

荨麻疹的中医特色诊治方案

□ 李倩男

荨麻疹是一种常见的皮肤疾病,其主要症状包括皮肤瘙痒、风团时起时消、口唇颜面水肿等。荨麻疹的病因复杂,可能与免疫系统、内分泌系统、环境因素等有关。在中医看来,荨麻疹的发生与人体正气不足、外邪侵袭有关。因此,中医特色诊治方案注重调理人体内部环境,提高免疫力,从而达到治疗荨麻疹的目的。

一、荨麻疹的病因

荨麻疹的病因可以从以下几个方面来分析。首先,从季节因素来看,荨麻疹在春季和秋季的发病率较高,这与气候变化、湿度和温度变化等因素有关。其次,从个人因素来看,过敏体质的人更容易患荨麻疹,如对花粉、动物皮毛、海鲜等过敏原过敏。此外,精神因素、饮食不节、作息不规律等因素也可能成为荨麻疹的诱因。

二、中医特色诊治方案

中医特色诊治方案主要从以下几个方面入手:

1. 调理气血:荨麻疹的发生与气血不足有关。中医认为,气血是人体生命活动的根本,气血不足会导致身体抵抗力下降,易受外邪侵袭。因此,调理气血是治疗荨麻疹的基础。
2. 清热解毒:荨麻疹的发生与热邪有关。中医认为,热邪易引起皮肤瘙痒、红斑风团等症状。因此,清热解毒是治疗荨麻疹的重要手段。

3. 祛风止痒:中医认为,风邪致病,善行数变,针对荨麻疹的皮肤瘙痒、时起时消的风团、口唇颜面水肿,祛风止痒是治疗荨麻疹的关键。可以通过中药内服、外洗等方法进行治疗。

4. 针灸治疗:针灸是中医特色诊治方案的重要组成部分。通过刺激特定穴位,可以调节人体内部环境,提高免疫力,从而达到治疗荨麻疹的目的。

三、实践案例

张女士,45岁,因躯干大面积风团伴剧烈瘙痒就诊。经过中医特色诊治方案的调理气血、清热解毒、祛风止痒等治疗,张女士的症状逐渐减轻。经过一段时间的治疗,张女士的荨麻疹得到了明显改善。

四、总结

荨麻疹是一种常见的皮肤疾病,中医特色诊治方案注重调理人体内部环境,提高免疫力,从而达到治疗荨麻疹的目的。通过调理气血、清热解毒、祛风止痒等方法,可以有效缓解荨麻疹的症状,提高患者的生活质量。同时,个体差异不同,治疗方法也会有所不同,应在医生指导下进行治疗。

总之,荨麻疹的中医特色诊治方案具有独特的优势和效果,值得进一步推广和应用。同时,我们也应该加强宣传和普及中医知识,让更多的人了解和认识中医特色诊治方案,为健康事业的发展做出更大的贡献。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

心率失常患者的日常应对策略

□ 李玉丽

心率失常是一种常见的健康问题,影响着许多人。了解心率失常的基本知识,以及患者如何在日常生活中自我处理,对于维护自身健康至关重要。本文将向读者介绍心率失常的基本知识,并给出患者在日常生活中的一些应对策略。

一、什么是心率失常

心率失常是指心脏跳动的节奏、频率或强度发生异常。这可以由多种原因引起,包括遗传、环境因素、药物副作用等。症状可能包括心悸、胸闷、头晕、乏力等。严重的心率失常可能会导致心脏骤停或中风,因此患者应寻求专业医疗建议。

二、自我处理策略

1. 了解症状:了解心率失常可能的症状,可以帮助患者及时识别并寻求帮助。心悸、胸闷和乏力通常是心率失常的

常见症状,但也可能与其他疾病混淆。因此,如出现这些症状持续不减,应寻求专业医疗建议。

2. 保持健康生活方式:饮食均衡、适量运动、控制体重和戒烟戒酒等健康生活方式有助于维持心脏健康。这些行为有助于增强心血管功能,减少心率失常的发生。

3. 规律监测:学会使用脉搏计,定期监测自己的心率。正常成年人的心率在60-100次/分之间。如果发现自己的心率异常,应及时记录并咨询医生。

4. 放松心情:紧张和焦虑可能加重心率失常的症状。患者可尝试通过深呼吸、冥想、瑜伽等方式放松心情,减轻症状。

5. 避免过度劳累:患者应避免过

度劳累,合理安排工作与休息时间。过度疲劳可能导致心脏负担加重,诱发心率失常。

6. 合理饮食:避免过量摄入咖啡因、酒精和刺激性食物和药物。这些物质可能影响心脏节律,加重症状。

7. 遵医嘱:患者应遵循医生的建议,按时服药,定期复查。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。

心率失常是一种常见的健康问题,但通过了解症状、保持健康生活方式、规律监测、放松心情、避免过度劳累、合理饮食和遵医嘱,患者可以在日常生活中有效地自我处理。然而,如果症状持续或加重,患者应立即寻求专业医疗建议。通过这些自我处理策略,患者可以更好地管理心率失常,提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

冠心病患者的日常生活管理措施

□ 李霞

冠心病即冠状动脉粥样硬化性心脏病,又称缺血性心脏病,指冠状动脉粥样硬化引起管腔狭窄或闭塞,导致心肌缺血缺氧或坏死而引起的心脏病。冠心病是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见类型,也是一种严重危害人类健康常见的心血管疾病,患者需要在日常生活中进行管理以控制病情。以下是一些建议:

一、饮食方面

1. 控制总能量摄入:冠心病患者应该根据自身情况合理控制总能量摄入,避免过度肥胖。建议每天的总能量摄入量不超过2000千卡。

2. 低脂饮食:冠心病患者应该尽量减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入,增加不饱和脂肪酸的摄入。建议每天的脂肪摄入量不超过30%。

3. 高纤维饮食:冠心病患者应该多吃蔬菜、水果、全谷类食品等富含膳食纤维

的食物,有助于降低血脂和血糖水平。

4. 限制钠盐摄入:冠心病患者应该限制钠盐的摄入,每天的钠盐摄入量不超过6克。

5. 适量饮酒:冠心病患者应该适量饮酒,男性每天不超过两杯,女性每天不超过一杯。

6. 不吸烟:吸烟会加重冠心病的症状和风险。戒烟可以显著改善心血管健康。

二、运动方面

1. 有氧运动:冠心病患者应该进行适量的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,每周至少进行3次,每次30分钟以上。

2. 力量训练:冠心病患者可以进行适量的力量训练,增强肌肉力量和耐力,但要注意不要过度疲劳。

3. 避免剧烈运动:冠心病患者应该避免剧烈运动,如举重、跳高等,以

免引起心脏负荷过重。

4. 注意安全:冠心病患者在进行运动时要注意安全,选择适合自己的运动方式和强度,避免受伤或加重病情。

三、心理方面

1. 积极乐观:冠心病患者应该保持积极乐观的心态,避免过度焦虑和紧张。

2. 减轻压力:冠心病患者可以通过休息、放松、娱乐等方式减轻压力,保持身心健康。

3. 建立社交网络:冠心病患者可以建立社交网络,与家人、朋友交流沟通,分享自己的感受和经验,获得支持和鼓励。

总之,冠心病患者需要综合管理生活方式、药物治疗和心理调适等方面,以维持良好的心血管健康。通过积极采取上述措施,患者可以提高生活质量,减少病情进展的风险,并为预防其他心血管疾病做出贡献。

(作者单位:河北省无极县医院)

中医针灸的作用和功效

□ 李研

中医针灸,作为中国传统文化的重要组成部分,历经数千年的传承与发展,至今仍以其独特的疗效在医疗领域发挥着重要作用。本文将带您深入了解中医针灸的作用和功效。

一、疏通经络

中医认为,人体内部各部位之间相互关联,形成一个整体。当某一部位经络不通时,可能导致其他部位出现问题。针灸通过刺激相应的穴位,可以疏通经络,调和气血,从而达到治疗疾病的目的。

二、调和气血

中医认为,人体健康依赖于气血的平衡。针灸通过刺激穴位,可以调节气血的运行,使气血畅通无阻,进而达到治疗疾病的目的。

三、调和阴阳

阴阳失衡是许多疾病产生的原因。针灸通过对穴位进行刺激,可以调整人体内的阴阳平衡,使身体恢复到和谐的状态。

四、止痛作用

针灸对疼痛具有显著的缓解作用。许多疼痛性疾病,如头痛、颈肩痛、腰腿痛等,通过针灸治疗可以有效缓解疼痛。这是因为针灸能够刺激神经,减轻疼痛信号的传递,从而达到止痛的效果。

五、调节内分泌

中医认为,人体内分泌系统失衡与许多疾病的发生有关。针灸通过对穴位进行刺激,可以调节内分泌系统,促进激素的分泌,从而达到治疗疾病的目的。

六、美容养颜

针灸对美容具有显著效果。通过对特定穴位进行刺激,可以促进面部血液循环,增加皮肤弹性,减少皱纹,达到美容养颜的效果。

七、提高免疫力

针灸可以激发人体的免疫功能,增强机体抵抗力,有效预防疾病。长期坚持针灸治疗可以提高机体免疫力,减少患病几率。

八、预防保健

针灸作为一种预防保健手段,可通过对穴位的刺激,增强人体正气,提高抗病能力,达到预防疾病的目的。对于一些慢性病患者,针灸可作为辅助治疗手段,帮助患者改善症状,提高生活质量。

总的来说,中医针灸具有疏通经络、调和气血、调和阴阳、止痛、调节内分泌、美容养颜、提高免疫力以及预防保健等多种作用和功效。作为一种历史悠久的中医治疗方法,针灸在今天仍然有着广泛的应用和前景。通过了解和掌握针灸的知识和技能,我们可以更好地利用这一传统医学瑰宝来维护和促进我们的健康。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

小儿癫痫的症状与治疗方法

□ 李建华

在我们的日常生活中,癫痫是一种常见的神经系统疾病,而小儿癫痫则是其中一种较为特殊的类型。这种疾病通常表现为儿童在特定情况下突然出现的无法控制的肌肉收缩,这可能对他们的生活质量和身心健康产生深远的影响。今天,我们将深入了解小儿癫痫,探讨其症状、原因和治疗方法,以期帮助广大家长更好地认识这一神秘“电风暴”。

一、小儿癫痫的症状

小儿癫痫的症状通常表现为无预警的、突然的、反复的肌肉收缩。这些症状可能涉及身体的不同部位,如口部、面部、肢体等。有时,这些症状可能在儿童日常活动中突然发生,如吃饭、玩耍或睡眠中。虽然这些症状可

能会对儿童的生活产生负面影响,但重要的是要记住,这些症状并非由儿童自身意愿所决定。

二、小儿癫痫的原因

小儿癫痫的原因多种多样,可能是遗传因素、脑部疾病、某些药物的使用,或者是环境因素(如环境污染、饮食改变等)。这些因素可能影响儿童的神经系统的正常发育,导致癫痫的发生。对于家长来说,了解孩子可能的致病因素有助于及早发现并治疗小儿癫痫。

三、治疗小儿癫痫的方法

治疗小儿癫痫的方法包括药物治疗、手术治疗和生酮饮食等。具体的治疗方法应根据小儿癫痫的类型和严重程度来决定。在大

多数情况下,医生会首先尝试通过药物治疗来控制症状。如果药物治疗无效,或者症状严重影响儿童的生活质量,医生可能会考虑手术治疗。此外,生酮饮食作为一种替代疗法,对于某些类型的癫痫有一定的效果。

四、家长的角色

作为家长,您在小儿癫痫的治疗过程中起着至关重要的作用。首先,您需要了解小儿癫痫的基本知识,以便在孩子出现症状时作出正确判断。其次,您需要与医生保持密切联系,定期带孩子进行复查,以确保癫痫得到有效控制。此外,您还需要为孩子提供一个稳定、安全和无压力的生活环境,以减少癫痫发作的诱因。

五、总结

小儿癫痫是一种常见的神经系统疾病,可能会对儿童的身心健康产生严重影响。通过了解小儿癫痫的症状、原因和治疗方法,家长可以更好地应对这一挑战。在孩子治疗过程中,家长的角色至关重要,需要与医生密切合作,为孩子提供一个稳定、安全和无压力的生活环境。让我们一起努力,为孩子们创造一个无癫痫的未来。

最后,我们要强调的是,尽管小儿癫痫可能带来许多挑战,但通过科学的方法和持续的努力,我们有能力帮助孩子们克服这一障碍。让我们以关爱和接纳的态度,陪伴他们走向健康和成长。

(作者单位:围场满族蒙古族自治县医院)