

中医护理：脾胃病患者的日常调理秘籍

□ 陆彩艳

在中医学中，脾胃被视为“后天之本”，是人体气血生化的源泉。现代生活节奏加快，饮食不规律、工作压力大、情绪波动等都可能影响脾胃功能，从而引发各种消化系统疾病。因此，如何通过中医理论来调理脾胃，成为提高生活质量的重要课题。本文将为大家提供一份脾胃病患者的日常调理秘籍，帮助大家通过饮食、生活习惯以及情绪管理等方面维护脾胃健康。

一、中医对脾胃功能的认识

在中医学中，脾胃的功能主要包括运化水谷、升降气机等。脾胃干燥恶湿，胃喜湿恶燥。脾胃功能失调，可能表现为消化吸收功能减弱，气血生化无源，进而影响全身健康。因此，脾胃病患者的调理应当遵循中医的整体观和辨证施治原则。

二、脾胃病患者的饮食调理

精选食材：应选择新鲜、易于消化的食材。推荐食用富含膳食纤维的蔬菜如南瓜、胡萝卜，以及易于消化的谷类如小米、糙米。这些食物有助于脾胃的消化吸收，同时避免负担。**膳食平衡：**均衡摄入各类营养素，包括充足的蛋白质、适量的脂肪以及多种维生素和矿物质。可以通过多样化的饮食搭配达到这一目的，如搭配肉类、豆制品、五谷杂粮和各种蔬菜水果。适

量进食：保持定时定量的饮食习惯，避免过量进食。中医推荐“七分饱”原则，即每餐吃到七成饱就应停下，以减轻脾胃的负担。烹饪方式：推荐使用蒸、煮、炖等温和的烹饪方式。这些方法能够保留食物的营养，同时减少油脂的摄入，更适合脾胃虚弱者。避免刺激性食物：辛辣、过于寒凉或热性食物可能刺激脾胃，导致消化不良。减少这类食物的摄入，如生冷的水果、冰淇淋、过多的咖啡和酒精饮料等。药食同源：中医讲究药食同源，可以适当食用一些具有健脾作用的食材如山药、扁豆、莲子等。这些食物不仅能为身体提供营养，还有助于脾胃健康。

三、日常生活习惯的调整

适度运动：适量的运动可以增强脾胃的运化功能，如散步、太极拳等，但需避免饭后立即剧烈运动。充足睡眠：中医认为晚上11点至凌晨1点为脾经整合营养的最佳时段，因此保证充足的睡眠对脾胃健康至关重要。情绪调养：情志内伤是导致脾胃病变的重要原因之一。保持良好的心态，避免过度的忧思、思虑和怒气对脾胃健康非常有益。

四、中医药物调理

药膳调理：药膳是中医调理脾胃的重

要方式，通过将具有调理功能的中药材与日常食材结合，既能滋补身体，又能达到治疗的效果。例如，枸杞子能够滋补肝肾，黄芪可以增强脾胃的运化功能，党参则有补中益气的作用。这些药材可以与粥、汤等食物搭配烹饪，如黄芪炖鸡、党参煲瘦肉等。但是，药膳的制备和使用应当在有经验的中医医师指导下进行，以确保安全性和效果。方剂选择：对于脾胃功能失调的患者，中医医师会根据具体的病情和体质，选择合适的中医方剂。比如，常见的健脾胃丸对于脾虚引起的食欲不振、腹胀等症状有较好的效果；补中益气丸则适合气虚型的脾胃病患者，可以帮助增强气力，改善疲乏无力。但是，患者在使用任何中药方剂之前，都必须经过专业人士的诊断与处方，切勿自行用药。

五、传统理疗方法

针灸和按摩：适当的针灸和腹部按摩可以调整脾胃气血，增强其功能。对于脾胃病患者来说，如足三里、中脘等穴位的针灸，可以有效地调整脾胃气血，增强消化功能。而腹部按摩则是通过外部的手法刺激，以促进腹内器官的血液循环和气机运行，对于缓解脾胃不适有很好的帮助。温热敷贴：对脾胃病患者而言，艾灸可以

温阳散寒，调和脾胃，特别是在天气寒冷时，可以帮助缓解由寒邪引起的脾胃不适。温热敷贴则是将制备好的药物敷贴在脾胃相应的穴位上，如神阙、气海等，通过药物的渗透和温热的刺激，达到温中健脾、调节气血的效果。

六、季节气候与脾胃调理

春夏养阳：春夏之季，应注重养生之道，多食新鲜蔬果，配合适度运动，以扶阳气。秋冬养阴：秋冬则需注意保护阳气，避免过食寒凉食物，适当增加温补性食物，以滋阴润燥。

总而言之，中医对脾胃病患者的日常调理提出了全面的指导意见。脾胃健康不仅关系到食物的消化吸收，更影响到整个身体的气血运行和疾病抵御能力。因此，脾胃病患者的日常调理要综合考虑饮食、生活习惯、情绪管理以及合适的中药治疗和理疗方法。在实际操作中，应当注重个体差异，根据自身的实际情况，选择最适合自己的调理方法，并在专业中医医师的指导下进行。我们希望每一位脾胃病患者都能通过这份秘籍，找到属于自己的健康之路，从而拥有一个强健的脾胃，享受美好的生活。

(作者单位：广西百色市中医医院)

疾病编码的基础知识有哪些

□ 伍平

随着“大数据”时代来临，健康及医疗等数据资料对个人和国家的意义愈加重要，分析不同时间、不同来源的大量个体数据，有助于对某些运用常规的研究方法难以发现的医学问题和内容进行进一步发掘。因此，疾病编码在提升医疗质量、改进医疗管理水平、制定健康政策等方面都发挥着十分关键的作用。简单介绍一些疾病编码的知识。

一、疾病编码是什么？疾病编码是指依据国际上通用的疾病分类标准以及临床上疾病存在的一些具体特征，遵循一定的规律对疾病进行分门别类，通过编码的形式来表现。目前，世界卫生组织所制定的ICD疾病分类法在国际医学界取得了较为广泛应用。ICD分类法的工作原理是将所需分类疾病的各种特点进行分门别类、排序组合，并通过数字与字母相结合的编码形式表示出来，有助于简化病案的管理，降低查询及医学整体分类的难度，有助于促进疾病分类的发展。受到医保支付方式发生变革的影响，为了使医院能够更好地适配DRG与DIP的付费方式，不断优化对疾病的诊断名称和疾病分类的编码势在必行。

二、疾病编码是如何工作的？在对临床疾

病的诊断名词开展数字化工作时，医生在临床治疗中应尽可能规范正确的书写疾病术语，从而有助于在对疾病档案进行归档处理时，保证疾病编码的工作人员能够便捷的利将患者临床手术治疗和疾病的相关信息在病历档案的首页中进行编码。需要在病案首页中编码的内容范围包括：门诊诊断、入院诊断、主要和其他诊断、外部所致损伤原因、病理诊断以及手术操作。首页实质上是对整份病历起到浓缩的作用，内容虽少但所展现出来的都是精髓部分，不容忽视。

三、疾病编码的命名。①疾病命名：疾病命名是指为了给了一种疾病与其他疾病区别开来，给它赋予一个特殊的名称。一般而言，一个理想的疾病名称一定具有唯一性，能够很好的反映疾病的一些突出的特点与本质。因此若想取保证疾病名称的准确性，医生在临床接诊时，应当综合考虑各种因素，包括患者是否存在既往病史，以及其临床检查结果等，从而确保疾病鉴别的准确性和科学性。编码人员接下来需要依据医生经临床检查而开具出来的疾病名称，对其实施下一步的编码分类工作。②国际疾病的分类：目前国际上采用最为广泛的一种疾病分

类标准是多轴心分类。该分类方法要求综合考虑患者的各种因素，包括了其致病原因、患病部位、病理机制以及临床表现等等。实质上，疾病分类工作是一种对疾病进行进一步分组的处理，从而使其形成为有序的组合。③疾病命名与国际疾病分类间的关系：国际疾病分类除了发挥促进世界医疗卫生方面信息交流的作用外，还是医院疾病档案管理中对于信息处理的核心工作。应用于实际临床工作中时，如果想要对疾病的诊断名称与其分类编码库实施一一对照，仍存在一些问题和困难。被动的状态是疾病档案管理工作的一大特点，一般而言疾病档案的管理人员只需要负责将患者的临床病案信息进行收集即可，对其加以处理加工后进行保存。但如此一来很大程度上会导致医生与负责编码的工作人员之间未取得充分且有效的沟通，从而致使医生开具的临床诊断资料在后期对于负责疾病编码发挥不到足够的参考作用。不仅增加了编码者的工作负担和工作难度，更有可能编织出错误的疾病编码。因此，提升疾病分类和编码工作质量的当务之急是重视对临床医生开展相关知识技能培训。提升医生在进行疾病名称诊断工

作中的准确性和科学性，从而进一步促进病案首页质量的提升，以确保编码的正确。此外，医院应当对疾病档案管理工作的方式和流程进行适当的优化，变被动为主动，提高疾病分类工作的质量。

四、疾病编码的版本演变。从前疾病的编码可谓是“各地为政”，不同地方版本存在一定的差异。目前运用较为广泛的地方版本主要为北京版、上海版及广东版。为了在全国范围内实现医疗数据的“四统一”，适用于全国范围的国标版随之出现，伴随全国公立医院绩效考核的进展，手术操作编码和疾病编码成功实现了在全国范围内的统一，国家临床版随之正式发布。目前在国内临床中使用最为普遍的疾病分类编码版本是ICD-10国际版2.0，手术操作编码版本是ICD-9-CM-3国际版3.0版。医保版的编码也随着医疗保险支付方式的改革(推行DRG、DIP)实现了全国范围内的统一。因此目前全国统一的编码版本主要包括以下几个：1、国家标准版；2、医保版；3、国家临床版。国家临床版编码用于医院病案首页所使用，医保版用于医保清单的使用。

(作者单位：四川省金堂县第一人民医院)

互联网 + 护理服务的现状及意义

□ 覃小燕

在这个信息技术飞速发展的时代，互联网已经成为了我们日常生活中不可或缺的一部分。它不仅改变了我们的沟通方式，还深刻地影响了一些关键行业，比如医疗保健。尤其是在护理服务领域，互联网的应用正悄然引发一场革命。这场革命以“互联网+护理服务”为前沿阵地，正在重新定义患者护理和健康管理的内涵。本文旨在探讨这一领域的现状，同时分析其优势与挑战。

一、互联网 + 护理服务定义与发展

什么是“互联网+护理服务”：“互联网+护理服务”是指通过互联网技术，特别是移动互联网、大数据、云计算等现代信息技术，来提供远程医疗、健康管理、患者教育等护理服务的一种新型医疗模式。这种服务模式不仅包括传统的面对面护理，还涵盖了通过网络平台提供的咨询、健康教育、疾病预防和长期健康管理等服务。

技术背景与发展历史：互联网+护理服务的发展与互联网技术的演进密切相关。自互联网诞生以来，其在医疗领域的应用就不断深化。最初，互联网在医疗领域的应用主要集中在信息获取和交流

上。随着技术的进步，尤其是移动互联网和智能设备的普及，互联网开始在医疗领域扮演更加重要的角色，从而催生了“互联网+护理服务”的概念。

当前全球及国内的发展现状：全球范围内，很多国家都在积极推动互联网+护理服务的发展。例如，在美国和欧洲，远程医疗、在线咨询和电子健康记录已经成为常态。在中国，随着“健康中国2030”规划纲要的实施，互联网+医疗健康行业得到了迅速发展，其中包括在线医疗咨询、远程医疗、智慧医院建设等方面。

二、互联网 + 护理服务的主要形式

在线咨询与远程监测：在线咨询允许患者通过网络平台与医护人员进行交流，从而获取专业的医疗建议。而远程监测技术使得医护人员能够实时监控患者的健康状况，特别是对于慢性病患者来说，这种监测方式大大提升了护理效率。

电子健康档案：电子健康档案是通过数字化方式记录患者健康信息的系统，它不仅包括病历资料，还可能包括实验室报告、影像学检查结果等。这些信息的数字化管理，不仅提高了资料检索的效率，还有助于实现跨机构的信息共享。

移动医疗应用：随着智能手机和平板电脑的普及，各种健康与医疗相关的移动应用(App)也应运而生。这些应用涵盖了从健康咨询、药品信息、症状自检到疾病管理等多个方面，大大提升了患者的健康管理能力。

虚拟护理与智能设备：虚拟护理利用视频会议、在线聊天等方式，提供不受地理限制的护理服务。同时，各种智能穿戴设备和家庭医疗设备的出现，如智能手环、血糖监测器等，也在为患者提供更加个性化和精准的健康监测服务。

三、互联网 + 护理服务优势与挑战

提高医疗效率与质量：“互联网+护理服务”通过提供远程诊疗、实时健康监测和个性化健康管理，大大提高了医疗服务的效率和质量。患者可以更快地获得专业的医疗意见，而医护人员也能更高效地处理患者的需求。

便捷性与可及性：这一模式使得偏远地区的居民或行动不便的患者能够轻松接受到专业的医疗服务。互联网技术的普及使得医疗服务不再受地域限制，缩小城乡医疗资源的差距。

成本效益分析：虽然初始投资可能较

高，但从长远来看，互联网+护理服务能够降低整体医疗成本。减少了不必要的面对面咨询和医院住院，从而为患者节省了大量的医疗费用。

隐私与安全问题：随着大量敏感的健康信息在互联网上的流通，数据隐私和网络安全成为了主要挑战。确保数据安全和患者隐私的保护是互联网+护理服务必须面对的重要问题。

技术限制与挑战：技术限制，如网络不稳定、软硬件兼容性问题等，可能影响互联网+护理服务的质量和效率。对医护人员而言，需要不断更新他们的技术知识，以适应不断变化的数字医疗环境。

四、结语

“互联网+护理服务”这一创新的医疗服务模式，不仅让患者享受到更便捷、高效的医疗体验，同时也为医疗行业带来了深刻的变化。这种发展不仅依赖于技术支持，还需要完善的政策和法规，以及社会各界的广泛参与。我们应当积极应对这一变化，不断地探索与完善，以保障患者健康的同时，推动医疗行业持续地发展与创新。

(作者单位：广西贺州市人民医院)