困难，需要紧急医疗。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第3章 □

同时吃多种药？中药、保健品与中医该怎样更安全地配合

问题经常出在“组合”

一个人可能从不同诊所拿药，同时自己购买保健品或传统产品。每一样单独看都有用途，但组合起来可能影响出血、血压、血糖、清醒程度、肠胃和肝肾代谢。

做一张真正有用的用药清单

写下药名或品牌、剂量、每天几次、为什么吃、是谁建议的。药膏、吸入剂、眼药水、止痛药、维生素、药用草本茶和补身品都要包括。不清楚名称时，把标签拍清楚。

看中医时也带同一张清单

抗凝药、糖尿病药、降压药、类固醇、抗癫痫药等，会影响针刺、按摩力度、热疗、草药和治疗后照护的安全考虑。

天然不等于没有风险

天然成分一样可能造成过敏、胃部刺激、嗜睡、出血或药物相互作用。浓缩提取物也不等于日常食物中的少量摄取。对于宣称快速治愈或要求停处方药的产品尤其要谨慎。

长者更要留意变化

年龄增加后，肾功能、平衡、补水和镇静药物的敏感度都会改变。换药或加保健品后出现食欲下降、意识变化、头晕或走路不稳，不要只归因于年纪。

把新症状当成重要线索

若加入新产品后出现异常瘀青、出血、皮疹、呼吸困难、严重胃不适、意识混乱或极度嗜睡，记下变化和时间。严重过敏、重大出血、昏倒或呼吸困难需要紧急处理。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第4章 □

长者食欲差与体重无故下降：什么时候应该认真检查

看趋势，不要只看一餐

值得注意的是持续趋势：衣服明显变松、经常吃不完、力量下降或没有刻意减肥却持续掉体重。可每一到两周在相近条件下量一次，并记录变化是否在生病、住院、换药或重大生活事件后开始。

先问是什么令进食变困难

牙痛、口干、味觉改变、便秘、胃酸、恶心、情绪低落、孤独、疲倦、气促，以及买菜做饭困难都可能减少进食。吃东西时经常咳或呛、吞完声音变湿或感觉食物卡住，应接受医疗评估。

药物也会影响食欲

一些药物会造成恶心、口干、便秘、嗜睡或味觉改变。不要自行停药，把完整清单带给医生或药剂师，并说明食欲或体重从什么时候开始改变。

饭量变小时，营养更重要

少量多餐可能比大餐更实际。尽量安排适合个人病情的蛋白质和营养密度较高的食物。糖尿病、肾病、心脏病或吞咽问题患者可能需要个别建议。

虚弱也要看功能

体重下降若同时伴握力变差、走路变慢、从椅子站起困难、活动减少或容易疲惫，更需要重视。越早做医疗、营养和功能评估，更容易找到可改善因素。

这些警讯需要检查

持续无故体重下降、吞咽困难、反复呕吐、黑便或血便、持续腹泻、发烧、夜间大量出汗、新出现肿块、明显气促或力量快速下降，都需要正规医疗评估。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第 5 章 □ 草药、药物与补充剂：为什么完整清单很重要

“天然”不等于“没有作用”

草药和补充剂可能产生生理作用。人们正因为期待这些作用才会使用它们，而相互作用、副作用或成分重复也因此可能发生。

建立一份总清单

列出处方药、非处方药、维生素、保健品、草药方、作为治疗用途饮用的茶，以及偶尔使用的产品。最好加上剂量与频率，并把同一份清单给医生、药剂师与中医师查看。

某些情况需要特别谨慎

怀孕、哺乳、肝肾疾病、抗凝治疗、癌症治疗、癫痫药物、移植相关药物或准备手术，都可能需要更多专业评估。

不要自行停止处方治疗

如果有人只是为了开始保健品或草药方，就建议你停止处方药，应让原本开药的医生参与讨论。协调通常比把两个系统完全分开更安全。

留意重复成分与不断换产品

复方产品可能含很多成分，同时使用多个产品后，很难判断出现反应时是哪一个造成。临床上允许的话，一次只改变一件事，并保留包装。

名称不清楚时，直接带产品最有用

品牌名和翻译后的药材名可能容易混淆。带原包装或清楚照片，通常比凭发音记住一个名字更有帮助。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第 6 章 □ 中医与西医如何更安全地配合？

让不同医疗人员都知道您在使用什么

良好沟通可减少不必要风险。向中医说明您的诊断、处方药与医院治疗，也向医生或药师说明正在使用的中药、保健品与其他中医产品。

不要自行停用处方药

如果想调整处方药，应先与开药的医疗人员讨论。某些药物突然停用可能有风险。

保留简单记录

把药物、保健品、过敏与近期检查列成一张清单，可帮助不同医疗人员更好了解您的整体情况。

识别紧急情况

中医诊所不是急诊部门。若出现突发严重症状、呼吸困难、大量出血、疑似中风或昏厥，请拨995或立即寻求急诊/西医帮助。

不需要在两种体系之间“选边站”

很多人一边看中医，一边也看家庭医生、专科医生、物理治疗师或其他医护人员。更安全的做法是透明沟通：让每一方都知道你使用的药物、中药、保健品和治疗。这样才能考虑相互作用、重复治疗或相互矛盾的建议。

不同体系回答的问题并不完全相同

中医辨证和现代医学诊断不能直接互换。前者用于中医体系内整理治疗思路，后者可能依赖身体检查、影像、化验或既定诊断标准。把两者角色说清楚，可以避免把传统术语误解成某个现代医学器官已经“被诊断有病”。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

带去看诊的一页清单

- ☐ 主要症状何时开始，和平常有什么不同
- ☐ 所有处方药、非处方药、保健品和中草药
- ☐ 已有诊断、过敏、近期检查或住院资料
- ☐ 哪些事情会让症状改善或加重
- ☐ 有没有出血、昏倒、气促、持续呕吐、无力或麻木等警讯
- ☐ 这次最想问的三个问题

安全说明

本书只供一般教育，不能取代个别诊断或治疗。不要自行停止医生开的药。严重、突然或快速恶化的症状应优先接受适当医疗评估；新加坡紧急情况拨 995。