

体质辨识与个性化治疗

□刘西明

中医内科的概念

中医内科,又被称为内科学,主要研究人体内各器官的生理功能、病理变化,以及疾病的发生、发展过程。它以阴阳五行理论为基础,是一门强调整体观念和个体化治疗的临床学科。中医内科所涉及的范围广泛,涵盖外感病和内伤病两大类,具体包括肺系病证、心系病证、脾系病证、肝系病证、肾系病证、气血津液病证以及肢体经络病证等方面。中医内科的理论体系源自《黄帝内经》《伤寒杂病论》等经典著作。这些著作系统阐述了中医内科的基本理论、病因病机、辨证施治等,为中医内科的发展奠定了坚实基础。经过数千年的实践,中医内科理论体系不断完善,逐渐形成了独具特色的诊疗方法。

中医内科体质辨识理论基础

中医内科体质辨识,是以中医学理论体系为依据,对个体的体质类

型进行判断与分析的过程。它基于中医的阴阳五行、气血津液、脏腑经络等学说,综合考虑个体的生理特征、心理状态、生活习惯等因素,为后续的养生保健和疾病防治提供重要依据。体质,是人体在遗传和后天环境共同作用下形成的固有特质。中医将体质大致分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质这9种类型。体质辨识的目的就是要准确区分不同个体所属的体质类型。

中医内科体质辨识结合个性化治疗的实践过程

中医内科体质辨识和个性化治疗均强调人体是一个有机整体,注重从整体观念和辨证论治的角度来认识和处理健康与疾病问题,其核心在于根据个体的体质特征,制定个性化的健康管理方案。

医生通过“望、闻、问、切”等传统诊断方法,全面收集患者的面

色、体型、舌象、脉象、饮食习惯、生活起居及情志状态等方面信息,精准辨识其体质类型,观察患者独特的生理特质、潜在的病理倾向,以及对疾病的易感性与耐受性。在了解患者体质与病情的基础上,医生为其制定合适的治疗方案。

例如,针对体质虚弱、卫气不固,稍遇风寒就频繁感冒的患者,医生常常巧妙运用黄芪、白术、防风等药材,组成益气固表、温阳散寒的中药方剂,增强机体免疫力,使其能够有效抵御外邪侵袭。而对于体质偏热,常出现口舌生疮、咽喉肿痛、心烦易怒等症的患者,医生则运用清热泻火、养阴润燥之法,选用黄连、黄芩、知母、麦冬等药材,精准调和体内阴阳平衡。

除了中药调理,针灸、推拿等非药物疗法在中医内科个性化治疗中也发挥着关键作用。医生根据患者的体质特点,灵活选取穴

位,巧妙运用补泻手法。比如,对于气虚体质者,针灸时多采用补法,刺激足三里穴、气海穴、关元穴等穴位,以鼓舞正气;而对于气滞血瘀体质者,则采用泻法,选取血海穴、三阴交穴、太冲穴等穴位,促进气血运行消散瘀血。中医内科利用丰富多样、因人而异的疗法,充分发挥特色和优势,为患者提供全方位、个性化的医疗服务,助力患者恢复健康,提升生活质量。

体质辨识和个性化治疗的未来展望

中医体质辨识系统作为中医药理论的重要组成部分,融合传统中医理论与现代科技手段,为人类健康提供了一种独特且极具特色的诊疗和管理工具。在现代科技飞速发展和中医理论探索不断深入的背景下,大量前沿科技手段将融入体质辨识领域。

基因检测技术能从遗传层面解析个体特质,通过对个体基因组

的分析,可以识别出与特定体质类型相关的基因变异。大数据技术能够整合来自医疗机构、健康管理平台、穿戴设备等方面的健康信息,利用数据挖掘和机器学习技术,识别体质与健康状态之间的复杂关系。

这将为体质辨识提供更为全面的视角,发现潜在的体质模式和规律,提升辨识结果的准确性和可靠性。在个性化治疗方面,同样也将朝着更完善、更贴合个体需求的方向大步迈进。医生借助先进技术全面了解患者的体质、生活环境、疾病史等,为不同患者量身定制治疗方案。针对慢性疾病患者,综合运用中药、针灸、食疗等疗法,根据其体质和病情进行动态调整。这将进一步推动个体化医疗更高目标的实现,显著改善患者的治疗效果。

(作者供职于山东省济南市钢城区人民医院)

高血压病是一种以动脉血压升高为特征的全身性疾病,是常见的慢性病,也是心脑血管病患者死亡的主要原因。高血压病者在发病后,一般会出现头痛、头晕、心悸、胸闷、耳鸣等症状。此外,高血压病还会导致心、脑、肾等器官的损害,引起冠心病、心力衰竭、脑卒中等疾病,严重威胁人们的健康。

严重危害

高血压病是一个严重的公共卫生问题,给患者、家庭和社会造成巨大的负担和损失。因此,对高血压病的有效防治意义重大。我国政府高度重视高血压病防治工作。高血压防治指南强调,高血压病的防治应基于高血压病的分级、分期和分型的原则进行。对于血压控制目标,新指南建议把诊室血压降至<140/90毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)。

对于高血压病患者,应先进行生活方式干预,包括低盐、限酒、适度运动、减轻体重等。在此基础上,要进行药物治疗,防止血压过度波动等。

食盐主要成分是氯化钠,它可以提供人体所需的钠元素。当人体内的钠离子过多时,会导致细胞外液增加,使小动脉痉挛,外周阻力增加,从而引起血压升高。同时,摄入过量的钠离子,还会刺激人体交感神经兴奋,使肾上腺素、去甲肾上腺素分泌增加,从而引起血压升高。长期过量摄入食盐会导致血管壁细胞损伤,从而增加冠心病的患病风险。因此,限盐是降低高血压病和心血管疾病发病率、死亡率的重要措施之一。

改善饮食

使用限盐勺 在烹饪时少放盐,可以用限盐勺准确地控制用盐量,尽量做到“少吃、慢吃”,避免钠离子摄入过多。

选用低钠盐 将食盐中的氯化钠含量降至6%以下,可降低钠的摄入量,降低高血压病和心血管疾病发生率。

限制摄入高盐食物 包括咸菜、腊肉、咸鸭蛋等腌制食品,这类食物在制作过程中会加入大量的盐,而且制作时会添加调味品,如酱油、蚝油、鸡精、味精等。因此,应尽量避免摄入这类食物。

减少深加工食品的摄入量 如方便面、罐头、火腿肠等,这些食物中的钠含量高,属于高盐食品。

多吃新鲜的水果和蔬菜 新鲜的水果和蔬菜中含有丰富的钾离子,能起到一定的降压作用。

改善烹饪方法和调料的运用 烹饪时可以用醋、柠檬汁或香料来调味;充分运用酸味调料使食欲增加,如凉拌菜,还可以使用天然酸味的柠檬、橘子、柚子、西红柿;鱼肉可用烧烤的方法烹调,其味道、色泽、香味均能勾起人的胃口,还可以加上芹菜、辣椒、生菜等香味较浓的蔬菜;以蘑菇、木耳、海带为主要原料制成的汤,味道鲜美,色泽鲜艳,具有滋补的特性,盐可少加或不加;充分利用剩余的肉类,其养分主要是丰富,盐分也较低;将蔗糖应用于制作菜肴中,以减少盐分的用量。

多喝水 每天喝足量的水可以稀释血液,帮助排出体内多余的钠离子。

健康生活

避免久坐 久坐会导致血液循环不畅,从而引起肥胖、高血压等多种疾病。

适度运动 长期坚持适度运动可以增强心肺功能,改善血管弹性,从而预防高血压等疾病。

保持愉悦的心情 一个人心情愉悦时,体内会分泌多巴胺等神经递质,促进血管扩张,降低血压。

(作者供职于山东省东营市东营区史口中心卫生院)

高血压病防控

□李士彬

你了解检验科吗

□赵红梅

在医院的众多科室中,检验科不像急诊科那样争分夺秒、惊心动魄,也不像内科医生、外科医生直接与患者交流并制定治疗方案。然而,检验科却宛如一个精密的“健康密码破译中心”,默默守护着人们的健康。每一份血液、尿液、粪便样本,在检验师手中都如同蕴含神秘信息的“密码本”,等待着被解读。

样本接收

检验科的工作从接收样本开始。每天,大量来自不同患者的样本被送到这里,有装在真空管里的血液,有盛放在塑料杯中的尿液,还有密封在盒子里的粪便等。工作人员会仔细核对样本上的信息,确保患者姓名、年龄、科室、住院号等准确无误。这一环节至关重要,就如同在开启宝藏前确认钥匙是否正确。任何一个信息错误,都可能

导致后续的检验结果张冠李戴,影响医生对患者病情的判断。

血液检验

血液检验是检验科常见的项目之一。当我们体检时,抽血化验可以发现身体异常。例如,血常规,通过分析血液中的红细胞、白细胞、血小板等成分,能反映出人体是否存在贫血、感染、血液系统疾病等。红细胞就像身体里的“氧气运输兵”,数量或形态异常可能意味着贫血;白细胞增多,可能提示身体出现了炎症。

生化检验

生化检验也是血液检验的重

要部分,它能检测肝功能、肾功能、血糖、血脂等指标。肝功能中的转氨酶数值升高,表明肝脏受到损伤;血糖水平异常,为诊断糖尿病提供关键线索。这些指标就像身体里的“信号灯”,可以在发现异常时,提醒我们身体出现了问题。

尿液检验

尿液检验同样意义重大。看似普通的尿液,实则包含了大量新陈代谢的信息。尿常规检查能反映泌尿系统是否有感染、结石、肾炎等问题。尿液中的蛋白质、红细胞、白细胞等指标异常,都需要引起重视。如果尿液中出现蛋白质,

表示肾脏的过滤功能出现了问题;红细胞增多,表示泌尿系统存在出血。

微生物检验

微生物检验是检验科与病菌进行的一场隐形较量。当患者出现发热、咳嗽、腹泻等症状,准确判断是由哪种病原体感染引起的,就需要进行微生物检验。医务人员会将患者的样本接种到各种培养基上,让病原体在适宜的环境中生长繁殖。经过一段时间的培养,观察是否有菌落生长,并对其进行鉴定和药敏试验。

通过微生物检验,医生能明确

TMS治疗睡眠障碍的原理及效果评估

□唐明旻 韩亮

在现代社会,睡眠障碍已成为许多人面临的常见问题。长期睡眠不足不仅会影响人们的精神状态和工作效率,还可能引发一系列健康问题。医学界不断探索新的治疗手段,其中经颅磁刺激(TMS)治疗作为一种非侵入性神经刺激技术,近年来在治疗睡眠障碍方面显示出潜力。本文,笔者将介绍TMS治疗睡眠障碍的基本原理及其效果评估。

基本原理

TMS治疗是一种通过电磁场作用于大脑特定区域,以调节大脑功能的神经刺激技术。它利用电流在线圈中产生的磁场,穿透头骨作

用于刺激大脑皮层,改变局部神经元的兴奋性,进而影响大脑的功能状态。TMS治疗通过发射短暂的脉冲来激活大脑皮层神经元。脉冲作用于大脑特定区域,能够调节神经递质平衡和神经元活动,从而改善睡眠质量。例如,TMS治疗可以增加褪黑素受体的数量和活性,影响体内褪黑素水平,使患者进入更深层次的慢波睡眠状态。同时,TMS治疗还能改善脑部血液循环,促进神经元活动,提高睡眠效率。

效果评估

改善睡眠质量 TMS治疗能显著提高患者的睡眠质量。研究结果

显示,70%的失眠患者报告症状有改善,60%的失眠症患者经8周治疗后症状明显缓解,包括缩短入睡时间、增加深度睡眠、减少夜间觉醒。

适用范围 TMS治疗主要用于难治性失眠患者,以及伴有抑郁、焦虑的失眠患者,调节大脑活动及影响相关神经网络。

安全性 TMS治疗相对安全,副作用少且轻微,如轻度头痛、头皮不适,多为暂时性。但是癫痫患者、体内有金属植入物的患者等人群需要谨慎,治疗前需要详细进行医学评估。

治疗周期与频率 TMS治疗周期20次~30次,每次20分钟~40分

钟,每周5次,可根据患者情况调整。

局限性

虽然TMS在治疗睡眠障碍方面有显著的优势,但是也有局限性。TMS并非适用于所有类型的睡眠障碍。对于由精神压力大、焦虑症等原因引起的睡眠障碍,TMS治疗并不是最佳选择,且治疗效果因人而异。例如,一些患者可能对TMS反应良好,而另一些患者则疗效不佳。因此,在治疗前进行医学评估,并制定个性化治疗方案。TMS治疗相比长期药物治疗,可能具有更高的初期投资,但是其潜在的长期效益,使得其在某些情况下成为更具成本效益的选

择。

TMS治疗作为一种非侵入性的神经刺激技术,在治疗睡眠障碍方面具有潜力。通过调节大脑活动,TMS治疗能够显著改善患者的睡眠质量,缓解入睡困难,增加睡眠深度,缩短睡眠持续时间。同时,TMS治疗具有较高的安全性。然而,TMS治疗的适用性仍受到一定限制,且治疗效果因人而异。因此,在TMS治疗前,应进行医学评估,并在专科医生指导下制定个性化治疗方案。

(唐明旻供职于海南省安宁医院精神科,韩亮供职于海南医科大学第一附属医院)

肋骨骨折的症状与诊断

□郭春锋

的骨折,很容易看出来,但是有些肋骨骨折比较隐匿。在CT影像中,仅显示为一侧骨皮质断裂,或只出现骨皮质皱缩、凹陷或隆起,或只表现为一侧骨皮质细线影,与肋骨的滋养孔和血管沟不易区分。这种骨折的骨折线很细,学习应对压力,识别症状复发的早期信号。此外,训练社交技能,提升患者的日常沟通和社交互动能力。家庭治疗需要患者家属提供必要的支持和理解,共同构建有利于患者康复的家庭环境。

检查难点

明显的骨折线或者断端错位

在日常工作中,笔者经常遇到患者咨询:“深呼吸、咳嗽或打喷嚏时,我的肋骨疼得厉害,是不是骨折了?”“胸部外伤很明显,为什么胸部X线或CT(计算机断层成像)检查的结果显示是‘肋骨未见明显异常’,但是短期复查后又显示骨折,有时看到只有1根肋骨骨折,过几天复查却变成了5根肋骨骨折。”“为什么初次检查时没有发现肋骨骨折,是不是医生漏诊?”

了解肋骨

肋骨是胸廓的重要支撑,对保护心脏、肺脏、大血管很重要,对人体的呼吸、循环系统有着不可替代的作用。人体双侧肋骨共有12对,自后上向前下斜行,解剖形态呈不规则的半弧形,肋弓部弯曲角度大,前部肋骨较宽且薄,后部肋

骨较细且厚,双侧肋骨呈圆筒形。

肋骨骨折的症状

肋骨骨折常发生于患者胸部直接遭受钝力伤害,例如遭遇交通事故或发生碾压伤,或由咳嗽或病理性因素导致。肋骨骨折有压痛、挤压痛,可触及骨折断端或骨擦感;合并气胸、血胸、气胸时,患者有胸痛、呼吸困难、憋气等症状;当多处肋骨骨折造成胸壁塌陷时,会出现呼吸异常(即吸气时胸壁凹陷,呼气时胸壁向外凸出)。若骨折的肋骨伤及肺部,可能出现咯血、痰中带血等症状。

诊断方法

DR(数字X射线摄影)检查是常规的检查方法。由于肋骨的弧形解剖学特点,该检查对于不完全骨折或细微骨折尚存在较高的漏

诊率。

CT检查具有快速连续扫描和容积性数据采集的特点,能任意角度地旋转观察肋骨部位情况,识别细微的肋骨骨折;扫描横轴位可显示骨折,但不能显示骨折全程。

肋骨薄层三维重建,结合肋骨弧度及骨折影像,是肋骨骨折的首选检查方式。因此,疑似骨折的患者在做普通胸部CT检查的同时,加做肋骨三维重建。

明显的骨折线或者断端错位

骨折,很容易看出来,但是有些肋骨骨折比较隐匿。在CT影像中,仅显示为一侧骨皮质断裂,或只出现骨皮质皱缩、凹陷或隆起,或只表现为一侧骨皮质细线影,与肋骨的滋养孔和血管沟不易区分。这种骨折的骨折线很细,学习应对压力,识别症状复发的早期信号。此外,训练社交技能,提升患者的日常沟通和社交互动能力。家庭治疗需要患者家属提供必要的支持和理解,共同构建有利于患者康复的家庭环境。

CT检查具有快速连续扫描和容积性数据采集的特点,能任意角度地旋转观察肋骨部位情况,识别细微的肋骨骨折;扫描横轴位可显示骨折,但不能显示骨折全程。

肋骨薄层三维重建,结合肋骨弧度及骨折影像,是肋骨骨折的首选检查方式。因此,疑似骨折的患者在做普通胸部CT检查的同时,加做肋骨三维重建。

明显的骨折线或者断端错位

骨折,很容易看出来,但是有些肋骨骨折比较隐匿。在CT影像中,仅显示为一侧骨皮质断裂,或只出现骨皮质皱缩、凹陷或隆起,或只表现为一侧骨皮质细线影,与肋骨的滋养孔和血管沟不易区分。这种骨折的骨折线很细,学习应对压力,识别症状复发的早期信号。此外,训练社交技能,提升患者的日常沟通和社交互动能力。家庭治疗需要患者家属提供必要的支持和理解,共同构建有利于患者康复的家庭环境。

CT检查具有快速连续扫描和容积性数据采集的特点,能任意角度地旋转观察肋骨部位情况,识别细微的肋骨骨折;扫描横轴位可显示骨折,但不能显示骨折全程。

肋骨薄层三维重建,结合肋骨弧度及骨折影像,是肋骨骨折的首选检查方式。因此,疑似骨折的患者在做普通胸部CT检查的同时,加做肋骨三维重建。

明显的骨折线或者断端错位

精神分裂症的科学与药物治疗

□陈莹雪

精神分裂症是一种慢性的精神障碍,主要特征为个人的感知、情感与行为出现异常,患者难以区分真实与想象,出现反应迟钝、行为退缩或过激等症状,严重时甚至影响日常生活;常见于青年或壮年时期,发作时患者在身体感觉、思维逻辑、情感体验和行为表现等方面出现障碍,但是意识清晰,智力未受损。

科学管理的多维度视角

作息规律与日常生活护理 为患者制订规律的作息时间,是科学管理的基础。从起床、吃饭到睡眠,每一个细节都应被精心安排,以维持患者日常生活的

规律性和连续性。这不仅有助于患者保持稳定的情绪,还能减轻精神分裂症的症状。同时,个人卫生也是不可忽视的一环,督促或协助患者完成洗漱、更衣等基本生活,既培养了其自理能力,也保持了整洁的仪表和舒适的生活环境。

营养与饮食管理 营养均衡的饮食对精神分裂症患者非常重要。患者饮食要营养均衡,多吃富含蛋白质的食物、新鲜的蔬菜和水果,及时补充维生素,增强患者的体质,提高免疫力。同时,患者饮食宜清淡、易消化,避免摄入高碳水化合物及含麸质的食物,

减少油腻、辛辣等刺激性食物的摄入量,以减轻胃肠道负担。

心理社会干预 除了生活护理,心理社会干预也是科学管理的重要组成部分。通过谈话疗法等心理手段,帮助患者改善思维模式,学习应对压力,识别症状复发的早期信号。此外,训练社交技能,提升患者的日常沟通和社交互动能力。家庭治疗需要患者家属提供必要的支持和理解,共同构建有利于患者康复的家庭环境。

药物治疗的策略与实践

药物种类与剂量的选择 药物治疗是目前精神分裂症有效的

干预手段之一。根据患者的具体情况,医生会有针对性地使用抗精神病药物(如氯氮平、奥氮平、利培酮等),并适当调整剂量,以达到治疗目的。同时,还一些辅助药物具有增效、降副作用等作用,在治疗过程中发挥重要作用。

用药指导与监督 患者和家属需要掌握正确的用药方法、剂量和药品作用,以便在家庭环境中合理用药。患者应严格按照医嘱,定时定量服用药物,不能擅自减量、停药或更改药方。家属要密切观察患者的服药情况,防止药物被扔掉、隐藏或积攒。此外,定期复查对于监测药物效果和调

整治疗方案非常重要。

并发病的监测与处理 在药物治疗过程中,患者会出现一些并发症(如血糖升高、呼吸抑制、皮肤过敏等),多由药物种类和剂量不当引起,需要及时调整治疗方案或采取相应措施缓解症状。因此,定期监测血糖、呼吸状况及皮肤反应是十分必要的。同时,长期服用抗精神病药物,可能导致肝脏和肾脏损伤。

通过科学管理与合理的药物治疗,我们可以有效控制精神分裂症,提升患者的生活质量,为他们带来希望与康复的可能。(作者供职于河南省安康医院)

雾化吸入知多少

□张观红

什么是雾化吸入 雾化吸入是利用专用装置将药物分散成液体或气溶胶形式,使其悬浮在气体中,通过口鼻由呼吸进入体内,以帮助患者湿化气道、控制感染、消炎、镇咳、祛痰,改善通气功能。其原理在于通过喷嘴用高速气流使液体分散成微小液滴,这些液滴能够捕集气体中的颗粒物,从而达到治疗目的。

药量和时间控制 每次雾化药物用量不宜过多,控制一次雾化的时长,通常每次吸入时间为10分钟~20分钟。若药物容量不足或雾化时间太短,可用生理盐水予以适当稀释。

面部皮肤护理 使用面罩行雾化吸入治疗前,面部不能涂抹油性面霜;雾化结束后立即清洗脸部,以减少药物吸附在面部并经皮肤吸收。

口腔清洁 雾化前应漱口,清除口腔内的食物残渣或痰液;雾化后不能漱口,患者可用棉签或棉球沾温开水擦拭口腔。雾化前30分钟,患者要避免进食,以免雾化过程中刺激气道导致呕吐。

呼吸方式 采用深而慢的呼吸方式,用口深吸气后屏气1秒~2秒,再用鼻缓慢呼气,防止吸气过浅影响疗效。

避免药物进入眼睛 雾化时,患者应闭眼或用干净的毛巾遮挡眼部,避免药物进入眼睛。

常用药物 吸入用糖皮质激素 如布地奈德混悬液、丙酸倍氯米松溶液等,用于控制呼吸道炎症。

支气管扩张剂 如沙丁胺醇吸入溶液、复方异丙托溴铵溶液等,用于缓解气道痉挛。

祛痰药物 如乙酰半胱氨酸溶液,用于促进排痰。

抗感染药物 抗感染药物的雾化吸入剂型尚未在我国上市,我国目前仅有部分厂家的注射用两性霉素B被批准用于雾化吸入治疗严重的系统性真菌感染。

在进行雾化吸入治疗时,应严格按照操作规范,确保治疗效果。

(作者供职于山东省菏泽市立医院呼吸与危重症医学科)