

# 胃溃疡的调养和治疗方法

□ 高玉

胃溃疡是严重影响身体健康的消化系统疾病,患者首先会出现反酸、腹胀、胃灼热、腹痛等症状,长期影响营养吸收,身体会逐渐变得虚弱。随着胃溃疡病情加重,患者可能发生消化道出血并发胃穿孔,进而引起腹膜炎,甚至造成毗邻的器官形成穿透性溃疡。胃溃疡未及时治疗有效的治疗措施,可能引起多种严重的并发症,甚至发展成胃癌。

胃溃疡经过规范化的治疗可以逐渐控制病情,长期加强保护肠胃,有效预防并发症,才能有机会完全康复。

## 1. 胃溃疡的调养

胃病都讲究“三分治,七分养”,合理地调养胃溃疡的治疗非常重要,患者应养成良好的生活习惯,从饮食、睡眠、运动等多个方面进行调理。养成良好的饮

食习惯,坚持少吃多餐,最好每餐只吃七八分饱,不要让胃过度充盈,也不能经常挨饿。每一餐的营养摄入也要科学,早上要吃好,中午要吃饱,晚上要吃少,按时就餐并保证营养均衡。日常饮食应该尽量以清淡易消化的食物为主,米粥、鸡蛋羹、烂面条等都是不错的选择,注意少吃辛辣、生冷以及油腻食物,以免刺激胃黏膜。海鲜多属于偏寒性的食物,而胃溃疡发病期间,由于患者胃黏膜存在受损情况,其抵抗力和消化吸收能力会明显下降。注意个人卫生,尤其要重视饮食卫生,饮食不洁净是感染幽门螺杆菌的主要原因,胃溃疡患者除了要饭前便后洗手,还应单独使用碗筷,与他人共同用餐时要使用饭前便后洗手。心理压力、情

绪波动可能加重胃溃疡,患者需要注意保持良好的心理状态,避免生气动怒。

## 2. 胃溃疡的治疗

临床治疗胃溃疡一般以药物为主,可以在医生指导下应用抑酸剂、抗胆碱能药物、H2受体拮抗药、丙谷胺、前列腺素E2的合成剂等药物治疗。治疗胃溃疡的关键是抗幽门螺杆菌,同时给予抑制胃酸和促进黏膜修复的药物效果更佳。抑制胃酸的质子泵抑制剂有奥美拉唑或者泮托拉唑,促进黏膜修复的康复新液,保护胃黏膜的麦滋林或者铝镁加混悬液。

遵医嘱用药是治疗胃溃疡的基础,同时在从日常生活方面加强养护,合理的综合治疗措施才能进一步提高胃溃疡治疗效果,从而改善患者的健康状况。

(作者单位:河北省曲阳县第二中心医院)

# 支气管炎的保养措施

□ 葛欣然

支气管炎是一种常见的呼吸道疾病,主要症状包括咳嗽、咳痰,甚至呼吸困难。这种疾病通常由病毒、细菌或物理、化学刺激因素引起。良好的保养有助于减缓支气管炎的发作频率和病程。

## 一、保养步骤

1. 良好的生活习惯:保持规律的作息,保证充足的睡眠,有助于提高身体免疫力,减少感染的风险。避免过度劳累,尽量保持适当的休息。

2. 饮食调整:选择清淡、易消化的食物,避免刺激性食物和易生痰的食品,如辛辣、油腻的食物。多喝水,保持喉咙湿润。

3. 保持室内空气流通:保持室内空气流通,避免过度干燥,有助于减少空气中的过敏原和细菌的滋生。

4. 适当的运动:适度的运动有助于增强身体的抵抗力,促进血液循环,有助于改善支气管炎的症状。

5. 定期检查:定期进行呼吸道的检查,了解自己的健康状况,及时发现并处理可能存在的呼吸道问题。

6. 避免感染:避免接触可能引起支气管炎的感染因素,如病毒、细菌等。在流感季节,尽量避免前往人群密集场所,佩戴口罩以减少感染的风险。

7. 咳嗽与痰的管理:当咳嗽或咳痰症状出现时,可使用适当的止咳或化痰药物,如止咳糖浆、祛痰剂等。同时注意保持呼吸道通畅,避免过度用力咳嗽或清嗓。

## 二、保养注意事项

1. 如有症状持续或加重,应及时就医,寻求专业医生的建议和治疗。

2. 保持良好的心理状态,情绪波动对支气管炎的影响不容忽视。

3. 避免吸烟和二手烟的环境,吸烟是支气管炎的主要诱因之一。

4. 在寒冷干燥的季节,注意保暖和呼吸道保湿,防止冷空气直接吸入肺部。

5. 保持规律的锻炼,但要注意不要过度运动,以免加重症状。

通过以上保养步骤和注意事项,我们可以有效减轻支气管炎的症状,减缓病程,提高生活质量。保持良好的生活习惯和心理状态是保养的关键。同时,定期体检和避免感染也是预防支气管炎的重要措施。如有疑问或症状加重,请及时就医。支气管炎虽然是一种常见的呼吸道疾病,但通过正确的保养和适当的治疗,我们可以有效地控制它。

(作者单位:河北省曲阳县中医医院)

# 中西医结合治疗肺炎的方法

□ 高玉连

肺炎是一种常见的呼吸道疾病,常常由细菌、病毒等微生物引起。虽然肺炎通常不是致命的疾病,但它可能会引起严重的并发症,如呼吸衰竭和心脏衰竭。这篇文章将介绍如何通过中西医结合的方法来治疗肺炎,并阐述其科学原理和实际应用。

## 一、肺炎的常见症状与诊断

肺炎的症状包括咳嗽、咳痰、发热、呼吸急促、胸痛等。诊断肺炎通常需要进行血液检查、X光或CT扫描等影像学检查。早期诊断和治疗非常重要,因为延误治疗可能会导致严重并发症。

## 二、西医治疗措施

西医在治疗肺炎时主要采取抗炎、抗感染等手段。对于轻度的肺炎,可以使用抗生素和化痰药物进行治疗。对于严重的肺炎,可能需要住院治

疗,通过呼吸机或氧气供应等方式来改善呼吸。此外,西医还强调预防措施,如保持室内空气流通,避免接触感染源等。

## 三、中医治疗措施

中医认为肺炎是由于外感风寒、风热等邪气引起肺气郁闭所致。中医治疗主要采用清热解毒、宣肺化痰等方法。常用的中药包括麻黄、杏仁、生石膏、甘草等。中医治疗的特点是副作用小,但需要长时间的治疗过程。

## 四、中西医结合治疗

中西医结合治疗肺炎是一种综合性的方法,它结合了西医和中医的治疗优势。首先,西医能够快速有效地控制炎症,缓解症状。其次,中医能够从整体上调整身体状况,增强患者的免疫力。在实际应用中,中西医结

合治疗肺炎的方法包括:

1. 西医消炎,中医调理:在西医消炎的同时,中医通过调理患者的整体状况,增强患者的免疫力,减少复发。

2. 辨证施治:根据患者的具体情况,采用不同的中药配方。例如,对于风寒引起的肺炎,可以采用散寒宣肺的中药;对于风热引起的肺炎,可以采用清热解毒的中药。

3. 针灸推拿:针灸推拿可以疏通经络,调整气血,有助于肺炎的康复。

中西医结合治疗肺炎是一种科学有效的解决方案。它结合了西医和中医的治疗优势,能够快速有效地控制炎症,同时从整体上调整身体状况,增强患者的免疫力。在实践中,我们应该根据患者的具体情况,采用不同的中西医结合治疗方案,以达到最佳的治疗效果。

(作者单位:河北省安平县中医医院)

# 浅谈2型糖尿病的并发症与预防的重要性

□ 翟雅然

随着人们生活水平的提高,2型糖尿病的发病率也在逐年上升。2型糖尿病是一种慢性疾病,它会影响患者的身体功能,并可能导致各种并发症。本文将介绍2型糖尿病的并发症,强调定期检查与预防的重要性,并提供一些实用的建议。

## 一、2型糖尿病并发症

2型糖尿病的主要并发症包括心血管疾病、视网膜病变、神经病变、肾病、感染等。这些并发症不仅会影响患者的身体健康,还会影响他们的生活质量。

1. 心血管疾病:2型糖尿病是心血管疾病的高危因素之一。糖尿病患者容易发生动脉硬化、冠心病、高血压等心血管疾病。

2. 视网膜病变:长期高血糖会导致视网膜血管病变,影响视力,甚至导致失明。

3. 神经病变:2型糖尿病可能导致周围神经和自主神经的病变,引起各种神经功能障碍,如疼痛、麻木、性功能障碍等。

4. 肾病:长期高血糖和高血压可能导致肾小球硬化,形成肾病。

5. 糖尿病足:糖尿病患者如果延误了治疗,可能会因为外周神经病变导致足部感觉障碍,由于不能感知外来伤害,不能及时做出正常的保护性反应,进而导致受伤。此外,患者由于自主神经受损,皮肤汗液功能减弱后,足部在干燥、皲裂后,可能会继发细菌感染,进而诱发糖尿病足。

## 二、定期检查与预防的重要性

为了预防和治疗2型糖尿病及其并发症,定期检查和健康管理是非常重要的。通过定期检查,可以及时发现糖尿病及其并发症,并采取相应的治疗措施。以下是一些实用的建议:

1. 定期进行血糖和血压检查:定期检查血糖和血压可以及时发现血糖异常和高血压,从而控制病情的发展。

2. 定期体检:除了血糖和血压检查外,还应该进行其他相关检查,如心电图、眼底检查、尿常规等,以发现可能的并发症。

3. 合理饮食与运动:控制饮食和适当运动是预防和控制糖尿病的重要措施。应该注意控制饮食中的糖分、脂肪和盐分摄

入,适当增加膳食纤维的摄入。同时,应该根据个人情况选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等,以增强身体素质和免疫力。

4. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒是心血管疾病和糖尿病的危险因素。戒烟限酒有助于预防和控制这些疾病。

5. 心理健康:心理健康也是预防和控制糖尿病的重要因素。应该注意调节情绪,保持乐观积极的心态,避免过度焦虑和抑郁。

总之,2型糖尿病是一种慢性疾病,通过定期检查和健康管理可以及时发现并控制病情的发展。我们应该注意合理饮食和运动,戒烟限酒,保持良好的心理健康,以预防和控制糖尿病及其并发症的发生。

(作者单位:河北省河间市中医院)

# “卵巢囊肿”的治疗方法 with 备孕策略

□ 肖雪

卵巢囊肿是妇科常见的一种疾病,它是一种发生在卵巢内部的囊性肿物,通常是由于卵巢细胞增生而形成的。虽然卵巢囊肿在大多数情况下是一种良性疾病,但它可能会对女性的生育能力产生一定的影响。本文将围绕卵巢囊肿与生育的关系,探讨其影响、治疗方法以及备孕策略。

## 一、卵巢囊肿对生育的影响

卵巢囊肿可能会对女性的生育能力产生一定的影响。首先,较大的卵巢囊肿可能会压迫卵巢组织,影响卵子的排放和运输。其次,囊肿的存在可能会破坏卵巢的正常结构,影响卵泡的生长和发育,从而影响生育能力。此外,一

些卵巢囊肿还可能含有激素,这些激素可能会干扰排卵和月经周期,进一步影响生育能力。

## 二、治疗方法

治疗卵巢囊肿的方法包括药物治疗、手术治疗和期待治疗等。药物治疗通常适用于较小的、非肿瘤性的囊肿,通过药物调节内分泌和改善血液循环来达到治疗目的。手术治疗则是针对较大的、有症状的囊肿或者怀疑有恶性转化的囊肿,可以通过手术切除囊肿。而期待治疗则是针对那些无症状、较小且无恶变可能的囊肿,可以定期进行复查和监测。

## 三、备孕策略

对于有卵巢囊肿的女性,备孕需要特别

注意。首先,要确保囊肿的大小在合适的范围内,以便于自然受孕。如果囊肿较大,建议在医生的指导下进行治疗,待病情稳定后再进行备孕。其次,要调整好身体状态,保持良好的作息和饮食习惯,以提高受孕率。此外,对于一些有激素分泌失调的囊肿患者,调整内分泌状态也是备孕的重要一环。

在备孕期间,女性还需要关注自己的月经周期是否正常。如果月经周期过长或过短,可能需要进行进一步的检查和治疗,以确保卵巢能够正常工作。同时,女性还应保持轻松的心态和积极的态度,因为情绪状态对生育能力也有一定影响。

## 四、预防与保健

预防卵巢囊肿的关键在于保持良好的生活习惯和健康的心态。女性应避免过度劳累和精神紧张,合理安排作息时间,保证充足的睡眠和适当的运动。此外,饮食上应保持均衡,多摄入富含维生素和矿物质的食物,以增强身体免疫力。

总之,卵巢囊肿对女性的生育能力有一定影响,但通过正确的治疗和备孕策略,大多数患者可以顺利怀孕并生育健康宝宝。在面对卵巢囊肿时,女性应保持冷静,及时就医并遵循医生的建议进行治疗和备孕。同时,加强预防和保健措施,有助于降低卵巢囊肿的发生率和恶化风险。

(作者单位:河北省固安县人民医院)