

# 急性胃肠炎，中医支妙招

□ 曾国良

嘿，朋友们，今天咱们来聊聊一个日常生活中可能会遇到的小麻烦——急性胃肠炎。想象一下，突然之间，肚子像是开了锅，又疼又胀，还伴随着一阵阵的恶心和腹泻，那感觉可真是让人苦不堪言。不过，别担心，咱们老祖宗留下的中医智慧里，可藏着不少应对急性胃肠炎的妙招呢！接下来，我就给大家支几招。

## 一、认识急性胃肠炎

急性胃肠炎，这个听起来就让人眉头紧锁的病名，实际上是指胃和肠道在短时间内突发的炎症反应。其发病原因多种多样，但最为常见的是摄入了被污染的食物或水源，这些不洁之物中可能携带各种有害微生物，如细菌、病毒等，一旦进入体内，便会迅速繁殖并攻击我们的消化系统。此外，腹部受凉也是一个不容忽视的诱因，寒冷刺激会导致胃肠血管收缩，影响血液供应，从而降低胃肠抵抗力，引发炎症。而情绪波动大，如长期焦虑、紧张等负面情绪，同样会通过影响内分泌系统和神经系统的正常功能，间接导致胃肠功能紊乱，诱发急性胃肠炎。

## 二、中医辨证看病因

中医对于急性胃肠炎的治疗，深植于辨证施治的核心理念之中。它不仅关注疾病的

外在表现，更重视探寻疾病背后的根源。中医认为，急性胃肠炎的发生，往往与外感邪气密切相关，如风、寒、暑、湿等自然界的异常变化，侵袭人体导致胃肠功能紊乱。同时，饮食不节也是一大诱因，过度食用生冷油腻、暴饮暴食等行为，直接损伤脾胃，引发胃肠疾病。此外，情志失调，如长期的焦虑紧张情绪，也会通过影响气血运行，间接导致胃肠问题。因此，中医在治疗时，会根据患者的具体病因、体质以及临床表现，灵活制定个性化的调理方案，旨在从根本上恢复身体的平衡与和谐。

## 三、中医调理小妙招

### (一) 食疗养脾胃

姜茶暖胃，是中医传统的暖胃良方。将几片生姜切片，与适量的红糖一同煮沸，待温度适宜后饮用，这不仅温暖身体，还能有效驱散体内的寒气，特别是对于因受凉而导致的胃痛和腹泻有着显著的缓解作用。此外，小米粥也是养胃的佳品。小米富含营养，易于消化吸收，煮熟后，其温和的质地能够减轻胃肠负担，同时补充因腹泻而流失的水分和电解质，促进肠道功能的恢复。苹果煮水则是一种简单易行的家庭疗法，煮熟的苹果不仅口感更加软糯，还具有一定的收敛

作用，能有效缓解轻度腹泻的症状。

### (二) 穴位按摩缓疼痛

穴位按摩是中医独特的治疗方法之一，对于缓解急性胃肠炎引起的疼痛尤为有效。足三里穴，作为胃经的重要穴位，位于小腿外侧，外膝眼下三寸处。通过用拇指或中指适度按压此穴，每次持续5-10分钟，可以促进胃肠蠕动，缓解胃痛和腹胀。内关穴则位于前臂掌侧，腕横纹上2寸处，按压此穴能够调节胃肠功能，缓解恶心呕吐的症状。而天枢穴，位于肚脐两侧各2寸的位置，轻轻按揉此穴，可以调和胃肠气机，对于止泻有着显著的帮助。

### (三) 中药调理治根本

中药调理在治疗急性胃肠炎方面有着悠久的历史 and 独特的优势。藿香正气水，作为经典的中药方剂，其主要功效在于解表化湿、理气和中，特别适用于因外感风寒、内伤湿滞而引起的胃肠不适。黄连素，则是从黄连等中药中提取的有效成分，具有清热燥湿、止泻的作用，对于湿热型腹泻效果显著。而香砂六君子丸，则是一款温和的健脾和胃药，适合脾胃虚弱、消化不良引起的胃肠不适，长期服用可以增强体质，预防胃肠疾病的发生。但需要注意的是，以上中药及中成

药在使用前，务必咨询医生或药师的建议，根据个人体质和病情合理用药。

### (四) 生活习惯调整

预防和治疗急性胃肠炎，离不开良好的生活习惯。首先，要注重饮食卫生，勤洗手，避免食用生冷不洁的食物，餐具也要定期消毒，以减少细菌和病毒的感染机会。其次，在饮食上清淡易消化，避免油腻、辛辣、生冷等刺激性食物的摄入，以免加重胃肠负担。同时，要保证充足的睡眠和休息，避免过度劳累和精神紧张，这些因素都会影响到胃肠功能的正常运行。最后，保持心情愉快也是非常重要的，因为情绪的稳定对胃肠健康有着不可忽视的影响。

## 四、结语

朋友们，急性胃肠炎虽然让人难受，但只要我们掌握了正确的应对方法，就能轻松应对。中医的智慧博大精深，为我们提供了许多实用的调理方法。无论是食疗、穴位按摩还是中药调理，都能在一定程度上缓解急性胃肠炎的症状。当然啦，如果症状严重或持续不缓解，还是要及时就医哦！希望今天的分享能对大家有所帮助，愿大家都能拥有一个健康的肠胃！

(作者单位:广西壮族自治区桂东人民医院)

# 重度慢阻肺的护理措施

□ 何桂香

在我们生活的世界里，呼吸，这个看似简单却至关重要的生命活动，往往容易被忽视。然而，当一种名为“慢性阻塞性肺疾病”（简称慢阻肺，COPD）的呼吸系统疾病悄然来袭，尤其是发展到重度阶段时，它就像一位不速之客，严重影响了我们的生活质量。今天，就让我们一起走进慢阻肺的世界，特别是了解如何为重度慢阻肺患者提供有效的护理措施，守护他们的每一次呼吸。

## 一、认识重度慢阻肺

首先，让我们对重度慢阻肺有一个基本的认识。慢阻肺是一种破坏性的肺部疾病，主要表现为不完全可逆的气流受限，且这种气流受限通常呈进行性发展。随着病情的加重，患者可能会经历慢性咳嗽、咳痰、气短、呼吸困难以及喘息等症状。当这些症状严重到影响日常活动，我们就称之为重度慢阻肺。

## 二、戒烟：首要且必须的措施

对于慢阻肺患者，尤其是病情已步入重度的患者而言，戒烟不仅是医生的建议，更是生命的呼唤。烟草中的有害物质如尼古丁、焦油等，会无情地侵蚀肺部，加剧炎症，使本就脆弱的肺组织雪上加霜。因此，戒烟不仅是自我救赎的第一步，也是对家人负责

的表现。患者需坚定信念，制定并执行个性化的戒烟计划，同时，家人和社会也应给予充分的理解和支持，共同营造一个无烟的康复环境，让健康呼吸成为可能。

## 三、呼吸操训练：增强呼吸肌力量

呼吸操是一种简单而有效的锻炼方式，能够帮助重度慢阻肺患者增强呼吸肌力量，改善呼吸功能。常见的呼吸操包括多重呼吸、缩唇呼吸和腹式呼吸。多重呼吸即深呼吸后缓慢呼出，重复多次；缩唇呼吸则是通过缩小嘴唇的口径来延长呼气时间；腹式呼吸则是让腹部随着呼吸起伏，以加强膈肌的收缩力。这些呼吸操可以在家中自行练习，每日坚持，效果显著。

## 四、个人防护与环境管理

重度慢阻肺患者的呼吸健康，离不开细致入微的个人防护与居家环境管理。外出时，精选高效过滤口罩，不仅阻挡PM2.5等微粒，还能有效减少有害气体侵袭，为每一次呼吸保驾护航。室内，则要注重空气质量的持续维护，除了常规的开窗通风，利用空气净化设备进一步净化空气，让每一次深呼吸都充满清新与安心。同时，家居环境的整洁与卫生同样关键，定期大扫除，清除积尘与霉菌滋生地，营造一个干净、健康的生活

空间，助力患者更好地控制病情，享受更高质量的生活。

## 五、合理作息与适量运动

良好的作息习惯是重度慢阻肺患者恢复健康的基石。除了避免熬夜，确保每晚7-9小时的高质量睡眠外，患者还应建立规律的作息时间表，让身体适应并维持在一个稳定的状态。适量运动则如同为身体注入活力，但需谨记“适量”二字。散步、慢跑、太极拳等低强度运动，既能促进血液循环，增强心肺功能，又不会给肺部带来过大负担。运动前后要做热身和拉伸，避免运动伤害，让每一次锻炼都成为康复的助力。

## 六、饮食调养：清淡营养易消化

饮食调养对于重度慢阻肺患者而言，是内调外养的关键。在遵循清淡、营养、易消化原则的基础上，患者还应注重食物的多样性和均衡性。新鲜蔬菜和水果富含维生素和抗氧化剂，有助于抵抗自由基的损害，保护肺部细胞；瘦肉、鱼类等优质蛋白质则是身体修复和免疫力的重要来源。同时，适量摄入粗粮和膳食纤维，有助于改善肠道功能，促进营养吸收。此外，保持充足的水分摄入，不仅能缓解呼吸道干燥，还能促进痰液稀释和排出，减轻肺部负担。

## 七、定期接种疫苗与预防感染

重度慢阻肺患者由于呼吸功能受损，更容易受到细菌和病毒的侵袭。因此，定期接种流感疫苗和肺炎疫苗对于预防呼吸道感染具有重要意义。同时，患者还要注意个人卫生和保暖工作，在换季时及时添加衣物，避免遭受冷空气的刺激而加重病情。

## 八、心理支持与情感关怀

除了身体上的护理外，重度慢阻肺患者还需要得到足够的心理支持和情感关怀。疾病带来的痛苦和不便往往会让患者感到沮丧和无助。因此，家人和医护人员应给予患者更多的关心和鼓励，帮助他们树立战胜疾病的信心。同时，鼓励患者参与社交活动，保持积极乐观的心态也有助于病情的康复。

重度慢阻肺是一种严重的呼吸系统疾病，但通过科学合理的护理措施，我们可以有效地控制病情的发展，提高患者的生活质量。从戒烟、呼吸操训练到个人防护、合理作息与适量运动；从饮食调养、定期接种疫苗到心理支持与情感关怀；每一个环节都至关重要。让我们携手努力，为重度慢阻肺患者提供全方位的护理和支持，守护他们的每一次呼吸。

(作者单位:广西河池市宜州区人民医院)

# 精神发育迟滞伴发精神障碍的症状识别与处理原则

□ 麦娇林

在我们丰富多彩的生活里，每个孩子都是独一无二的。然而，有些孩子可能在智力发育上遭遇挑战，出现精神发育迟滞，并可能伴发精神障碍。这种情况不仅对孩子本身造成困扰，也给家庭和社会带来了不小的压力。今天，我们就来聊聊精神发育迟滞伴发精神障碍的症状识别与处理原则，希望能为家长们提供一些实用的信息和帮助。

## 一、认识精神发育迟滞伴发精神障碍

精神发育迟滞，简单来说，就是孩子在智力发展上明显落后于同龄人。这种落后可能表现在学习能力、适应能力和社交能力等多个方面。而精神障碍，则是在此基础上出现的情绪、行为和社会功能的异常。两者同时存在，形成了更为复杂的心理状况。

## 二、症状识别

(一) 社交交往障碍，这类孩子可能在社交场合中显得格格不入，缺乏与人交往的技巧和兴趣。他们可能难以理解他人的情感和意图，难以建立或维持人际关系。比如，他们可能不擅长分享、合作或参与集体活动，甚至可能表现出孤僻、退缩的行为。

(二) 言语交流障碍，言语交流障碍是另一个显著的症状。这些孩子可能在发音、词汇量和语法运用上存在困难，导致日常交流变得异常艰难。他们可能说话不清晰，词汇量有限，或者频繁出现语法错误。这不仅影响了他们的沟通能力，还可能进一步加剧他们的社交障碍。

(三) 行为异常，行为异常是精神发育迟滞伴发精神障碍的常见表现。孩子可能出现刻板动作、自伤行为或冲动行为等症状。这些行为不仅可能危及孩子的自身安全，还可能对他人造成威胁或伤害。家长需要密切关注孩子的行为变化，及时采取措施进行干预。

(四) 认知功能缺陷，认知功能缺陷是这类孩子面临的另一大挑战。由于大脑发育不足或受损伤，他们的信息处理、记忆和注意力等功能可能受到影响。在执行复杂任务时，他们可能表现出明显的困难，如理解抽象概念或解决问题时显得力不从心。

(五) 情绪调节障碍，情绪调节障碍也是这类孩子常见的症状之一。他们可能无法有效地控制自己的情绪反应，出现过度的强烈或

持久的负面情绪。比如，他们可能持续抑郁或突然爆发愤怒，给自己和他人带来困扰。

## 三、处理原则

(一) 早期诊断与干预，对于精神发育迟滞伴发精神障碍的孩子来说，早期诊断和干预至关重要。家长应密切关注孩子的发育情况，一旦发现异常应及时就医。通过专业的评估和诊断，可以制定个性化的治疗方案，帮助孩子尽早恢复或改善功能。

(二) 综合治疗，精神发育迟滞伴发精神障碍的综合治疗至关重要，涵盖药物治疗、心理治疗、教育训练及家庭支持等多方面。药物如奥氮平、利培酮等可控制精神症状，但无法直接提升智力。心理治疗如认知行为、感觉统合训练，助力孩子建立正向自我认知与社交能力。个性化教育训练，如语言、听觉、视觉等专项训练，旨在提升学习及适应能力。家庭是治疗的坚实后盾，家长需深入了解孩子状况，提供必要支持，并积极参与治疗与教育过程，共同促进孩子全面发展，为他们铺设更加光明的未来之路。

(三) 保持良好的生活习惯，除了专业治

疗外，孩子还需要保持良好的生活习惯。家长应确保孩子有足够的休息时间，避免熬夜和过度劳累。同时，饮食上也应注重营养均衡，多吃一些富含蛋白质和维生素的食物以增强抵抗力。

(四) 耐心与关爱，面对精神发育迟滞伴发精神障碍的孩子，家长需要付出更多的耐心和关爱。他们可能需要更多的时间和重复的指导才能理解和掌握某些技能。家长应保持积极的态度和耐心的心态，给予孩子足够的鼓励和支持帮助他们克服困难。

## 四、结语

精神发育迟滞伴发精神障碍是一种复杂的心理状况需要全社会的共同关注和努力。通过早期诊断、综合治疗和家庭支持等多方面的努力我们可以帮助这些孩子改善功能提高生活质量。同时我们也应加强对这一领域的宣传和教育工作提高公众对精神发育迟滞伴发精神障碍的认识和了解为孩子们创造一个更加包容和理解的社会环境。让我们携手努力，为每一个孩子点亮希望之光！

(作者单位:广西壮族自治区脑科医院)