

# 中药预防感冒的科学依据与实践

□ 宋任平

感冒是一种常见的呼吸道疾病,严重影响着人们的身体健康。为了预防感冒,人们一直在寻找各种有效的预防方法。近年来,中药预防感冒的研究与应用逐渐受到关注。

本文将介绍中药预防感冒的科学依据与实践,以期为人们提供有益的参考。

## 一、中药预防感冒的科学依据

中药具有多方面的药理作用,其中包括抗病毒、抗菌、抗炎、提高免疫力等。这些作用为中药预防感冒提供了科学依据。首先,许多中药具有抗病毒作用,可以有效抑制病毒的增殖,从而预防感冒的发生。其次,中药中的一些成分可以抑制细菌的生长,从而减轻感染症状。此外,一些中药还可以减轻炎

症反应,缓解感冒引起的呼吸道症状。最后,中药可以提高机体的免疫力,增强身体的抵抗力,从而预防感冒的发生。

## 二、实践应用

在实践中,中药预防感冒的方法有很多种。其中,一些简单易行的方法包括:

- 食疗:如姜汤、葱白粥等,可以驱寒解表,预防感冒。
- 泡脚:用艾叶、生姜等泡脚可以促进血液循环,增强身体抵抗力。
- 按摩:按摩合谷、迎香等穴位可以缓解感冒症状。
- 服用中药:如板蓝根、黄芪等中药可以增强身体免疫力,预防感冒。

此外,还有一些中药预防感冒的配方,如黄芪桂枝汤、银翘解毒丸等,这些配方需要在医生的指导下使用,以免出现不良反应。在实践中,我们还可以根据不同人群的特点,选择不同的中药预防方法。

例如,儿童可以选择一些安全易用的中药预防方法,老年人可以选择一些增强免疫力中的中药配方。

通过以上分析,我们可以得出结论:中药在预防感冒方面具有一定的科学依据,可以通过多种途径发挥预防作用。实践证明,一些简单的中药预防方法如食疗、泡脚、按摩等效果显著,而一些中药配方则需要根据个体差异在医生的指导下使用。

展望未来,中药预防感冒的研究与应用仍有很大的发展空间。随着中药药理研究的深入,我们有望开发出更多具有针对性的中药预防方法。同时,我们也需要关注中药的安全性问题,确保人们在应用中中药预防感冒时能够安全有效。此外,我们还需要加强公众对中药预防感冒的认识,提高公众的健康素养水平。

总之,中药在预防感冒方面具有一定的科学依据和实际应用价值。通过科学的实践应用和不断的研究探索,我们有望在未来更好地发挥中药在预防感冒方面的作用,为人们的健康保驾护航。

(作者单位:河北省张家口市涿鹿县疾病预防控制中心)

# 浅析手术的心理攻略

□ 孙继焕

在医疗领域,手术作为治疗疾病的重要手段,往往承载着患者康复的希望与恐惧。面对即将到来的手术,许多患者会感到焦虑、紧张甚至恐惧,这些负面情绪不仅可能影响手术前的准备,还可能对手术后的恢复产生不利影响。因此,“手术不怕,心理先行”的理念显得尤为重要。

本文将从多个方面为患者提供一份手术室心理攻略,帮助大家以更加平和的心态迎接手术。

## 一、了解手术,消除未知恐惧

- 充分了解手术信息:在手术前,主动与医生沟通,了解手术的目的、过程、可能的风险及术后恢复情况等。
- 通过获取准确的信息,可以减少因未知而产生的恐惧感。
- 观看教育视频或资料:现代医疗机构

通常会提供手术相关的教育视频或图文资料,这些资源能帮助患者以直观的方式理解手术过程,增强信心。

## 二、建立信任,依托专业团队

- 选择信赖的医生:手术的成功很大程度上依赖于医生的专业技能和经验。选择口碑好、经验丰富的医生,可以增加患者的安全感。
- 与医疗团队建立良好关系:与护士、麻醉师等团队成员建立良好的沟通,让他们了解你的担忧和需求,他们的专业解答和关怀能有效缓解紧张情绪。

## 三、积极准备,提升自我控制感

- 术前准备要充分:按照医嘱完成术前检查,如血液检查、心电图等,确保身体状况适合手术。同时,遵循术前饮食、作息指导,为手术做好身体准备。

2. 学习放松技巧:如深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛法等,这些技巧有助于在手术前及手术过程中保持冷静,减轻焦虑。

## 四、情感支持,构建坚强后盾

- 家人朋友的陪伴:手术前,家人的陪伴和鼓励是患者最大的精神支柱。他们的理解和支持能有效缓解患者的孤独感和恐惧。
- 加入患者支持小组:有些医院或在线平台设有患者支持小组,与经历过相似手术的患者交流心得,可以获得情感上的共鸣和实用的建议。

## 五、正面思维,积极心态面对

- 培养乐观态度:积极的心态有助于身体更好地应对手术带来的压力。尝试用正面的话语鼓励自己,相信手术能够带来积极的改变。
- 设定术后目标:为自己设定一些术后

的小目标,比如早日下床活动、恢复某项爱好等,这些目标可以成为术后康复的动力源泉。

## 六、术后心理调适,促进全面康复

- 接受情绪变化:术后,患者可能会经历疼痛、不适或情绪波动,这是正常的生理和心理反应。接受这些变化,并适时向医护人员反映,寻求帮助。
  - 积极参与康复计划:按照医嘱参与物理治疗、心理辅导等康复计划,这些措施不仅有助于身体恢复,也能促进心理健康。
- 总之,手术虽然是一项挑战,但通过充分的心理准备,我们可以更加从容地面对。记住,“手术不怕,心理先行”,积极的心态、专业的支持、家人的陪伴以及科学的准备,都是战胜恐惧、迎接健康的重要武器。

(作者单位:河北省雄安新区容城县人民医院)

# 中西医结合改善儿童睡眠质量的技巧

□ 张素娟

儿童睡眠质量的好坏直接关系到他们的健康与成长。然而,由于各种原因,许多儿童常常面临睡眠问题,如入睡困难、夜间频繁醒来等。为了改善儿童的睡眠质量,中西医结合提供了一种全面且有效的治疗策略。下面将介绍几种实用的技巧,帮助家长和医生更好地解决儿童睡眠问题。

## 1. 西医药物治疗与中医调理相结合

西医通常使用镇静催眠类药物,如安眠药,来帮助儿童快速入睡。这些药物在短期内效果显著,但长期使用可能会产生依赖性和副作用。为了减轻这些副作用,可以结合中医的调理方法。中医注重整体调理,通过辨证施治,采用不同的中药方剂来调整儿童的脏腑气血,达到养心安神的效果。例如,对于心经

积热导致的睡眠不安,可以口服小儿七珍丸;对于脾阳亏虚导致的夜惊,可以服用龙牡牡骨颗粒。

## 2. 心理治疗与中医养生观念的结合

心理治疗在改善儿童睡眠质量中也扮演着重要角色。认知行为疗法通过改变儿童对睡眠的错误认知和不良习惯,帮助他们建立规律的睡眠时间。例如,指导儿童避免在睡前进行剧烈运动,减少电子设备的使用。同时,可以将中医的养生观念融入心理治疗中,如通过气功、瑜伽等放松训练,帮助儿童更好地放松身心,提高睡眠质量。

## 3. 物理治疗与中医针灸推拿的结合

西医的物理治疗方法,如电刺激,可以用于缓解儿童因肌肉紧张或疼痛导致的睡眠问

题。而中医的针灸和推拿则通过刺激特定的穴位,调节气血和脏腑功能,达到改善睡眠的目的。例如,针灸可以通过刺激“神门”、“安眠”等穴位,帮助儿童缓解焦虑,促进睡眠。家长也可以在专业医生的指导下,学习一些简单的推拿手法,如按摩儿童的头部、背部和脚部,以放松他们的肌肉,促进睡眠。

## 4. 建立良好的生活习惯

除了药物治疗和物理治疗外,建立良好的生活习惯也是改善儿童睡眠质量的关键。家长应帮助儿童建立规律的作息时间表,每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床。同时,要注意儿童的饮食健康,避免晚餐过饱或摄入过多的咖啡因。此外,还应为儿童创造一个安静、黑暗和温度适宜的睡眠环境,选择舒适的

床垫和枕头。

## 5. 加强心理调节与情绪管理

心理调节对于改善儿童睡眠质量同样重要。家长应学会倾听和理解孩子的情绪,帮助他们释放压力,缓解紧张和焦虑。可以通过讲故事、听音乐等方式,帮助儿童放松心情,进入梦乡。

总之,中西医结合提供了一种全面、有效的治疗策略,通过药物治疗与中医调理、心理治疗与中医养生观念、物理治疗与针灸推拿的结合,以及建立良好的生活习惯和加强心理调节,可以显著改善儿童的睡眠质量。家长和医生应共同努力,为儿童创造一个健康、美好的睡眠环境,让他们拥有更加充实和快乐的童年。

(作者单位:河北省雄县医院)

# 浅谈肝硬化检验的重要性

□ 郑珊珊

肝硬化是一种严重的肝脏疾病,由于长期受到各种病因的反复损伤,导致肝细胞坏死、纤维组织增生和肝细胞结节状再生,从而使肝脏逐渐变形、变硬。肝硬化的早期发现和治疗对于患者的健康和生命至关重要。

以下是关于发现肝硬化的途径及其重要性的医学科普内容。

## 一、发现肝硬化的途径

### 1. 肝功能检查

谷丙转氨酶(ALT)和谷草转氨酶(AST):这两种酶主要存在于肝细胞内,当肝细胞受损时,会释放到血液中,导致血清中这两种酶的水平升高。

碱性磷酸酶(ALP)和 $\gamma$ -谷氨酰转肽酶(GGT):这两种酶主要存在于肝脏和胆道系统中,胆道梗阻或胆汁淤积时,会导致血清中这两种酶的水平升高。

总胆红素(TBIL)和直接胆红素(DBIL):胆红素是胆汁中的主要色素,肝细胞受损或胆道梗阻时,会导致胆红素代谢障碍,使血清中胆红素的水平升高。

白蛋白(ALB)和球蛋白(GLB):白蛋白是肝脏合成的一种蛋白质,肝脏受损时,白蛋白的合成减少,血清中白蛋白的水平下降;球蛋白的水平可能会升高。

凝血功能检查:包括凝血酶原时间(PT)、国际标准化比值(INR)、活化部分凝血活酶时间(APTT)等,肝硬化患者常伴有凝血功能障碍。

### 2. 肝脏影像学检查

彩超:可以观察肝脏的形态、大小、质地、回声等,以及是否有腹水、门静脉高压等并发症。

CT和MRI检查:可以更清楚地观察肝

脏的形态、大小、质地、回声等,以及是否有腹水、门静脉高压等并发症。

肝弹性测定:通过 Fibroscan 等工具无创测定肝脏硬度,是诊断肝纤维化及早期肝硬化的简单方法。

### 3. 肝活检

肝穿刺活检:B超引导下肝穿刺活检是诊断肝硬化的金标准,可以明确肝硬化的病因、病理类型、病变程度等。

### 4. 其他检查

血常规和尿常规:检查是否存在脾功能亢进、贫血、白细泡及血小板是否减少等。

## 二、发现肝硬化的重要性

- 早期治疗
- 肝硬化早期由于肝脏代偿功能较强,可

以没有明显的临床症状,但早期发现和治疗可以显著提高患者的生存率和生活质量。

### 2. 预防并发症

肝硬化常伴有多种并发症,如腹水、食管胃底静脉曲张破裂出血、肝性脑病、肝肾综合征等,早期发现可以尽早预防和治疗这些并发症。

### 3. 病因诊断

明确肝硬化的病因对于制定治疗方案至关重要,如病毒性肝炎、酒精性肝病、非酒精性脂肪性肝病等,不同病因的治疗方案不同。

总之,肝硬化的早期发现和治疗对于患者的健康和生命至关重要。

通过肝功能检查、肝脏影像学检查、肝活检等多种途径,可以及时发现肝硬化,并采取相应的治疗措施,提高患者的生活质量和生存率。

(作者单位:河北省唐山市开平区开平医院)