

胃肠疾病的中医治疗原则

□ 李锦乐

达到治疗胃肠疾病的目的。例如,对于肝气郁结引起的胃痛,需疏肝解郁;对于脾虚引起的消化不良,需健脾益气。

4. 强身健体

中医治疗胃肠疾病不仅仅关注疾病本身,还注重提高患者的整体身体素质。通过增强体质,提高机体的抵抗力,可以有效防止胃肠疾病的复发。这包括合理的饮食调整、适当的运动锻炼和良好的生活习惯。

5. 饮食疗法

饮食调整是中医治疗胃肠疾病的重要手段之一。胃病患者应避免食用辛辣、生冷、油腻等刺激性食物,多食用易于消化、营养丰富的食物,如粥类、面条、蔬菜等。合理的饮食搭配有助于减轻胃肠负担,促进疾病的康复。

2. 调和阴阳

中医认为,胃肠疾病的发生与阴阳失衡密切相关。

阴阳是中医理论中的基本概念,代表了对立统一的两个方面。胃肠疾病的治疗不仅要针对症状,更要调和阴阳,使人体恢复平衡状态。例如,对于胃寒引起的胃痛,需用温热的药物驱散寒气;而对于胃热引起的疾病,则需用寒凉的药物清热泻火。

3. 调节脏腑功能

中医注重整体观念,认为胃肠疾病与脾胃功能失调密切相关。

治疗时不仅要调理胃本身,还要注重调节与之相关的脏腑功能,如肝、脾等。通过调节脏腑之间的关系,改善胃的功能状态,从而

6. 推拿按摩与针灸疗法

中医推拿按摩和针灸疗法在治疗胃肠疾病方面也具有一定的疗效。通过刺激相应的穴位和经络,可以促进气血运行,调理胃肠功能,缓解胃痛、腹胀等症状。

7. 药物治疗

中医药物治疗胃肠疾病时,常使用具有健脾益气、和胃止痛等功效的中药方剂。这些方剂可以调理胃肠功能,增强胃肠道的免疫力,消除病菌,减轻炎症反应。

总之,中医治疗胃肠疾病的原则体现了中医的整体观念和辨证论治的思想。通过综合运用多种治疗手段,可以有效缓解胃肠疾病的症状,促进患者的康复。

(作者单位:河北省任丘市梁召镇卫生院)

急诊急救:生命的守护者,你了解多少

□ 梁青

种情况。

婴幼儿窒息:将孩子面朝下放在膝盖上,头部略低于胸部,用力拍打其背部5次,再将其翻转过来,用两指按压胸骨下部5次,重复上述步骤直至异物排出。

成人窒息:采用海姆立克急救法。站在患者背后,双臂环绕其腰部,一手握拳,拳心向内按压于患者的肚脐和肋骨之间的部位;另一手成掌捂按在拳头之上,双手急速用力向里向上挤压,反复实施,直到阻塞物吐出为止。

3. 控制出血

直接压迫:对于可见的活动性出血,应立即用干净的纱布、衣物等直接按压在伤口上,以控制出血。

抬高伤肢:对于四肢出血,可在压迫止血

启动紧急反应系统:若患者无反应且无呼吸或呼吸不正常,立即拨打急救电话并启动AED(自动体外除颤器,如现场有)。

胸外按压:将患者置于硬板床上或地面上,解开衣物,双手交叠,掌根置于胸骨下半部,垂直向下按压,深度至少5厘米,频率至少100次/分钟。

人工呼吸:确保患者头部后仰,无异物阻塞气道后,进行口对口或口对鼻人工呼吸,每次吹气持续1秒,使胸廓隆起。未接受培训者,应持续进行胸外按压。

持续循环:胸外按压与人工呼吸的比例为30:2,直至专业医疗人员到达。

2. 窒息急救

窒息急救分为婴幼儿窒息和成人窒息两

的同时,将伤肢抬高,以减少出血量。止血带使用:仅在直接压迫无法控制大出血时考虑使用止血带,且应每隔一小时放松1—2分钟,以防肢体坏死。

4. 高温中暑急救

移至阴凉处:迅速将患者移至通风阴凉处,解开衣物,帮助散热。

补充水分:若患者意识清醒,可给予含盐分的清凉饮料,但不可给予过多水,以防呕吐。

急诊急救知识是每个人都应该掌握的基本生存技能。它不仅能在关键时刻挽救生命,还能减少伤害和残疾的发生。让我们从现在做起,学习急救知识,提高自救互救能力,共同守护生命的安全线。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

浅谈神经内科疾病的预防措施

□ 梁志微

4. 神经系统的免疫性疾病

神经系统的免疫性疾病包括多发性硬化、重症肌无力等。多发性硬化是一种中枢神经系统脱髓鞘疾病,会导致肢体无力、感觉异常、视力障碍等症状。重症肌无力则是一种神经肌肉接头传递障碍性疾病,表现为肌肉无力、易疲劳等。

5. 周围神经病及肌肉病

周围神经病包括三叉神经痛、坐骨神经痛、末梢神经炎等,这些疾病会导致肢体麻木、疼痛、无力等症状。肌肉病则包括进行性肌营养不良、多发性肌炎等,表现为肌肉无力、萎缩等。

6. 功能性疾病

神经内科还收治一些功能性疾病,如神

2. 神经系统的退行性疾病

退行性疾病包括帕金森病、老年性痴呆(阿尔茨海默病)、多系统萎缩等。

这些疾病的特点是神经元逐渐死亡,导致患者逐渐丧失运动、认知等功能。帕金森病主要表现为肌肉僵硬、运动迟缓、震颤等,而老年性痴呆则表现为记忆力减退、语言障碍、行为异常等。

3. 脑部感染性疾病

脑部感染性疾病包括脑炎、脑膜炎等,这些疾病通常由病毒、细菌、真菌等病原体引起。脑炎和脑膜炎都会导致头痛、发热、意识障碍等症状,严重时可能危及生命。此外,还有结核性脑膜炎、梅毒螺旋体性脑炎等相对少见的疾病。

神经内科疾病涉及神经系统各个部分的病变,包括大脑、脊髓及周围神经。这些疾病不仅种类繁多,而且病因复杂,严重影响人类的生活质量。下面将分条介绍神经内科的一些常见疾病。

1. 脑血管疾病

脑血管疾病是神经内科最常见的疾病之一,主要包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中。

缺血性脑卒中,即脑梗死,由于脑组织动脉局部供血突然减少或完全中断,导致局部脑组织损伤。出血性脑卒中则指非外伤性脑实质内血管破裂引起的出血。

这两类疾病都会造成瘫痪、失语、意识障碍等症状,具有很高的致残率和致死率。

经衰弱、失眠、焦虑症、抑郁症等。这些疾病通常与心理、社会因素有关,表现为情绪不稳定、睡眠障碍、记忆力减退等症状。

7. 预防措施

神经内科疾病的预防主要包括健康生活方式、定期体检和早期治疗。戒烟、限酒、合理饮食、适度运动等健康生活方式可以降低患病风险。定期体检可以及早发现潜在疾病,早期治疗可以防止病情恶化。

神经内科疾病种类繁多,病因复杂,但通过健康生活方式、定期体检和早期治疗,可以有效降低患病风险,提高生活质量。对于已经患病的患者,积极配合医生的治疗和建议,也是康复的关键。

(作者单位:河北省唐山市滦南县医院)

肛肠疾病的预防与保健

□ 刘磊

二、规律排便,保持肠道通畅

规律排便有助于建立正常的排便反射,防止便秘的发生。建议每天固定时间进行排便训练,即使无明显便意也要尝试形成条件反射。

晨起空腹饮一杯淡盐水或蜂蜜水,并适当活动,有助于刺激肠道蠕动。排便时不宜过度用力,时间控制在5分钟内,避免长时间憋便或用力过猛导致肠道损伤。

三、适当运动,促进气血通畅

适当的运动能促进气血通畅,减少局部气血瘀滞,有助于预防肛肠疾病。避免久坐久站,应每小时起身活动5—10分钟,促进下肢和臀部肌肉的血液循环。散步、游泳、做操等运动都是不错的选择。

对于久站或久坐的工作者,应合理安排时间活动下肢和臀部肌肉,减少盆底肌肉及肛周血液循环压力。

四、保持肛门清洁干燥

保持肛门清洁干燥是预防肛肠疾病的重要措施。每次排便后应以温水清洗肛门,或以婴儿用湿纸巾代替,然后用干纸巾蘸干肛门。避免使用过于粗糙的纸巾或毛巾擦拭,以免损伤肛门皮肤。如感觉肛门潮湿,应立即清洁。女性应选择刺激性小的卫生用品,避免分泌物刺激引起肛门瘙痒。

五、定期体检与筛查

定期体检与筛查能够早期发现并干预潜在的肛肠健康问题,提高治疗效果及预后质量。

肛肠疾病是人类常见的健康问题,涵盖了从肛门到直肠的多种疾病,如痔疮、肛裂、肛瘘和肛周脓肿等。这些疾病不仅影响生活质量,严重时甚至可能危及生命。然而,通过科学合理的预防与保健措施,我们可以有效降低肛肠疾病的发病率。以下是一些关键的预防与保健建议:

一、调整饮食,合理摄入纤维

饮食是预防肛肠疾病的重要一环。应多吃富含膳食纤维的食物,如粗粮、芋头、芹菜等,这些食物能促进肠道蠕动,改善便秘情况,减少对肛门区域的压力。同时,适量摄入水果、酸奶和蜂蜜等也有助于肠道健康。每天应保证足够的水分摄入,建议饮水量在1600毫升以上。

建议每年至少进行一次全面的身体检查,包括肛门指诊以及必要时的大肠镜检查。如出现肛门疼痛、瘙痒等症状,应及时前往医院就诊。

六、加强肛门功能锻炼

加强肛门功能锻炼可以促进局部的血液循环,减少痔静脉的淤血扩张,增强肛门直肠部的抗病能力。具体方法包括收缩肛门、还纳脱出物以及坐浴等。

这些方法不仅能够预防肛肠疾病的发生,还能促进疾病的恢复。

通过科学合理的预防与保健措施,我们可以有效降低肛肠疾病的发病率,提高生活质量。让我们从日常做起,关注肠道健康,享受美好生活。

(作者单位:河北省任丘市北汉乡卫生院)