

# 辨证论治提高睡眠质量

□吴康郁

中医认为，失眠的发生与人体阴阳失衡、脏腑功能失调、情志不畅等因素有关。阴阳失衡是失眠的根本原因，表现为阴虚火旺或阳虚阴盛，导致人体机能处于亢奋或抑制状态，进而影响睡眠。脏腑功能失调则表现为心肾不交、肝脾不和等，使得人体气血运行不畅，心神不宁，从而引发失眠。此外，情志不畅也是失眠的重要诱因，如思虑过度、烦躁不安、忧郁悲伤等情绪，均可导致失眠。

## 方药治疗失眠的方法

中医在治疗失眠方面历史悠久，可追溯至《黄帝内经》中对于“卧不安”“目不瞑”等症状的诊疗，其后也有诸多中医典籍对治疗失眠的经典方加以记载，这些经典方经循证医学证实具有良好的镇静、催眠作用。中医将失眠病机主要分为肝郁化火、阴虚火旺、痰热内扰、心肾不交、心脾两虚、心胆气虚、胃气不和、心火炽盛、瘀血内阻九类证型，现根据上述失眠病机进行对应治疗分析。

**肝郁化火型** 肝郁化火是失眠较为常见的病机之一，主

要临床表现为性格急躁易怒、失眠多梦、易惊醒、胸肋胀闷、神疲乏力、目赤咽干、便秘、小便短赤、舌红苔黄、脉弦而数等。龙胆泻肝汤对肝郁化火型失眠有显著疗效，该方由黄芩、龙胆草、车前子、柴胡、木通、栀子、泽泻、生地、当归、甘草等中药组成，可清肝胆实火。治疗肝郁化火型失眠的经典方还有四逆散、柴胡疏肝散、柴胡龙骨牡蛎汤、清心镇肝汤等。

**阴虚火旺型** 阴虚火旺型失眠的主要病位在心、肝、肺、肾，多由阴液虚损、虚火过旺、热扰神明所致，临床表现主要为入睡困难、虚烦不眠、夜不能寐、五心烦热、口干盗汗、健忘、头昏耳鸣、腰膝酸软、心悸不安、舌红少苔、脉细数等。酸枣仁汤在阴虚火旺型失眠的治疗中应用较为广泛，此方由酸枣仁、知母、茯苓、川芎、甘草等中药组成。除了酸枣仁汤以外，治疗阴虚火旺型失眠的中药复方还有天王补心丹、百合地黄汤、镇肝熄风汤等。

**痰热内扰型** 痰热内扰型失眠是较为普遍的失眠类型，临床常见表现为噩梦多、易惊醒、口苦咽干、头昏目眩、心烦

少食、口黏痰多、便秘、舌红苔黄腻、脉滑数等。黄连温胆汤常用于治疗痰热内扰型失眠，由黄连、竹茹、半夏、大枣、陈皮、枳实、茯苓、生姜、甘草等中药组成。除了黄连温胆汤以外，同种类型中药复方还有六味安神汤等。

**心肾不交型** 心肾不交型失眠的临床表现为入睡前困倦甚至整夜失眠、心烦意乱、头昏健忘、口舌生疮、潮热盗汗、梦遗阳痿、月经不调、便秘、舌红少苔、脉弦细等。交泰丸作为治疗心肾不交型失眠的常用药物，较早被记载于明代的《韩氏医通》。全方仅有黄连、肉桂两味药，以黄连为君药，肉桂为佐药，达到交通心肾的目的。另外，黄连阿胶汤也是交通心肾安神的经典药方。

**心脾两虚型** 心脾两虚型失眠的主要原因为心脾两虚，临床表现为头昏乏力、整日昏睡、浅眠易醒、醒后不易复眠、心悸健忘、食欲不振、面色萎黄、舌淡苔白、脉细弱。归脾汤被历代医家应用，组方有人参、黄芪、当归、白术、龙眼肉、酸枣仁、茯苓、远志、大枣、生姜、甘草等中药组成。这一类

的中药方剂还有养血安神汤、补中益气汤等。

**心胆气虚型** 心胆气虚型失眠病位在心、胆，为虚证，临床表现为失眠多梦、善惊易恐、心神不宁、心悸、气短自汗、舌淡、脉弦细等。主治方剂有十味温胆汤，由半夏、枳实、陈皮、茯苓、甘草、生姜、大枣、人参、酸枣仁、五味子、熟地、远志组成，全方共同发挥行气化痰、养心安神定惊等功效。

除了上述6种病机以外，中医理论中常见的失眠病机还有胃气不和、心火炽盛、瘀血内阻等，临床主要采用半夏泻心汤、朱砂安神丸、栀子豉汤等经典方剂治疗。

## 针灸、推拿治疗失眠方法

针灸是通过刺激人体特定的穴位，调整气血运行，调和脏腑功能，从而改善失眠症状。常用的针灸方法包括体针、耳针、头针等。针灸治疗可加快新陈代谢，促进血液循环，治疗失眠疗效确切，具有操作简便、无副作用等优点，受到越来越多患者的青睐。推拿治疗以脏腑经络学说为指导，使人气血循经运行通畅、五脏安和、阴阳平衡，则

睡眠佳。利用推拿刺激末梢神经促进血液和淋巴循环，改善微循环及代谢，增强神经活性，促进睡眠。推拿还可以消除疲劳、缓解压力，进一步提高睡眠质量。

除此之外，电针、耳穴压豆、穴位贴敷、经皮耳穴神经电刺激等疗法，均有调理脏腑、疏通经络等作用，可以平衡气机、缓解焦虑、抑郁等不良情绪，帮助改善失眠症状；培养兴趣爱好（如绘画、音乐、阅读等），让其成为养心安神的重要途径。

总之，良好的睡眠质量可以消除疲劳、恢复体力、增强人体免疫力，使人心情放松、提高工作效率，保持身心健康。长时间睡眠不足者，很容易记忆力减退、嗜睡、焦虑、抑郁等情绪，甚至发展为抑郁症、焦虑症等。

（作者供职于广州中医药大学第三附属医院）

# 从中医角度正确认识肾病

□张玉莲

中医对肾脏的基本认识 肾是中医脏象学说中的重要内容，含义极广。它既指实质脏器肾脏的功能，也代表了泌尿生殖系统及其他组织器官的某些生理现象和病理变化。历代医家认为肾的生理功能是藏精、生髓、主骨，为生殖发育之源。肾又主纳气，主水，通脑，开窍于耳及二阴，其华在发。肾为水火之脏，这是肾的另一生理特性，肾中之水，又称肾阴、元阴、真阴、真水；肾中之火，又叫肾阳、元阳、真阳、真火。肾寓水火，贵在阴阳平衡、水火互济、相互依存、相互制约，以维持肾脏生理上的动态平衡，以及由此维系的各脏腑的正常生理活动。

**亚健康与肾虚** 肾病的临床表现为生长发育障碍、生殖功能下降、性功能异常、全身性水液代谢平衡失调，以及与肾有关的其他脏腑功能异常等。肾病包含的内容很多，如水肿、腹胀、淋证、癃闭、腰痛、遗精、不孕等，均属中医肾脏病的范畴。在临床上，精神萎靡，腰酸腰痛，体力不支，睡眠不佳（包括失眠、多梦、嗜睡），性功能减退，遗精，尿量多或尿如脂膏，头晕目眩，耳鸣，耳聋，口干，盗汗，低热，手足心热等都可以归纳为“肾虚”。当仔细分析后，中医的肾虚和西医的亚健康状态有相似之处。其一，多数肾虚的患者和亚健康患者在就诊时无法区分，它们有症状的相似性。其二，概念比较抽象，都是以一些症状来确定。不同点是，肾虚的概念由来已久，往往把一些器质性病变列入其中。

**辨证治疗** 肾阳虚 慢性肾功能不全、慢性心衰、性功能障碍、神经官能症、甲状腺功能减退及久病重病等。

辨证要点：以腰膝酸冷、性与生殖机能减退及阳虚见症为辨证要点。

治则：温补肾阳。

方药：金匮肾气丸等。

肾阴虚 肾炎、高血压病、糖尿病、神经衰弱、更年期综合征、结核病、某些血液病。

辨证要点：腰酸耳鸣、男子遗精、女子月经失调及阴虚表现为辨证要点。

治则：滋补肾阴。

方药：六味地黄丸等。

肾气不固 慢性前列腺炎、性功能障碍、宫颈炎、阴道炎、习惯性流产、神经衰弱等。

辨证要点：以尿、带、胎失固及肾虚为辨证要点。

治则：补肾固精。

方药：缩泉丸、秘精丸等。

膀胱湿热 泌尿系统感染、前列腺炎、丝虫病、性病等。

辨证要点：以尿频、尿急、尿痛及湿热为辨证要点。

治则：清热利湿。

方药：八正散等。

肾精亏虚 先天性脑垂体功能不全、先天性发育不良、不孕不育症、性功能障碍、神经衰弱症等。

辨证要点：以小儿发育迟缓、成年人生殖能力低下、早衰为辨证要点。

治则：补益肾精。

方药：河车大造丸。

肾不纳气 久病咳嗽、呼吸少、气不得续、动辄喘甚、自汗神疲、声音低怯、腰膝酸软、舌淡苔白、脉沉弱、面赤心烦、咽干口燥、舌红、脉细数等。

辨证要点：以久病咳嗽、呼吸少、气不得续、动辄喘甚和肺肾气虚表现为辨证要点。

治则：纳气归肾。

方药：代表方七味都气丸。

（作者供职于河南誉美肾病医院三病区）

# 手卫生与疾病预防

□祝凤城

在我们的日常生活中，手卫生是一个常被提及但又容易被忽视的重要问题。手是我们与外界接触非常频繁的部位，也是细菌和病毒传播的主要途径之一。因此，保持良好的手卫生习惯对于预防疾病具有重要意义。

## 手卫生的重要性

手是细菌、病毒等微生物的重要载体。我们的手在日常生活中会接触各种各样的物品（如门把手、水龙头、电梯按钮等），这些物品上可能附着大量的微生物，如果不及时清洁双手，这些微生物就有可能通过手传播到眼睛、鼻子和口腔，进而引发各种疾病。

手卫生对于预防传染病尤为重要。许多传染病，如流感、腹泻、手足口病等，都是通过手部接触进行传播的。因此，在公共交通工具、医院、学校等人员密集的地方，保持良好的手卫生习惯是预防疾病传播的关键。

## 在正确的洗手方法

正确的洗手方法是保证手卫生效果的关键。“七步洗手法”口诀为“内、外、夹、弓、大、立、腕”，以下是具体操作步骤：  
“内”将双手打湿后取洗手液或涂抹肥皂，掌心相对，手指并拢互相揉搓。  
“外”手心对手背沿指缝相互揉搓，交替进行。

“夹”掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。

“弓”弯曲手指关节在另一只手掌旋转揉搓，交替进行。

“大”一只手握另一只手的拇指进行旋转揉搓，交替进行。

“立”五个手指尖并拢在另一手掌心旋转揉搓，交替进行。

“腕”一只手握住另一只手的手腕进行旋转揉搓，交替进行。

在洗手过程中，需要注意以下几点：

1.揉搓时间大于15秒，确保每个部位都得到充分揉搓。

2.洗手液或肥皂应选择温和无刺激的产品，避免对皮肤造成损伤。

3.使用流动水冲洗双手，避免使用瓶装水或静止水，以免细菌滋生。

## 养成良好的手卫生习惯

除了掌握正确的洗手方法外，我们在日常生活中还需要养成良好的手卫生习惯。

**勤洗手** 在接触公共物品、用餐前后、上厕所后等，务必及时清洗双手。

**避免触摸面部** 尽量避免用手触摸眼睛、鼻子和口腔，以减少病毒和细菌的传播风险。

**使用纸巾或肘部遮挡口鼻** 在咳嗽、打喷嚏时，使用纸巾或肘部遮挡口鼻，避免飞沫传播。

保持环境清洁 定期清洁家居环境，尤其是门把手、水龙头等高频接触的物品。

此外，对于特定人群，如医务人员、食品加工人员等，手卫生的要求更加严格，需要在工作中佩戴手套，并定期进行手部消毒，确保工作环境安全卫生。

手卫生是预防疾病传播的重要措施，掌握正确的洗手方法和养成良好的手卫生习惯，可以有效减少细菌和病毒的传播风险。在日常生活中，我们应该时刻关注手卫生问题，从细节做起，共同营造一个健康、安全的生活环境。

（作者供职于山东省泰安市宁阳县伏山镇卫生院）

# 无创呼吸机在呼吸衰竭中的应用管理

□朱敬森

呼吸衰竭是一种严重的呼吸系统疾病，它导致肺部无法为身体提供足够的氧气，同时无法有效排出二氧化碳。对于呼吸衰竭患者来说，无创呼吸机已成为一种重要的治疗和管理工具，它不仅能够在重症情况下挽救生命，还能在日常管理中帮助患者稳定病情，提高生活质量。

## 在重症呼吸衰竭中的应用

在呼吸衰竭的重症阶段，患者的生命岌岌可危，需要及时有效的干预。此时，无创呼吸机能够发挥较大的作用。通过提供正压通气支持，无创呼吸机可以帮助患者克服呼吸肌疲劳，增加

肺的通气量，从而改善氧合和排出二氧化碳。在重症监护室，无创呼吸机经常被用作有创机械通气前的治疗，或者作为撤机后的序贯治疗，以降低发生呼吸机相关性肺炎等并发症。

## 在日常管理中的应用

随着呼吸衰竭患者的病情逐渐稳定，需要长期的呼吸支持和管理。此时，无创呼吸机仍然发挥着不可或缺的作用。在日常管理中，无创呼吸机可以根据患者的需求和病情进行个性化设置，如调整通气模式、呼吸频率、潮气量等参数，以满足患者的呼吸需求。

与传统的有创机械通气相比，无创呼吸机具有更高的舒适度和耐受性。患者可以在家中或康复中心使用无创呼吸机，不需要长时间住院，从而减少占用医疗资源，减轻了患者的经济负担。此外，无创呼吸机还可以与日常活动相结合，如行走、进食等，帮助患者逐步恢复正常的生理功能。

**优势与挑战** 无创呼吸机在呼吸衰竭的长期管理中具有诸多优势，如减少并发症、提高生活质量、降低医疗成本等。然而，无创呼吸机的使用也面临一些挑战。首先，患者和家属需要接受相关的教育和培训，以便正确操作和维护无创呼吸机。其次，无创呼吸机的使用可能会带来一些不适和并发症，如面罩压迫、漏气等，需要密切关注和及时处理。最后，无创呼吸机的疗效和安全性也需要根据患者的具体情况进行评估和调整。

**未来展望** 随着医疗技术的不断进步，无创呼吸机在呼吸衰竭的长期管理中将发挥更加重要的作用。未来，我们可以期待无创呼吸机的技术创新 研发更加先进、智能的无创呼吸机，提高通气效果，降低并发症的发生率。

**技术创新** 研发更加先进、智能的无创呼吸机，提高通气效果，降低并发症的发生率。

**个性化治疗** 根据患者的具体病情和需求，制定个性化治疗方案，提高治疗效果。

**远程监测与管理** 利用互联网技术实现远程监测和管理，方便患者在家中接受治疗和护理。

**多学科协作** 加强呼吸科、康复科、护理等多学科之间的协作，共同为呼吸衰竭患者提供全面、系统的治疗和管理。

总之，从重症监护到日常康复，无创呼吸机在呼吸衰竭患者的长期管理中发挥着不可或缺的作用。

（作者供职于山东省青岛市黄岛区立医院重症医学科）

# 肺癌的早期症状、筛查与预防措施

□谢东

肺癌作为常见的恶性肿瘤之一，发病率和死亡率一直居高不下。了解肺癌的早期症状、预防方法，以及筛查手段，对于提高肺癌的早诊率和早治率，改善患者生活质量具有重要意义。

## 早期症状

肺癌的早期症状多种多样，因人而异。

## 慢性咳嗽

肺癌患者往往会出现慢性咳嗽，多为刺激性干咳，有时伴有少量痰液。这种咳嗽症状可能持续数周甚至数月，严重影响患者的生活质量。

## 痰中带血

肺癌患者可能会出现痰中带血或血点。这是因为肺癌细胞侵犯了肺部血

管导致出血。

**胸痛** 肺癌患者可能会出现胸部疼痛。这种疼痛可能表现为隐痛、钝痛或刺痛。疼痛部位多位于胸前或背部，有时可向肩部放射。

**体重下降** 肺癌患者可能会出现不明原因的体重下降，这是因为肿瘤细胞消耗了大量的能量，导致患者消瘦。

**呼吸困难** 随着肿瘤的生长，肺癌患者可能会出现呼吸困难的症状，这是因为肿瘤压迫了气道或导致胸腔积液。

需要注意的是，这些症状并非肺癌的特异性表现，也可能与其他呼吸系统疾病相关。因此，患者一旦出现这些症状，应尽早

就医，进行检查和诊断。

## 预防措施

预防肺癌，关键在于改变不良的生活习惯和环境因素。

**戒烟** 吸烟是肺癌的主要危险因素，戒烟是预防肺癌的首要措施。同时，避免被动吸烟，减少接触二手烟的危害。

**改善工作环境** 对于从事矿工、厨师等工作的人群，应尽量改善工作环境，减少接触有害物质的机会。

**饮食调整** 多吃富含维生素和抗氧化剂的食物，如新鲜的蔬菜、水果等，有助于预防肺癌。

**加强锻炼** 适度锻炼有助于提高身体素质，增强免疫力，从而降低患肺癌的风险。

**定期体检** 定期进行体检，尤其是肺癌的高危人群，如长期吸烟者、有肺癌家族史者等，有助于早期发现肺癌。

## 筛查方法

肺癌筛查是经过一系列的检查手段，发现早期肺癌或癌前病变的过程。

**低剂量胸部CT** 低剂量胸部CT（计算机层析成像）具有较高的敏感性和特异性，能够发现肺部微小病灶，是肺癌筛查的首选方法。

**痰液细胞学检查** 通过收集患者的痰液，进行细胞学检查，可以发现肺癌细胞。这种方法简单易行，但敏感性较低。

**血液肿瘤标志物检查** 通过

检测血液中的肿瘤标志物，如癌胚抗原等，辅助诊断肺癌。需要注意的是，肿瘤标志物并非肺癌的特异性指标，其升高可能与其他疾病相关。

**支气管镜检查** 对于疑似肺癌的患者，可以利用支气管镜检查获取病变组织，进行病理学诊断。

综上所述，了解肺癌的早期症状、预防方法和筛查手段，对于降低肺癌的发病率和死亡率具有重要意义。我们应该从改变不良生活习惯开始，增强预防意识，定期进行体检和筛查，做到早预防、早发现、早治疗。

（作者供职于山东省青岛市黄岛区中医医院胸外科）

# 什么是急性心肌梗死

□张义洲

急性心肌梗死是一种常见且严重的心血管疾病，往往让人措手不及。因此，了解急性心肌梗死的相关知识，掌握预防和应对措施，对保护心脏健康至关重要。

**发病原因** 急性心肌梗死是由冠状动脉急性、持续性缺血、缺氧引起的心肌坏死，临床多有剧烈持久的胸痛后疼痛、休息及硝酸酯类药物不能完全缓解症状，伴有血清心肌酶活性增高及进行性心电图变化，可并发心律失常、休克或心力衰竭，可危及生命。

该病的成因主要包括冠状动脉粥样硬化、心肌供血不足、心肌耗氧量增加等。其中，冠状动脉粥样硬化是导致急性心肌梗死较为常见的原因。当冠状动脉发生粥样硬化时，血管壁会变得粗糙不平，容易形成血栓，阻塞血管，导致心肌因缺血坏死。

**主要症状** 急性心肌梗死的症状多种多样，较为常见的症状是胸痛。这种胸痛通常位于胸前或胸前区，呈压榨性或窒息性，持续时间较长，且休息和含服硝酸甘油无法缓解症状。此外，患者还可能伴有出汗、恐惧、濒死感等症状。

除了胸痛外，急性心肌梗死还可能表现为其他症状，如恶心、呕吐、腹胀等消化道症状，以及胸闷、呼吸困难、咳嗽、发绀等呼吸系统等。因此，患者出现这些症状时，应高度警惕急性心肌梗死的可能性。

**急救措施** 在急性心肌梗死的急救过程中，时间就是生命。因此，一旦怀疑患者发生急性心肌梗死，应立即采取以下急救措施：

拨打急救电话 立即拨打120急救电话或当地医院的急救电话，告知患者症状及所在位

置，等待急救人员到来。

保持患者安静 让患者保持安静，避免情绪激动和过度活动，以免加重心脏负担。

吸氧 如有条件，可让患者吸氧，以缓解缺氧症状。

**药物治疗** 在急救人员到来之前，如血压允许情况下，可给予患者硝酸甘油片、速效救心丸等药物舌下含化，以扩张冠状动脉，减轻心肌缺血症状。但需要注意，药物使用应遵循医嘱，避免盲目用药。

**治疗方法** 急性期治疗 经皮冠状动脉介入治疗（PCI）是首选方法，特别适用于冠状动脉急性闭塞且硝酸酯类药物无效的情况。通过PCI，可以开通血管，减轻或消除心绞痛，并挽救濒死的心肌。如果没有条件进行PCI，应立即进行静脉溶栓治疗，以开通血管并减轻胸痛症状。

**药物治疗** 根据患者的实际情况，选择抗血小板、抗凝、降血脂等药物。同时，也可以使用止痛、镇静、扩张冠状动脉、减少心肌耗氧、抗血小板、调脂、溶栓等药物。患者务必在医生指导下规范服药，切勿私自停药、换药。

**一般治疗** 患者需要休息，以降低心脏负担，减少外界刺激，并在必要时吸氧，以减轻心肌缺血情况。

**预防与康复** 预防该病的关键在于控制危险因素，包括控制血压、血糖、血脂等，戒烟、限酒，保持健康的生活方式。此外，定期进行心电图、心脏彩超等检查，及时发现并处理冠状动脉病变。

对于已经发生急性心肌梗死的患者，康复期间应遵循医生的建议，按时服药，定期复查，保持良好的生活习惯。同时，进行适度运动，提高心肺功能。（作者供职于河南省固始县妇幼保健院心血管内科）