

肝病患者的中医养生指南

□顾茹梦

肝脏作为人体的主要消化代谢器官,具有排解毒素、合成蛋白等重要功能。然而,生活中的不良饮食习惯、环境污染、压力过大等因素,都可能导致肝脏疾病的发生。中医养生理念注重身心调和,通过调理生活方式和饮食习惯,达到养护肝脏、预防肝病的目的。

饮食调养 肝病患者的饮食宜清淡,易消化的食物为主,如蔬菜、水果、粗粮等。避免过于油腻、辛辣、刺激性的食物,以免加重肝脏负担。
摄入优质蛋白 适量摄入优质蛋白质,如鱼、瘦肉、豆类等,有助于肝脏的修复和再生。

补充维生素和矿物质 多食用富含维生素和矿物质的食物,如绿叶蔬菜、胡萝卜、苹果、橙子等,有助于保护肝脏功能。

规律作息 保证充足的睡眠 晚上11时至凌晨3时是肝脏排毒的最佳时间,因此,患者应保持充足的睡眠,避免熬夜。

适度运动 适当的运动可以促进血液循环,增强肝脏的代谢功能。患者可选择散步、打太极拳等轻度运动,避免剧烈运动。

情绪调节 保持心情舒畅 中医认为“怒伤肝”,因此,患者应学会调节情绪,避免过度愤怒、抑郁

等不良情绪。
放松身心 可通过冥想、瑜伽等方式,放松身心,缓解压力。

中药调理 辨证施治 中医讲究辨证施治,可根据患者的具体病情和体质,选用合适的中药进行调理,如白芍、柴胡、五味子等。

遵循医嘱 在使用中药时,应严格遵循医嘱,按时按量服用,避免自行增减剂量或更改药方。

其他养生方法 按摩穴位 中医认为,通过按摩肝经相关穴位,如太冲穴、期门穴等,可以疏肝理气,缓解肝病症状。患者可在专业医师

的指导下进行穴位按摩。
泡脚养生 每晚睡前用热水泡脚,可以促进血液循环,缓解疲劳,对肝脏健康有益。患者可根据自身情况,加入一些具有养肝功效的中草药,如决明子、枸杞等。

饮茶养生 适量饮用绿茶、菊花茶等具有清肝明目、解毒养生的茶饮,有助于保护肝脏健康。但要注意,肝病患者应避免饮用浓茶和咖啡等刺激性饮品。

综上所述,肝病患者的中医养生指南涵盖了饮食调养、规律作息、情绪调节、中药调理以及其他养生方法等多个方面。通过遵循这些养生原则,可以有效地保护肝脏健康,减轻肝病症状,提高生活质量。

同时,患者在日常生活中还应保持良好的生活习惯,避免过度劳累和不良嗜好,以维护肝脏健康。

需要注意的是,中医养生虽然对肝病患者的康复具有积极意义,但不能完全替代医学治疗。在接受中医治疗的同时,还应定期前往医院进行复查,确保病情得到及时有效的控制。近年来,随着保健品及药物应用增多,药物性肝损害逐年增加,此外,对于病情较重的患者,应在专业医师的指导下进行综合治疗,切勿盲目自行调理。

(作者供职于山东省烟台市奇山医院)

关于抑郁症的科普知识

□王洪亭

在现代社会中,抑郁症逐渐变得越来越常见。这种心理疾病不仅会对患者的身心健康造成严重影响,还可能对家庭和社会产生一定的负面效应。因此,大家需要关注和了解抑郁症,以便更好地预防和治理。

首先,抑郁症是一种复杂的心理疾病,其病因多种多样,包括性格因素、遗传因素和环境因素。性格悲观的人在心理刺激下更容易患上抑郁症;遗传因素也在抑郁症的发病中起重要作用,家庭成员中有患抑郁症的人,其本人患病风险可能也会增加;此外,经济困难、人际关系紧张、失恋等因素,以及患有其他躯体疾病,都可能促使抑郁症的发生。

抑郁症的症状表现多种多样,常见的症状包括情绪低落、兴趣丧失、疲劳感、睡眠障碍、食欲改变等。这些症状会对患者的日常生活和工作产生严重影响,导致生活质量下降。此外,抑郁症患者还可能表现为自我评价降低、自责、无助感等,严重时甚至可能出现自杀意念或行为。

然而,尽管抑郁症的发病率逐年上升,但很多人对抑郁症的认识仍然不足。一些人认为抑郁症只是情绪低落,不需要特别治疗;另一些人则对抑郁症有误解和偏见,对患者产生歧视和排斥,这种对抑郁症的忽视和误解,使得很多患者无法及时得到诊断和治疗,从而加重病情。

为了改变这一现状,国家需要加强对抑郁症的宣传和教育。首先,要通过各种渠道普及抑郁症的知识,让更多的人了解抑郁症的病因、症状和治疗方法。其次,要消除对抑郁症的误解和偏见,让患者能够得到社会的理解和支持。

在治疗方面,抑郁症的治疗方法主要包括药物治疗和心理治疗。药物治疗可以缓解症状,但需要在医生的指导下进行,以避免药物的不良反应和药物依赖性。心理治疗则可以帮助患者调整心态,改变不良的认知和行为习惯,提高应对压力的能力。此外,一些辅助治疗手段如运动、听音乐、看书等也能对抑郁症的治疗产生积极影响。

需要注意的是,抑郁症的治疗并非一蹴而就,它需要患者、家庭和社会的共同努力。患者需要积极配合医生,坚持服药和接受心理治疗;家庭需要给予患者足够的关心和支持,帮助他们树立积极的生活态度;社会则需要营造一个理解、包容和关爱抑郁症患者的氛围,消除对他们的歧视和偏见。

总之,抑郁症作为一种常见病,正在被越来越多人关注。国家需要加强对抑郁症的宣传和教育,提高公众对抑郁症的认识和理解;同时,医疗机构还需要关注患者的心理健康,提供必要的治疗和支持。只有这样,才能更好地帮助患者应对这一挑战。

(作者供职于山东省单县精神康复医院)

血液透析患者的血管通路护理

□张翠

血液透析作为肾病患者的重要治疗手段,其效果不仅取决于先进的医疗技术,还取决于对血管通路的细致护理。血管通路的维护和管理对于确保透析效果和患者生命安全至关重要。

血管通路护理的重要性 血管通路是血液透析治疗的基础,它承载着血液体外循环的重任。稳定、通畅的血管通路能够保证血液透析的顺利进行,有效清除体内有害物质,维持患者的生命活动。然而,血管通路也是血液透析过程中最容易发生并发症的部位,如感染、出血、血栓形成等。因此,血管通路的护理不仅关乎透析效果,更直接关系到患者的生命安全。

血管通路护理的具体措施 血管通路的护理涉及多个方面,包括卫生护理、固定插管、观察并记录、血流检查以及避免感染等。

首先,卫生护理是血管通路护理的基础。患者应保持血管通路周围的清洁,每天用温水和肥皂清洗周围皮肤,并保持干燥。同时,要避免使用刺激性或含有化学物质的洗液过度清洁,以免对皮肤造成损伤。

其次,固定插管是确保血管通路稳定的关键。可使用透气的敷料,适当大小的胶带或专用固定装置来固定插管,确保血管通路插管固定,避免移动插管。这样可以减少因插管移位导致的出血、血栓等风险。

此外,密切观察血管通路周围的皮肤状况也是必不可少的。要注意是否有红肿、渗出或感染迹象,一旦发现异常情况,应及时通知医生进行处理。同时,要定期检查血管通路的血流情况,注意血液回流的速度和质量,确保透析治疗的顺利进行。

在避免感染方面,患者应保持个人卫生,经常洗手并正确使用消毒剂。遵循无菌操作原则,避免插管和通路周围污染。医务人员在操作血管通路时,也应严格遵守无菌操作规范。

血管通路护理的注意事项 首先,患者应避免处于潮湿的环境中,以免造成细菌感染。在洗澡、洗头时,要注意保护血管通路部位,避免浸湿和摩擦。其次,定期更换敷料是保持血管通路清洁和干燥的关键。在更换敷料时,要遵循医生的建议和操作规范,确保无菌操作。同时,患者要密切配合医生的治疗和护理建议,保持良好的心态和生活习惯。

综上所述,血管通路护理是血液透析治疗中的重要环节,直接关系到患者的治疗效果和生命安全。血管通路护理涉及多个方面,需要患者和医务人员的共同努力。只有做好血管通路的护理工作,才能确保血液透析的顺利进行,提高治疗效果和生活质量。

(作者供职于山东省高唐县人民医院)

糖尿病:预防胜于治疗

□仇英芝

糖尿病就像“甜蜜的杀手”,不仅影响患者的生活质量,还可能引发一系列严重的并发症。然而,只要患者保持健康的生活方式,是能够预防这一疾病的。

饮食管理 是预防糖尿病的第一道防线。糖尿病患者应避免油腻、高糖、高热量的食物,而应选择清淡、营养均衡的食物。新鲜的蔬菜、水果、全谷物和瘦肉不仅富含身体所需的多种营养素,还能帮助患者控制体重,降低糖尿病的发生风险。

除了饮食,运动也是预防糖尿病的重要手段。运动可以帮助人们保持适宜的体重,增强身体对胰岛素的敏感性,从而降低患糖尿病的风险。大家可以依据个人的身体状况和喜好,选择最适合自己的运动方式。每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如散步、游泳或骑自行车。这样的规律运动,不仅能

够有效预防糖尿病的侵袭,更能让人感受到身心的愉悦与满足,实现健康与快乐的双赢。

此外,控制体重也是预防糖尿病的关键。肥胖是糖尿病的一个重要诱因,因此,大家需要时刻关注自己的体重变化。如果超重,可以通过控制饮食、增加运动量等方式来减轻体重。当然,减肥不是一蹴而就的事情,要有耐心和恒心才能逐步达到理想的体重范围。

除了上述措施,还需要注意戒烟限酒。烟草和酒精会对身体造成损害,增加患糖尿病的风险。糖尿病有明显的家族遗传性。如果家庭成员中有糖尿病史,就更应该保持高度警惕。定期进行血糖检测,以便及时发现异常情况;若感到身体不适或存在疑虑,不妨及时寻求医生的帮助,以获取专业的指导和

建议。

除了家族遗传因素外,还有一些高危人群需要注意防范糖尿病。例如,年龄超过45岁、患有高血压病或高脂血症、有妊娠糖尿病史、长期服用某些药物(如糖皮质激素)等人群。这些人群应该定期进行糖尿病筛查,以便及时发现并干预。

同时,大家也要认识到,预防糖尿病并非是一蹴而就的事情。它需要持之以恒,不断调整和改进自己的生活习惯。虽然在这个过程中难免会面临种种困难和挑战,但只要保持坚定的信念,勇往直前,就一定能够攻克难关。

此外,还需要关注糖尿病的早期诊断。通过定期体检和血糖监测,可以及时发现身体的异常变化,从而采取有效的干预措施,将糖尿病消灭在萌芽状态。

(作者供职于山东省济南市皮肤病防治院)

针灸治疗失眠的方法及效果

□刘爱波

随着生活节奏的加快和工作压力的增大,越来越多的人发现自己在夜晚难以入睡。长期的失眠不仅会导致精神状态不佳,还可能诱发一系列健康问题,如记忆力下降、免疫系统减弱等。近年来,针灸作为一种传统的中医治疗方法,逐渐在失眠治疗中展现出独特的优势。

针灸治疗失眠的渊源 针灸在我国已有数千年的历史。它通过在人体特定的穴位上施加刺激,调节身体的阴阳平衡,从而达到治疗疾病的目的。从中医的角度看,失眠往往与脏腑功能失调、气血不和有关。针灸通过刺激相应的穴位,可以调和脏腑,畅通气血,从而改善睡眠。

针灸治疗失眠的方法 针灸治疗失眠通常包括辨证施治和选穴施针两个步骤。医生首先会根据患者的具体症状,如失眠的严重程度、伴随症状等进行详细的

辨证施治,确定针灸治疗的方案。然后,医生会选择相应的穴位进行针灸。常见的治疗穴位包括神门穴、三阴交穴、心俞穴等。这些穴位分别对应着不同的脏腑和经络,通过刺激这些穴位,可以调和脏腑功能,平衡阴阳,从而改善睡眠。

针灸治疗失眠的效果与机制 针灸治疗失眠的效果是显著的。大量临床实践表明,针灸可以显著改善患者的睡眠质量,减少夜间觉醒次数,延长睡眠时间。针灸治疗失眠的机制主要包括调节神经系统,改善血液循环,促进身体放松等。针灸通过刺激穴位来调节神经递质的释放,抑制兴奋性神经递质,增加抑制性神经递质,从而调节大脑皮层的兴奋-抑制平衡,改善睡眠质量。

针灸治疗失眠的注意事项 虽然针灸治疗失眠具有显著效果,但并不是所有人都适合接受针灸治疗。患有严重器质性疾病的患

者,如心脏病、高血压病等,应找专科医生评估后再决定。孕妇、术后康复者或其他特殊情况也需咨询医生并谨慎选择。此外,在针灸过程中可能会出现一些短暂的不适感,如轻微疼痛或酸胀感,但通常这些症状会逐渐减轻。在接受针灸治疗时,患者应保持放松,遵循医生的治疗方案,以获得最佳的治疗效果。

总之,失眠虽然顽固,但并非不可战胜。针灸作为一种传统而有效的治疗方法,为失眠患者提供了一个新的选择。当然,每个人的身体状况和失眠原因都不尽相同,因此,在选择针灸治疗时,还需要结合个人实际情况,并在专业医生的指导下进行。同时,患者也要关注自己的生活方式和心理健康,通过合理的饮食、适当的运动和积极的心态来预防和改善失眠问题。

(作者供职于山东省昌乐县人民医院)

阿尔茨海默病的护理策略

□许倩

阿尔茨海默病是一种严重影响老年人生活质量的疾病。随着人口老龄化的加剧,阿尔茨海默病的发病率逐渐上升,如何为这些患者提供有效的护理,成为社会关注的问题。

阿尔茨海默病是一种慢性神经退行性疾病,主要表现为记忆力减退、认知能力下降、行为异常等症状。随着病情的加重,患者会逐渐失去独立生活的能力,需要家人和护理人员长期照护。以下是一些针对阿尔茨海默病患者的护理策略。

环境优化 营造适宜的环境 确保患者居住的环境安全、无障碍物,以降低摔倒和受伤的风险。

调整光线和色彩 阿尔茨海默病患者对光线和色彩的敏感度可能发生变化,因此,需要根据患者的需求和舒适度调整房间的光线和色彩。柔和的光线有助于缓解患者的焦虑情绪,而明亮的光线则会使患者提振精神。

生活护理 规律作息 帮助患者建立规律的作息习惯,包括定时起床、洗漱、吃饭、休息等。这有助于稳定患者的生物钟,缓解其焦虑感和不适感。

饮食调理 提供均衡、营养丰富的饮食,确保患者获得足够的能量和营养素。同时,根据患者的口味和喜好调整饮食,以提高患者的食欲。

穿衣护理 为患者选择舒适、易穿脱的衣服,并帮助他们进行穿衣、脱衣等日常活动。对于理解能力下降的患者,可以采用图示或标签等方式帮助他们识别衣物。

(作者供职于安徽省淮南市寿县人民医院)

心理支持 情感陪伴 给予患者足够的情感陪伴和支持,让他们感受到家人的关爱和温暖。与患者保持沟通,了解他们的需求和想法,帮助他们缓解焦虑、抑郁等不良情绪。

认知训练 根据患者的病情和兴趣,提供适当的认知训练活动,如阅读、拼图等。这些活动有助于刺激患者的大脑功能,延缓病情的发展。

情绪管理 对于情绪波动较大的患者,需要耐心地与他们进行情绪管理。要了解患者的情绪变化规律和触发因素,采取合适的应对策略,如转移注意力等。

安全护理 防走失 为患者配备手环或卡片等标识物,以便在走失时能够快速找到他们。同时,避免让患者单独外出,特别是在不熟悉的环境中。

防意外 将家中的危险物品如刀具、易燃物等放到患者找不到的地方。确保家中的电线、家具等物品不会对患者造成威胁。同时,关注患者的身体状况,及时发现和处理潜在的问题。

定期随访和复查 定期带患者到医院进行随访和复查,了解患者的病情变化和治疗效果。医生会根据患者的具体情况调整治疗方案和护理策略。

综上所述,阿尔茨海默病的护理是一项长期而艰巨的任务,需要家人和护理人员的共同努力。需要强调的是,在这个过程中,关爱与耐心是最重要的。

(作者供职于山东省菏泽市成武县人民医院)

高血压并发症的预警信号与防治方法

□袁志

高血压病作为一种慢性疾病,悄然无声地影响着心血管、脑、肾等多个系统,还可能引发一系列并发症,严重威胁人们的安全。本文将探讨高血压并发症的表现及其预警信号,以及如何通过科学的预防和治疗策略,构建起守护生命健康的坚固防线。

什么是高血压并发症 高血压病是指以体循环动脉压升高为表现的临床综合征,它不仅是心血管疾病的独立危险因素,更是众多严重并发症的“幕后推手”。其并发症涉及多个重要器官,严重影响患者健康甚至生命安全。

首先,高血压病会加速冠状动脉硬化,增加心肌梗死、心绞痛的风险,并可能导致心力衰竭。其次,脑血管受高血压影响,易发生缺血性或出血性卒中,不仅危及生命,还可能造成严重后遗症,如偏瘫、失语等。肾脏

方面,持续的高血压病会导致肾小球动脉硬化,引起肾功能衰退,形成恶性循环,加剧高血压病状。此外,高血压病还会损害眼底血管,引发视网膜病变,如视力模糊等问题。其他并发症包括动脉夹层、慢性肾衰竭以及糖尿病相关的血管病变等。

高血压并发症的预警信号 对于高血压并发症的预警信号,大家必须引起高度警惕,因为它们往往是身体发出的紧急呼救。其中,最为显著且不容忽视的信号是持续或突发性的剧烈头痛,往往伴随着恶心和呕吐。这通常是脑血管受损的信号。此外,频繁的眩晕和耳鸣也不容小觑,它们可能是脑部或内耳供血不足引起的。

当出现心悸、气短以及胸闷等状况时,应意识到心脏可能正在承受过度的负荷。这可能是心肌缺血的迹象,甚至是心力衰竭的先兆。而胸痛则可能是冠心病

的预警信号。视力模糊和眼睛疼痛也应引起人们的关注,这可能是眼底血管受损的标志,说明高血压病已对人的视力造成威胁。另外,下肢水肿和尿量减少则是肾脏发生衰竭的信号。

更为严重的是,当记忆减退和认知功能下降时,很可能是高血压病对大脑功能造成了损害。因此,大家对于高血压并发症必须保持警惕,及时发现并采取措

施,以防范潜在的风险。**高血压并发症的防治** 生活方式调整 生活方式的调整是防治高血压并发症的基础。首先,均衡饮食是关键,推荐低盐(每日不超过6克)、低脂,富含蔬菜、水果和全谷物的饮食模式,限制加工食品和高钠食物的摄入。其次,规律的运动不可或缺,成人每周至少应进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳或骑自行车,这有助于降低

血压和减轻心脏负担。同时,戒烟限酒、维持适宜的体重、管理压力和保证充足的睡眠同样重要。此外,培养兴趣爱好,如阅读、听音乐等,也有助于放松身心,控制血压。

药物治疗 对于部分高血压病患者来说,仅靠生活方式的改变难以达到理想的血压控制目标,此时,药物治疗成为必要的补充手段。降压药物种类繁多,包括利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体阻滞剂、钙通道阻滞剂和 β 受体阻滞剂等。医生会根据患者的具体病情,并

结合患者耐受性制定个体化的治疗方案。除此之外,中医调理也可以辅助治疗高血压。可辨证使用天麻、杜仲等中药材,针灸、推拿、刮痧等对降压也有一定疗效。

定期复查 定期监测血压可采用家中自测与医院复查相结合的方式,这样有助于及时调整治

疗方案。同时,关注血糖、血脂等其他心血管危险因素,定期进行心电图、肾功能检查等,以便早期发现并处理并发症。与医生保持良好的沟通,按时复诊,以确保治疗方案的连续性和有效性。

心理与社会支持 高血压病患者往往心理非常脆弱,家人应给予必要的解释和安慰,帮助他们树立战胜疾病的信心,也可以鼓励患者加入专业的心理支持小组,参加健康教育项目,提高自我管理能力和治疗依从性。

总之,高血压并发症虽隐蔽而危险,但通过积极的防治策略,可以最大程度降低其风险。需要注意的是,每个人都是自身健康的第一责任人,对高血压病及其并发症保持高度警惕,主动采取防范措施,是通往健康之路的关键。

(作者供职于安徽省淮南市寿县人民医院)