

心脏的科学养护策略

□刘奇

自古以来,中医一直强调食疗与本草对于人体健康的重要性。在心脏养护方面,这一智慧同样适用。本文将深入探讨如何通过食疗与本草来养护心脏。

心脏健康的重要性

心脏是人体的“发动机”,负责为全身输送血液和氧气。心脏健康对于维持人体正常的生理功能至关重要。心脏出现问题,不仅会影响生活质量,还可能危及生命。因此,养护心脏对于每个人来说都是至关重要的事情。

食疗养护心脏

控制盐分的摄入
高盐饮食是导致高血压的主要原因之一,而高血压又是心脏病的重要危险因素。因此,养护心脏要控制盐分的摄入。建议每日盐的摄入量不超过6克。

增加膳食纤维的摄入

膳食纤维有助于降低胆固醇,减少发生心血管疾病的风险。建议多吃富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类食物等。

适量摄入优质脂肪
适量摄入富含不饱和脂肪酸的食物,如鱼类、坚果、橄榄油等,有助于降低发生心脏病的风险。同时,要避免摄入过多的饱和脂肪酸和反式脂肪酸。

保持营养平衡
保持饮食多样化,摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质,以满足心脏的正常需求。

本草养护心脏

1.丹参具有活血化瘀、通经止痛的功效,对心脏有良好的保护作用。适量食用丹参可以扩张血管,降低血压,改善心肌供血。

2.枸杞具有滋补肝肾、明目润肺的作用。研究表明,枸杞还具有抗氧化、抗炎、抗疲劳等作用,有利于心脏健康。

3.黄芪具有补气固表、利尿排脓的功效。适量食用黄芪可以增强心肌收缩力,提高心脏功能,对心脏病患者有一定的辅助治疗作用。

4.山楂具有消食化积、活血化瘀的作用。山楂中的黄酮类物质具有良好的抗氧化作用,可以保护

心血管,降低血压、血脂等。

综合养护策略

在日常饮食中,可以根据个人的体质和需求,在食物中适量加入具有养心作用的本草。例如,在炖汤时加入丹参、枸杞等,既美味又健康。

适量的运动可以增强心脏功能,提高心血管系统的耐力。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。

大量吸烟和过量饮酒都会对心脏造成损害。戒烟限酒是保护心脏健康的重要措施之一。

肥胖是心脏病的重要风险因素。

保持健康的体重有助于降低心脏病风险。

心理健康同样重要。平时,我们要保持良好的心态和情绪。要学会调节情绪,减轻心理压力,尽量保持愉悦的心情,减少发生心脏病的风险。

总而言之,养护心脏是一个长期的过程,需要我们在日常生活中多加注意。我们要合理饮食,适量运动,戒烟限酒,控制体重,保持良好的心态,让自己拥有健康的心脏。从现在开始,用心养护我们的心脏吧!

(作者供职于河南省平顶山市中医医院心内科)

慢性胃炎的诊断和治疗

□刘雪芹

慢性胃炎是一种常见的胃部疾病,发病率逐年上升。下面,我简单介绍一下慢性胃炎的发生机制、诊断和治疗。

什么是慢性胃炎

慢性胃炎是指胃黏膜长期受到各种刺激,导致炎症反应持续存在的一种胃部疾病。慢性胃炎的病因多样,包括幽门螺杆菌感染、不良饮食习惯、药物刺激、精神因素等。

胃黏膜的结构和功能

胃黏膜是胃的最内层,由上皮细胞、腺体、肌层、血管等组成。胃黏膜的主要功能是分泌胃酸、胃蛋白酶等,对食物进行消化。胃黏膜还具有屏障作用,可以保护胃,使胃免受胃酸和消化酶的伤害。

慢性胃炎的发生机制

幽门螺杆菌感染
幽门螺杆菌是一种能够引起

胃炎的细菌,它能够在胃黏膜上黏附,破坏胃黏膜的保护屏障,使胃酸和消化酶直接作用于胃黏膜,导致炎症反应。

不良饮食习惯
长期食用辛辣、油腻、高盐、高糖等食物,会刺激胃黏膜,使其长时间处于充血、水肿状态,从而导致炎症反应。

药物刺激
长期使用非甾体抗炎药、激素类药物等,会刺激和损伤胃黏膜,引发炎症反应。

精神因素
长期精神压力大、情绪波动等,会影响胃肠道的神经调节功能,使胃酸分泌紊乱,导致胃黏膜

受损。

慢性胃炎的临床表现

慢性胃炎早期可能无明显症状,随着病情的发展,可能出现以下表现:
上腹部不适
患者常感到上腹部疼痛、胀满、灼热等。

消化不良
患者会有食欲减退、恶心、呕吐、嗝气、打嗝等症状。

胃肠道出血
部分患者可能出现黑便、呕血等症状。

贫血

由于慢性胃炎导致的胃肠道出血,可能使患者出现贫血症状。

慢性胃炎的诊断和治疗

诊断

慢性胃炎的诊断主要依靠胃镜检查 and 病理组织学检查。胃镜检查可以直接观察胃黏膜,发现炎症、溃疡等病变;病理组织学检查可以确定病变的性质和程度。

治疗

慢性胃炎的治疗主要包括药物治疗和生活方式调整。药物治疗主要包括抗幽门螺杆菌治疗、抑酸治疗、促进胃肠动力药物治疗等;生活方式调整主要包括改变饮食习惯、减轻精神压力、戒烟限酒等。慢性萎缩性胃炎患者还需要补充维生素B₁₂和叶酸,以防恶性贫血的发生。

带你了解多发性骨髓瘤

□肖明峰

多发性骨髓瘤的简介

多发性骨髓瘤是一种常见的血液系统恶性肿瘤,在对其诊断与治疗的过程中会涉及一系列检验指标。这些指标不仅对于诊断多发性骨髓瘤至关重要,还是监测疾病进展、评估治疗效果的关键依据。

多发性骨髓瘤的简介
多发性骨髓瘤是一种以浆细胞克隆性增生为特征的疾病。这种增生会导致骨髓功能受损,影响血液细胞的产生。多发性骨髓瘤的临床表现包括高钙血症、肾功能不全、贫血等。

关键的检验指标及解读
M蛋白水平

定义:M蛋白是由异常增生的浆细胞产生的一种单克隆免疫球蛋白或免疫球蛋白轻链。它在血液和尿液中的异常升高是多发性骨髓瘤的典型特征。

临床意义:M蛋白水平的监测对于评估疾病的活动程度、治疗反应和复发风险至关重要。M蛋白水平的持续升高或下降可以提示疾病进展或治疗效果。

血液常规检查

贫血:贫血是多发性骨髓瘤的常见症状,通常是由于肿瘤细胞恶性增殖、浸润,

排挤造血组织,影响造血功能所致。

白细胞和血小板计数:某些患者特别是晚期患者可能会出现白细胞和血小板计数减少。

生化指标
钙水平:在骨质破坏的过程中释放的钙可导致血液中钙水平升高,这是多发性骨髓瘤的一个重要指标。

肾功能指标:包括血肌酐、尿素氮等。因为多发性骨髓瘤可能导致肾脏损伤,所以监测这些指标对于评估肾功能至关重要。

骨髓活检

目的:在显微镜下直接观察骨髓细胞形态样本,评估异常浆细胞的比例和特征。
意义:骨髓中异常浆细胞的比例增高是多发性骨髓瘤的重要诊断标准,也是评估疾病严重程度的重要指标。

影像学检查

类型:包括X线检查、CT(计算机断层成像)扫描、MRI(磁共振成像)检查等。
作用:用于检测骨骼中是否有病变,如溶骨性病变或骨折,这些都是多发性骨髓瘤的常见并发症。

对检验数据的综合评估

在多发性骨髓瘤的诊断和治疗过程中,单一指标往往不能完整展现疾病的全貌。因此,医生需要综合考虑所有的检验结果,评估疾病的活动程度、治疗反应和预后。例如,M蛋白水平的降低与血红蛋白水平的恢复可能都提示治疗效果良好;M蛋白水平的升高与肾功能的恶化都提示疾病有所进展。

对患者进行宣教的重要性

读懂这些检验指标对于患者来说至关重要,可以帮助他们更好地参与到自己的治疗中。医生和护理人员应当花时间为患者解释这些指标的意义,帮助患者理解疾病变化和治疗方案。

多发性骨髓瘤的诊断和治疗涉及对多项检验指标的综合分析。对这些指标的深入理解,不仅对医生至关重要,还能帮助患者更好地理解自己的疾病,从而积极参与治疗和管理。随着医学技术的发展,我们有望提供更有效的治疗方案。

(作者供职于广东省广州中医药大学第一附属医院)

胸腰椎骨折是一种常见的脊柱损伤,需要及时手术来恢复脊柱的稳定性和功能。全麻内固定术是治疗胸腰椎骨折的常用手术方法之一。麻醉管理和术后护理对于手术的成功和患者的康复至关重要。

麻醉管理

术前评估

术前,麻醉医生会对患者进行全面的身体检查和评估,了解患者的病史、用药史、过敏史等,以确保患者能够耐受手术和麻醉。

麻醉诱导

麻醉诱导是麻醉管理的关键阶段。麻醉医生会根据患者的具体情况选择适合的麻醉药物和剂量,通过静脉注射等方式使患者逐渐失去意识。

术中监测

术中,麻醉医生会持续监测患者的生命体征。同时,麻醉医生还需要根据手术的需要,调整麻醉药物的种类和剂量。

术后苏醒

术后,麻醉医生会逐渐减少麻醉药物的剂量,使患者逐渐苏醒。在这个过程中,麻醉医生需要密切观察患者的生命体征,确保患者能够安全苏醒。

术后护理

疼痛管理
术后,患者可能会出现不同程度的疼痛。医务人员会根据患者的疼痛程度采取适当的疼痛管理措施,如药物治疗、物理治疗等,以缓解患者的疼痛。

监测生命体征

术后,医务人员会密切监测患者的生命体征,如心率、血压、呼吸等,以确保患者的生命安全。

体位护理

术后,患者需要保持适当的体位,以避免病情加重。医务人员会根据患者的具体情况,指导患者采取适当的体位,并定期为患者翻身或调整姿势。

饮食护理

术后,患者需要合理安排饮食,补充营养,促进康复。医务人员会根据患者的具体情况,为患者制订合适的饮食计划,并提供相应的饮食建议。

康复训练

术后,医务人员会根据患者的具体情况,指导患者进行康复训练,以促进脊柱功能的恢复。康复训练包括肌肉力量训练、关节活动度训练等。

心理支持

术后,患者可能会因为疼痛、康复不顺利等原因产生焦虑、抑郁等心理问题。医务人员会根据患者的具体情况,提供适当的心理支持和疏导,帮助患者树立信心,让患者积极配合治疗。

在胸腰椎骨折患者全麻内固定术后的护理中,除了以上常规护理措施外,还需要注意以下几点:

1.观察脊髓神经功能。全麻内固定术后需要密切观察患者的脊髓神经功能状况,以便及时发现和处理神经损伤或压迫症状。

2.预防深静脉血栓形成。胸腰椎骨折患者术后需要卧床休息,容易形成深静脉血栓。医务人员应指导患者进行适当的下肢活动和按摩,以预防深静脉血栓形成。

3.注意呼吸道管理。全麻内固定术后需要注意患者的呼吸道管理,保持呼吸道通畅,预防肺部感染。对于长期卧床的患者,可以给予雾化吸入、拍背等,帮助排痰。

4.预防褥疮。胸腰椎骨折患者术后需要长期卧床休息,容易形成褥疮。医务人员应定期为患者翻身、按摩受压部位,保持床单清洁干燥。

5.合理使用抗生素。对于存在感染高危因素的患者,医务人员应合理使用抗生素,进行预防性治疗;同时,需要注意观察切口的渗血、渗液情况,若有问题,及时处理。

总而言之,全麻内固定术是治疗胸腰椎骨折的有效方法之一,而麻醉管理和术后护理对于手术的成功和患者的康复至关重要。通过采取合理的麻醉管理措施和制订全面的术后护理计划,可以降低并发症的发生率,促进患者康复。患者在接受治疗后也需要保持积极的心态,积极配合医务人员进行治疗,以获得最佳的治疗效果。

(作者供职于河南省漯河市郾城区中医院麻醉科)

胸腰椎骨折患者全麻内固定术的麻醉管理和术后护理

□董爱莲

中医养生的基本常识

□吴希军

养生是指通过各种方式方法,以保持身体健康和延缓衰老为目的的一种生活方式。养生强调的是整体健康观念,包括身体、心理和社会各个方面。中医养生就是通过各种方法颐养生命,增强体质,预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。中医养生重视整体性和系统性,目的是预防疾病,治未病。本文从天时、地利、人和3个方面来介绍中医养生的基本常识。

因地制宜

东:以健脾养胃为主
我国东部临海傍水,温热多雨,养生时需要注意养阴气以制阳热。尤其是在春夏季节,应该注意穿轻薄、易透气的衣服,保持皮肤清洁,以防皮肤生疮。

西:重在益气滋阴

在我国西部地区,养生应着重调摄精神情志。西部地区干燥,秋冬季节易发生冻伤,导致皮肤皴裂,故应注意防寒保暖,或者服用一些养阴润燥的保健药品,吃一些养阴润燥的食物,并用滋润唇膏涂抹,

以保护皮肤。

南:宜健脾祛湿,清补甘温
南方多湿与火,应忌吃寒凉辛辣油腻食物,避免过食海鲜和肥甘之物,不要大量饮酒,以避免伤脾生内湿。另外,南方气温适宜,病毒、真菌等容易在潮湿温暖的条件下滋生,易发生病毒性呼吸道疾病,真菌感染等,要注意防范。

北:宜润肺除燥,温养五脏
中医认为,北方养生,首要养肺。养肺之要,在于滋润肺除燥。多喝水可缓解冬季口干咽燥、皮肤干燥脱屑、便秘等。饮食宜“少辛增酸”,少吃刺激性食物。

因人制宜

男靠吃,女靠睡。中医认为,男性属阳,而女性属阴。因此,如果男性想要阳气足,身体好,如何吃是养生的重中之重。而女性维持静的状态就可以很好地达到养阴的效果,所以如何睡得好是女性养生的重中之重。

男性要“冷养”,女性要“热养”。男性要“冷养”,这是因为男性阳气足,生性阳燥。在饮食上,男性要少食用高热量的食物。女性需要“热养”,这是因为女性本身属阴,需要一定的阳气和热,所以应该避免受凉,少喝冷饮,多喝热水,洗东西时尽量用温水,这样有利于改善身体状况。

总而言之,中医养生不是一蹴而就的,需要我们长期坚持和实践。在追求现代化养生的同时,我们也应该尊重和传承优秀的中医药文化,重视中医养生,从而在保持身体健康的道路上走得更远。通过合理饮食、适度运动、良好的情绪管理等,我们可以更好地平衡身体的阴阳,达到身心和谐。

(作者供职于山东省济南市莱芜区吴希军中医诊所)

柴胡白芍联合疗法在肝癌治疗中的应用

□张帆

肝癌是一种常见的恶性肿瘤,发病率和死亡率在全球范围内均居高不下。

肝癌是指发生于肝脏的恶性肿瘤,包括原发性肝癌和转移性肝癌两种。人们常说的肝癌指的是原发性肝癌。原发性肝癌是临床上常见的恶性肿瘤之一。原发性肝癌在我国属于高发疾病,一般男性患者多于女性患者。我国是乙肝大国,肝癌多在乙肝肝硬化基础上发展而来。早期肝癌多无明显症状,中期、晚期肝癌症状多但无特异性。右上腹疼痛多为肝癌的首发症状,多位于剑突下或右肋部,为间歇性或连续性钝痛或刺痛。

随着现代医学的发展,肝癌的治疗方法在不断改进,但仍存在术后复发、化疗耐药等问题。因此,寻找一种安全有效的治疗方法成为肝癌治疗领域的重要课题。

中医治疗肝癌强调调整观念、辨证论治、个体化治疗、以人为本,注重提高患者生活质量。大量临床数据和实验数据显示,中医在癌症治疗中的作用日益明确,并被更多的癌症患者所接

受。

近年,中医在肝癌的治疗中发挥了显著作用,逐渐受到关注。其中,柴胡白芍联合疗法作为一种具有独特优势的中医治疗方法,已经在临床实践中取得了显著疗效,受到了广泛关注。本文将就柴胡白芍联合疗法在肝癌治疗中的应用与前景进行探讨。

柴胡白芍联合疗法的理论基础

柴胡白芍联合疗法是一种中医常用的治疗肝癌的方法,其主要依据是中医辨证论治理论。中医认为,肝癌的发生和发展与肝气郁结、瘀血阻络等因素密切相关。柴胡白芍联合疗法主要通过疏肝解郁、活血化瘀,达到治疗肝癌的目的。

柴胡为伞形科植物柴胡的干燥根,具有疏肝解郁、清热解

郁的作用,可以调节肝脏功能,缓解肝气郁结。此外,柴胡还具有抗病毒、抗肿瘤、抗炎等多种药理作用,对于肝癌的治疗具有一定的辅助作用。

白芍为毛茛科植物芍药的干燥根,具有养血调经、柔肝止痛、敛阴止汗的功效。在中医理论中,白芍被认为具有养血活血、柔肝止痛的作用,可以改善肝脏的血液循环,促进瘀血的消散。此外,白芍还具有抗炎、抗氧化、抗肿瘤等多种药理作用,对于肝癌的治疗具有一定的辅助作用。

柴胡白芍联合疗法在肝癌治疗中的应用

近年,柴胡白芍联合疗法在肝癌治疗中的应用逐渐受到关注。许多临床研究表明,柴胡白芍联合疗法对于肝癌患者具有较好的疗效,可以提高患者的生活

质量,延长生存期。

提高肝癌患者的生活质量
肝癌患者在治疗的过程中往往会出现一系列症状,如乏力、食欲不振、疼痛等,严重影响患者的生活质量。柴胡白芍联合疗法可以通过调节肝脏功能,缓解肝气郁结、活血化瘀等作用,改善患者的症状,提高患者的生活质量。

延长肝癌患者的生存期

许多临床研究表明,柴胡白芍联合疗法可以延长肝癌患者的生存期。观察组(采用柴胡白芍联合疗法的患者)中的患者中位生存期较对照组明显延长。这可能是因为柴胡白芍联合疗法可以抑制肿瘤细胞的生长和扩散,减轻肝脏的损伤,从而延长患者的生存期。

减少肝癌术后复发

肝癌术后复发是影响患者预

后的重要因素。柴胡白芍联合疗法可以通过调节肝脏功能,抑制肿瘤细胞的生长和扩散等作用,降低肝癌术后复发的风险。一项针对肝癌切除术后患者的临床研究结果显示,观察组(采用柴胡白芍联合疗法的患者)中的患者术后复发率较对照组明显降低。

提高肝癌治疗的敏感性

化疗是肝癌治疗的重要手段之一,但其疗效受到多种因素的影响,如耐药性等。柴胡白芍联合疗法可以通过调节肝脏功能,抑制肿瘤细胞的生长和扩散等作用,提高肝癌患者对化疗的敏感性。一项针对肝癌化疗患者的临床研究显示,观察组(采用柴胡白芍联合疗法的患者)中的患者化疗有效率较对照组明显提高。

柴胡白芍联合疗法在肝癌治疗中的应用前景

虽然柴胡白芍联合疗法在肝

癌的治疗中取得了一定的疗效,但是仍然存在一些问题。因此,对于柴胡白芍联合疗法,未来需要从以下几个方面加强研究和探讨:

完善柴胡白芍联合疗法的治疗方案

目前关于柴胡白芍联合疗法的方案尚不统一,需要进一步研究和探讨。未来的研究可以从药物剂量、疗程、给药方式等方面入手,制订更加合理、有效的治疗方案。

加强柴胡白芍联合疗法的药理研究

虽然柴胡白芍联合疗法在肝癌的治疗中具有一定的药理作用,但是目前对其具体的作用机制尚不完全清楚。未来关于柴胡白芍联合疗法的研究,可以从分子生物学、细胞生物学等层面入手,探讨其作用机制。

建立柴胡白芍联合疗法的疗效评价体系

目前关于柴胡白芍联合疗法的疗效评价体系尚不完善,需要进一步研究和探讨。未来的研究可以从生存期、生活质量、复发率等方面入手,建立一套科学、合理的疗效评价体系。

推广应用柴胡白芍联合疗法

虽然柴胡白芍联合疗法在肝癌的治疗中具有一定的优势,但是其应用范围仍然有限。未来的研究可以从多中心、大样本等方面入手,推广应用柴胡白芍联合疗法,让更多的肝癌患者获益。

总之,柴胡白芍联合疗法作为一种中医治疗肝癌的重要方法,具有独特的优势和广阔的应用前景。对于这种疗法,未来需要在理论、临床实践、药物研发等方面加强研究,以期对肝癌患者提供更加安全、有效的治疗方法。

本文对柴胡白芍联合疗法在肝癌治疗中的应用与前景进行了分析,希望能为肝癌的治疗提供新的思路和方法。
(作者供职于广东省深圳市第三人民医院中医科)