

# 中西医结合治疗胃溃疡的优势与方法

□ 邢红梅

胃溃疡是一种常见的消化系统疾病，通常表现为胃部疼痛、食欲不振、消化不良、呕血等症状。在现代医学中，胃溃疡的治疗主要采用药物治疗，包括抗生素、抑酸剂、胃黏膜保护剂等。然而，中西医结合的治疗方法在胃溃疡的治疗中也越来越受到关注。

## 一、胃溃疡的中西医结合治疗优势

中西医结合治疗胃溃疡具有多方面的优势。首先，中西医结合治疗能够综合两种疗法的优点，使治疗效果更加显著。在西医治疗中，药物治疗可以迅速缓解症状，控制病情发展；而在中医治疗中，通过调理人体内部环境，提高机体免疫力，有助于预防病情反复。其次，中西医

结合治疗还可以根据个体差异进行个性化治疗，提高治疗效果和患者生活质量。

## 二、中西医结合治疗胃溃疡的方法

1. 西医疗疗：对于胃溃疡患者，西医治疗通常采用药物治疗。首先，抗生素可以杀死引起胃溃疡的细菌，控制感染。其次，抑酸剂可以抑制胃酸分泌，减轻胃酸对胃黏膜的刺激。最后，胃黏膜保护剂可以促进胃黏膜的修复和再生，加快病情的恢复。在西医治疗过程中，患者需要遵循医嘱，按时按量服药，并注意饮食调理和休息。

2. 中医治疗：在中医看来，胃溃疡主要是由于脾胃虚弱、饮食不节、情志不畅

等原因所致。中医治疗胃溃疡的方法包括中药调理、针灸、推拿等。中药调理主要是根据患者的症状、体质等因素，开具相应的中药方剂进行治疗。针灸则可以通过刺激相关穴位，达到调理脾胃、促进胃黏膜修复的目的。推拿则可以改善胃肠功能，促进食物消化吸收。在中医治疗过程中，患者需要保持乐观心态，配合医生进行治疗，并注意饮食和生活习惯的调整。

## 三、治疗过程中的注意事项

1. 饮食调理：患者在治疗期间需要注意饮食卫生，避免食用刺激性食物，如辛辣、生冷、油腻等食物。应多吃易消化的食物，如蔬菜、水果、粥等，以减轻胃肠

负担。

2. 生活习惯：患者需要养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠时间，避免过度劳累。同时，要保持心情愉悦，避免情绪波动。

3. 定期复查：患者在治疗过程中需要定期到医院进行复查，以便了解病情的进展情况。如有异常症状出现，应及时就医诊治。

总之，中西医结合治疗胃溃疡具有多方面的优势，能够综合两种疗法的优点，提高治疗效果和患者生活质量。在西医治疗的基础上，结合中医中药、针灸、推拿等治疗方法，可以更好地改善和治愈胃溃疡。

(作者单位：河北省任丘市康济新图医院)

# 血常规检查结果的解读

□ 蔡静

血常规检查，作为临床诊断的基础项目，涉及对血液中主要成分的计量和分析。此检查关注红细胞计数(RBC)、白细胞计数(WBC)、血小板计数(PLT)和血红蛋白(HGB)水平。红细胞，作为氧气传递的媒介，其数量与形态对于诊断贫血及其他血液病至关重要。白细胞作为免疫系统的关键元素，其数量变化能反映出感染或炎症的存在。血小板在凝血过程中发挥重要作用，其计数的异常可能指示出血或凝血障碍。血常规检查提供了评估个体健康状况及初步诊断疾病的关键信息，是常规健康检查和多种疾病诊断的重要组成部分。

## 一、血常规检查结果的解读

血常规检查结果的解读对于诊断和监测多种疾病至关重要。以下内容详细解析了各项指标的正常范围及其偏离的潜在意义。

红细胞计数(RBC)：红细胞计数反映了血液中红细胞的密度。正常范围因性别和年龄而异，但通常男性为4.7至6.1万亿/升，女性为4.2至5.4万亿/

升。红细胞计数增高可能表明多血症或身体因缺氧而产生更多红细胞。低红细胞计数则可能指贫血、营养不良或骨髓疾病。

白细胞计数(WBC)：白细胞计数是评估免疫系统状态的关键指标。成人的正常范围通常为4,000至11,000/微升。过高的白细胞计数可能是感染、炎症、血液疾病或某些白血病的迹象。相反，低白细胞计数可能指示免疫缺陷、某些药物副作用或骨髓问题。

血小板计数(PLT)：血小板计数反映了血液凝固能力。正常范围为150,000至450,000/微升。过高的血小板计数可能与多种疾病有关，如炎症、铁缺乏或骨髓疾病。而低血小板计数则可能因出血过多、某些自身免疫疾病或化疗引起。

血红蛋白(HGB)：血红蛋白是红细胞的重要组成部分，负责氧气运输。男性正常范围约为13.8至17.2克/分升，女性为12.1至15.1克/分升。血红蛋白水平的降低通常与贫血有关，可能是由于铁缺乏、慢性疾病或维生素缺乏。过高

的水平可能表明脱水或真性红细胞增多症。

在解读血常规检查结果时，需综合考虑患者的临床症状和医学历史。异常结果可能需要进一步的专业检查，如骨髓穿刺或其他实验室测试，以准确诊断潜在的疾病。同时，正常的血常规结果并不总是意味着完全健康，因此，对任何健康疑虑应寻求专业医疗意见。

## 二、血常规检查在疾病预防和管理中的作用

血常规检查，在现代医学中不仅是诊断疾病的重要手段，更在疾病的预防和管理方面扮演着关键角色。通过定期进行的血常规检查，可以及时发现贫血、感染、出血倾向等潜在健康问题，从而采取相应的预防措施。这一过程对于早期诊断和干预尤为重要，特别是在管理慢性疾病，如糖尿病、心血管疾病和某些类型的癌症时。在慢性疾病的管理过程中，血常规检查帮助医生监测病情的进展和治疗的效果。例如，在进行某些药物治疗时，定期监测白细胞和血小板计数对于

评估患者的反应和调整治疗方案至关重要。对于老年人群体和慢性病患者，血常规检查作为常规健康监测的一部分，帮助他们维持更好的健康状态和生活质量。随着医学技术的发展，血常规检查的精确度和应用范围预计将进一步提高。先进的检测技术有望为早期诊断和个性化医疗提供更深入的洞见，尤其是在癌症和遗传性疾病的识别方面。作为诊断和健康管理的多功能工具，血常规检查在预防、诊断和治疗多种疾病中发挥着不可或缺的作用，是现代医学中不可或缺的一部分。

从基础的健康监测到复杂的疾病诊断与管理，血常规检查提供了一种简便、高效且信息丰富的方法来评估和跟踪个体的健康状况。随着技术的不断进步和医疗实践的深入，血常规检查的应用范围和准确性将进一步提高，使其成为现代医疗保健中不可或缺的一环。对于公众来说，了解血常规检查的重要性和其在维护健康方面的作用，是促进健康意识和实现更好健康管理的关键步骤。

(作者单位：重庆市璧山区中医院)

# 冠心病患者的日常护理与康复措施

□ 杨晓宁

每年，冠心病夺走了数百万人的生命，成为全球范围内最致命的疾病之一。冠心病是由于冠状动脉供血不足引起的心脏疾病，它会影响到人们的生活质量，并对他们的身体健康造成重大威胁。然而，通过日常护理和康复指导，冠心病患者可以有效地管理病情，改善他们的生活，并延长他们的寿命。

首先，冠心病患者需要注重饮食习惯。合理的饮食选择对于控制冠心病的发展至关重要。他们应该避免高胆固醇、高脂肪、高盐和高糖的食物，而是增加富含纤维、维生素和矿物质的食物摄入量。新鲜水果、蔬菜、全谷物和低脂肪的蛋白

质来源如鱼类和豆类应该成为他们日常饮食的重要组成部分。此外，他们还应该控制饮食的摄入量，避免暴饮暴食，保持适当的体重。

其次，冠心病患者需要保持良好的运动习惯。虽然运动对于冠心病患者来说可能是一项挑战，但适量而规律的运动对于改善心脏功能和减轻症状非常重要。根据医生的指导，冠心病患者可以选择适合自己的运动方式，如散步、游泳、骑自行车等。每天坚持30分钟的有氧运动可以增强心肺功能，降低血压，减少冠心病相关的风险。

此外，冠心病患者需要合理地管理自

己的药物治疗。冠心病患者通常需要服用抗血小板药物、降压药物、降脂药物等来稳定病情。他们应该按照医生的建议，按时、按量地服药，并定期复查，以确保药物的疗效。同时，他们还应该避免过度依赖药物，而是通过改变生活方式来降低冠心病的风险。

除了日常护理，康复指导也是冠心病患者重要的一环。冠心病患者在康复期间需要得到专业医生和护士的指导和支持。康复指导包括心理辅导、运动康复、饮食调整等方面。通过参加康复计划，患者可以学习到如何应对焦虑和抑郁情绪，合理地进行锻炼，以及控制饮食等技

能。这些指导将帮助他们更好地管理冠心病，避免并发症的发生，并提高他们的生活质量。

总之，冠心病患者的日常护理和康复指导对于他们的身体健康至关重要。通过合理的饮食习惯、良好的运动习惯、药物治疗和康复指导，冠心病患者可以有效地管理病情，改善生活质量，并延长寿命。我们每个人都应该关注自己的心脏健康，采取积极的生活方式，以预防冠心病的发生。让我们携手努力，为冠心病患者提供更好的护理和康复指导，“共同打赢这场心脏健康保卫战。”

(作者单位：河北省廊坊市人民医院)

# 流感高发季防护措施探究

□ 徐颖

冬季是每年流感的高发季节，这时流感病毒会迅速传播，给我们身体健康带来威胁。为了预防流感，我们要做好防护措施。下面是一些简单易懂的方法，帮助我们在流感高发季节保持健康。

## 一、患流感有什么表现

流感是一种由流感病毒引起的呼吸道传染病，常见于秋冬季节。当人患上流感时，会出现一系列的症状，这些症状可以帮助我们判断是否患上流感。流感症状通常会突然发作。患者可能会感到身体不适、乏力 and 疲倦；出现高热，体温可达摄氏39度以上，并伴有寒战和发热的感觉；头痛、肌肉酸痛和关节疼痛也是流感的常见症状；有些人可能会有咳嗽、喉

咙痛和流鼻涕等上呼吸道症状。同时，流感会导致胃肠道症状，部分患者可能会出现恶心、呕吐和腹泻，这些症状在儿童中更为常见，因此冠以“肠胃型流感”。此外，流感还可能引起其他并发症，如患者可能会出现肺部感染，导致发生肺炎。对于免疫系统较弱的人，流感可能会导致严重并发症，如心脏病、中耳炎和支气管炎等。需要注意的是，流感症状与普通感冒有些相似，但通常更加剧烈和持久。如果出现上述症状，特别是在流感高发季节，我们应该及时就医，以获得正确的诊断和治疗。

## 二、要如何预防流感

1. 勤洗手。流感病毒可以通过空气中

的飞沫传播，也可以通过接触被病毒污染的物体感染。因此，我们要养成勤洗手的习惯。用肥皂和流动水洗手至少20秒，特别是在接触公共场所、外出回家后、进餐前等时刻，这样可以有效地杀灭病毒，减少感染的机会。

2. 避免接触生病的人。如果你身边有人出现感冒、咳嗽等症状，尽量保持与他们的距离。流感病毒通过空气中的飞沫传播，当一个人打喷嚏或咳嗽时，病毒会进入空气中，并且在一定范围内传播。因此，尽量避免接触生病的人，可以减少感染的风险。

3. 保持良好的个人卫生习惯。当我们

打喷嚏时。要用纸巾或袖子遮住口鼻的习惯，这样可以阻止病毒进入空气中。同时，还要经常清洁居住和工作环境，特别是经常触摸的表面，如门把手、桌子等，以减少病毒的传播。

4. 接种流感疫苗。流感疫苗是预防流感的有效方法，它可以让我们身体产生抗体，增强免疫力，降低感染流感的风险。请咨询医生，了解适合自己的接种时间和方法。总之，在流感高发季节，我们要做好防护措施，保护好自己的身体。勤洗手、避免接触生病的人、保持良好的个人卫生习惯和接种流感疫苗都是非常重要的。

(作者单位：辽宁省大连市友谊医院)