

探讨中医防治肿瘤的理念与方法

□李璐

肿瘤,这个看似无情的疾病,实际上在中医的智慧中,有着独特的防治之道。中医认为,肿瘤的发生和发展是一个复杂的过程,包括预防、早期发现、治疗和康复等多个阶段。本文将详细介绍中医如何从预防到康复全方位守护我们的健康,让我们一起了解中医防治肿瘤的奥秘。

一、预防为主,防患于未然

中医强调“预防为主”,认为肿瘤的发生与人的体质、生活习惯、环境等因素密切相关。因此,保持良好的生活习惯、饮食规律、调整心态等是预防肿瘤的关键。如避免长期过度劳累、保持充足的睡眠和良好的情绪等,有

助于增强身体的抵抗力,预防肿瘤的发生。

二、早期发现,及时治疗

中医认为肿瘤早期发现是防治的关键。通过定期体检,如B超、CT、MRI等检查,以及早发现肿瘤的存在,为治疗赢得宝贵时间。同时,中医也强调通过望、闻、问、切等手段,对患者的体质、病情进行综合评估,为早期发现肿瘤提供依据。

三、中医治疗,标本兼治

中医治疗肿瘤强调整体观念,注重调整人体内部环境,提高机体免疫力,从而达到治疗肿瘤的目的。中医治疗肿瘤的方法包括中药内服、针灸、推拿、艾灸等。针对不同类型和

阶段的肿瘤,中医会根据患者的体质、病情等因素,制定个性化的治疗方案,以达到最佳的治疗效果。

四、康复调理,重回健康

肿瘤治疗后的康复调理是至关重要的阶段。中医认为,调理脾胃、养血活血、扶正祛邪等措施有助于提高患者的免疫力,促进身体康复。同时,中医还会根据患者的体质和病情,制定个性化的康复方案,包括饮食调理、运动康复、心理调适等方面,帮助患者重回健康的生活轨道。

五、中西医结合,优势互补

在现代医学日益发达的今天,中西医

结合治疗肿瘤已经成为一种趋势。中医和西医各有优势,相互补充。在肿瘤的治疗过程中,西医的手术、放疗和化疗等手段可以快速控制病情,而中医的调理和康复则有助于提高患者的生存质量和预后效果。因此,中西医结合治疗肿瘤可以更好地发挥各自的优势,提高治疗效果。

总结来说,中医防治肿瘤是一个全方位的过程,包括预防、早期发现、治疗和康复等多个阶段。通过保持良好的生活习惯、定期体检、个性化治疗和康复调理等措施,我们可以有效地防治肿瘤,提高生命质量。

(作者单位:河北省衡水市中医医院)

解读慢阻肺的四个问题

□金雷

慢阻肺(慢性阻塞性肺疾病)和哮喘都是常见的呼吸道疾病,但它们在症状、治疗方法以及预防措施上存在明显的差异。本文将就慢阻肺的四个问题进行解读,帮助大家更好地理解这两种疾病之间的区别。

一、慢阻肺的四个问题及解读

1.什么是慢阻肺?

慢阻肺是一种持续性的气流受限为特征的疾病。这种气流受限并非因为正常的肺部结构或功能受损,而是由于肺部组织持续受到刺激和发炎所致。这种炎症可能由多种因素引起,如吸烟、环境污染、遗传因素等。

解读:慢阻肺的主要症状包括持续的咳嗽、

痰液,以及呼吸困难。对于有这些症状的人,医生会进行肺功能检查和测试以确认是否患有慢阻肺。

2.慢阻肺和哮喘的区别是什么?

慢阻肺和哮喘都是慢性气道炎症性疾病,但它们的表现和病程有所不同。哮喘的症状通常在夜间和清晨时加重,这可能是由于气道对某些过敏原的敏感度增高所致。而慢阻肺则没有这种明显的变化,尽管炎症持续存在会导致气道狭窄,但这种变化是持续性的。

解读:慢阻肺的主要症状是持续的咳嗽、痰液和呼吸困难,而哮喘的症状则以喘息、气急为主,且常有过敏原接触史。虽然两者都可能导致气流受限,但慢阻肺的病情发展更为

缓慢,且不会因治疗而得到显著改善。

3.慢阻肺如何治疗?

慢阻肺的治疗主要包括药物治疗(如支气管扩张剂、抗炎药等),以及戒烟、避免接触有害气体等生活干预。对于严重病例,可能还需要使用呼吸机辅助呼吸。

解读:药物治疗是慢阻肺的基本治疗手段,而戒烟和生活方式改变是预防和控制慢阻肺加重的重要措施。对于病情较重的患者,呼吸机辅助呼吸可能是治疗的有效手段之一。

4.如何预防慢阻肺?

慢阻肺的主要危险因素包括吸烟、环境污染、职业暴露以及一些遗传因素。因此,戒

烟、避免接触有害气体、合理规划工作环境等措施是预防慢阻肺的重要手段。此外,接种疫苗也有助于减少感染相关疾病的风险。

解读:预防慢阻肺的关键在于戒烟和避免有害因素的接触。合理规划工作环境,减少职业暴露,接种疫苗等也是重要的预防措施。同时,定期进行健康检查,及早发现并控制慢阻肺的症状,有助于减缓病情的发展。

总结:慢阻肺和哮喘虽然都是慢性气道炎症性疾病,但它们在症状、治疗方法以及预防措施上存在明显的差异。了解这些差异有助于我们更好地识别和管理这两种疾病。

(作者单位:河北省廊坊市中医医院)

颅脑损伤的紧急自救方法

□吴琼

近年来,随着道路交通事故和意外伤害的频繁发生,颅脑损伤患者越来越多,颅脑损伤的危害非常大,可能直接或间接导致人的死亡,不仅伤者本人可能会受到很大的痛苦,甚至还会连累到家人及朋友。所以我们在生活中必须要懂得一些关于颅脑损伤急救的知识,以备不时之需。那么,颅脑损伤紧急自救方法有哪些呢?

一、头颅震动时的自救方法

- 迅速将伤者平卧,避免头部的震动导致伤情加剧。
- 不可随意搬动,否则可能会导致伤情加重。
- 让伤者自行慢慢缓解。若有意识改变、呕吐、头疼等不适症状出现时,应及时就医。

二、头颅遭到撞击后有视物模糊或视力下降的自救方法

- 应立即呼叫急救中心,并详细说明情况。同时要确保伤者处于平卧位,

避免头部晃动。

- 若有眼部血肿等出血情况出现时,应就地止血。可用干净毛巾或手绢压迫止血。

- 伤者恢复意识后,可适量进食健脑益智食品,如核桃、花生、杏仁、鸡蛋、瘦肉等以促进脑部发育和恢复。

三、颅脑损伤后呕吐的自救方法

- 让伤者头部略低,偏向一侧,避免呕吐物阻塞呼吸道。
- 及时清理呕吐物,保持呼吸道通畅。
- 若出现脸色苍白、眩晕、晕厥等情况,应立即就医。

四、颅脑损伤后头疼的自救方法

- 保持安静,避免剧烈运动。
- 可酌情服用止痛药或采用其他缓解疼痛的方法。
- 若有条件,可就医寻求专业治疗。

颅脑损伤是一种严重的外伤,自救方法只能作为辅助手段,不能替代专业的医疗救治。在等待急救人员到来的过

程中,应密切关注伤者的反应,及时采取相应的自救措施,确保伤者的生命安全。同时,加强公众对颅脑损伤的认知和防范意识,提高自我保护能力,减少意外伤害的发生。

此外,预防颅脑损伤的有效方法包括增强安全意识、遵守交通规则、避免高空作业等。在日常生活中,我们也应该加强头部保护,如佩戴安全帽、避免猛烈撞击等,以减少颅脑损伤的风险。对于儿童和老年人等易受伤害的人群,更应加强监护和安全教育,确保其生命安全。

综上所述,颅脑损伤紧急自救方法包括头部震动时的自救、眼部出血时的自救、颅脑损伤后呕吐的自救以及颅脑损伤后头疼的自救等。然而,这些自救方法只能作为辅助手段,不能替代专业的医疗救治。加强公众对颅脑损伤的认知和防范意识,才能更好地保护自己和他人的生命安全。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

冠心病患者的日常护理技巧

□张森森

冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种由于冠状动脉发生粥样硬化,导致血管狭窄、阻塞,进而引起心肌缺血、缺氧,甚至坏死的心脏病。对于冠心病患者来说,日常生活中的自我护理至关重要。本文将向您介绍冠心病患者的日常护理技巧,帮助您更好地应对这一疾病。

一、合理饮食

冠心病患者的饮食应以低盐、低脂、低糖、高纤维为主。建议多吃新鲜蔬菜、水果,适量摄入蛋白质,如鱼、肉、蛋、奶等。避免食用过多的油炸食品、动物脂肪、甜食等。同时,要控制饮食中的盐分和糖分摄入,以减少高血压和糖尿病的风险。

二、适量运动

适量的运动有助于改善心血管健康,增强心肌功能。冠心病患者应根据自身情况,选择合适的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。运动时间应控制在

30-60分钟之间,避免过度疲劳。

三、控制情绪

情绪波动是冠心病的一大诱因,因此患者应学会控制情绪,保持心态平和。遇到问题时,可采取深呼吸、听音乐、阅读等方式来缓解紧张情绪。

四、戒烟限酒

吸烟和饮酒是冠心病的危险因素之一。戒烟是预防冠心病的重要措施,而适度限制饮酒则有助于降低冠心病的风险。

五、定期检查

定期进行心电图、超声心动图、血液检查等检查,有助于监测病情变化。如有异常情况,应及时就医。

六、睡眠护理

良好的睡眠对于冠心病患者的康复至关重要。患者应保持规律的作息时间,营造舒适的睡眠环境,如保持室内温度适宜、避免噪音干扰等。如有失眠等问题,可尝试通过调整睡眠姿势、听

轻音乐等方式来改善睡眠质量。

七、用药护理

冠心病患者需长期服用药物,因此用药护理至关重要。患者应严格按照医生的建议服用药物,按时按量服药,不随意更改药物剂量或停药。同时,要密切关注药物的不良反应,如有不适,应及时就医。

八、预防并发症

冠心病患者易并发其他疾病,如高血压、糖尿病等。因此,患者应定期监测血压、血糖水平,按时服用相关药物,预防并发症的发生。如有异常情况,应及时就医。

本文介绍了冠心病患者的日常护理技巧,包括合理饮食、适量运动、控制情绪、戒烟限酒、定期检查、睡眠护理、用药护理、预防并发症等方面。这些技巧有助于患者更好地应对冠心病,促进康复。在日常生活中,患者应注重这些技巧的落实,同时保持积极乐观的心态,相信在医生和家人的支持下,一定能战胜疾病。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

继发性青光眼的病因与治疗方法

□黄丹

在医学领域,青光眼是一种可以导致视力下降和视神经损伤的疾病。而继发性青光眼,则是青光眼的一种特殊类型,它是由其他眼部疾病或全身性疾病所引起的。本文将向大家介绍继发性青光眼的相关知识,包括定义、病因、症状、诊断及治疗方法。

一、定义

继发性青光眼是由于眼部其他疾病或全身性疾病引起的眼压升高,导致视神经损伤的一种疾病。

二、病因

- 眼部疾病:如炎症、眼内肿物、外伤等引起的眼内压升高。
- 全身疾病:如糖尿病、高血压等引起的眼内压升高。
- 药物因素:某些药物可能导致眼内压升高,引起继发性青光眼。
- 其他因素:如年龄、性别、种族等也可能与继发性青光眼的发病有关。

三、症状

继发性青光眼的症状与原发性青光眼相似,主要表现为眼痛、视物模糊、头痛、恶心呕吐等。随着病情加重,视力逐渐下降,最终可能导致失明。

四、诊断

诊断继发性青光眼的方法包括视力检查、眼压测量、眼底镜检查、光学相干扫描成像(OCT)等。医生还会根据患者的症状和病史,结合检查结果进行综合判断。

五、治疗

继发性青光眼的治疗方法主要包括药物治疗和手术治疗。药物治疗包括使用降眼压药物,如硝酸毛果芸香碱滴眼液等。手术治疗包括激光手术、引流手术等,可根据患者病情和医生建议选择合适的治疗方法。

- 药物治疗:通过使用降眼压药物,可以减少房水的生成和促进房水的排出,从而降低眼内压。常用的药物包括β肾上腺素受体阻滞剂、碳酸酐酶抑制剂、前列腺素衍生物等。药物治疗应根据患者的具体情况进行调整,以达到最佳效果。
- 手术治疗:手术治疗是继发性青光眼的重要治疗方法之一。激光手术包括激光虹膜切开术和激光小梁成形术,适用于各种类型的继发性青光眼。引流手术包括小梁切除术和引流植介入术等,适用于药物治疗无效或存在滤过通道瘢痕化的患者。手术前应进行充分的术前准备,选择合适的手术时机和手术方式,以减少手术风险和并发症。

总之,继发性青光眼是一种特殊类型的青光眼,其发病原因多样。了解继发性青光眼的定义、病因、症状、诊断及治疗方法,对于及时发现和治疗该病具有重要意义。在日常生活中,我们应该注意眼部健康,避免过度疲劳,及时就医诊治眼部疾病,以预防继发性青光眼的发生。

(作者单位:四川省广安市广安区人民医院)