

药食同源的历史与实践

□张栋

自古以来,药物与食物之间存在着一种独特的联系,这种联系被称为药食同源。中医认为,药物与食物来源于相同的自然界,在中医理论指导下,食物可以作为药材用于预防和治疗疾病。药食同源,不仅体现了中医“治未病”的智慧,还可以通过合理的饮食搭配,达到滋养身体和防病治病的目的。

历史渊源

药食同源的理念源远流长,早在《淮南子·修务训》中就有“神农尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就”的记载。这说明在古代,药物和食物没有明显的区别。随着时间的推移,人们对药物的药用价值不断积累和总结,逐渐形成

了药食同源理念。这一理念深深根植于《黄帝内经》《神农本草经》等古籍之中,成为中华医学宝库中的璀璨明珠。

理论基础

许多食物与药物都来源于自然界,它们之间存在着微妙的联系。研究人员发现,这些药食同源的食物富含抗氧化剂、维生素、矿物质及多种活性成分。这些成分,不仅能为人体提供必要的营养支持,还能有效调节免疫系统,改善代谢功能,从而在预防疾病方面展现出独特的优势。

在中医理论中,食物和药物都具有“四性五味”的特点。“四性”,是指寒、热、温、凉4种药性,反映

药物作用于人体后所产生的反应;“五味”,则包括酸、苦、甘、辛、咸5种味道,不仅体现了食物和药物的味道特征,还蕴含着不同的功效和作用。例如,寒性和凉性食物能清热解暑,适合体质偏热的人群食用;热性和温性食物能温中散寒,适合体质虚寒的人群食用。

实践应用

药食同源的理念,在日常生活有着广泛的应用。不同的食材,具有不同的养生功效。合理的饮食搭配,使人们在享受美食的同时,达到养生的目的。例如,红枣具有补益脾胃、养心安神的功效,适用于食欲不振、气血不足的人群食用;莲子具有健脾益肾的功效,

适用于脾虚体弱、贫血的人群食用。

在中医实践中,中药与食物结合是药食同源应用的重要方面。中药方中经常包含很多食物。中药与食物相互作用,可以增强药物的疗效。例如,党参、红枣、鸡肉组合,能够补中益气、补血养神,适合气血两虚的人群食用。此外,食疗养生也是中医养生的重要方法。比如,在夏季食用荷叶、绿豆等清热解暑的食物,可以消暑降火;在冬季食用姜、葱、大蒜等辛温解表的食物,可以保护阳气等。

注意事项

虽然药食同源的理念具有诸多优点,但在实际应用中也需要

注意一些事项。不同的食物有不同的食用方法,如柿子、山楂等,空腹食用容易导致胃结石。长期、大量食用某些药食同源的食物,也有可能造成机体功能失衡甚至脏器损伤。

此外,某些食物之间存在配伍禁忌。部分中药含有毒性成分,需要正确炮制后才能使用。因此,在应用药食同源理念调理身体时,人们需要根据个人体质选择合适食物和正确的食用方法。

学习和应用药食同源知识,可以帮助人们更好地调理身体,享受美好生活。

(作者供职于山东省日照市五莲县人民医院)

如何识别儿童哮喘

□高伟霞

儿童哮喘是常见且可能危及生命安全的一种慢性呼吸系统疾病,其早期症状的识别,对于及时干预和治疗非常重要。本文主要介绍儿童哮喘的早期症状,帮助家长识别这些预警信号,以便及时采取措施进行干预。

早期症状

儿童哮喘的早期症状可能因个体差异而有所不同,通常包括以下几个方面。

咳嗽 患儿在发病初期可能会出现干咳,随后伴有白色黏痰。咳嗽在夜间和清晨较为明显,可能因气道炎症和黏液分泌物增加而引起。咳嗽可能表现为阵发性,即突然发作并持续一段时间,然后缓解。

喘息 喘息声通常来自肺部底部,表现为呼气时发出哮鸣音。这种声音在患儿剧烈活动后或夜间更为明显。喘息是气道狭窄和气流受限引起的,当空气通过狭窄的气道时,会产生高频振动,从而发出哮鸣音。

呼吸急促 由于气道狭窄,患儿需要加快呼吸频率,以获取足够的氧气。呼吸急促表现为呼吸浅快且费力,特别是在患儿运动或情绪激动时更为明显。家长应注意观察患儿在休息或轻微活动时呼吸频率是否异常。

胸闷 患儿可能会感到胸部紧迫感,有时伴随呼吸困难。胸闷,可能是支气管收缩和分泌物积聚导致气道阻力增加引起的。

夜间醒来呼吸困难 夜间醒来呼吸困难,可能与睡眠时体位改变导致气道分泌物堆积有关,也可能是哮喘引起的气道痉挛。患儿可能会因为难以呼吸而从睡眠中醒来,表现出烦躁不安或恐惧等。

过敏症状 儿童哮喘往往与过敏有关。因此,患儿还会出现过敏症状,如鼻子痒、打喷嚏、流鼻涕等。这些症状可能先于哮喘症状出现。

运动性喘息 部分患儿在剧烈运动后可能会诱发哮喘,属于运动性哮喘。运动时呼吸加快,气道受到冷空气或干燥空气刺激,容易引起气道痉挛。

如何识别及应对

观察孩子的呼吸情况 家长应定期观察孩子的呼吸情况,注意是否有异常的呼吸频率、呼吸深度和呼吸音。特别是在夜间和清晨,以及剧烈运动或情绪激动后,家长要注意孩子的呼吸变化。

留意咳嗽和喘息 咳嗽和喘息是儿童哮喘较常见的症状。家长应注意观察孩子是否有频繁的干咳或带有黏液的咳嗽,以及哮鸣音。这些症状可能提示孩子存在炎症和气道狭窄。

关注孩子的情绪和行为 哮喘发作时,患儿可能会表现出烦躁不安、恐惧或痛苦。家长应留意孩子的情绪变化,以及是否有异常的行为表现,如频繁揉眼睛、鼻子或抓挠皮肤等。

及时就医 如果孩子出现上述症状,家长应立即带孩子到医院就诊。医生会根据孩子的症状和体征进行诊断,制定合适的治疗方案。

儿童哮喘的早期症状,及时干预和治疗非常重要。家长应密切关注孩子的呼吸情况,一旦发现异常,应立即带孩子到医院就诊,并遵循医生建议进行治疗。

(作者供职于河南省南阳市中心医院儿科急诊)

什么是三叉神经痛

□李锐

三叉神经痛是一种在面部三叉神经分布区域内出现的短暂、反复发作的剧烈疼痛。这种疼痛犹如闪电般突然袭来,历时数秒至数分钟,然后骤然消失,间歇期无症状。三叉神经痛多发生于成年人,尤其是40岁以上的人群,女性发病率高于男性,并且多为单侧性疼痛。

三叉神经是人体面部的主要感觉神经之一,分为3支,分别负责面部不同区域的感觉传递。三叉神经痛,可以根据其发病机制和原因分为原发性三叉神经痛和继发性三叉神经痛。

原发性三叉神经痛,是指无神经系统的异常,即三叉神经分布区域的感觉、运动正常,且应用各种检查并未发现明显和发病有关的器质性病变;继发性三叉神经痛,则是由机体的其他病变,如炎症、肿瘤、多发性硬化症等疾病侵犯三叉神经所致,有明确病因可查,且伴随其他神经系统体征。

临床表现

突发性阵痛 三叉神经痛的典型表现是突发性、剧烈、短暂的疼痛,犹如刀割感、火烧感、针刺感或电击撕裂感。这种疼痛多发生在面部、口腔及下颌部位的某一点,并立即向三叉神经的范围扩散。

疼痛经常在谈话、进餐、洗脸、刷牙、剃胡子、打哈欠等日常活动时发作。因此,患者常常不敢进行这些日常活动,导致生活质量严重下降。

扳机点现象 患侧面存在敏感区,称为扳机点,触及这些区域可诱发疼痛。诱发第2支疼痛发作,多因碰到触发点;诱发第3支疼痛发作,则多因咀嚼、打哈欠和讲话

等动作。部分患者不敢洗脸、刷牙、进食和大声讲话,表现为面色憔悴、精神抑郁和情绪低落。

面部肌肉痉挛 疼痛发作时,患者常常出现面部肌肉反射性抽搐,称为阵挛性抽搐。这种抽搐可能伴有面部发红、皮温增高、结膜充血和流泪等症状。严重者甚至夜不成眠或睡后痛醒。

神经系统检查无异常 原发性三叉神经痛,在神经系统检查中一般无局灶性定位体征,除了部分患者可能出现角膜反射减弱或消失之外,其他检查均无阳性体征;继发性三叉神经痛,则可能伴随其他神经系统体征,如三叉神经分布区域内感觉减退、麻木,角膜反射迟钝或消失等。

疾病过程 三叉神经痛通常进展较慢,大多数患者症状逐渐加重。在发病初期,疼痛发作次数较少,间歇期长达数月或几年。随着病情的发展,疼痛发作逐渐频繁,每天可达几十次甚至数百次,严重影响患者的日常生活和工作。

季节性发作 有些患者的三叉神经痛呈季节性发作,每次发作持续时间不等,然后无任何原因消失,直到下一年的同一季节再次发作。

三叉神经痛是一种严重影响患者生活质量的疾病,其临床表现多样,包括突发性的剧烈疼痛、扳机点现象、面部肌肉痉挛和抽搐等。三叉神经痛患者应尽早进行神经系统检查和诊断,以确定疼痛的原因和类型,从而制定合适的治疗方案,提高生活质量。

(作者供职于浙江省嘉兴市秀洲区人民医院疼痛科)

肝硬化的早期症状

□邓丽君

肝硬化是一种慢性进行性肝病,早期发现、及时治疗能够有效提升治疗效果。那么,肝硬化有哪些“蛛丝马迹”呢?

早期症状

早期肝硬化是指肝脏组织受损过程中的初级阶段。以下是早期肝硬化的常见症状。

消化系统症状

食欲不振 肝硬化患者经常伴有胃肠道瘀血,进而影响胃肠道的消化和吸收功能。如果食物在胃肠道停留时间过长,无法正常消化和吸收,就会导致患者食欲不振。

腹胀与腹泻 肝硬化患者可能出现腹胀症状,与肠道内气体增多或肠道蠕动减慢有关。

部分患者可能出现腹泻症状,与肠道吸收不良或肠道菌群失调有关。

消化道出血 肝硬化患者经

常伴有胃黏膜炎症和胃溃疡,主要由于肝脏对雌激素的代谢作用减弱,导致体内雌激素水平升高,促进胃酸分泌增多,从而损伤胃黏膜,出现消化道出血的情况。

恶心与呕吐 肝硬化患者可能出现恶心、呕吐等症状,主要与胃肠道充血、水肿或炎症有关。

皮肤与黏膜症状 面色晦暗:由于肝功能受损,体内黑色素代谢受到影响,导致患者的面部、眼周皮肤变暗。

肝掌与蜘蛛痣:肝掌,是指掌心呈白色,其他地方都是红色;蜘蛛痣,表现为颈部、面部以及前胸

出现蜘蛛样红痣,中间为红点,周围呈丝状,按压时颜色消失,手抬起时又变成红色。

黄疸 肝硬化可能会导致胆管阻塞或胆汁流动受阻,引起胆汁淤积。当淤积的胆汁中包含的胆红素逐渐进入血液循环时,可能引起患者血液中胆红素水平升高,出现黄疸。

肝区症状

肝区隐痛:肝脏发生硬化,肝组织变形、牵拉肝包膜,会使患者产生肝区轻微隐痛或不适。

全身症状

体重减轻:由于食欲减退和

消化吸收障碍,肝硬化患者可能出现体重减轻症状。随着病情加重,患者体重减轻可能更加明显。

乏力疲倦 肝硬化会导致肝脏合成蛋白质和糖原的能力下降,使身体能量供应不足,患者容易感到乏力疲倦,休息后也难以缓解。

预防措施

合理饮食 适度运动、避免饮酒、规律作息、接种疫苗、定期体检等方法可以预防肝硬化。

合理饮食 在日常生活中,患者应坚持合理饮食,避免摄入高

脂肪、高糖食物,保证营养均衡。

适度运动 适度运动,如散步、瑜伽等,可以促进身体血液循环,维护肝脏健康。

戒酒 患者应尽早戒酒,以免对肝脏造成损伤。

规律作息 患者应规律作息,避免熬夜,以免影响肝脏的功能,增加肝硬化的风险。

接种疫苗 接种乙肝疫苗,能够预防乙肝病毒感染,降低肝硬化的风险。

定期体检 患者应定期到医院进行体检,了解肝脏的健康状况,发现问题及时干预。

以上就是肝硬化早期的相关知识。如果发现肝硬化的“蛛丝马迹”,患者要及时到医院就诊,尽早采取有效的治疗措施。

(作者供职于海南省海口市人民医院中医科)

脑供血不足患者护理要点

□田慧娟

脑供血不足,作为一种影响大脑血液供应的疾病,其护理不仅关乎患者的生活质量,还关乎其身体康复。本文主要介绍脑供血不足患者的护理策略。

生活护理

环境改造 除了使用防滑垫、安装扶手外,还可以考虑在家中设置紧急呼叫系统,确保患者在遇到紧急情况时能够迅速求助。同时,保持室内光线柔和,避免强光直射,以减少对眼睛的刺激,提高患者舒适度。

提升睡眠质量 为患者创造一个有利于睡眠的环境,如使用遮光窗帘,调节室温至适宜范围。睡前,患者可以进行放松活动,如热水泡脚、听轻音乐等,更快地进入深度睡眠状态。

合理安排日常活动 鼓励患者参与适量的家务劳动,如简单的烹

饪、整理物品等,这不仅能增强患者的自理能力,还能促进其身体机能的康复。需要注意的是,劳动应以患者不感到疲劳为原则,避免过度劳累。

饮食调整

制定个性化饮食方案 根据患者的实际情况,如体重、年龄、性别等,制定个性化的饮食方案。对于伴有高血压病、糖尿病等慢性病的患者,应注意控制盐分、糖分的摄入量。

补充抗氧化物质 患者应增加富含维生素C、维生素E、胡萝卜

素等食物的摄入量,如柑橘类水果、绿叶蔬菜、坚果等,有助于抵抗自由基对血管的损害,保护脑血管健康。

适量摄入膳食纤维 膳食纤维有助于降低胆固醇,预防动脉粥样硬化。因此,患者应多吃全谷物、豆类、蔬菜等富含膳食纤维的食物。

心理关怀

建立支持网络 除了家人的陪伴外,还可以鼓励患者加入相关的支持小组,与病友交流心得体会,分享经验,这样有助于减轻孤独

感,树立战胜疾病的信心。

培养兴趣与爱好 患者可以发掘和培养新的兴趣爱好,如书法、园艺、烹饪等。这些活动,不仅能丰富患者的精神世界,还能转移注意力,减轻病痛带来的心理负担。

学习情绪管理技巧 患者可以学习情绪管理技巧,如深呼吸、冥想等。这些技巧,有助于患者在面对压力和挑战时保持冷静,减轻焦虑和抑郁情绪。

专业指导与健康监测

专业医生指导 患者应与医生紧密联系,定期向医生报告身体状

况,包括症状变化、药物反应等,以便医生及时调整治疗方案。

康复训练指导 在专业康复医师指导下,患者可以进行针对性的康复训练,如平衡训练、认知训练等,以促进患者身体机能恢复正常,提高生活质量。

健康监测 利用现代科技手段,如智能手环等,监测患者的血压、心率、睡眠质量等健康数据,及时发现异常并采取措

施。综上所述,脑供血不足的护理是一个复杂而系统的过程,需要患者、家属及医务人员的共同努力。实施全面而细致的护理策略,不仅能够缓解患者的症状,还能提高其生活质量,为康复之路奠定坚实的基础。在这个过程中,每一份细心与关爱都是患者康复的重要支撑。

(作者供职于山东省冠县人民医院神经内科)

妇科肿瘤的早期发现与预防

□张春香

妇科肿瘤严重威胁女性的身体健康。妇科肿瘤的早期发现与预防,对提高患者的治疗效果及其生存率非常关键。本文主要介绍妇科肿瘤的早期症状和预防措施。

早期症状

妇科肿瘤早期,可能出现多种症状,其中包括阴道异常出血、分泌物异常、腹痛、腹部肿块、腰痛等。

阴道异常出血 是指患者在非经期出现点滴出血或大量出血,出血点可能来自子宫内膜、宫颈或其他生殖器官;分泌物异常,可能表现为血性、浆液性或伴有异味,由肿瘤组织坏死脱落所致;腹痛的位置,可能在下腹部的中央或一侧,有时也会往腰部放射,由肿瘤对周围组织压迫所致;腹部肿块质地较硬,大小不一,通常因肿瘤体积增大所致;腰痛,可能是由

于肿瘤对周围神经或脊柱侵犯所致,一般呈持续性且程度会逐步加重。

预防措施

合理饮食 预防妇科肿瘤,合理饮食很重要。女性在日常生活中,应坚持合理饮食,食用新鲜的水果及蔬菜,如香蕉、苹果、菠菜等,避免摄入辛辣刺激性食物。

避免不洁性生活 不洁性生活,会使女性感染HPV(人乳头瘤病毒)的风险增加,诱发宫颈癌。因此,女性应避免多个性伴侣及高危性行为,如果暂无生育需求,可以使用避孕套,以保障安全。

养成良好的生活习惯 良好的生活习惯,有利于提高身体的抵抗力。因此,女性应养成良好的作息习惯,早睡早起,保证充足的睡眠,避免熬夜。

适度运动 在日常生活中,女性应加强体育锻炼,如慢跑、骑自行车等,以增强体质,提高免疫力。

定期检查 定期体检,是早期发现妇科肿瘤的重要手段。女性应定期体检,检查内容包括阴道分泌物检查、宫颈刮片细胞学检查及B超检查等,从而尽早发现病变并采取治疗措施。

接种疫苗 预防宫颈癌,接种

HPV疫苗是有效手段。女性应根据医生指导尽早接种HPV疫苗,预防HPV感染。

遗传咨询及基因检查 遗传因素和妇科肿瘤的发病密切相关。如果家族中存在妇科肿瘤患者,特别是卵巢癌及乳腺癌,那么其患病风险会显著增加。遗传咨询及基因检测,能够更好地帮助女性了解患病风险,从而及时采取预防措施。

激素管理 异常激素水平,可能引发妇科肿瘤。因此,合理使用激素类药物,避免长期使用含激素的避孕药及激素替代疗法,可以帮

助女性降低患病风险。

环境暴露控制 环境暴露(如接触放射线或某些化学物质),也可能增加妇科肿瘤的发病风险。女性应尽量避免接触这些有害物质,如亚硝胺、甲醛等,以降低妇科肿瘤的发病风险。

心理调节 女性在日常生中,应保持良好的心态,避免情绪波动过大,以降低患病风险。总之,妇科肿瘤的早期发现与预防,对女性健康非常重要。

(作者供职于山东省青岛市平度市白沙河街道办事处张义庄卫生院)

血糖监测是糖尿病管理的基石

□杨旭宁

血糖与我们的健康息息相关。一旦血糖失控,可能会引发一系列严重的健康问题,其中最为人们熟知的就是糖尿病。那么,如何通过血糖监测来管理糖尿病呢?

血糖监测很重要

血糖监测是糖尿病管理的基石。定期监测血糖,可以帮助患者了解自己的血糖状况,从而采取相应措施。常见的血糖测试,包括空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白等。

空腹血糖 指在8小时以上未进食的血糖水平。正常人的空腹血糖为3.9毫摩尔/升~6.1毫摩尔/升。空腹血糖测试结果,能够反映患者基础胰岛素的分泌情况,以及

前一天晚间用药是否合适。

餐后血糖 通常在进食后2小时进行,反映机体胰岛β细胞的储备功能。正常人的餐后血糖为≤7.8毫摩尔/升。如果餐后血糖持续高于正常范围,患者应警惕糖尿病。

糖化血红蛋白 反映过去2个月~3个月的平均血糖水平,是评估血糖控制状况的重要指标。正常人的糖化血红蛋白为4%~6%。糖化血红蛋白测试无须空腹,任何时间均可进行。

管理措施

糖尿病教育 患者应接受糖尿病相关知识教育,全面了解糖尿病的病因、症状、并发症及预防方法。

饮食治疗 饮食治疗是糖尿病治疗的基础。患者应选择低糖、低脂、清淡的饮食,控制每天摄入的总热量。患者应多吃富含纤维的食物,如粗粮、蔬菜、水果等,避免摄入高糖食物和饮品。

运动治疗 适度运动能够降低人体的血糖水平,提高胰岛素敏感性。糖尿病患者应坚持每周至少5次、每次不少于30分钟的中等强度运动。运动时间最好选择在餐后1小时,避免空腹运动。

药物治疗 在饮食和运动治疗的基础上,如果血糖仍然无法控制在正常范围内,患者就需要在医生指导下使用降糖药物。药物的选择和使用,应根据患者的实际情况

进行调整。

血糖监测 血糖监测是糖尿病管理的关键环节。患者应定期监测血糖,如果发现异常,应及时到医院就诊,调整治疗方案。

特殊人群的糖尿病管理 孕妇 孕妇的血糖水平直接影响胎儿的生长发育。因此,孕妇的血糖标准更严格。孕妇的空腹血糖为<5.1毫摩尔/升,餐后1小时血糖为<10.0毫摩尔/升,餐后2小时血糖为<8.5毫摩尔/升。妊娠期糖尿病患者应加强饮食管理,坚持适度运动。如果血糖仍然无法达标,患者就需要在医生指导下使用胰岛素治疗。

老年人 老年人需要特别注意

低血糖的风险。由于老年人的身体机能下降,对低血糖的耐受能力降低。因此,老年人应定期检测餐前血糖,避免空腹运动。同时,老年患者降糖药物的选择和使用,要更加谨慎。

血糖失控的信号与应对 血糖失控时,身体会发出一些信号,如频繁口渴、尿频、体重下降、乏力、疲劳、视物模糊、伤口愈合缓慢、皮肤瘙痒等。这些症状并非特异性,若糖尿病患者出现多个症状,应警惕血糖失控。一旦发现血糖失控,患者应及时到医院就诊。

(作者供职于河南省荣康医院医学检验科)