

# 慢性胃炎的中医护理策略

□刘艳娟

胃黏膜的慢性炎症病变,如慢性萎缩性和浅表性胃炎等,均在中医“胃脘痛”的范畴内,属于消化系统常见病症,发病与外来邪气、不当饮食、情绪失衡及脾胃虚寒等因素密切相关,导致胃气不畅,引发不适。中医护理据此实施个性化干预,结合药物与针灸等特色疗法,强调针对性护理,以促进患者康复。

## 一、脾胃虚寒型胃炎的中医护理

胃部出现冷热交加的痛感,且饭后易感到胀满不快,食欲降低,频繁打嗝成为常态。你可能对水不甚渴求,偶尔会有清水随嗝逆出。若大便变得稀薄甚至腹泻不止,四肢感到疲惫无力,舌头呈现淡红且柔软,边上留着齿痕,舌苔淡薄,脉搏微弱,这很可能是脾胃受寒的表现。此时,保持身体的温暖是首要任务,防止任何凉风的侵袭,多穿衣保持暖和,并保持休息充足。食物选择上,应偏向那些能温暖脾胃、补养脾气之食材,如红枣和牛奶等。若痛感加剧,可考虑用艾灸对特定穴位进行治疗,如中脘、内关和足三里,或用温性药物外贴。饥饿引发胃痛时,可适当食用一些咸味点心。对于体态偏瘦的朋友,饭后宜稍作停留,再逐渐开始活动,散步是不错的选择。至于中药调养,应采用温热的汤剂,以轻柔的方式对待脾胃。

## 二、胃阴不足型胃炎的中医护理

脾胃受胃火困扰,痛感犹如火烧,腹中虽饿却味同嚼蜡。口干舌燥,舌苔干裂,大便干硬难排,手足心热得如同小火炉,身形逐渐消瘦,对水的渴望不断。此时,舌头偏红,脉象细弱。中医建议,应多摄取凉性滋润食物,如雪梨、甲鱼、蜂蜜,以及富含水分的果蔬,如西瓜、梨等。食用麦冬粥、益胃汤有助于脾胃的润养。需要远离浓茶、咖啡等刺激性饮料。平日应多饮清水,适时补充果汁,助益津液,并保持规律排便。针灸治疗可选定中脘、内关、胃俞、三阴交等穴位,以求气血调和。中药服用宜在餐前,以温开水送服。

## 三、饮食停滞型胃炎的中医护理

胃部的不适,如胀痛和酸逆,偶尔伴随未消化食物的返流,这些让人在排气或呕吐后稍感舒缓。患者可能没什么胃口,而且大便也可能不畅。中医诊断舌苔偏厚且润,脉象显得滑而有力。治疗上,可以先尝试禁食,从六到十二小时不等,等到胃部症状有所减轻,再开始吃一些容易消化的食物,比如软糯的萝卜粥或山药山楂粥。应当避免吃那些容易引起胀气的食物,比如豆类和地瓜,并且要注意小餐多次,避免一次性进食过量。保证肠道的畅通是关键,可以考虑饮用番泻叶泡水。对于腹胀特别严重的情

况,可以使用1.5克焦山楂和鸡内金粉,以开水冲服,有助于食物的消化。而服用中药时,最好在饭后使用温开水来送服,以提升药效。

## 四、肝胃郁热型胃炎的中医护理

胃部那犹如火烧的疼痛感,伴着阵阵胀痛,口中满是苦涩与异味,肚子仿佛被填满了铅,对水并无太多渴望,头上如同戴着厚重的帽子,全身无力,小便成了黄褐色,大便也变得不畅。舌头可能红得鲜艳,上面或许还覆盖着一层黄色的厚重舌苔,脉搏也变得滑数。对于这样的身体警告,中医护理自有独到之处。胃痛难忍的时刻,最宜安卧床榻,待痛楚稍退,可稍微活动筋骨,比如出门散步或练习太极。痛感有所减轻时,应选择清淡的流食或半流食,比如绿豆汤和金桔水,但务必避开甜味饮品。保持用餐时的心境平和,切忌情绪激烈,在愤怒过后,不宜匆忙进食。若口中干涩苦味浓厚,可以用淡盐或菊花水轻轻漱口,缓解不适。至于中药汤剂,最好在饭前饮用,注意不要过烫,以免烫伤口腔。

## 五、瘀血停滞型胃炎的中医护理

如果胃痛如同无数细针穿插,或仿佛刀片轻划,痛点清晰且受压后更甚,在进食后痛楚加剧,有时伴有呕吐或大便变色,舌色暗紫,脉搏不规律,以下调治措施您应严格执行

行。首先,保证充足休息,避免体力与精神的双重劳累。胃痛加剧、呕血或呕吐剧烈时,应暂时中断进食。待症状有所缓和,可以从流质食物开始,如粥或汤,逐渐过渡到半流质或软食。饮食上坚持少食多餐原则。应避免食用辛辣、燥热之品及忌酒,以防刺激胃部。若出现出血,可利用中药如田七粉或云南白药止血。针灸有缓解痛楚的效果,对足三里、中脘、内关等穴位进行刺激大有裨益。

## 六、寒邪客胃型胃炎的中医护理

热饮滋养口腔,舌苔白而脉搏紧。保证身体温暖是基础,搭配适量身体活动。食物选择上,倾向于温和性质,如喝温热的姜茶或红茶,忌食生冷。日常饮食可适量添加香料,多吃温补脾胃之食,如羊肉和狗肉,而寒性食物则不宜。痛楚加剧,中医的针灸及热敷可作缓解之用。总的来说,保持温暖、饮食得当,并辅以中医止痛措施,是对抗胃痛的有效法宝。中医辨证护理在慢性胃炎的治疗中具有重要的应用价值,通过个体化、综合性的治疗护理,不仅有助于缓解患者的症状,提高生活质量,还能在一定程度上降低疾病的复发率。因此,建议广大患者在治疗过程中积极配合中医护理工作,以获得更佳的治疗效果。

(作者单位:广西柳州市柳江区中医医院)

# 心理健康之精神分裂症

□彭朗敏

在纷繁复杂的现代社会中,精神分裂症,作为一种复杂且严重的精神疾病,不仅影响患者的日常生活,还对其家庭和社会带来沉重的负担。然而,由于对精神分裂症的误解和偏见,许多患者未能得到及时有效的治疗。本文旨在普及精神分裂症的相关知识,希望能为公众提供实用的帮助。

## 一、什么是精神分裂症

精神分裂症是一种对个体感知、思考、情绪、行为等有长期持续影响的重度精神疾病。它不是人们常说的“鬼神附体”或“沾了不干净的东西”,而是一种需要科学治疗的疾病。患者常常会出现幻觉、妄想、思维紊乱和言语混乱等症状,这些症状使得他们难以区分现实与虚幻,进而影响社会功能和生活质量。

## 二、精神分裂症的症状

### (一)阳性症状

阳性症状包括幻觉(如听幻觉、视幻觉等)、妄想(如被害妄想、嫉妒妄想等)、思维紊乱和言语混乱等。患者会坚信有人监视自己、有人在饭菜中下毒等不切实际的想法。

### (二)阴性症状

阴性症状包括社交退缩、情绪表达减少

和缺乏动力。患者会变得冷漠、疏远人群,对日常活动失去兴趣。

### (三)认知功能障碍

认知功能障碍包括专注力下降、记忆力减弱等,影响患者的学习和工作能力。

## 三、精神分裂症的应对方法

### (一)早期识别与及时就医

公众应加强对精神分裂症的认识,熟悉其典型症状如幻觉、妄想及情感淡漠等。家庭成员与亲密朋友需保持敏锐,细心留意身边人的情绪与行为细微变化。一旦发现异常迹象,应及时、温和地沟通,鼓励其正视问题并寻求专业帮助,前往正规医疗机构的精神科或心理科接受专业评估,确保病情得到及时有效的干预,避免病情恶化。

### (二)心理治疗的积极参与

在心理治疗的旅程中,认知调整是核心环节,患者在心理治疗师的悉心指导下,将深入探索并识别那些束缚自身的不合理思维与信念,逐步替换为更加积极、理性的认知模式,让患者能够以更加健康、乐观的视角审视世界。同时,情绪管理也是不可或缺的一环。患者将学习并掌握一系列实用的情绪调节技

巧,如深呼吸、冥想等,这些方法如同情绪的稳定器,帮助他们在面对生活挑战时能够保持内心的平静与稳定,有效应对日常中的情绪波动。此外,社交技能训练同样重要。通过参与专为患者设计的社交技能训练课程,患者将有机会在模拟或真实的社交场景中实践交流技巧,学习如何更好地与他人建立联系、表达自我并处理人际冲突,增强社会适应性,为他们重新融入社会奠定了坚实的基础。

### (三)家庭与日常生活的关怀与支持

在家庭这个温馨的港湾中,家庭成员应放下手中的忙碌,静下心来,耐心倾听患者的内心声音,无论是喜悦还是忧伤,都应给予充分的关注与理解,让他们感受到家的温暖与支持。同时,共同活动是增进情感的桥梁。在忙碌的生活之余,不妨安排一些全家人都能参与的活动,如周末的散步、晚上的家庭电影时光等。这些简单而温馨的互动,不仅能够增进亲子或夫妻间的情感交流,还能帮助患者放松心情,缓解紧张情绪,享受与家人共度的美好时光。最后,家庭成员应协助患者建立良好的生活习惯,确保他们每天都能获得充足的睡眠和休息时间,进而对稳定病情产生积

极影响。

### (四)自我照顾与成长

在自我照顾与成长的道路上,我们鼓励患者深入挖掘自己的兴趣所在,无论是绘画的色彩斑斓、音乐的悠扬旋律,还是瑜伽的宁静致远,都能成为他们精神世界的滋养源泉。参与这些有益的活动或课程,不仅能让患者的生活更加丰富多彩,还能在创作与实践中找到内心的平静与满足。同时,与患者一同制定实际可行的小目标,并将它们分解为可操作的步骤,逐步完成。每达成一个小目标,都是对患者自信心和成就感的一次提升,这种积极的反馈循环将激励他们不断前行,探索自己的潜力与可能。

## 四、结语

应对精神分裂症需要全社会的共同努力与关爱。通过早期识别、规范治疗、心理干预、社会支持以及家庭与个人的共同努力,我们可以帮助患者逐步走出阴霾,重拾生活的色彩。让我们携手前行,为每一个需要帮助的人点亮希望之光。

(作者单位:广西南宁市邕宁区蒲庙镇卫生院)

# 糖尿病管理的科学饮食与个性化治疗方案

□陶雅辉

糖尿病,这一全球性的慢性代谢性疾病,正逐渐成为影响人类健康的重要挑战。在我国,随着生活方式的改变和老龄化社会的到来,糖尿病的发病率逐年攀升,已成为不容忽视的公共卫生问题。糖尿病不仅影响患者的身体健康,还显著降低其生活质量,甚至增加心血管疾病、肾病等多种并发症的风险。因此,探索糖尿病管理的新视角,尤其是科学饮食与个性化治疗方案,对于控制病情、延缓并发症的发生具有重要意义。

## 一、糖尿病管理的重要性

糖尿病管理的核心在于控制血糖水平,减少因高血糖引起的组织器官损害。合理的饮食管理作为糖尿病治疗的基础,其重要性不言而喻。通过科学的饮食调控,患者可以在不依赖过多药物的情况下,有效控制血糖,同时降低并发症的风险,提高生活质量。

## 二、科学饮食在糖尿病管理中的应用

1、控制总热量与营养均衡:糖尿病患者应根据自身情况,如年龄、性别、体重、体力活动量等,计算每日所需的总热量,并合理分配到三餐及加餐中。在保证总热量控制的前提下,注重营养均衡,摄入足够的蛋白质、脂肪、

碳水化合物、维生素和矿物质,以满足身体的基本需求。

2、低GI饮食:GI(Glycemic Index,血糖指数)是衡量食物对血糖影响的重要指标。低GI食物在消化过程中释放葡萄糖较慢,有助于减缓血糖上升速度,降低餐后血糖峰值。糖尿病患者应优先选择低GI食物,如糙米、全麦面包、燕麦、豆类、蔬菜等,并合理搭配高GI食物,以降低整体餐后的血糖反应。

3、高纤维饮食:膳食纤维能够延缓食物在胃肠道的消化吸收,降低餐后血糖水平,同时有助于改善肠道功能,预防便秘。糖尿病患者应增加蔬菜、水果、全谷类等高纤维食物的摄入,每日推荐摄入量约为25-30克。

4、低碳水化合物饮食:碳水化合物是血糖的主要来源,低碳水化合物饮食有助于减少血糖波动。糖尿病患者应限制精制碳水化合物的摄入,如白米、白面、甜食等,选择低碳水化合物食物,如肉类、鱼类、蛋类、蔬菜等,并注意控制总热量的摄入,避免体重增加。

5、分餐制与定时定量:分餐制可以帮助糖尿病患者更好地控制血糖,减少血糖波动。将一天的饮食分为5-6餐,每餐摄入适量的食

物,既可以满足身体需求,又可以避免饥饿感导致的暴饮暴食。同时,定时定量进食也有助于培养健康的饮食习惯。

## 三、个性化治疗方案在糖尿病管理中的作用

1、了解患者情况:制定个性化治疗方案前,医生或营养师需全面了解患者的病情、年龄、身高、体重、体力活动量、生活习惯、口味偏好等基本情况,以便制定合适的饮食计划和运动方案。

2、确定营养需求:根据患者的具体情况,计算每日所需的总能量、碳水化合物、蛋白质和脂肪摄入量。同时,考虑膳食纤维、维生素和矿物质的摄入,确保营养均衡。

3、制定个性化饮食计划:在了解患者情况和确定营养需求的基础上,制定个性化的饮食计划。饮食计划应包含丰富的食物种类,如全谷物、蔬菜、水果、瘦肉、鱼类、豆类和低脂乳制品等,以满足患者的营养需求。同时,根据患者的口味偏好和饮食习惯,适当调整食物的烹饪方法和调料,使饮食计划更具吸引力。

4、适度运动:适度运动有助于提高胰岛

素敏感性,降低血糖水平。糖尿病患者应在医生指导下选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等,并坚持每周进行至少150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动。

5、定期监测与调整:糖尿病患者应定期监测血糖、血压、血脂等指标,以评估饮食管理和运动方案的效果。根据监测结果,医生或营养师可以对饮食计划和运动方案进行必要的调整,以确保治疗效果的持续优化。

糖尿病管理是一个综合性的过程,其中科学饮食与个性化治疗方案起着至关重要的作用。通过合理的饮食调控和个性化的治疗方案,糖尿病患者可以更好地控制血糖水平,减少并发症的发生,提高生活质量。然而,糖尿病管理也面临着诸多挑战,需要患者、医生、营养师以及社会的共同努力和支持。通过持续的教育、培训和监测,我们可以为糖尿病患者提供更加全面、有效的管理服务,帮助他们战胜糖尿病,享受健康的生活。

(作者单位:河北省唐山市第二医院)