

# 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**  
饮食宜清淡，肝病患者的食物应以清淡、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。  
**放松心情** 可通过冥想、瑜伽等方式，放松心情，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。

**遵医嘱用药** 在使用中药时，应严格遵医嘱，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)

## 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。如果体重超标，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。

**针灸治疗失眠的溯源**  
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)

## 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、观察及记录、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洗，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)

## 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、脑血管、肾脏等多个系统，还可能引发一系列并发症，严重影响患者的生命安全。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，增加患心肌梗死、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，如瘫痪、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、视力下降、眼底出血等。其他并发症包括动脉粥样硬化、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、气短以及胸闷等症状时，应意识到心脏可能正在承受过度的负荷。这可能是心肌缺氧的迹象，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。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，也有助于放松心情，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 $\beta$ 受体阻滞剂等。医生会根据患者的具体病情，并发病情况及药物耐受性制定个性化的治疗方案。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，可以最大程度上降低其风险。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，主动采取防控措施，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)

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、疲乏感、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)

## 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。

**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。

**心理支持**  
情感陪伴 给予患者足够的感情陪伴和支持，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，需要耐心地与其进行沟通，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)

## 关于抑郁症的科普知识

□王洪亭