

中医如何诊断和治疗干眼症

□ 黄年兵

干眼症又称角结膜干燥症,是一种常见的眼科疾病。由于泪液分泌不足或蒸发过多,表现为眼干、异物感、疼痛和视物模糊等症状。随着人们生活方式的改变,如长时间面对电脑和手机屏幕,以及空调环境的普及,干眼症的发病率有所上升。中医眼科作为中国传统医学的一个分支,对干眼症的诊断和治疗具有独到的方法和理念。接下来的内容将详细阐述中医眼科在理解、诊断和治疗干眼症方面的具体做法。

一、中医眼科对干眼症的理解

在中医眼科理论中,干眼症被归纳为“肝火旺”“肾水亏”或“肺燥伤液”等范畴。中医认为肝主疏泄,开窍于目,肝火过旺会导致眼部不适;肾藏精,主水液,肾精不足则眼睛得不到滋养;肺主皮毛,开窍于鼻,与调节体液有关,肺燥则眼睛缺少润泽。因此,干眼症的发生与肝、肾、肺三脏的功能失调有关。

二、中医眼科诊断流程

1. 询问病史:了解患者的生活习惯、情绪变化、饮食结构等,尤其是使用电子产品的时间长度和频率,以及工作环境中是否存在干燥、风尘等不良因素。2. 望

诊:是通过观察患者眼部的外观来获取病情信息。医生会注意患者眼睛的充血程度、泪液的充足性和眼皮的状况。此外,医生还会观察患者的舌象和面色,以评估身体的整体健康状况。3. 切诊:主要是通过触摸,如轻按眼周围的穴位,感知眼部周围组织的紧张度和温度,从而判断眼部是否有瘀阻或不通之处。4. 舌诊和脉诊:观察患者的舌质、舌苔以及通过把脉来辨别脏腑功能状态。

三、中医眼科治疗原则

中医眼科治疗干眼症着重于调节身体的内部环境,以促进眼部自身的恢复能力。疏通经络是中医治疗的一大特点,通过调节身体的经络系统,来改善眼部的血液循环,减少眼睛的干燥和不适。针对眼干涩的症状,中医眼科通常会采用补充身体液体的方法,如推荐患者食用有益于润泽眼睛的食物,或者使用具有滋润功效的中药。医生还会根据患者具体的体质和病情,提出个性化的饮食和生活建议。对于由内分泌失调或情绪波动引起的干眼症,中医眼科在治疗上会强调情志调养,通过心理疏导、放松训练等方法,帮助患者缓解精神压力,从而改

善症状。

四、中医眼科具体治疗方法

1. 药物治疗:中医药物治疗干眼症是通过内服药和外用药相结合的方式,来调和身体各个系统的功能,以达到缓解干眼症状的目的。中药药物的选择通常基于对病人体质和病因的整体评估,以下是一些常用的中药材和方剂。内服药物:根据中医理论,干眼症可以由肝肾阴虚、肺燥伤液等不同的病机引起。对于肝肾阴虚,常用的药材包括枸杞子、杞菊地黄丸等,这些药材能够滋补肝肾,改善眼部润泽度。对于肺燥伤液,则可能使用沙参、麦冬、玉竹等药材,这些能够滋润肺阴,促进体液的生成。外用药物:外用中药通常是通过眼药水或敷料的形式直接作用于眼部,以减轻干燥症状。比如,使用菊花、决明子等药材提取液作为眼药水,它们具有清肝明目的作用。或者将适量的珍珠粉与蒲公英、桑叶等药材混合,制成眼膜外敷于眼周,以达到凉血散风的效果。在应用药物治疗时,必须在专业中医师的指导下进行,因为中药也有可能产生不良反应或与其他药物相互作用。2. 针灸治疗:中医的

另一特色疗法,通过刺激特定的穴位来激发身体自我调节能力,改善眼部的血液和液体循环,从而缓解干眼症状。3. 食疗调养:也是中医治疗干眼症不可忽视的方法。医生会根据患者的实际情况推荐适合的食材,比如富含维生素A和维生素C的食物,以及富含Omega-3脂肪酸的食物,这些都有助于维持眼睛健康。4. 中医按摩:是一种简便有效的方法,通过按摩眼部周围的穴位,可以刺激周围的血液循环和神经末梢,进而促进眼泪的分泌和减轻眼疲劳。

五、结语

总体来说,中医眼科治疗干眼症强调通过整体调理和改善生活方式来治疗和预防干眼症。它提倡一个全方位的治疗方法,包括药物治疗、食疗、按摩、针灸等,与现代医学治疗干眼症的方法相辅相成。患者需要在专业医生的指导下,耐心治疗,持之以恒地调整生活习惯,以达到最佳的治疗效果。随着人们对健康的关注日益增加,中医眼科在治疗干眼症方面的作用将会被越来越多的人认识并运用,帮助他们改善眼睛健康状况,提高生活质量。

(作者单位:四川省德阳市旌阳区中医院)

精神分裂症的特征与治疗方法

□ 王婧

想象一下,如果你的思想像电视机一样同时播放多个频道,或者你的感觉和想法与现实世界似乎断了线,这种体验可能是令人困惑和恐惧的。对于患有精神分裂症的人来说,这些情况可能就是他们的日常。精神分裂症是一种复杂的精神障碍,影响着患者的思考、感觉和行为。但这并不是一条没有希望的道路。本文将深入浅出地方式,带你走进精神分裂症患者的内心世界,探索他们的日常挑战,以及如何通过医学和社会的支持来促进他们的康复和社会融入。

一、什么是精神分裂症

精神分裂症并不意味着人格分裂或多重人格,这是一个常见的误解。它实际上是一种慢性精神健康状况,主要影响人的思维、情感和行为。患者可能会听到不存在的声音(幻听)、相信别人无法理解的信念(妄想),或是错误地感觉到自己的身体或周围环境。这些体验被称为“阳性症状”,因为它们是在患者的正常体验之上添加的异常体验。除了阳性症状,患者还可能表现出所谓的“阴性症状”,如缺乏动力、感情平淡或社交退缩。

二、精神分裂症的原因

尽管精神分裂症的确切原因尚不完全清楚,但研究表明,遗传、大脑化学物质的失衡、以及生活中的极端压力或创伤事件都可能是触发因素。此外,大脑结构的异常也可能与精神分裂症的发展有关。重要的是要知道,精神分裂症并不是由个人的意志薄弱或家庭教育不当引起的。

三、患者的需求与治疗的结合

1. 理解与接纳:社会需要对精神分裂症患者多一份理解与接纳,认识到他们的行为可能是症状而非个人选择。家庭和朋友通过教育项目来提升与患者的沟通和提供情感支持是至关重要的。2. 个性化治疗:治疗计划应根据患者的独特需求量身定制,包括药物治疗、个体或团体心理疗法及生活技能训练。例如,对于社交焦虑的患者,治疗可能会重点包括社交技能训练和焦虑管理。3. 教育和工作支持:为精神分裂症患者设计的教育项目和工作环境的适应,可以帮助他们更好地融入社会,提供灵活的工作安排和职业培训,以及职场的支持系统,增强患者的自尊和自我效能感。4. 持续的医疗关

怀;精神分裂症的长期管理需要定期的医疗监测和治疗方案调整,长期心理疗法亦有助于提高患者的生活质量。教育患者关于慢性疾病管理的知识,使他们能更好地掌握自我照顾的技巧。5. 社会技能训练:针对性的社交场景模拟可以帮助患者提升社交互动和日常生活技能,如识别社会信号、适当回应以及工作环境中的沟通技巧。这种训练通常在康复中心或社区支持团队的帮助下进行。

四、深入患者需求

1. 稳定性与安全感:患者渴望生活中的稳定性和安全感,这对于他们的康复至关重要。不可预测的生活事件或环境可能导致患者感到极度的压力,加剧其症状。稳定性不仅体现在物理环境的连续性和可预测性上,比如固定的住宿和有规律的生活模式,也体现在情感支持的稳定性上,如可靠的关系和信任感。安全感可以通过提供一个无评判的沟通空间和敏感且响应性的支持网络来增强。此外,对于患者而言,治疗的连贯性和医疗团队的一致性同样重要。因此,创造一个结构化的生活环境,如规律的日常活动、稳定的住所和一致的治疗计划对他们来说至关重要。

要。2. 被理解的渴望:深入患者的需求意味着理解他们的经历,患者希望他们的感受、思想和挑战被他人理解。这种被理解不仅仅是同情,它是一种深层次的认知和情感上的连接,意味着患者可以与他人分享他们的经历而不会感到羞耻或被边缘化。医疗提供者和护理人员需要超越传统的治疗角色,成为患者故事的倾听者和同理心的提供者。

五、结语

精神分裂症作为一种长期精神健康状况,确实为患者及其家庭带来了诸多挑战。然而,随着我们对此病理特征和治疗方法认识的深入,以及社会对患者需求理解程度的提升,患者完全有可能过上既充实又有意义的生活。合适的治疗方案、坚固的支持网络,加上社会对精神分裂症患者的同理与包容,共同铸就了希望之光。面向未来,我们应继续努力,不仅在医疗上寻求进步,更应在文化和社会层面上推动更深入的理解和接纳。让我们携手同行,为精神分裂症患者打造一个更有理解、更有支持、更有希望的世界。

(作者单位:湖北省武汉市精神卫生中心早期干预二病区)

中医内分泌的未来发展趋势展望

□ 龚雯静

中医内分泌是中医学中的一个重要分支,专注于研究和治疗内分泌系统相关疾病。内分泌系统是人体调节和控制各种生理功能的重要系统,包括各种激素的分泌和调节。中医内分泌通过辨证施治的方法,注重整体观念和平衡调理,广泛应用于糖尿病、甲状腺疾病、肾上腺疾病等内分泌系统疾病的治疗。目前已经在内分泌疾病的诊断和治疗中发挥了重要作用。随着科学技术和医疗水平的不断发展,中医内分泌的未来发展趋势也呈现出以下几个方面的特点。

一、个性化治疗:

中医内分泌将更加注重疾病的个性化治疗。传统中医内分泌的治疗方法强调辨证施治,根据患者的具体病情和体质特点,制定个性化的治疗方案。未来,随着基因检测和精准医疗的发展,中医内分泌将更加注重疾病的个性化治疗,通过深入了解患者的遗传背景和生活习惯等因素,制定更加精准的治疗方案。

二、综合治疗模式:

中医内分泌将与现代医学相结合,

形成综合治疗模式。传统中医内分泌治疗强调整体观念和调理身体的方法,而现代医学则注重药物和手术治疗。未来,中医内分泌将与现代医学相结合,形成综合治疗模式,充分发挥中医药的优势,同时借鉴现代医学的先进技术和治疗方法,提高疾病的治疗效果。

三、预防和康复:

中医内分泌将重视预防和康复。中医内分泌治疗注重调节机体的平衡和功能恢复,强调预防和康复的重要性。未来,中医内分泌将进一步加强疾病的预防和康复工作,通过调整饮食、锻炼、保持心理健康等方面,提高人们的免疫力和抵抗力,减少疾病的发生和复发。

四、科学研究与人才培养:

中医内分泌将加强科学研究和人才培养。中医内分泌领域的科学研究将不断深入,通过临床实践和实验研究,探索中医内分泌的理论和治疗方法。同时,加强人才培养,培养更多的中医内分泌专家和研究人员,不断推动中医内分泌的发展。

五、中医内分泌的未来发展趋势:

1. 基于个性化医疗的发展:随着基因检测和精准医疗的发展,中医内分泌将更加注重个性化治疗。通过深入了解患者的遗传背景、生活习惯、环境因素等,结合中医的诊断方法和治疗原则,制定个性化的治疗方案。例如,根据患者的基因突变情况,选择适合的中药进行治疗,提高治疗效果和安全性。

2. 结合现代医学的综合治疗模式:中医内分泌将与现代医学相结合,形成综合治疗模式。传统中医内分泌治疗强调整体观念和调理身体的方法,而现代医学注重药物和手术治疗。未来,中医内分泌将综合运用中医药、针灸、推拿等传统疗法,与西医药物和手术治疗相结合,以提高疾病的治疗效果。

3. 强调预防和康复:中医内分泌将重视疾病的预防和康复。中医内分泌治疗注重调节机体的平衡和功能恢复,强调预防和康复的重要性。未来,中医内分泌将进一步加强疾病的预防和康复工作,通过调整饮食、锻炼、保持心理健康

等方面,提高人们的免疫力和抵抗力,减少疾病的发生和复发。

4. 加强科学研究和人才培养:中医内分泌将加强科学研究和人才培养。中医内分泌领域的科学研究将不断深入,通过临床实践和实验研究,探索中医内分泌的理论和治疗方法。同时,加强人才培养,培养更多的中医内分泌专家和研究人员,推动中医内分泌的发展。

5. 应用信息技术的发展:随着信息技术的快速发展,中医内分泌将应用远程医疗、智能医疗等新技术,实现远程诊断和治疗,提高医疗服务的便捷性和效率。同时,利用大数据和人工智能等技术,分析和挖掘中医内分泌领域的临床数据,提供更加精确的诊断和治疗方案。

综上所述,中医内分泌的未来发展趋势将更加注重个性化治疗、与现代医学相结合、重视预防和康复,并加强科学研究和人才培养。中医内分泌将继续发挥重要作用,为患者提供更好的医疗服务和健康管理。

(作者单位:上海市普陀区曹杨街道社区卫生服务中心)