

如何运用中医理念预防疼痛

□ 柴庆芳

疼痛是一种常见的身体不适。在中医理念中，疼痛往往与气血不和、脏腑失调、外感邪气等因素有关。因此，预防疼痛，我们可以从中医的角度出发，调整生活习惯、饮食习惯，以及运用中医养生方法，达到调和气血、平衡脏腑、增强体质的目的。

调整生活习惯 保持规律的作息时间，有助于调整人体的生物钟，使脏腑功能得以正常运作。尽量避免熬夜、过度劳累，保证充足的睡眠时间，有助于预防疼痛。

适度运动 运动是预防疼痛的有效手段。根据个人体质和年

龄，选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、打太极拳等。长期坚持适度运动，可以促进气血循环，增强脏腑功能，提高身体免疫力。

保持心情舒畅 情绪与疼痛密切相关。中医认为，情志失调可能导致气血不和，从而引发疼痛。因此，保持心情舒畅，避免过度焦虑、紧张，有助于预防疼痛。

合理饮食 饮食有节 中医强调饮食有节，即饮食要适量、定时、营养均衡。避免暴饮暴食，以免损伤脾胃功能，导致气血不和。

食疗养生 根据中医理念，食物具有不同的性味归经，可以调

理脏腑功能。比如，红枣、枸杞子具有补血养气的功效，适合气虚弱的人群食用；生姜、葱白等具有发散风寒的作用，适合风寒感冒引起的疼痛。

避免食用刺激性食物 辛辣、油腻、生冷等刺激性食物可能损伤脾胃，导致气血不和，从而引发疼痛。

中医养生方法 **按摩穴位** 中医按摩能有效预防疼痛。按摩人体特定穴位，能起到调和气血、疏通经络、缓解疼痛的作用。比如，按摩太阳穴可以缓解头痛，按摩足三里穴可以缓解胃痛等。

拔罐疗法 拔罐是中医常用疗法，能在皮肤上产生负压，使局部充血、瘀血，起到舒筋活络、祛风散寒的作用。拔罐可以用于治疗各种疼痛性疾病，如颈肩腰腿痛等。

中药调理 根据个人体质和疼痛类型，患者可以选用一些中药进行调理。比如，对于气血虚弱引起的疼痛，可以选用当归、黄芪等中药进行补益；对于外感风寒引起的疼痛，可以选用桂枝、麻黄等进行发散。

其他保健建议 **保持良好的姿势** 正确的坐姿、站姿和行走姿势，有助于预防

疼痛。

注意保暖 中医认为，寒邪是导致疼痛的重要因素之一。

定期体检 定期体检有助于及时发现身体潜在的问题，从而采取相应措施进行干预。

总之，预防疼痛需要从多方面入手，包括调整生活习惯、合理饮食、运用中医养生方法进行干预。综合运用上述措施，可以调和气血、平衡脏腑、增强体质，能有效预防疼痛。同时，我们也要根据个人体质差异，选择适合自己的保健方法。

（作者供职于山东省烟台市招远市道头中心卫生院中医科）

适度运动对慢阻肺患者的重要性

□ 马 群

慢性阻塞性肺疾病（COPD）是一种常见的呼吸系统疾病，一般简称为慢阻肺，包括慢性支气管炎、肺气肿等多种疾病表现，主要以肺组织阻塞性损伤为主要症状。这种损伤能破坏肺泡壁，导致支气管壁增厚、管腔狭窄等，使患者出现咳嗽、喘息、呼吸困难等症状。

慢阻肺的发病原因有很多。吸烟是主要的风险因素之一，还有吸入有害物质、大气污染、遗传因素等都会增加患病率。由于患者气短的特点，身体长期缺乏锻炼导致肺部状况更加糟糕。因此，积极引导患者进

行适度锻炼，是改善慢阻肺患者生活质量的有效手段。

慢阻肺患者在日常活动中可能遇到生活质量降低、呼吸困难等问题，而适度锻炼对这些问题有着积极影响。

坚持锻炼身体，能够改善患者的总体健康状态。虽然慢阻肺不能被治愈，但是坚持锻炼身体可以帮助患者提高免疫力。

有研究发现，适度运动能够改善慢阻肺患者的肺功能。适度运动能够使肺部肌肉变强，有助于改善呼吸功能，减少喘息和减轻慢性咳嗽等。

适度运动还能对慢阻肺患者

的情绪起到积极作用。慢阻肺患者可能会因为身体症状等因素，出现焦虑、抑郁等情绪。适度运动能够提高体内的血清素和内啡肽水平，为患者带来乐观、积极的状态，从而改善患者的情绪。

需要强调的是，慢阻肺患者在制定运动方案时，应由专业医生进行指导；在进行任何形式的运动以前，应先对其进行全面检查。

为了帮助慢阻肺病患者有效恢复身体功能和提高生活质量，建议慢阻肺患者注意以下几个方面。

科学锻炼 有研究表明，坚持

适度运动可以提高慢阻肺病患者的生理机能，改善症状。锻炼方式以有氧运动为主，如散步、骑自行车、打太极拳等，可配合一些力量训练，能有效提高患者的身体素质。但是，锻炼频次应适度，避免过度劳累导致疾病复发。

合理饮食 优质的营养物质供应，配合药物治疗，可以提升患者的康复效果。合理饮食包括摄入高纤维食物、低脂肪高蛋白食物，以及富含维生素的食物、矿物质食物等。

生活方式的调整 戒烟是缓解慢阻肺的有效措施，应避免接触各种有害气体和尘埃。保持

良好的心理状态，促进患者建立对疾病的积极态度，从而提升康复概率。

定期健康检查 慢阻肺患者应在医生的指导下定期进行全面的身体检查，以监控病情变化。

以上建议的实施，不仅能够帮助改善慢阻肺患者的健康状况，延缓病情发展，也能有效提高生活质量。患者在实施上述建议时，需要在专业医生的指导下进行，避免可能存在的风险。

（作者供职于河南省南阳市第一人民医院呼吸与危重症医学二科）

肾病患者日常饮食建议

□ 马 瑞

肾脏作为人体的重要器官之一，承担着排泄废物、调节人体水与电解质平衡，以及分泌激素等多重功能。然而，肾病患者的肾脏功能已经受损，无法正常完成这些任务。因此，饮食在肾病患者的治疗中有着重要作用。

控制蛋白质的摄入量 蛋白质是身体必备的营养素，但肾病患者需要注意控制蛋白质的摄入量。摄入过多的蛋白质会增加患者的肾脏负担，进一步损害肾功能。因此，肾病患者应该摄入优质蛋白质，如瘦肉、鱼类、禽类、蛋类和奶制品。

同时，植物性蛋白质，如豆类、坚果和谷物也是不错的选择。

限制钠盐的摄入量 肾病患者常伴有高血压病和水肿的症状，钠盐就是引发高血压病和水肿的主要因素。因此，限制钠盐的摄入量对肾病患者非常重要。肾病患者每天钠盐摄入量不超过3克，避免食用高盐食品，如腌制食品、加工肉类和方便食品等。

控制钾、磷的摄入量 钾和磷是维持人体正常生理功能必需的元素，但肾病患者常存在钾、磷代谢紊乱的问题。高钾血症和高磷血症可能

进一步对肾脏造成损害。因此，肾病患者需要控制高钾、高磷食物的摄入量。在饮食中应适量选择低钾、低磷的食物，如苹果、梨、鱼类等。

增加维生素和纤维素的摄入量 肾病患者常伴随营养不良和免疫力下降的问题。因此，增加维生素和纤维素的摄入量，对改善患者的营养状况和增强免疫力有重要意义。肾病患者要多食用新鲜蔬菜、水果和全谷类食物。

摄入适量水分 人体中的水平衡对维护肾脏功能至关重要。肾病患者需

要根据自身的病情和医生的建议，合理调整水的摄入量。一般来说，无水肿症状的肾病患者可以正常饮水，而伴有水肿症状的患者则需要限制水的摄入量。在饮水时，患者应避免饮用含糖饮料和酒精类饮品，以免加重肾脏负担。

个体化饮食方案 在制定饮食方案时，应充分考虑肾病患者实际情况。饮食方案，需要考虑肾病患者营养需求、口味偏好、经济条件等多方面因素，以确保饮食方案的可行性和可持续性。

综上所述，肾病患者需

常饮食应以控制蛋白质、钠盐、钾、磷等摄入量为基础，同时增加维生素和纤维素的摄入量，保持摄入适量的水，并根据个体化需求制定饮食方案。合理的饮食安排，可以帮助肾病患者改善营养状况，减轻症状、延缓病情恶化，提高生活质量。

（作者供职于山东省济宁市梁山县人民医院内分泌肾病学科）

白内障手术注意事项

□ 王炳烽

白内障是一种常见的眼部疾病，主要影响眼睛的晶状体，导致其变得混浊，进而影响患者视力。手术是治疗白内障的有效方法，但在手术前后，患者需要注意一些事项，以确保手术的成功和术后的恢复。

术前准备 **眼部检查** 在手术前，患者需要进行全面的眼部检查，包括视力测试、眼底检查、角膜曲率测量等。这些检查有助于医生了解患者的病情，制定手术方案。

告知病史 患者需要向医生详细告知自己的病史，包括是否有其他疾病、药物过敏史等，有助于医生评估手术风险。

术前用药 根据医生的建议，患者可能需要在手术前使用一些眼药水或口服药物，以控制眼部炎症、降低眼压等。

生活调整 在手术前，患者应保障充足的睡眠时间，避免过度劳累，还要戒烟、限酒，注意饮食卫生，避免食用刺激性食物，以降低手术风险。

心理准备 白内障手术是一种有效的治疗方法，患者应了解手术的过程、风险和预后，保持积极的心态，配合医生的治疗。

手术当天 **穿着舒适** 手术当天，患者应穿着宽松、舒适的衣服，以便于手术操作。

陪同人员 建议患者手术当天有家属陪同照顾，以促进患者术后恢复。

术前准备 按照医生的指示，患者需要在手术前进行一系列的术前准备，如眼部冲洗、消毒等。

术后注意事项 **眼部休息** 术后患者需要充分休息，避免长时间用眼。在术后恢复期间，尽量减少外出活

动，避免灰尘、风沙等异物进入眼睛。

用药指导 术后医生会开具一些眼药水，患者需要按照医生的指导规范用药。患者应注意用药时间和剂量，不能随意增减药物剂量。

饮食调整 术后患者应避免食用辛辣、刺激性食物，以免加重眼部不适；建议多食用富含维生素和蛋白质的食物，有助于眼部组织修复。

定期复查 术后患者需要按照医生的建议，定期到医院进行复查。医生会根据患者的恢复情况调整用药方案，并评估手术效果。

注意眼部卫生 术后患者需要注意眼部卫生，避免用手揉眼或接触其他污染物。

避免剧烈运动 术后一段时间内，患者应避免剧烈运动或重体力劳动，以免对眼部造成不良影响。

及时处理异常情况 术后，患者如出现眼部疼痛、红肿、视力模糊等异常情况，应及时就医处理。

心理调适 白内障手术虽然能够帮助患者恢复视力，但是患者仍需要做好心理调适。术后视力恢复需要一定的时间，患者要有耐心和信心。同时，患者要保持良好的心态，避免过度焦虑或抑郁。

总之，白内障手术前后的注意事项涵盖术前准备、手术当天，以及术后恢复等方面。患者应充分了解这些注意事项，并积极配合医生的治疗。科学、规范的术前准备和术后护理，可以帮助患者顺利度过手术期，恢复视力。

（作者供职于山东省烟台市招远正大光明眼科医院眼科）

肿瘤患者的营养支持与饮食护理

□ 田素红

随着现代医学的发展，肿瘤治疗已经不再是一个单纯的医疗问题，而是需要综合考虑患者身心健康各方面问题。其中，营养支持与饮食护理在肿瘤患者的康复过程中起着至关重要的作用。

营养支持的重要性 肿瘤患者在疾病和治疗过程中，经常会出现营养不良情况。营养不良不仅会影响患者的身体状况，降低免疫力，增加并发症的发生率，还会影响治疗效果和预后。因此，提供合理的营养支持，对改善患者的生活质量、提高治疗效果具有重要意义。

营养评估与制定饮食方案 在制定饮食方案之前，要对患者进行全面的营养评估。这包括了解患者的饮食习惯、营养需求、消化功能等，以便制定个性化的饮食方案。饮食方案应充分考虑患者的营养需求，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。同时，还需要根据患者的消化功能和口味偏好，调整食物的种类、烹饪方式等。

饮食原则与注意事项 **高蛋白饮食** 肿瘤患者需要摄入充足的蛋白质，以维持肌肉量和免疫功能。优质蛋白质的来源包括瘦肉、鱼、禽蛋、奶制品等。

脂肪摄入量 脂肪是维持人体正常生理功能的重要物质，但是肿瘤患者应避免摄入过多的饱和脂肪酸和反式脂肪酸。患者应选择橄榄油、鱼油等富含不饱和脂肪酸的油脂。

低糖饮食 摄入糖分过多可能导致肥胖、糖尿病等慢性病，不利于肿瘤患者的康复。建议减少精制糖的摄入量，多吃富含纤维的全谷类食物。

多吃新鲜蔬菜和水果 新鲜蔬菜和水果富含维生素、矿物质和抗氧化物质，有助于增强免疫力和预防并发症。患者应每天摄入多种颜色的新鲜蔬菜和水果。

饮食多样化 多样化饮食有助于患者摄入多种营养物质，从而满足身体需求。同时，多样化的食物也有助于提高患者的食欲和满足感。

特殊饮食需求与调整 **消化道肿瘤患者** 对于消化道肿瘤患者，应根据病变部位和程度调整饮食。比如，食管癌患者应选择软食、流食，避免食用刺激性食物；胃癌患者应注意少食多餐，减轻胃部负担。

肝功能异常患者 肝功能异常患者应限制蛋白质的摄入量，避免加重肝脏负担。同时，患者还应减少盐的摄入量。

肾功能异常患者 肾功能异常患者应限制蛋白质的摄入量，尤其是动物性蛋白质。同时，患者还要控制盐和钾的摄入量。

提供心理支持 在肿瘤患者的生活护理中，心理支持同样重要。患者应保持积极的心态，相信自己能够战胜疾病。患者家属和医务人员也应给予患者足够的关心和支持，帮助他们度过艰难时期。

肿瘤患者的营养支持与饮食护理是一个复杂而重要的过程。通过合理的营养支持和个性化的饮食方案，可以改善患者的营养状况，提高生活质量，为康复创造有利条件。同时，患者家属和医务人员的关心和支持也是患者战胜疾病的重要力量。因此，我们应该重视肿瘤患者的营养支持与饮食护理，为他们提供全方位的关爱与支持。

（作者供职于山东省单县海吉亚医院肿瘤科）

如何创造一个安全舒适的生活环境

□ 谭 隽

在日常生活中，一个干净、安全、舒适的生活环境对人们的健康至关重要。环境卫生不仅是保持房间整洁，还包括空气质量、水质安全、噪音控制等方面。

空气质量的重要性与改善方法 **健康问题** 糟糕的室内空气质量可能导致各种健康问题，如过敏、哮喘、呼吸道感染、头痛等。

心理健康 与拥挤、闷热或有异味的环境相比，良好的室内环境有助于提升人们的幸福感和生活质量。

长期影响 长期处于污染严

重的室内环境，可能导致慢性疾病，如呼吸系统疾病、心血管管和癌症等。

定期通风 定期开窗通风，促进室内空气流通，增加新鲜空气，排除污染物和异味。

空气净化 在室内使用空气净化器，可以过滤和清除空气中的颗粒物、细菌、病毒和有害气体。

控制湿度 保持适宜的室内湿度，避免室内过于潮湿或干燥，防止细菌滋生等。

避免污染源 减少室内污染源，如烟雾、清洁剂和化学物品等。

定期清洁 保持室内环境的清洁，定期清洗地毯和家具等，减少室内尘螨等。

水质安全与保护 **安装水质净化设备** 可以选择合适的水质净化设备，如水龙头过滤器、活性炭滤芯、反渗透设备等。这些设备可以有效清除水中的污染物质。

注意水源卫生 若使用的是地下水或井水，要确保水源的卫生。定期进行清洁和消毒，避免污染源接近水源，保持周围环境的清洁卫生。

定期清洗水容器 定期清洗水壶、水杯、水龙头等容器，避免

产生污垢和滋生细菌。使用肥皂或专用清洁剂进行清洗，并彻底冲洗干净。

健康饮用水 饮用水不仅要安全，还要保持健康。建议喝烧开以后的水或过滤后的饮用水。

噪声控制与睡眠质量 **降低室内噪音** 使用隔音材料，如地毯、窗帘、隔音板等，可以降低外界噪音。

使用白噪声 白噪声可以掩盖其他噪声，提供一个相对安静的环境。人们可以使用白噪声机、风扇或手机应用程序来产生白噪声，以提高睡眠质量。

睡眠环境 保持卧室整洁和

舒适，选择舒适的床垫和枕头。使用遮光窗帘来阻挡光线，并保持室内安静。

生活习惯 避免在睡前饮用含咖啡因的饮品，限制使用手机和电子设备的时间，并建立规律的睡眠时间表，培养良好的睡眠习惯。

综上所述，环境卫生是维护人们健康的重要因素。通过创造安全舒适的生活环境，能有效预防和控制疾病，提高生活质量。

（作者供职于江西省南昌市西湖区卫生健康综合监督执法局）

冠心病患者的护理与急救措施

□ 张 静

冠心病（全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病），是一种常见的 cardiovascular 疾病。掌握冠心病患者的护理与急救措施很重要。

日常护理 **饮食护理** 冠心病患者应遵循低脂、低盐、低糖、高纤维的饮食原则，多摄入新鲜蔬菜、水果、全谷类食物等富含膳食纤维的食物，有助于降低血脂、控制血糖。同时，患者要避免摄入过多高胆固醇食物，如动物内脏、肥肉等。

适度运动 冠心病患者在病情稳定的情况下，可以适度进行有氧运动，如散步、慢跑、游泳

等，有助于提高心肺功能、改善血液循环。

心理调适 冠心病患者常因疾病带来的不适而感到焦虑、抑郁。家属和医务人员应关注患者的心理状态，给予关爱和支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。同时，冥想、瑜伽等方式也能缓解精神压力，保持心情愉悦。

遵医嘱服药 冠心病患者需要长期服用药物治疗，如抗血小板药物、他汀类药物等。患者应按时服药，不能随意增减剂量或停药，以免影响治疗效果。

急救措施 **心绞痛发作时的急救** 心

绞痛是冠心病患者常见的症状之一，表现为胸部疼痛、憋闷等。当心绞痛发作时，患者应立即停止活动，原地休息，并在舌下含服硝酸甘油等药物。同时，家属或身边人应尽快拨打急救电话，将患者送往医院救治。

心律失常的急救 冠心病患者可能出现心律失常，如心动过速、心跳过慢、心跳不规则等。此时，患者应保持冷静，避免紧张、焦虑情绪。如果症状持续加重，患者应立即就医。

心肌梗死的急救 心肌梗死是冠心病的严重并发症，可能导

致源性休克、心力衰竭，甚至死亡。当患者出现持续胸痛、呼吸困难、大汗淋漓等心肌梗死症状时，身边人应立即拨打急救电话，并遵循以下急救步骤。

保持患者安静 患者要避免情绪激动、过度紧张，保持环境安静，减少外界刺激。

吸氧 如果条件允许，应为患者提供氧气吸入等急救措施，有助于改善心肌缺氧。

药物急救 在医生的指导下，身边人可以让学生服用阿司匹林等药物，有助于减轻心肌损伤。但需要注意，切勿随意给患者用药，以免加重病情。

等待急救人员 在等待急救人员的过程中，身边人要密切观察患者的病情变化，如有异常，应及时向急救人员反馈。

心脏骤停的急救 如果患者出现心脏骤停，应立即进行心肺复苏。心肺复苏包括胸外心脏按压和人工呼吸两部分，应在急救人员的指导下进行。同时，拨打急救电话，尽快将患者送往医院治疗。

总之，冠心病患者的护理与急救措施，对于患者的康复和生命安全具有重要意义。

（作者供职于河南省南阳市中心医院心血管内科一病区）