

慢性胰腺炎的病因、病理与治疗策略

□ 赵林

慢性胰腺炎是一种常见的消化系统疾病，其特征为胰腺组织不可逆的损伤和功能衰退。尽管现代医学在治疗慢性胰腺炎方面取得了显著的进步，但仍然存在许多挑战。中医，作为中国传统医学的重要组成部分，在慢性胰腺炎的病因、病理及治疗策略方面，有着独特的观点和方法。

一、病因

中医认为慢性胰腺炎的病因主要与内伤、外感、饮食不节等因素有关。内伤包括情志不畅、先天不足等，这些因素可能导致人体气机不畅，脏腑功能失调，进而影响胰腺的正常生理功能。外感则包括风寒湿热等外邪侵袭，这些因素可能通过影响脾胃功能，进而影响胰腺。饮食不节也是慢性胰腺炎的重要病

因，过食肥甘厚腻、饮酒过度等不良饮食习惯可能导致脾胃损伤，进而影响胰腺。

二、病理

从中医角度看，慢性胰腺炎的病理变化主要体现在脾胃受损、胰液分泌不足、气血失调等方面。脾胃受损导致食物消化吸收功能下降，胰液分泌不足则导致胰腺自身消化，进而引起一系列病理变化。气血失调则可能进一步加剧上述问题，使病情复杂化。

三、治疗策略

1. 调理脾胃：中医认为调理脾胃是治疗慢性胰腺炎的关键。通过健脾和胃，增强脾胃的运化功能，有助于改善消化吸收，减轻胰腺负担。

2. 活血化瘀：慢性胰腺炎可能导致血瘀

证，中医采用活血化瘀的方法，有助于改善血液循环，可能有助于减轻症状。

3. 针灸治疗：针灸是中医治疗慢性胰腺炎的常用方法。通过对特定穴位进行针灸，可以调节脏腑功能，改善胰腺血供，减轻炎症反应。

4. 中药治疗：根据患者的具体情况，选用合适的中药进行调理，如疏肝理气、温阳健脾、清热利湿等，有助于改善症状，促进康复。

5. 饮食调理：中医认为饮食对疾病康复有重要影响。患者应避免过度油腻、辛辣、刺激性食物，宜食清淡、易消化的食物，有助于减轻脾胃负担，促进康复。

6. 情志调理：慢性胰腺炎患者常伴有情绪波动，中医认为情志失调可能加重病情。因此，情志调理也是治疗慢性胰腺炎的重要方

面，可通过心理疏导、健康教育等方式帮助患者保持良好心态。

中医视角下的慢性胰腺炎，强调整体观念和辨证施治的原则。通过对病因、病理的深入理解，中医提出了一系列具有特色的治疗策略，包括调理脾胃、活血化瘀、针灸治疗、中药治疗、饮食调理和情志调理等。这些方法有助于改善症状，提高患者的生活质量。然而，中医治疗慢性胰腺炎的效果因人而异，具体治疗方案应根据患者的具体情况制定。

如果内科保守治疗效果不佳，可以选择外科干预。中西医结合，内外科联动，为您的健康保驾护航。

作者单位：河南省中医院（河南中医药大学第二附属医院）

探讨糖尿病患者的自我管理技巧

□ 赵睿

糖尿病是一种常见的慢性疾病，影响着全球数亿人。对于糖尿病患者来说，了解疾病的知识和掌握正确的自我管理技巧至关重要。本文将为您提供一份全面的糖尿病患者教育全攻略，帮助您从无知走向明智，更好地应对糖尿病带来的挑战。

一、了解糖尿病的基本知识

1. 糖尿病的类型及特点

糖尿病主要分为4种类型，分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠期糖尿病、其他特殊类型的糖尿病，分析如下：

1. 1型糖尿病：患者起病比较年轻，体型消瘦，三多一少症状比较明显。2. 2型糖尿病：患者表现为中年起病，体型偏胖，也可能有家族史。3. 妊娠期糖尿病：主要表现为怀孕之前血糖正常，怀孕之后血糖升高；其它特殊类型糖尿

病：常见于内分泌代谢疾病，如生长激素瘤、巨人症、库欣综合征。

二、糖尿病的症状及并发症

糖尿病的主要症状包括多饮、多尿、多食及体重下降。长期高血糖可能导致多种并发症，如心血管疾病、肾脏疾病、神经病变、眼部疾病等。

三、糖尿病的治疗方法

1. 饮食控制

糖尿病患者应遵循低糖、低脂、高纤维的饮食原则，摄入适量蛋白质、碳水化合物和脂肪，避免暴饮暴食和高糖食品。

2. 运动治疗

适当运动有助于降低血糖、减轻体重、改善胰岛素敏感性。糖尿病患者应根据自身状况，选择合适的运动方式和强度。

3. 药物治疗

糖尿病患者应在医生指导下，选择合适的降糖药物。了解各种药物的副作用、使用方法和剂量，并定期监测血糖水平。

四、自我管理技巧

1. 定期监测血糖

糖尿病患者应定期监测血糖，了解血糖波动情况，以便及时调整饮食、运动和药物方案。

2. 心理调适

糖尿病是一种慢性疾病，需要患者长期管理。患者应保持乐观心态，积极应对疾病带来的挑战。

3. 合理安排作息时间

保证充足的睡眠和适当的休息，有助于提高免疫力，增强对糖尿病的抵抗力。

五、寻求帮助与分享经验

1. 寻求专业帮助

糖尿病患者应定期参加糖尿病教育课程、讲座或咨询专业医生，获取最新的糖尿病知识和治疗方法。

2. 与他人分享经验

糖尿病患者可通过社交媒体、论坛、社区等方式，与其他患者及家属分享经验，互相鼓励，共同战胜糖尿病。

从无知到明智，糖尿病患者需要不断学习、实践和反思。通过了解糖尿病的基本知识、掌握正确的自我管理技巧以及寻求专业帮助与分享经验，糖尿病患者可以更好地应对疾病的挑战，享受健康的生活。让我们共同努力，为糖尿病患者创造一个更好的诊疗环境和生活条件。

（作者单位：河北省霸州市中医院）

浅谈儿童哮喘的预防与管理方法

□ 瞿丽华

哮喘是一种慢性疾病，常见于儿童身上。近年来，随着国民生活条件改善与生活习惯的变化，儿童哮喘患病率逐渐上升，对儿童的身心健康带来了严重的威胁。因此，需要对儿童哮喘进行预防与管理，降低该疾病对儿童的危害。以下通过科普有关此方面的知识，旨在能更好地保护儿童的生命安全。

1. 什么是儿童哮喘

哮喘顾名思义是一种慢性气道炎症和气道高反应性为特征的异质性疾病，临床表现为反复发作喘息、咳嗽、气促、胸闷等，一般在夜间、凌晨等较为多发。而且该疾病的发病强度还会随着时间的推移而产生变化，虽然部分的患者在临床发病后会自行缓解，但也有一部分患者会出现不可逆性，从而出现缩窄、气道重塑等症状。

2. 儿童哮喘发生的原因

(1) 遗传因素。哮喘该疾病的产生在一定程度上与多基因遗传有着一定的联系，儿童哮喘患者中家属患有该疾病的概率比较高，且与患者有着较为近的血缘关系。

(2) 变应原因素。一般情况下，该因素分为室内外变应原、职业性变应原、食物药物影响等方面的原因。室内变应原中一般较为多见的是螨虫，此为哮喘疾病发作的主要原因，常见于皮毛、尿液、唾液中，无处不在，以及真菌也是室内变应原之一，潮湿环境中较为常见，需要高度重视；室外变应原中较为常见的则是花粉、草粉、动物毛屑等；职业性变应原中常见的为面粉、谷物粉、饲料、茶饮、咖啡豆等，还有一些抗生素外物也会造成患者出现哮喘。此外，患者的饮食中倘若接触到阿司匹林药物、非皮质性激素类抗生素等，接触鱼、虾等，也可能会出现哮喘症状。

(3) 其他原因。除了以上较为常见的原因之外，儿童哮喘患者在日常生活中接触一些感染的空气、烟雾、细菌、寄生虫等，也

会诱发疾病。

3. 儿童哮喘的特点

(1) 儿童哮喘临床的症状多为喘息、咳嗽、气促、胸闷等。该疾病具有反复发作性、季节性、可逆性等特点；还有时间规律，一般在夜间、凌晨、秋冬季时期会加重；通常情况下，采用一些平喘药物就能有效缓解该症状。

(2) 儿童哮喘一般伴随着湿疹、变应性鼻炎等过敏性疾病史，或是伴有着哮喘等家族病史。

(3) 哮喘的慢性持续期间与临床期间，儿童并没有其他异常表现，在哮喘发作时，常见的症状是呼吸延长、哮鸣音等。但是一旦儿童哮喘发作比较急，且比较严重，气道堵塞呼吸音则会出现减弱现象，哮鸣音则会减弱或消失，此时将其称之为沉默肺，会存在呼吸衰竭等体征，甚至还会威胁到患者的生命。

4. 儿童哮喘的预防措施

(1) 注重预防。由于现阶段并没有预防儿童哮喘的疫苗，需要家长能高度重视对哮喘的关注，了解更多此方面的知识，确保能及时地识别儿童哮喘症状，一旦发现该疾病，则需要第一时间带领儿童就医。

(2) 规避吸烟与二手烟。吸烟与二手烟，皆是造成儿童哮喘的主要因素，因此需要为儿童营造良好的无烟环境，尤其是母亲要在妊娠至分娩后期，避免接触二手烟环境。同时，还提倡自然分娩与母乳喂养，借此来增强儿童的身体抵抗力、免疫力，降低哮喘疾病的发生率。

(3) 避免环境污染。在日常生活中需要保持一个清洁的室内环境，做到开窗通风透气，让室内能保持一个稳定的温度。还要减少室内粉尘，避免有害气体进入到儿童呼吸道，对其产生影响。

(4) 避免诱发因素。在生活中要避免儿童接触一些过敏原，如烟雾、花粉、宠物毛

发等，让儿童能远离过敏原。还要注意个人卫生，避免去一些人群密集的场所，还要勤洗手，以此来杜绝一些不必要的感染。

(5) 防止受寒。家长要想有效规避儿童哮喘，需要依据天气的变化情况，给儿童进行增减衣物，夜间也要盖好被子，避免儿童出现受凉感冒，否则易诱发疾病。

(6) 避免药物致敏。研究发现，药物也是引发儿童哮喘的原因，部分药物是致敏物质。因此，需要家长能密切关注儿童的生活习惯、饮食习惯等，寻找引起儿童哮喘的致敏因素，并规避儿童与该物质接触，此为预防哮喘的有力举措。

(7) 加强营养。日常生活中，家长需要为儿童提供一些丰富的营养物质，包括蛋白质、维生素、微量元素之类的食物，如鸡蛋、豆制品、新鲜瓜果蔬菜等。还要预防儿童出现过度疲劳的现象，使其能保持充足睡眠，增强自身的体质。

5. 儿童哮喘的管理

(1) 病情护理。儿童哮喘疾病具有反复性，家长需要在护理时密切地关注孩子的病情发展情况，定期观察其身体状况，强化对儿童的预后管理。而家长在进行观察时，需要将儿童哮喘情况记录在其中，以此来为后续工作的开展奠定良好基础。如，家长可以定期带领儿童到医院进行复查，复查期间将儿童哮喘情况讲述给医生听，让医生能了解患儿病情，为下一阶段护理工作奠基。

(2) 生活护理。由于儿童哮喘是一种过敏性哮喘疾病，家长在对儿童进行护理时，要重视过敏原隔离，避免儿童患者接触过敏原，以此来减少疾病的复发率。倘若儿童具有尘螨过敏，家长则需要定期对室内卫生进行打扫，以此来减少房屋中螨虫的数量。倘若外出，尤其是去灰尘较多的地方时，要为儿童佩戴口罩，减少灰尘吸入。同时，家长还要对儿童哮喘具有一定的认识，

具备用药常识，积极配合医生工作，嘱咐儿童能学会按时与科学地服药，更好地保护儿童的安全。

(3) 饮食护理。家长要为哮喘儿童提供一些科学合理的膳食搭配，为其提供一些膳食纤维，尽量少摄入一些高热量、高脂肪的食物，确保儿童能摄入足够的营养。

(4) 学习应急处理。家长要学习一些儿童哮喘发作时的应急处理方法，如让孩子平躺、解开衣物、吸入氧气等。还要随身携带一些哮喘急救药物，如，吸入式急救药等，确保儿童在发作时，能及时采取有效治疗。

(5) 健康教育。家长要为儿童普及一些有关哮喘的知识，让儿童能了解自身的病情，并且还要教给儿童一些预防哮喘发作的知识，使儿童能提高自我管理的能力，促进其身心健康的发展。

(6) 情绪管理。儿童哮喘与情绪变化相关，因此，家长需要在日常生活中关注儿童的情绪变化，避免儿童出现情绪大波动，从而引发哮喘。还要帮助儿童能调节情绪，使其保持在平静的心态中。

(7) 指导儿童进行运动。适当的体育锻炼能有效增强儿童哮喘治疗的效果。因此，患有哮喘的儿童需要进行适当的锻炼，在锻炼时也需要选好锻炼时间，倘若哮喘发作，则需要立刻停止锻炼。锻炼一般可以安排在缓解期，此时通过锻炼能增强儿童的体质，如，游泳，利用此运动来促进儿童肺功能的完善。此外，还要选择一些空气质量良好的场所进行锻炼，能有效规避呼吸道受感染，否则会加重病情。

以上为儿童哮喘的预防与管理知识，希望能通过科普这些知识，让家长能更好地守护好孩子的每一次呼吸，为孩子健康成长保驾护航。

（作者单位：上海市浦东新区大团社区卫生服务中心）