

如何保护我们心灵的窗户——眼睛

□ 张冬霞

我们的眼球是一个精密的球形器官,由外层、中层和内层组成。外层包含白色的巩膜和透明的角膜;中层包含虹膜、睫状体和脉络膜;内层由视网膜组成。

眼部的疾病包括沙眼、结膜炎、干眼症、屈光不正(近视、远视、弱视)等;不同类型的眼部疾病需要不同的护理方式进行干预。

干眼症是由于泪液分泌不足,蒸发过多或者泪液成分不稳定导致的,常见的表现有:眼疲劳、异物感、干涩,部分患者会出现灼烧感、酸胀感、眼红、畏光等。

近视分为真性近视与假性近视。近视是由于长时间近距离用眼,导致眼轴变长;假性近视可以通过早期干预得到缓解。

白内障是由于晶状体浑浊导致的视觉障碍,包括老年性白内障、并发性白内障、代谢性白内障、外伤性白内障。初期症状不明显,随着病情发展会出现视物模糊,近视,复视,炫光等症状。

沙眼是由沙眼衣原体感染所致的一种慢性传染性结膜炎。会有眼红、眼痛、异物感,结膜可见滤泡形成。

青光眼是由于眼压升高导致视神经损害。早期可无症状,病情发展可出

现视力模糊、眼胀、头痛等症状。

笔者常常会被问到的问题:

1、近视还会不会老花?会的。近视与老花会同时发生在眼睛上,老花并不会改善近视。

2、眼保健操有什么功效?眼保健操可以增加局部血流量,改善血液循环。

3、沙子进了眼睛去哪了?微小的异物会被溶解,而不能溶解的异物,随着泪液增多会随之排出。

4、飞蚊症是什么?这是脱落的细胞或组织进入玻璃体在视网膜上的成像。

5、高度近视为什么要查眼底?近视度数越高的人,视网膜脱落风险越大,

所以要定期复查眼底。

保护眼睛的小妙招:1、注意用眼休息:看电子产品半小时休息十分钟,让眼睛得到充分的休息。2、加强户外运动:每天至少2小时户外运动,多远眺,预防近视,缓解假性近视。3、多吃绿色食物:绿色食物富含叶黄素,可以保护眼睛发育。4、保证充足睡眠:睡觉前要关闭所有灯光,关灯后尽量做到不看手机。5、多做眼保健操,促进眼部血液循环,眼部疲劳干涩近视均可尝试眼部spa。

(作者单位:山西省闻喜县光明眼部护理中心)

慢性萎缩性胃炎可怕吗

□ 杨薛朝 崔杰

慢性萎缩性胃炎是指胃黏膜上皮和腺体萎缩以及数目减少,胃黏膜萎缩变薄,尽管有研究发现胃黏膜萎缩患者胃癌年发生率为0.1%,但临床发现,通过积极的治疗以及饮食、生活的管理,很多萎缩性胃炎得以逆转。

慢性萎缩性胃炎发病率高,病程长,症状轻重不一且容易反复,具有癌变趋势,但绝大多数预后良好。该病在慢性胃炎中占10%-40%,多见于中老年人,有因体检偶然发现但无任何不适,也有食欲减退、上腹胀闷、隐痛,或者吐酸、烧心、嗝气、恶心等,少数患者可发生上消化道出血,甚至消瘦、贫血等营养不良的症状和抑郁、焦虑等精神心理症状。

“萎缩”并不是胃变小了,但由于胃固有腺体萎缩导致分泌胃酸和消化酶(胃蛋白酶原)帮助消化水解食物的作用减小了,所以部分慢性萎缩性胃炎患者会出现食欲差、餐后饱胀等消化不良的症状。

慢性萎缩性胃炎老年人患者更多见,患病率随年龄增长而上升,原因之一一是胃黏膜因再生功能减退出现萎缩。其因机体老化发生的轻中度萎缩,也被

许多学者称为“退行性病变”。陆游在《晨镜》观察到“赭黄色类柘,面皱纹如靴”,胃黏膜的退行性改变犹如人老了饱经风霜的皱纹,衰老不可避免,萎缩可能也无法避免。

但大多数患者只是局灶性的胃腺体萎缩,是部分腺体的功能丧失,比如C1、C2、或O1、O2不会对整个消化系统的功能造成太大影响,甚至部分萎缩部位的周边腺体可代偿性作用表现出胃酸分泌过多的症状。

幽门螺杆菌(H.pylori)感染是慢性萎缩性胃炎的主要病因,60%-90%的慢性萎缩性胃炎患者胃黏膜中可培养出幽门螺杆菌,而感染幽门螺杆菌后发生萎缩性胃炎的风险可增加4倍,故应把根除治疗作为慢性萎缩性胃炎最基本的治疗。凡经13C或14C呼气试验确定幽门螺旋杆菌感染的患者,需在医生指导下规律服药抗幽治疗,根除后也最好每年复查一次呼气试验。同时做到家庭成员普查,家庭内分餐制、减少Hp传播感染机会;保持口腔健康;不食生食、定期消毒餐具器皿。对于成年人,可将尿素碳13或碳14呼气试验纳入常规体检项目。

伴有胆汁反流的患者可用有结合胆酸作用的黏膜保护剂和胃动力药,因为反流入胃内的胆汁、十二指肠液、胰液可以破坏胃的黏液——黏膜屏障,造成胃黏膜损伤,长期反复刺激可以发展为慢性萎缩性胃炎;服用阿司匹林、布洛芬等非甾体类抗炎药的患者,要根据病史和治疗目的评估是否可以停用;低维生素饮食要多吃新鲜蔬菜水果;自身免疫性胃炎是自身免疫机制所致的慢性萎缩性胃炎,可以伴有甲状腺疾病、1型糖尿病等其他自身免疫性疾病;进食过冷、过热以及粗糙、刺激性食物等容易损伤胃黏膜;酒精摄入可以引起胃黏膜损伤出血,应用非甾体类抗炎药时饮酒,对胃黏膜的杀伤力更大。

一些中药、中成药、叶酸和微量元素硒被证实有助于改善胃黏膜状态,岐黄学者李廷荃教授认为,慢性萎缩性胃炎以脾胃虚弱为本,气滞、痰湿、热毒、血瘀为标,致胃络瘀阻、失于濡养,推崇“致中和”的思想,使五脏安,阴阳平,胃黏膜逐渐改善。

延缓或阻断萎缩的进展,可降低胃癌发生,但定期监测仍是阻断进展期萎

缩性胃炎的重要手段。尤其既往有消化性溃疡等消化道病史者、长期服用非甾体类抗炎药物者、有消化不良症状或胃癌家族史者,应重视胃镜体检。

有调查数据表明慢性萎缩性胃炎的患病率与胃癌发病率呈正相关,大多数胃癌的发生,都可能经历浅表性胃炎——萎缩性胃炎——肠上皮化生或异型增生——胃癌的过程,但并非所有的萎缩性胃炎都一定会演变为胃癌。

(作者单位:山西省闻喜县中医院)

作者简介:杨薛朝,中医全科,副主任医师,闻喜县中医院内科主任。现任中华中医药学会妇幼健康协同发展专家委员会常务委员、中华中医药学会儿科分会委员、中国中药协会药物临床评价委员会委员、中国中药协会脑病药物研究委员会委员、山西省老年健康学会中西医结合专业委员会委员。主持省级课题1项,发表国家级及省级期刊文章十余篇。

崔杰,主治医师,山西省闻喜县中医院急诊科主任。先后进修于山西大二院肾内科,山西大一院消化科,擅长中西医结合治疗内科常见病、多发病。

针灸心得体会

□ 王孟江

针灸作为中医传统疗法之一,源远流长,历经千年的实践和发展。它通过刺激人体特定的穴位,调整气血运行,达到治疗疾病、强身健体的目的。在我长期的学习和实践中,我对针灸治疗各种疾病的心得有了一些体会,下面将从不同疾病类型出发进行详细阐述。

1、针灸治疗神经系统疾病

神经系统疾病包括帕金森病、脑卒中后遗症、癫痫等,这些疾病常伴随着神经功能障碍、肌肉萎缩、运动障碍等症。针灸在神经系统疾病的治疗中具有独特的优势。通过调节受损神经的代偿机制,促进局部血液循环,改善肌肉张力和神经传导,可以缓解症状、延缓病情进展。例如,针灸可以刺激运动区域的特定穴位,帮助恢复患者的肌肉协调和运动功能。

2、针灸治疗呼吸系统疾病

呼吸系统疾病包括哮喘、慢性支气管炎、肺气肿等。针灸可以通过舒经活络、促进肺部气体交换,改善呼吸系统的功能。在临床实践中,针灸可以有效减少哮喘发作次数,缓解气促、咳嗽等症状,提高患者的生活质量。特定的穴位如太深、肺俞等,被广泛应用于呼吸系统疾病的治疗中。

3、针灸治疗消化系统疾病

消化系统疾病涵盖胃痛、消化不良、便秘、胃溃疡等。针灸可以调节胃肠

道的蠕动和分泌功能,改善消化不良和胃痛症状。例如,中脘、足三里等穴位常用于消化系统疾病的治疗,可以缓解胃部不适、促进食欲和消化功能。

4、针灸治疗心血管系统疾病

心血管系统疾病包括高血压、心绞痛、冠心病等。针灸可以通过调节神经内分泌系统,降低血压、改善心脏功能,达到控制和缓解心血管疾病的目。穴位如内关、曲池等常用于心血管系统疾病的治疗中。

5、针灸治疗妇科疾病

妇科疾病涵盖月经不调、痛经、更年期综合症、不孕症等。针灸可以通过调节女性内分泌系统,促进血液循环,改善生殖器官的功能。例如,关元、足三里等穴位常用于妇科疾病的的治疗,可以缓解症状、调整月经周期、促进排卵等。

6、针灸治疗骨科疾病

骨科疾病包括颈椎病、腰椎间盘突出症、关节炎等。针灸可以通过舒经活络、缓解局部疼痛、促进组织修复,达到治疗和康复的目的。穴位如风池、肩井等常用于骨科疾病的治疗中。

7、针灸治疗精神心理疾病

精神心理疾病包括焦虑症、抑郁症、失眠等。针灸可以通过调节神经内分泌系统,促进身心放松,改善睡眠质量,缓解焦虑和抑郁症状。例如,心俞、神阙等穴位常用于精神心理疾病的治疗中。

8、针灸治疗肩颈疼痛疾病

针灸治疗肩颈疼痛是一种常见的中医疗法,常用的穴位包括肩部和颈部的经络及相应的特定穴位,如肩井、肩髃、天宗、风池、肩外俞等。使用细针刺入选定的穴位,根据病情和患者的体质调节针刺的深度和力度,以及针刺的时间长度。针刺后,针灸师可能会采用一些操作手法,如扭转、提捻、平针等,以增强治疗效果,促进局部的气血循环和舒筋活络。针灸治疗肩颈疼痛时,灸疗也常常用于辅助治疗。灸疗可以通过热力刺激加强穴位的疗效,促进血液循环和局部的代谢。治疗过程中,患者应注意休息和调理,避免劳累和受凉,保持情绪稳定。

9、针灸治疗其他疾病

此外,针灸还可以在皮肤病、耳鼻喉科疾病、内分泌失调等方面发挥积极作用。例如,针灸美容、戒烟戒酒、调节内分泌失调等,都是针灸在临床上的常见应用。

总之,针灸作为一种综合疗法,可以在调理人体气血、脏腑功能、促进自愈能力等方面发挥重要作用。在临床实践中,针灸治疗需要结合患者的具体病情和身体状况,制定个性化的治疗方案。以下是在针灸治疗实践中的一些心得体会:

(1)个体化治疗方案

针灸治疗需要充分了解患者的病

史、症状、体质特点等,制定个性化的治疗方案。不同的疾病需要选择不同的针灸穴位和疗程,因此针对性强的治疗方案能够提高疗效。

(2)选穴准确

针灸的疗效与穴位的选择密切相关,因此需要针灸师对经络、穴位有深入的了解和掌握。正确的穴位选择能够更好地调节人体功能,达到治疗的目的。

(3)治疗周期和频率

针灸治疗通常需要持之以恒,不能急于求成。对于慢性病或复杂疾病,治疗周期可能较长,需要定期进行针灸调理。治疗的频率和间隔时间也需要根据患者的具体情况进行调整。

(4)结合其他疗法

针灸治疗可以与中药、推拿、运动疗法等相结合,相辅相成,增强治疗效果。综合疗法能够从多个方面促进患者的康复,提高治疗成功的几率。

(5)注意治疗过程中的反应

在接受针灸治疗过程中,患者可能会出现局部红肿、发热、疼痛等反应,这是正常的治疗反应。但如果出现过度疼痛、晕厥、出血等异常情况,应及时告知针灸师,调整治疗方案。

综上所述,针灸作为一种古老而有效的治疗方式,在治疗各种疾病中发挥着重要作用。

(作者单位:中国专长医师会员)