

慢性胃炎的饮食与中药调理

□陶文慧

慢性胃炎是一种常见的消化系统疾病,主要表现为上腹部不适、疼痛、饱胀、暖气等。饮食不当和脾胃功能失调是引发慢性胃炎的重要因素,因此,科学的饮食搭配与中药调理对于缓解症状、促进胃黏膜修复、预防病情反复具有重要意义。

饮食调理:打好胃部健康基础

对于慢性胃炎患者而言,饮食上应遵循“少食多餐、清淡易消化”的原则。首先,应避免食用辛辣和刺激性食物,例如辣椒、大蒜等,这些食物会直接刺激胃黏膜,加剧炎症反应;同时,减少高脂肪食物的摄入,如油炸食品、肥肉等,这些食物会增加胃部的消化

负担,延缓胃排空。建议多食用富含蛋白质和维生素的食物,如鸡蛋、鱼肉、牛奶、蔬菜和水果等。此外,保持规律的进食习惯,定时定量,避免过饥过饱,有助于胃部维持稳定的工作状态。

此外,食物的温度也很重要。过冷或过热的食物均会对胃黏膜造成损伤。细嚼慢咽也是关键,充分咀嚼食物可以使食物在口腔中与唾液充分混合,形成易于消化的食糜,减轻胃部的消化压力。

中药调理:从根本上改善脾胃功能

中药在调理慢性胃炎方面,强调整体观念和辨证论治的原则,依据患者的具体症状、体质以

及辨证结果,制订出个性化的治疗方案。以下是几种常见证型及其对应的中药调理方法:

脾胃虚弱型:此类型患者常表现为胃脘隐痛、喜温喜按、食欲不振、神疲乏力等症状。治疗上应以健脾益气为主,常用的方剂包括四君子汤(党参、白术、茯苓、甘草),该方剂具有显著的益气健脾功效,有助于增强脾胃的运化功能。若患者伴有胃脘胀满,可适量添加木香、砂仁等药材,以促进气机和胃。

肝胃不和型:此证型患者的主要症状为胃脘胀痛、暖气频繁,且情绪波动时症状会加重。治疗策略应着重于疏肝和胃,柴胡疏肝散(柴胡、白芍、枳壳、香附等)

是常用的方剂。柴胡具有疏肝解郁的功效,白芍则能养血柔肝,诸药合用能够有效调和肝胃之气,缓解疼痛和暖气的症状。

脾胃湿热型:患者常有胃脘痞满、灼热疼痛、大便黏腻等表现。此时需清热化湿,三仁汤(杏仁、白蔻仁、薏苡仁等)较为合适。杏仁宣利上焦肺气,白蔻仁芳香化湿,薏苡仁利水渗湿,通过宣畅气机、清热利湿来改善脾胃湿热的状况。

除了方剂,一些单味中药也具有良好的养胃功效。例如,黄芪具有补气升阳、益卫固表的作用。现代研究表明,黄芪能增强机体免疫力,促进胃黏膜修复;山药健脾益胃、滋肾益精,含有丰富

的黏蛋白,对胃黏膜有保护作用;陈皮理气健脾、燥湿化痰,可促进胃肠蠕动,缓解胃部胀满不适。这些中药可以在医生的指导下,根据个人情况适量泡水饮用或加入日常膳食中。

饮食与中药调理相辅相成,共同为慢性胃炎患者的胃部健康保驾护航。通过合理饮食减少胃部刺激,配合中药从根本上调理脾胃功能,能够有效缓解症状,提高生活质量。但需要注意的是,中药调理应在专业中医师的指导下进行。若症状持续不缓解或加重,应及时就医,进行进一步检查和治疗。

(作者供职于山东省济南市中西医结合医院)

护理人员的日常行为规范

□曹秀萍

断学习和更新知识。医学技术日新月异,新的护理理念和方法不断涌现。只有通过持续学习,才能更好地为患者提供科学、有效的护理服务。随着人们对慢性病管理的高度重视,护理人员需要掌握更多关于慢性病患者心理护理和健康教育的知识,帮助患者更好地管理疾病,提高生活质量。

关爱之心:温暖患者的心灵护理工作不仅仅是技术操作,更是人文关怀的传递。患者的身心健康离不开护理人员的关爱与呵护。在日常工作中,护理人员应以患者为中心,尊重患者的尊严和权利,保护个人隐私,耐心倾听患者的需求和感受。一个微笑、一句问候、一次耐心的解答,都能让患者感受到温暖和关怀。

此外,在面对焦虑不安的患者时,护理人员可以通过轻柔的话语安抚患者;对于长期

住院的患者,护理人员可以主动与患者交流,了解他们的生活需求和心理状态,帮助他们缓解内心的恐惧。这不仅能增强患者对护理人员的信任,还能促进患者的心理康复。

沟通协作:团队合作的力量护理工作是一个团队协作的过程。护理人员需要与医生、药师、营养师等其他医疗专业人员密切配合,共同为患者的康复贡献力量。良好的沟通是团队协作的关键。护理人员应及时、准确地向医生汇报患者的病情变化,同时也要认真执行医嘱,并及时反馈执行情况。

在多学科协作的医疗模式下,护理人员还需要与营养师、康复师等专业人员进行沟通协作。比如,对于术后康复的患者,护理人员需要与康复师共同制订康复计划,协助患者进行康复训练;与营养师共同为

患者制订合理的饮食方案,促进患者身体恢复。

自我约束:规范行为的保障在工作中,护理人员应严格遵守医院的各项规章制度,保持良好的职业形象。同时,护理人员还要注重职业道德修养,坚守廉洁奉公的原则,做到诚实守信,有责任心担当。

在面对工作中的困难时,护理人员要保持积极乐观的心态,调节情绪,避免将负面情绪带入工作中。良好的自我约束能力不仅有助于维护护理人员自身的形象,也能为患者创造一个和谐的就医环境。

总之,护理人员的日常行为规范是关爱与专业的完美结合。只有将专业素养与人文关怀融为一体,才能为患者提供优质护理服务,让患者在康复道路上感受到温暖。

(作者供职于山东省无棣县人民医院)

胆囊切除后 消化功能会变差吗

□卜祥惠

胆囊切除术是应对胆囊炎、胆结石等胆囊疾病的有效方法。然而,许多患者在术后会感到困惑:失去胆囊后,消化功能是否会受到影响?要回答这个问题,我们要先了解胆囊的生理功能,再分析胆囊切除后身体消化系统的变化及其应对方法。

胆囊在人体消化系统中扮演着重要角色。肝脏每天会持续分泌胆汁,这些胆汁会先进入胆囊。胆囊就像一个“胆汁仓库”,能将稀薄的胆汁浓缩并储存起来。当我们进食,尤其是摄入高脂肪食物时,胆囊会收缩,将浓缩后的胆汁排入小肠。胆汁中的胆盐就像“乳化剂”,能把大颗粒的脂肪分解成小颗粒,增加脂肪与消化酶的接触面积,从而帮助脂肪的消化和吸收,同时还能促进脂溶性维生素的吸收。

胆囊切除后,胆汁的储存

与调节机制发生了变化。胆汁不再通过胆囊进行浓缩和储存,而是直接流入小肠,胆汁的浓度因此降低。在进食高脂肪食物时,由于缺乏胆囊收缩集中释放大量浓缩胆汁的过程,脂肪的乳化效率会降低,导致部分脂肪无法被充分消化和吸收。

这种变化可能引发一些消化问题。在胆囊切除后的早期阶段,部分患者可能会出现消化不良的症状。比如,食用油腻的食物后,不仅容易感到腹胀、腹痛,还可能出现腹泻,这是因为未被充分消化的脂肪刺激肠道,加速了肠道蠕动。长期脂肪吸收不良可能会影响脂溶性维生素的吸收,比如维生素A缺乏可能导致皮肤干燥、视力下降;维生素D缺乏可能影响钙的吸收,增加骨质疏松的风险。

不过,这并不意味着胆囊

切除后消化功能就一定会变差。人体具有很强的适应能力,胆囊切除后,胆管会逐渐发生代偿性变化,会轻度扩张,在一定程度上替代胆囊的部分储存功能,肝脏也会根据身体的需要调整胆汁的分泌量和成分。经过一段时间(术后3个月~6个月)的适应,大多数患者的消化功能可以逐渐恢复正常。

术后,为了让身体更好地适应这一变化,患者需要注意一些事项。饮食上,术后初期应少食多餐,避免一次进食过多给消化系统带来负担。严格控制脂肪摄入,尤其是动物脂肪,尽量选择低脂肪食物,如瘦肉、鱼类等。同时,要增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜、水果等。随着身体的逐渐恢复,患者可逐渐增加脂肪摄入,但要注意观察身体反应,如果出现不适,应及时调整饮食。

生活习惯的调整也很重要。术后,患者要保持规律作息,避免熬夜和过度劳累。保证充足睡眠,有助于身体恢复和消化功能正常运转。适量运动能促进身体的血液循环和新陈代谢,增强身体免疫力。

另外,术后定期复查也不容忽视。通过复查可以了解身体恢复情况,及时发现并干预可能出现的并发症。如果术后出现严重的消化不良症状,应及时就医。

胆囊切除后,消化功能可能会在短期内受到影响,但通过合理的饮食调整、改变生活习惯及定期复查,大多数患者可以逐渐适应且消化功能可逐渐恢复。因此,患者无须过度担忧,要以积极的心态面对术后的恢复过程,配合医生的治疗。

(作者供职于山东省聊城市诚信(有限责任公司))

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,是一种常见的心血管疾病。其发病机制主要是冠状动脉发生粥样硬化,导致血管狭窄或阻塞,造成心肌血液供应不足,进而引发心绞痛、心肌梗死等一系列症状。冠心病不仅严重影响患者的生活质量,还可能危及生命。因此,对冠心病患者来说,科学合理的护理至关重要。

生活方式的调整

合理饮食:患者应遵循低盐、低脂、低胆固醇的饮食原则。减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入。多吃富含维生素和矿物质的蔬菜和水果,有助于维持心血管健康。同时,适量摄入富含膳食纤维的食物,可以降低血液中的胆固醇水平。此外,控制食盐的摄入量,每天不超过6克,有助于降低血压,减轻心脏负担。

戒烟限酒:烟草中的有害物质会损伤血管内皮细胞,加快动脉粥样硬化进程。因此,冠心病患者务必严格戒烟。同时,限制饮酒也很重要。过量饮酒会导致血压升高,加重心脏负担。一般建议,男性每天不超过两个标准饮酒单位(如啤酒330毫升~350毫升、葡萄酒100毫升~150毫升或烈酒30毫升),女性饮酒量则应低于此标准。

适度运动:适度运动有助于改善心血管功能,增强心肌耐力。可以选择一些低强度的有氧运动,如散步、慢跑等。运动时要注意循序渐进,避免过度劳累。一般来说,每周进行3次~5次运动,每次30分钟左右较为合适。若在运动过程中出现胸闷、气短等不适症状,应立即停止运动并休息。

心理护理

冠心病患者常常会产生焦虑、抑郁等不良情绪。这些负面情绪会加重心脏负担,甚至可能诱发心绞痛。因此,心理护理也非常重要。患者要学会调节自己的情绪,可以通过听音乐、读书、与朋友聊天等方式来缓解压力。此外,家人和朋友应给予患者理解和关爱,帮助患者树立战胜疾病的信心。

药物护理

冠心病患者通常需要长期服用药物来控制病情。药物护理主要包括正确服药和观察药物的不良反应。患者要严格按照医生的嘱咐服用药物,不能自行增减药量或停药。常见的治疗药物有抗血小板药物、降脂药物、扩血管药物等。抗血小板药物可以防止血小板聚集,减少血栓形成的风险;降脂药物可以降低血液中的胆固醇水平,稳定动脉粥样硬化斑块;扩血管药物可以扩张冠状动脉,增加心肌的血液供应。在服药过程中,患者要注意观察药物的不良反应,一旦出现不良反应,应及时就医。

病情监测

患者需要定期测量血压、心率等生命体征,了解自己的身体状况,同时定期进行心电图、血脂、血糖等检查,以便及时发现病情变化。如果出现胸痛、胸闷、呼吸困难等症状加重的情况,应立即就医。通过病情监测,可以更好地调整治疗方案,预防病情恶化。

总之,冠心病患者通过科学合理的生活方式调整、心理护理、药物护理、病情监测等措施,可以有效减轻心脏负担,改善生活质量,降低疾病复发风险。

(作者供职于山东省胜利油田中心医院)

换季时如何通过中医理疗增强免疫力

□孔丹丹

季节的更替常常给我们的身体带来各种挑战,气温的波动、湿度的变化及病菌的活跃,均可能导致身体免疫力下降,容易生病。这个时候,中医理疗可以成为我们增强免疫力的有力武器。接下来,让我们一起探索在换季时如何通过中医理疗来增强免疫力。

中医理疗的理论基础

中医认为,人体的健康与气血、经络、脏腑的平衡密切相关。换季时,外界环境的变化可能打乱这种平衡,导致正气不足,邪气入侵。通过中医理疗,可以疏通经络、调和气血、扶正祛邪,从而增强人体免疫力。

具体的中医理疗方法

艾灸是一种传统的中医疗法,通过艾绒燃烧时产生的温热刺激穴位。在换季时,艾灸足三里穴、关元穴、气海穴等穴位,可以温阳补气,提高身体的抵抗力。足三里穴是强壮保健的要穴,艾灸此穴能增强脾胃功能,促进营养吸收,为身体提供充足的能量。

拔罐拔罐可以去除体内的湿气和寒气,促进血液循环。换季时,特别是在湿气较重的季节,拔罐有助于排出体内的病邪,使身体更加轻松。

刮痧刮痧能够疏通经络,促进新陈代谢。换季时,人体的代谢可能会受到影响,刮痧可以帮助身体适应这种变化。比如,刮拭手臂的肺经和大肠经,可以宣肺通腑,预防呼吸道和肠道疾病。

中药熏蒸中药熏蒸是利用中药的蒸汽熏蒸身体。根据不同的季节和个人体质,选择合适的中药配方。换季时,可使用一

些具有扶正祛邪、调和气血作用的中药如艾叶、黄芪等进行熏蒸,可以增强免疫力,预防疾病。

饮食调理与中医理疗相结合

根据季节调整饮食春季宜多食新鲜蔬菜,如豆芽、春笋等,以养肝;夏季可多食清热解暑的食物,如西瓜、绿豆等;秋季注重滋阴润肺,可多食雪梨、百合等;冬季则适当进补羊肉、核桃等。

食疗与理疗相互促进在进行艾灸的同时,食用一些具有温补作用的食物,如红枣、桂圆等,能够增强艾灸效果。刮痧后,喝一杯温热的红糖水,可以补充体力,促进血液循环。

生活习惯与中医理疗的协同作用

保持充足的睡眠睡眠是身体修复和调整的重要时间,有利于恢复体力和增强免疫力。中医认为,晚上11时至凌晨3时是肝胆经当令的时间,此时进入深度睡眠,有助于气血生成和运行。

适度运动适度运动可以促进气血流通,增强体质。如太极拳、八段锦等传统的中医运动,不仅能够锻炼身体,还能调节呼吸和心态,达到身心合一。

中医强调情志对健康的影响,保持心情舒畅,避免过度焦虑和抑郁。可以通过冥想、听音乐等方式来放松心情,使身心处于平衡状态。换季时,采用中医理疗来增强免疫力是一种有效的方法。若能结合合理的饮食调理与良好的生活习惯,我们便能更好地应对季节变化带来的挑战,维持身体的健康和活力。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)

抗生素不是『万能药』

□刘美兰

当今社会,抗生素是人们熟知的一类药物,但部分人对其存在误解,认为抗生素是“万能药”,可以治疗各种疾病。然而,这种观念是错误的,抗生素并非万能,其使用需要严格遵循医学原则。

抗生素的定义与作用机制

抗生素是一类由微生物(包括细菌、真菌等)产生的,能在低浓度下选择性地抑制或杀灭其他微生物的化学物质。它们主要通过干扰细菌的细胞壁合成、影响细胞膜的通透性、抑制蛋白质合成等机制来发挥作用。例如,青霉素类抗生素可以抑制细菌细胞壁合成中的转肽酶活性,使细菌细胞壁无法正常合成,导致细菌死亡;而氨基糖苷类抗生素则主要作用于细菌核糖体,干扰蛋白质合成过程,从而抑制细菌生长繁殖。

抗生素的适应证

抗生素主要用于治疗细菌感染性疾病。当人体受到细菌侵袭时,合理使用抗生素可以有效控制感染,减轻炎症反应,促进患者康复。但需要注意的是,抗生素对病毒感染无效。例如,普通感冒大多是由病毒引起的,使用抗生素治疗不仅不能起到治疗作用,还可能因不必要的药物不良反应和细菌耐药性的增加。

滥用抗生素的危害

细菌耐药性增加:滥用抗生素是导致细菌耐药性迅速发展的重要原因之一。当细菌长期暴露于抗生素环境中,会通过基因突变等方式产生耐药性。耐药菌的出现使得原本有效的抗生素治疗效果大打折扣,增加了治疗难度。

药物不良反应:抗生素本身存在一定的不良反应。不同种类的抗生素可能引起不同的不良反应。例如,氨基糖苷类抗生素具有耳毒性和肾毒性,长期或大剂量使用可能导致听力下降和肾功能损害。

菌群失调:人体正常菌群在维持机体健康方面发挥着重要作用。滥用抗生素会破坏人体正常菌群的平衡,导致菌群失调,给患者带来痛苦。

合理使用抗生素的原则

明确诊断:在使用抗生素之前,应尽可能明确病原学诊断,通过实验室检查等手段确定感染的原因和病原体的种类。只有确诊为细菌感染且病原体对所选抗生素敏感时,才考虑使用抗生素。

合理选药:根据病原体的种类、感染部位、感染严重程度以及患者的个体情况选择合适的抗生素。例如,对于轻度皮肤软组织感染,可选用局部外用的抗生素;对于严重的全身性感染,则需要选择广谱、杀菌作用强的抗生素静脉给药。

合理剂量和疗程:抗生素的剂量应根据患者的个体情况和药物的药代动力学特点调整。一般应给予足够的剂量,以确保药物在感染部位达到有效的杀菌浓度,但也要避免过量使用导致不良反应。同时,抗生素的疗程应根据感染得到彻底控制,避免过早停药,导致病情反复。对于一般的细菌感染,抗生素疗程为5天~7天,但具体疗程还要根据病情和病原体的清除情况而定。

预防性使用抗生素:在外科手术前、严重创伤后等特定情况下,为预防可能发生的细菌感染,可在医生的指导下合理使用抗生素,但应遵循严格的指征和规范,避免滥用。

抗生素是一类重要的抗菌药物,在治疗细菌感染方面发挥了巨大作用,但绝非“万能药”。我们应正确认识抗生素,遵循合理使用抗生素的原则,在医生的指导下科学使用抗生素。

(作者供职于内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗中心医院)