

中医如何调理胃痛、胃胀

□白华萍

中医在调理胃痛、胃胀方面有独特的办法和见解。其中,食疗作为中医调理的重要部分,因为简单方便,患者做起来容易,效果还不错,因此受到患者的欢迎。下面,笔者主要介绍中医调理胃痛、胃胀的方法。

常见病因

胃痛、胃胀的发生,常与人们的日常行为习惯紧密相连。

饮食不当是导致胃痛、胃胀的关键原因之一。现代生活节奏较快,人们为赶时间常暴饮暴食,或饮食不规律,这极易损伤脾胃,进而引发胃痛、胃胀。另外,食物过冷、过热、油腻等,都会刺激胃黏膜,造成不适。

情绪压力也是诱发胃痛、胃胀的重要因素。由于各种各样的原因,人们承受着各式各样的精神压力,焦虑、紧张等不良情绪会干扰气机运行,导致脾胃不和,从而出现胃痛、胃胀。

不良生活习惯也是导致胃痛、胃胀的因素之一,如熬夜、缺乏运

动等,都会影响身体健康,使脾胃功能弱化,容易诱发胃痛、胃胀。

调理原则

中医调理胃痛、胃胀,主要遵循调和脾胃、疏肝理气、增强体质等原则。

中医认为脾胃乃后天之本、气血生化之源,故而调和脾胃是治疗胃痛、胃胀的核心。调整饮食结构,保持饮食有节,规避暴饮暴食等,能够养护脾胃,减轻胃痛、胃胀。

中医着重疏肝理气。鉴于情绪因素是导致胃痛、胃胀的重要原因,采用疏肝理气之法,能缓解压力、畅通气机,从而减轻胃痛、胃胀等症状。常见的疏肝理气方法有按摩穴位、针灸疗法等。

此外,中医还注重增强体质。坚持适度运动与合理饮食,能够帮助人体提升抵抗力,强化脾胃功能,从根本上改善胃痛、胃胀等症状。

食疗方法

在中医调理胃痛、胃胀的方法

中,食疗方法发挥着至关重要的作用。

温养脾胃粥 粥类是养胃的佳品,尤其是性质温和的粥品,比如小米粥、山药粥,均具有健脾养胃的功效。这类粥品不但容易消化,还能给身体补充营养,修复胃黏膜,从而缓解胃痛、胃胀等症状。

制作方法:将小米或山药洗净,添加适量清水,煮至粥状即可。根据个人口味加入适量的红枣、枸杞等食材,可以增添营养价值。

消食化积汤 对饮食不当引起的胃痛、胃胀,消食化积汤是不错的选择。此类汤品有利于消化食物,减轻胃部负担,缓解胃胀症状。常见的消食化积汤有山楂汤、陈皮汤等。

制作方法:将山楂或陈皮洗净后切片,加入适量清水,煮沸后转小火煮10分钟~15分钟。

疏肝理气茶 因情绪压力导致的胃痛、胃胀,疏肝理气茶是很好的调理方式。这类茶品能够舒缓

情绪、减轻压力,使气机通畅,从而缓解胃痛、胃胀等症状。常用的疏肝理气茶有玫瑰花茶、茉莉花茶等。

制作方法:将玫瑰花或茉莉花放入茶杯,加入沸水冲泡即可。依据个人喜好调整茶叶用量和冲泡时间。

其他调理方法

除了食疗方法,中医还有其他方法帮助人们调理胃痛、胃胀。

按摩穴位 对足三里穴、中脘穴等穴位进行按摩,能够调理脾胃功能,缓解胃痛、胃胀等症状。

针灸疗法 针灸也是调理胃痛、胃胀的常用手段之一,刺激相关穴位,调和气血等,能有效改善脾胃功能。

对于胃痛、胃胀症状较重或长期反复发作的患者,依据个体状况可以选用适宜的中药方剂进行调理。

改善生活习惯

除了中医调理和食疗方法,优化生活习惯也是缓解胃痛、胃胀的

重要手段。

1.保持饮食规律是预防胃痛、胃胀的重要方法。应当定时定量进食,避免暴饮暴食或过度饥饿,避免食用油腻、辛辣、生冷等刺激性食物。

2.适度运动是改善胃痛、胃胀的有效方式。坚持适度运动能促进气血运行,增强脾胃功能,有助于缓解胃痛、胃胀等症状。人们可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、练瑜伽等,坚持锻炼,提高身体素质。

3.情绪调节也是缓解胃痛、胃胀不可忽视的环节。人们要学会调整自身情绪,保持心情愉悦,避免过度焦虑和压力。人们可以采用冥想、深呼吸、听音乐等方式舒缓情绪、减轻压力。

总之,胃痛、胃胀并非无法调理,用中医方法进行调理,养成良好的生活习惯,能够有效缓解症状,提高生活质量。

(作者供职于广西壮族自治区南宁市第七人民医院)

透析患者也能拥有美好生活

□黎素培

血液净化室是医院的重要科室之一,为透析患者提供维系生命的关键治疗。透析作为一种替代肾脏功能的疗法,借助透析设备将体内的有害物质和多余的水分滤出,以此维持身体正常的生理机能。虽然透析治疗对患者而言是不可或缺的医疗手段,但是这绝不意味着患者的生活质量必然下降。实际上,透析患者同样能够拥有缤纷多彩的人生。

基本知识

透析治疗是至关重要的医疗方式,它利用透析设备来代替自然肾脏发挥作用,为患者带来生存的希望。在透析时,患者的血液被引入特殊的透析设备,设备内含半透膜,能够让有害物质透过,同时阻隔血液中的细胞与蛋白质。基于半透膜的原理,有害物质和多余的水分被过滤,身体所需的电解质和营养物质得到补充,从而达到净化血液的目的。透析治疗对于患者意义重

大。其一,能高效清除体内毒素和多余的水分,减轻肾脏负担,维持身体正常生理功能。其二,帮助患者摆脱身体的痛苦与不适,提高生活质量,使患者能够进行日常活动和工作。此外,透析还有助于患者保持良好的心理状态,当身体状况得到改善后,帮助患者积极面对生活,树立对生活的信心。

生活建议

虽然透析治疗必不可少,但是患者的生活质量未必会因此受损。实际上,透析患者也能拥有丰富多彩的生活,以下是帮助患者保持积极心态与充实生活的建议。

饮食方面 透析患者的饮食需要格外留意。患者应听从医生的指导,制定符合实际的饮食方案,确保营养摄入充足且饮食卫生。同时,患者不妨尝试新的食材与食谱,饮食更加丰富多样。

运动方面 适度运动对透析患者极为重要。患者可依据自身

身体状况选取适宜的运动方式,比如散步、练瑜伽、游泳等。适度运动能提升身体素质与免疫力,帮助患者舒缓压力、改善心情。

心理方面 透析患者需要关注自身心理健康。在日常生活中,患者要保持积极心态与乐观情绪,学会调控自身情绪和缓解压力的办法。如有需要,透析患者可以寻求专业的心理咨询与治疗,以更好地应对心理问题。

社交方面 与人交往是生活的重要组成部分。透析患者积极参与社交活动,和家人、朋友,以及其他透析患者构建支持网络。

通过交流和分享经验,透析患者能获得更多的帮助与支持,同时也能结识新朋友,拓展社交圈子。

休闲娱乐 休闲娱乐活动能让患者的生活更有趣味和充实。建议患者在闲暇时尝试一些新的休闲娱乐活动,如阅读、绘画、听音乐、旅游等。这些活动能够丰富患者的精神世界,提高生活品质。

策略方法

合理安排时间 制定符合自身情况的生活与透析时间表,极为关键。透析患者需要依照实际情况和医生建议,合理规划时间,保证充足的休息与活动时间。同时,患者要按时进行透析治疗,避免延误治疗时机。

坚持治疗 透析治疗是长期的医疗过程,需要患者持之以恒。患者应谨遵透析治疗方案,积极配合医生的治疗,不能随意变更治疗方案。同时,患者要保持耐心,积极配合医务人员工作,以获取最优的治疗效果。

定期检查 定期进行身体检查是维系身体健康的重要举措。建议患者定期开展肾功能、电解质、血常规等方面的检查,及时了解身体状况和治疗效果。

与医务人员保持良好沟通 患者与医务人员保持良好沟通,是保障治疗效果和生活质量的重要环节。患者应及时向医务人员

反馈身体状况和生活问题,寻求专业指导与帮助。同时,透析患者要积极参与治疗方案制定与调整,取得最佳治疗效果,提高生活质量。

寻求支持 透析患者需要关注自身的身心健康与精神状态。建议患者在日常生活中寻求家人、朋友和其他透析患者的支持与协助,构建互助网络。同时,患者可以参加一些透析患者的团体活动和组织,与其他患者交流经验、相互鼓励和支持。借助共同的力量和经验交流,患者可以更好地应对挑战和生活难题。

综上所述,透析患者同样可以拥有多姿多彩的生活。只要患者在日常生活中合理安排时间、坚持治疗、定期检查,与医务人员保持良好沟通并寻求支持帮助,就能在保障身体健康的同时,尽情享受生活的美好与多彩。

(作者供职于广西壮族自治区崇左市宁明县人民医院)

心血管疾病预防

□李成惜

管疾病的发病率。这就好比给心血管疾病敞开了大门,让在我们的体内肆意妄为。不妨想象一下,血管好比城市道路,烟草和酒精就似路障。路障越多,道路就越拥堵,甚至可能引发事故。同理,血管中的有害物质增多,血液流动就会受阻,从而导致心血管疾病。

不健康的饮食 高脂肪、高热量、高盐的食物是心血管疾病的“助推器”。当人们摄取过多的脂肪和热量时,这些物质会在血管中堆积,形成动脉粥样硬化斑块。随着时间的推移,这些斑块会不断增大并阻碍血液的正常流动,最终引发心血管疾病。我们可以将此过程比作河流泥沙沉积,河流中泥沙过多,河床会淤积。同样,摄入过多的脂肪和热量,这些“泥沙”也会在血管中沉积,形成

斑块,阻碍血液流动,进而诱发心血管疾病。

缺乏运动 久坐会造成身体机能减退和心血管老化。当我们长时间保持同一姿势时,血液循环会减缓,可能导致血栓形成。血栓是心血管疾病的重要诱因之一。为了改善血液循环状况,人们应定时起身活动或进行一些伸展运动,以促进血液流通,缓解肌肉疲劳,预防心血管疾病。同时,减轻精神压力和焦虑情绪也至关重要,因为它们会引起血管收缩和血压升高,从而增加心血管疾病的风险。因此,放松身心和减轻精神压力也是预防心血管疾病的关键。

守护心血管健康的方法

在了解了心血管疾病诱因之后,人们应该如何构建防线来守护心血管健康呢?

首先,要做到戒烟、限酒。我们需要坚决抵制烟草和酒精的诱惑,让心血管得以“解脱”。戒烟限酒不但有助于降低心血管疾病的风险,还能够提升整体健康水平。

其次,饮食保持营养均衡。人们应当调整饮食结构,多食用富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物,比如新鲜的蔬菜、水果,以及全谷类食物等。同时,减少高脂、高糖和高盐食物摄入量,以此降低心血管疾病的发病率。只有坚持合理饮食,才能为心血管提供充足的营养和有效保护。

另外,保持规律运动。人们要让身体运动起来,选择适合自身的运动方式,如快走、跑步、游泳等有氧运动,以及力量训练等无氧运动。规律运动可以增强心肺功能、提高代谢水平,有利于控

制体重和血压,从而降低心血管疾病的风险。

除了上述的方法,人们还应关注心理健康,学会合理应对压力。大家可以尝试进行冥想、练瑜伽等,或者寻求心理咨询等专业援助,舒缓精神压力和焦虑情绪。保持积极乐观的心态,对预防心血管疾病同样具有重要意义。

最后,定期体检也是不可或缺的环节。定期体检能够让人们及时知晓自身的身体状况,发现潜在的健康问题,并采取相应的干预措施。如此一来,不但能够防患于未然,还能让大家明确自身的健康情况,进而制定合理的保健方案。

在社会中难免遇到挑战和压力,在这样的环境里,人们需要时刻留意自己心血管是不是健康。只要做到戒烟限酒、合理饮食、适度运动、重视心理健康,再加上定期进行体检,就能有效预防心血管疾病,让身体处于健康状态。

(作者供职于广西壮族自治区百色市德保县人民医院)

骨折是一种常见的损伤,不管是意外造成的,还是因为慢性病引起的,都会给我们的生活带来很大的影响。在骨折的治疗中,除了医生专业的治疗,患者坚持进行康复锻炼也起着关键作用。科学合理的锻炼不但能加快骨折愈合的速度,减少并发症,还能明显提高患者的生活质量。本文主要介绍骨折手术后锻炼的基本原则。

基本原则

安全性原则 在锻炼的时候,保证自己的安全是非常重要的。患者不能过度用力,姿势和动作要正确,如果有疼痛感或不舒服,要马上停止锻炼。患者要遵循医生的指导进行锻炼,只有这样才能保证锻炼的内容和方法适合自己的实际情况。

渐进性原则 骨折手术后的锻炼要从轻松的锻炼开始,然后逐渐增加运动强度和时间。这样身体才能逐渐适应锻炼带来的负担,避免过度疲劳和再次受伤。同时,患者可以根据身体恢复的情况调整锻炼方案,让其更符合个人实际情况,也更加科学有效。

个性化原则 每个人的身体状况不一样,骨折的部位也不同,因此锻炼方案也不能一样。制定锻炼方案的时候,要充分考虑患者的年龄、体质、骨折部位,以及愈合情况等因素,选择适合患者的锻炼方式和强度。

时机与方式

骨折手术后锻炼的时机和方式,要根据患者的具体情况进行选择,并且要遵循医生的建议。一般来说,患者手术后早期(1周~2周)要做轻度锻炼,如关节被动活动等;中期(3周~6周)可以逐渐加强锻炼强度,做关节主动活动、轻度抗拒训练等;后期(6周以后)就能进行全面的康复锻炼,包括力量训练、柔韧性训练、平衡训练等。

在锻炼方式上,患者可以把主动锻炼和被动锻炼结合起来。主动锻炼就是患者自己收缩肌肉、活动关节等,这能增强肌肉力量,让关节更灵活;被动锻炼是靠外部力量(比如医生、家人)帮助患者活动关节、按摩肌肉等,从而促进血液循环,减轻肌肉疼痛。

锻炼方法

骨折手术后,因为骨折部位不同,锻炼方法也不一样。下面,笔者主要介绍常见骨折部位的锻炼方法,帮助患者有效进行康复训练。

上肢骨折 上肢骨折有锁骨骨折、肱骨干骨折等。对于这类骨折,早期锻炼的重点是保持关节活动度和肌肉力量。患者可以主动做握拳、伸指、分指等练习,然后逐渐用力。锁骨骨折患者在骨折两周后,可以增加捏小球、抗拒腕屈伸运动,还有被动或助力肩外展、旋转等运动。骨折3周后,患者可以做抗拒肘屈伸和前臂内外旋转运动。等骨折好了以后,患者要全面练习肩关节活动,比如站着的时候上肢向受伤的一侧弯曲,做肩膀前后摆动,还有患肢上举爬肩梯等动作。

下肢骨折 下肢骨折包括股骨颈骨折、胫骨骨折等。对于这些骨折,早期锻炼主要是防止深静脉血栓,能做踝泵运动、股四头肌收缩等运动。骨折愈合后,患者可以在床边站立、进行步行训练,提高下肢负重能力和走路稳定性。对于股骨颈骨折患者,手术复位固定后早期就能做足趾与踝关节的主动屈伸活动、旋转活动,以及股四头肌静止收缩活动。手术后第二周开始,在保证股骨不旋转、不内收的情况下,患者可以做髋关节与膝关节主动屈伸活动。3周后,患者可以主动屈伸患肢,比如坐在床边,小腿下垂,双脚踩地或蹬地,练习用双臂撑起上身和抬起臀部。

脊柱骨折 脊柱骨折的患者,要保证脊柱的稳定性和中立位,不能过度弯曲和扭转。骨折愈合后,患者可以进行轻度的腰背肌锻炼,比如平板支撑、小燕飞等动作,增强腰背肌力量和稳定性。同时,患者也能做一些轻度前屈、后伸、侧屈等动作,让脊柱更加灵活。

注意事项

在进行骨折手术后锻炼时,患者要注意以下几个方面:

保持正确的姿势和动作 正确的姿势和动作是保证锻炼效果和安全的關鍵。患者要遵循医生的建议,保持正确的姿势和动作,不能过度用力或扭曲。

注意疼痛感受 锻炼的时候,患者要特别注意自己的身体感受,如果不舒服,马上停止锻炼,并尽早告知医生。患者千万不能为了尽早有效果就盲目增加锻炼的强度和时间。

保持锻炼的连续性和规律性 骨折手术后的康复锻炼要坚持进行,不能断断续续。患者要保持锻炼的连续性和规律性,按照康复方案进行锻炼,只有这样才能有最好的康复效果。

骨折手术后的科学锻炼,是加快康复、减少并发症的重要方法。按照安全性、渐进性和个性化的原则,选对锻炼的时机和方式,注意锻炼过程中的突发事件,患者就能更好地进行康复训练,尽早恢复健康。同时,患者也要有耐心和信心,相信科学锻炼能帮自己战胜伤病,重新迎来健康美好的生活。

(作者供职于广西壮族自治区隆林各族自治县人民医院)

骨折手术后锻炼的基本原则

□李秋艳

还有一个常见误区是认为癫痫无法治愈。虽然说癫痫是一种慢性病,但是也不是无法治愈。进行有效的治疗和管理,多数患者能够控制病情,减少发作次数,甚至实现完全无发作的状态。

让人们深入了解癫痫,深知它并非是“魔鬼”,只是一种需要更多关注与理解的神经系统疾病。人们应当鼓励患者及患者家属积极应对,寻求专科医生的帮助和支持。同时,社会各界也需要共同发力,消除误解与歧视,为患者提供更多的关爱与支持。相信随着现代医学的不断进步,以及社会认知的逐步提高,癫痫患者必将拥有更加美好的未来。

(作者供职于广西壮族自治区梧州市工人医院)

癫痫的诊断与治疗

□陈英道

癫痫俗称为“羊角风”或“羊痫风”,是一种因脑部神经元异常放电导致的慢性病症。这种异常放电会导致短暂性的大脑功能紊乱,进而引发一系列症状。癫痫发作时的表现多种多样,其中较为常见的有肢体抽搐、意识丧失、口吐白沫,以及双眼上翻等。但是,需要明确的是,癫痫并非精神疾病,而是神经系统疾病。

常见类别

癫痫并非单一的表现形态,它能够依据发作的特点、起源部

位加以分类。其中,较为常见的两大类型为局部性发作和全面性发作。

局部性发作指的是仅对脑部某一特定区域产生影响的癫痫发作。局部性发作可能呈现为一侧肢体的抽搐、感觉异常,或者一侧视野缺失。全面性发作则相对更为严重,会对整个脑部产生作用,导致患者意识丧失、全身抽搐,甚至可能出现尿失禁等症状。除了这两种主要类型外,癫痫还存在一些较为少见的类型,比如失神发作。失神

发作主要表现为短暂的意识丧失,患者可能会突然愣住、目光呆滞,不过一般不会跌倒或抽搐。这种类型的发作在儿童群体中较为多见。

致病原因

那么,为何有些人会患上癫痫呢?其原因纷繁复杂。

遗传因素是不可忽视的重要因素。有关研究结果显示,癫痫在部分家族中可能存在遗传倾向。如果家族中有癫痫病史,其家族中的人员患上癫痫的风险或许会相对偏高。

脑部损伤是癫痫的常见诱因之一。这种损伤可能源于意外事故、疾病或出生时的脑部损伤(如产伤所导致的脑部创伤,脑炎或脑膜炎等感染性疾病),都有可能对脑部造成损害,从而引发癫痫。

此外,还有一些其他因素也可能促使癫痫的发生。像脑部感染、肿瘤或某些代谢性疾病,都可能对脑部的正常功能形成干扰,引发癫痫发作。

诊断与治疗

对于疑似患有癫痫的人群而言,确诊是首要步骤。医生一般会借助病史询问、体格检查,以及脑电图等方式来进行诊断。脑电图作为一种记录脑部电活动的检查手段,对于癫痫的诊断具有重要意义。一旦患者被确诊为癫痫,治疗便成为重中

之重。当下,药物治疗是癫痫治疗的主要手段。抗癫痫药物能够抑制脑部的异常放电,控制癫痫发作。不同的药物适用于不同类型的癫痫,以及不同的患者群体,因此个体化治疗显得尤为关键。

同时,还有一些非药物治疗方法值得考虑。对于某些特定类型的癫痫或难治性癫痫患者,手术或许是一种有效的选择。手术能够切除或破坏导致癫痫发作的脑部区域达到治疗目的。此外,神经调节疗法等新型治疗方式也在持续探索和发展中。

预防措施

对于癫痫患者来说,日常生活的管理至关重要。保持规律作息习惯、避免过度劳累,是降低癫痫发作频率的有效举措。另外,患者在日常生活中还需要

格外留意安全问题。比如,避免从事具有危险性的活动或工作,在癫痫发作时尽早采取保护措施等,能减少意外伤害。

在社交和就业方面,癫痫患者应当获得平等的对待和机会。同时,社会各界也应当给予癫痫患者更多的理解与关爱,消除对癫痫患者的歧视和偏见。

常见误区

有人认为癫痫患者都是“疯子”,这无疑是一种完全错误的观念。正如前面所提及,癫痫是神经系统疾病,与精神疾病毫无关联。

还有一些人觉得癫痫发作时患者会吞舌头从而导致窒息死亡,这也是一个常见的误区。实际上,在癫痫发作时,患者的吞咽反射会减弱,并不会吞