

中医治疗心血管疾病的优势

□苏琴

心血管疾病是当今社会中常见的健康问题之一,涉及心脏和血管的功能异常,包括冠心病、高血压病、心力衰竭等。现代医学在心血管疾病的治疗方面取得了显著的进展,中医作为中国传统医学,也在心血管疾病治疗中发挥着独特的价值。中医以其独特的理论体系和治疗方法,为心血管疾病的治疗提供了新的思路和方法。

中医的整体观念和个体化治疗
中医强调“天人合一”“阴阳调和”等整体观念,认为人体是一个有机整体,心血管疾病是整体失衡的表现。因此,治疗心血管疾病要从整体出发,注重调节机体的整体功能状态。中医通过望、闻、问、切等方法辨别病情,提出辨证施治的治疗原则,根据患者的整

体情况进行个体化治疗。这种整体观念和辨证施治的方法能够更准确地把握病情,制定个性化的治疗方案,提高治疗效果。

阴阳平衡和气血调理
中医强调调理气血、阴阳平衡,这对维持心血管系统健康至关重要。通过调理气血、平衡阴阳,可以改善血液流动,增强心脏功能。中医通过药物、针灸、推拿等手段活血化瘀、益气健脾、温通经络,以达到平衡阴阳、调畅气血的目的,从而促进心血管系统疾病的康复。

生活方式调整和预防保健
中医注重预防,强调良好的生活习惯、合理的饮食习惯及良好的情绪状态对心血管健康的重要性。中医提倡适度的运动,如太极拳、气功等,

有助于调整身体阴阳平衡,促进气血流畅。此外,中医还通过针灸、推拿等手段进行调理。建议患者保持心态平和,避免焦虑、紧张、抑郁等不良情绪,以达到预防心血管疾病的目的。

治疗方法及临床应用
中医通过中药调理、针灸推拿、气功调理等方法来治疗心血管疾病,既可以缓解症状,又能改善整体健康状态。结合临床案例和研究成果,证明了中医在心血管疾病治疗中的有效应用,包括心绞痛、高血压病、心律失常等方面的治疗成果,以及在改善患者生活质量、延缓疾病进展等方面的显著效果。

中医与现代医学的综合治疗模式
中医与现代医学并非是彼此对立的,而是可以相互补充的关系。在治疗心血管疾病

时,中医的整体观念和个体化治疗可以与现代医学的药物治疗和手术治疗相结合,为患者提供更全面的治疗方案。中医在心血管疾病治疗方面有着独特的优势,特别是在预防保健、康复调理和长期管理方面,中医能够提供更加个性化、综合性的治疗方案。

中医的多种治疗方法在临床应用取得了一定的效果,为心血管疾病患者提供了更多选择。未来的发展方向应该是结合现代医学的技术手段,进一步深化中医在心血管疾病治疗中的研究和应用。
(作者供职于郑州市第二人民医院)



资料图片

铺药灸调治老胃病

随着人们生活节奏的加快,不少人养成了不健康的饮食习惯,如过饱、过饥、饮食不洁、酗酒无度等,造成胃胀、胃痛、泛酸、嗝气、消化不良,甚至会出现食欲不振、体重下降、免疫力逐渐降低等。这些都是老胃病患者的常见症状。俗话说得好,胃病“三分治七分养”。治疗胃病的药物多以口服药物为主,但许多人长时间口服药物容易导致胃肠不能耐受,病情逐渐加重。除了吃药,还可以运用中医的针刺、艾灸、穴位按摩等方法解决这些问题。中医治疗消化系统疾病有着悠久的历史 and 独特的优势。

铺药灸:木香顺气丸、附子理中丸、香砂养胃丸等药物都是治疗胃病的中药。香砂养胃丸主要用来治疗脾胃气虚、寒湿停滞导致的食欲不振、恶心、呕吐等症状,有温中和胃的作用。木香顺气丸主要有行气化湿、健脾和胃的功效,适用于脾胃受寒所导致的胃痛、恶心、呕吐等症状。附子理中丸适用于受寒受冻所导致的呕吐、腹泻,可以调理脾胃虚弱导致的一系列症状,如恶心、呕吐。中药的运用需要根据个人不同的体质来辨证施治。

针刺:针刺是通过刺激一些特定穴位来达到治疗目的,增加胃消化吸收、胃酸分泌等,提供气血供养,修复胃黏膜,从而治疗胃病。穴位用“老十针方”,取上腕穴、中腕穴、下腕穴、气海穴、天枢穴、内关穴、足三里穴等,后根据实践可取脾俞穴、胃俞穴、中脘穴、章门穴、足三里穴、内关穴、三阴交穴、公孙穴、阳陵泉穴、太冲穴、膈俞穴、血海穴、梁丘穴。根据症状不同,合理选穴、配穴。

灸疗:这种方法比较方便,经济实惠,也不会像针刺那样带来疼痛,对于一些对疼痛敏感的人们可以选择这种方法。但是这种方法不能带来立竿见影的效果,需要长期坚持。灸疗可分为直接灸和隔物灸(间接灸),铺药灸是一种透皮给药的间接灸法,在对老胃病患者进行病症和体质辨证后,开取中药处方,研末调敷体表胃脘投影区,药物通过艾灸的温热作用、经络的传导,发挥调脾胃的作用。铺药灸灸感强,可令阳气渗入穴位经络,药物渗入皮肤,通过经络气血直达病处。这种方法可结合针刺、震腹有效治疗老胃病。

注意不要暴饮暴食,要规律进食,少食过冷过烫食品,夏天尽量避免冰镇啤酒、饮料、冰淇淋、雪糕等,不要酗酒,不要吃太多刺激性强的饮食,一些难以消化的食物尽量不要吃,油腻的食物少吃或不吃,避免加重胃的负担。吃饭需要细嚼慢咽,尽量选择清淡、易消化的食物。生活中保持乐观,避免过度劳累和紧张,也是预防胃病复发的关键。
(作者供职于潍坊市中医院)

□杨玉平

中医预防子宫内位症有良方

□高艳薇

众所周知,子宫内位症是一种常见的妇科疾病,具体表现为痛经、慢性盆腔痛、继发性不孕。中医认为,子宫内位症与瘀血、寒湿等有关。因此,子宫内位症可以通过中药进行预防和调理。

中药方剂
膈下逐瘀汤:炒制的当归、川芎、研成泥状的桃仁、丹皮、赤芍、乌药、玄胡索、甘草、香附、红花、枳壳。功效:活血化瘀、行气止痛。主治:子宫内位症引起的痛经、不孕、慢性盆腔痛等。

少腹逐瘀汤:小茴香、干姜、延胡索、没药、当归、川芎、官桂、赤芍、蒲黄、灵脂。功效:经散寒、止痛。主治:子宫内位症引起的痛经、不孕、慢性盆腔痛等。

活血消异方:丹参、赤芍、三棱、莪术等中草药。功效:活血化瘀。主治:可以改善子宫内位症的症状。

针灸疗法
针刺疗法:取穴中极、气海、三焦、太冲,用毫针刺入穴位,得气后施以提插捻转补泻手法,留针30分钟,主治子宫内位症引起的痛经、不孕、慢性盆腔痛等。

艾灸疗法:取穴足三里、三焦、神阙,艾条点燃后对准穴位进行艾灸,每个穴位灸10分钟~15分钟,主治子宫内位症引起的痛经、不孕、慢性盆腔痛等。

中医调理
饮食调理:中医认为,饮食不当会影响脾胃功能,进而影响气血运行和脏腑功能。因此,预防子宫内位症需要注意饮食清淡,避免过多食用辛辣、油腻、生冷的食物。可以适当食用一些具有活血化瘀、行气止痛作用的食物,如山楂、玫瑰花、姜、蒜等。同时,保持足够的水分摄入,促进体内新陈代谢和血液循环。

运动调理:适当的运动可以促进气血运行和代谢,有助于预防子宫内位症。可以选择一些适合自己的有氧运动,如散步、太极拳、瑜伽等,运动强度和时间可根据个人情况而定,以微微出汗、舒适为度。

情志调理:情志不畅会影响脏腑功能和气血运行,诱发子宫内位症。因此,应注意情志调理,保持心情舒畅,避免情绪波动和压力过大。可以采取一些放松心情的方法,如听音乐、做瑜伽等,缓解压力,调整情志。

生活方式调理:不良的生活方式也会导致子宫内位症。因此,要注意保持良好的生活习惯,如保证充足的睡眠时间、避免过度劳累和熬夜等。另外,需要注意个人卫生习惯,保持外阴清洁和干爽,避免炎症和感染。

总之,中医预防子宫内位症的方法多种多样,患者可以根据自身情况,选择合适的方法进行预防和治疗。
(作者供职于河北省唐山市乐亭县医院)

体检常见问题分析

□李莉

随着现代人生活水平的提高,越来越多的人开始关注自身的健康问题。每年进行一次全面的体检已经成为很多人保持健康的方法之一。然而,在体检时,我们可能会遇到一些常见问题,不知道如何应对。

如何准备体检前的饮食
在体检的前几天,正确的饮食可以提高体检的准确性。首先,避免食用含有大量脂肪和糖分的食物,如油炸食品、甜点等。其次,避免食用刺激性食物,如辣椒、咖啡、酒精等。最后,保证充足的水分摄入,有助于更好地进行尿液和血液检查。

如何正确进行尿液检查
尿液检查是体检中常见的项目之一,正确收集尿液样本对于检查结果的准确性至关重要。首先,清洁私处区域,用流动的自来水冲

洗干净双手,然后用无菌杯收集早晨第一次排尿的中段尿液。收集时,尽量避免污染,不要触碰杯子内壁和盖子。将尿液送至医院实验室时,保持样本的密封性和温度。

如何顺利完成血液检查
前往医疗机构之前,确认是否需要空腹,是否有特殊的饮食限制。若需要空腹,建议至少8小时内不进食。同时,要确认是否需要停用某些药物,以确保检查结果的准确性。血液检查通常是一个快速、简单的过程,但有些人可能会感到紧张。在检查前,尽量保持冷静和放松,采取深呼吸或其他放松技巧缓解紧张情绪。遵循医务人员

的指导,配合检查。
如何正确解读体检报告
收到体检报告后,很多人可能会对报告中的指标含义产生疑问,

不知道如何正确解读。首先,仔细阅读报告中的每项指标,并对照正常范围。如果有异常指标,及时向医生咨询,了解相关医学知识。其次,将体检报告作为健康管理的参考依据,并定期复查。

健康是我们的宝贵财富,保持良好的饮食习惯、均衡的营养摄入、适度的运动和足够的睡眠,是维持健康的基础。定期体检是发现问题和进行早期干预的重要手段,所以要养成定期体检的习惯。

在日常生活中,我们也要注意环境和职业健康,避免暴露于有害物质和危险环境中,并采取有效的防护措施。此外,关注心理健康同样重要,保持良好的心态和积极的情绪可以促进身心健康的平衡。
(作者供职于山东第一医科大学附属医院/山东省千佛山医院)

摆脱胃食管反流困扰

□徐烨

您是否常常感受到一股灼烧感从胸口升腾而起?是否在进食后经常出现暖气、胃酸反流到喉咙的情况?这些都可能是胃食管反流的症状。胃食管反流是由胃酸和胃内食物反流至食管造成的。在这种情况下,食管的黏膜会受到严重的刺激和损伤,导致出现疼痛和不适的症状。

胃食管反流是一种常见的胃肠道疾病,给患者带来很多不适和困扰。
饮食调理:调整饮食是改善胃食管反流的关键。首先,要尽量避免食用辛辣、油腻、酸性和刺激性食物,如辣椒、油条、咖啡等。这些食物会刺激胃酸分泌增多,加重反流症状。与此同时,建议增加高纤维食物的摄入,如水果、蔬菜和全谷类食品。这些食物有助于促进胃肠蠕动,减少胃酸反流。另外,要注意进餐方式和餐后活动。尽

量避免过度进食和狼吞虎咽,因为这会增加胃内压力,导致胃酸反流至食道。进食后保持上半身直立姿势,并避免立即做剧烈运动,加重反流症状。

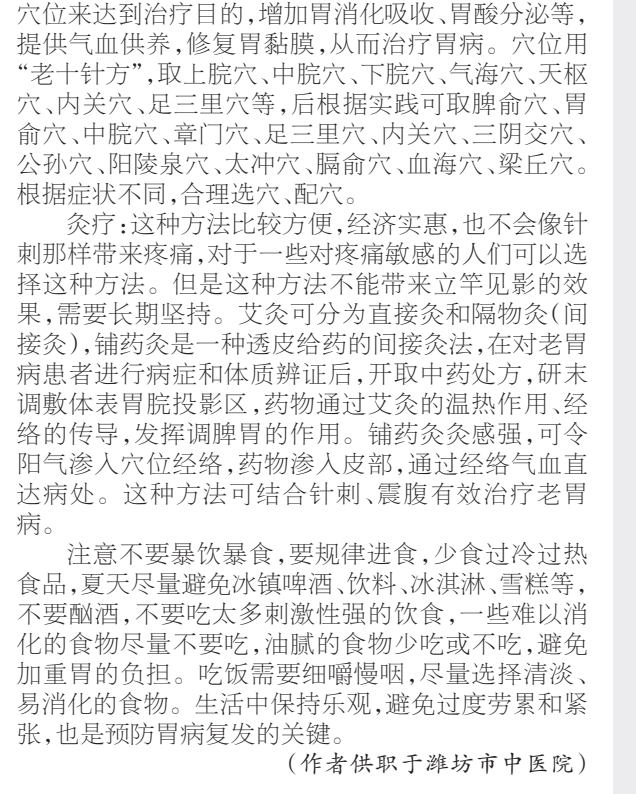
生活方式调整:除了饮食上的调理,生活方式的改变也对改善胃食管反流起着重要作用。首先,合理安排餐前和餐后的休息时间,避免在紧张和疲劳状态下进食。尽量放松心情,舒缓情绪喝压力,增强消化功能。另外,戒烟和限酒也非常重要。烟草和酒精会对胃酸分泌产生不利影响,增加反流风险。

药物治疗:对于胃食管反流严重的患者,药物治疗是必不可少的一环。常用的治疗药物包括抗酸药(包括质子泵抑制剂和H2受体拮抗剂等)、中和胃酸药(包括铝碳酸镁和胃黏膜保护剂等)、抗反流药和促动力药。抗酸药可以有效

减少胃酸的分泌,减轻反流症状。抗反流药可增强食管括约肌功能,减少胃内容物反流。而促动力药可以改善胃肠蠕动,防止胃酸反流至食道。

外科手术:在一些极其严重且难治性的胃食管反流病例中,重复且规律的药物治疗效果不佳,可以考虑外科手术。外科手术可以修复食管与胃之间的括约肌,阻止胃酸反流。但是,手术风险较高,需要慎重考虑,并在专业医生的指导下进行决策。

通过改善饮食及生活方式、采用药物和外科手术等方法,胃食管反流的症状可以得到有效控制。然而,每个人的病情不同,治疗方案也可能有所不同。因此,在选择治疗方案时,请咨询专业医生,并根据个人情况进行调整。
(作者供职于兖矿新里程总医院)



资料图片

白内障自测方法

□考欣

白内障是眼睛晶状体透明度减退引起的眼病,常见于中老年人群。晶状体是位于眼球后方的透明结构,如果发生了衰退,就会导致光线无法正常通过晶状体,从而影响到视力。一般来说,白内障发展缓慢,早期可能只是感到视物模糊,之后逐渐恶化。

那么,我们应该如何进行白内障自测呢?
自测白内障非常简单,只需要回答以下几个问题:您的视力是否出现了变化?您是否出现了视物模糊的情况?您是否感到光线过于明亮或反射强烈?您是否遇到了夜间驾驶困难、疼痛或刺痛?如果您回答“是”多于两个问题,那么您就有可能患有白内障,请及时就医。

药物治疗:在白内障早期,医生通常会推荐一些眼药水或眼膏来缓解症状。这些药物可能包含抗氧化剂、维生素、生物碱等成分,有助于减轻眼部不适,保护眼睛组织。然而,药物治疗并不能治愈白内障,只能暂时缓解症状,所以对于进展较快或病情严重的病例,药物治疗可能效果不佳。

手术治疗:对于白内障较为严重或影响日常生活的患者,可以选择手术治疗。目前,常用的手术方法包括以下3种:一是超声乳化手术,目前最常见的白内障手术方法之一。这种手术通过使用超声波将模糊的晶状体震碎,然后通过吸引器将其抽出。接着,医

生会植入一个人工晶状体来恢复正常的视力。该手术通常采用局部麻醉,恢复期相对较短,是一种安全且有效的治疗方式。二是激光手术,适用范围有限。激光可以用来制作切口,打开晶状体袋,并帮助定位和移除模糊的晶状体。这种手术恢复期较短,但不适用于所有类型的白内障,因此需要医生的专业判断。三是在某些情况下,医生可能会选择直接手术来治疗白内障。这种手术需要通过切开眼部组织来移除模糊的晶状体,并植入人工晶状体。相比超声乳化手术,直接手术的恢复期较长,风险也更高,通常只在特殊情况下使用。无论采用何种手术方法治疗白内障,术后护理都是非常重要的。

遵循医生的指示:在手术后,医生会给出一些建议和注意事项,包括如何使用眼药水、避免剧烈运动、保护眼睛不受外部伤害等,务必严格遵循这些建议,确保术后恢复顺利。

定期复诊:术后复诊非常重要,医生会检查眼睛并监测恢复情况。如果出现任何不适或异常,及时向医生汇报。

眼部保健:除了及时就医和接受手术治疗外,眼部保健也是预防白内障的关键。合理饮食、保持良好的生活习惯、避免长时间暴露在紫外线下及定期进行眼部检查等都是预防白内障的有效方法。
(作者供职于正大光明眼科集团潍坊眼科医院)

妇科知识早知道 远离疾病“缠身”

□刘文慧



资料图片

女性时常面临各种妇科疾病的困扰,了解妇科知识,做好预防,是维护身体健康的重要一环。

妇科疾病有哪些
妇科炎症:阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、子宫内膜炎等。
月经失调:月经周期、经期、经量异常,如闭经、月经不

规则、功能性子宫出血等。
子宫肌瘤:这是一种常见的良性肿瘤,可能导致月经不规律、盆腔压迫等症状。

卵巢疾病:卵巢疾病包括卵巢囊肿、多囊卵巢综合征等。
不孕不育:不孕不育包括排卵障碍、输卵管堵塞等原因

导致的女性不孕。
妇科肿瘤:妇科肿瘤包括宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌等。

妇科疾病的危害
生育问题:某些妇科疾病,如子宫肌瘤、输卵管堵塞等,可能影响女性的生育能力,导致不孕等问题,给家庭和个人带来巨大的心理压力。

疼痛和不适:妇科疾病常伴随疼痛等不适症状,如月经疼痛、盆腔炎症引起的疼痛等,严重影响女性的生活质量。

感染和并发症:一些妇科疾病,如果不及时治疗,可能引发严重的并发症,如盆腔炎、输卵管堵塞等,甚至危及生命。

良性疾病转恶性:乳腺增生、子宫内位症等良性疾病,如果不及时治疗,有可能发展为恶性肿瘤,增加治疗难度和风险。

心理健康问题:妇科疾病常常伴随情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题,长期身体不适和

治疗可能对女性的心理健康造成负面影响。

预防妇科疾病的方法
定期体检:定期妇科体检是预防妇科疾病的首要步骤。定期妇科检查可以早期发现问题,提高治疗成功率。这包括妇科常规检查、乳腺X光检查、宫颈抹片检查等。

避免不洁性行为:性生活过程中要注意卫生和安全性,减少妇科疾病感染风险。

良好的生活习惯:健康的生活方式对妇科健康至关重要,包括均衡饮食、适度运动、戒烟限酒、维持正常体重。

控制荷尔蒙水平:一些妇科疾病与荷尔蒙水平有关,如果没有医师建议,避免使用避孕药、激素替代疗法等荷尔蒙相关治疗。

卫生习惯:保持良好的个

人卫生习惯,包括定期更换卫生巾或卫生棉条,避免使用有害的清洁剂或皂液来清洁私处。

防晒:皮肤癌是女性中常见的癌症,使用防晒霜,避免暴晒,可以降低皮肤癌风险。

接种宫颈癌疫苗:宫颈癌疫苗可预防宫颈癌,尤其对年轻女性有益,可咨询医生是否需要接种疫苗。

管理压力:长期的高压生活可能导致荷尔蒙紊乱,影响妇科健康,要采用放松技巧,如冥想、瑜伽等,缓解压力。

早期发现和诊疗:如果出现异常症状,如异常的月经周期、疼痛、出血、不适,应早早就医。早期发现和诊疗妇科问题可以提高治疗成功率。

健康教育:丰富妇科健康知识,了解可能的风险因素和预防措施,有助于女性主动维护健康。
(作者供职于阳谷县中医院)