

慢性胃炎中医调理的原理及方法

□ 韩艳娜

慢性胃炎，这是一种非常常见的消化系统疾病，其症状包括上腹部不适或疼痛、恶心、呕吐、食欲不振等。虽然现代医学已经取得了很大的进步，但是对于慢性胃炎，我们仍然需要采取综合治疗的方法，包括药物治疗、饮食调理和中医调理等。在这篇文章中，我们将探讨慢性胃炎的中医调理方法，并解释其原理和效果。

一、中医调理的原理

中医认为慢性胃炎的病因主要包括脾胃虚弱、饮食不节、情志不畅等。中医调理慢性胃炎的方法包括针灸、推拿、中药等，其中中药是最常用的方法之一。中医认为，慢性胃炎的病机在于脾胃虚弱，而调理的关键在于调整脏腑

功能，增强脾胃运化之力，以达到祛邪扶正的目的。中医调理慢性胃炎的原理在于通过调整人体气血、阴阳平衡，达到治疗疾病的目的。

二、慢性胃炎的中医调理妙招

- 饮食调理：**
饮食是调理慢性胃炎的关键。患者应该注意饮食规律、均衡营养，避免暴饮暴食、过食生冷油腻辛辣等刺激性食物。同时，患者可以多吃一些具有养胃作用的食物，如南瓜、山药、小米粥等。此外，要避免过度饥饿，定时定量进食。
- 情志调理：**
情志不畅也是慢性胃炎的常见病因之一。患者应该保持心情舒畅，避免过度焦虑、

紧张等情绪。可以通过听音乐、运动等方式来缓解压力，保持心情愉悦。

3. 中药调理：

中药是调理慢性胃炎的重要方法之一。中医认为，慢性胃炎的主要病机在于脾胃虚弱，因此调理的关键在于补益脾胃、调和气血。常用的中药包括黄芪、党参、白术、茯苓等健脾益气药，以及陈皮、木香、砂仁等行气止痛药。根据患者的具体病情和症状，医生会开具相应的中药方剂进行治疗。

三、案例分析

患者张某，男性，45岁，因长期饮食不规律导致慢性胃炎反复发作。经过中医诊断后，医生为其开具了以黄芪、党参、白术、茯苓等

健脾益气药为主的中药方剂。服药两周后，患者食欲明显改善，腹痛症状也有所减轻。继续服药一个月后，患者症状基本消失，复查胃镜提示胃黏膜炎症明显减轻。这说明中医调理慢性胃炎具有一定的疗效，能够改善患者的症状并促进病情的康复。

结语：中医调理慢性胃炎具有一定的优势和效果。通过饮食调理、情志调理和中药调理等方法，我们可以综合治疗慢性胃炎，达到调整脏腑功能、增强脾胃运化之力、祛邪扶正的目的。当然，中医调理慢性胃炎需要结合患者的具体病情和症状，由专业的医生进行诊断和治疗。

(作者单位：河北省沧州市盐山县寿甫中医医院)

心脏康复训练在心脏疾病护理中的重要性

□ 杨海玲

心脏是我们身体的重要器官，它负责将血液泵送到全身各个部位。然而，心脏疾病却常常威胁着我们的健康。本文将探讨心脏康复训练在心脏疾病护理中的重要性，帮助我们更好地理解这一重要的护理手段。

一、心脏康复训练的定义和目标

心脏康复训练是一种全面、个性化的康复计划，旨在通过运动、营养、心理健康等多个方面的综合干预，帮助心脏疾病患者改善生活质量，降低心脏疾病风险，恢复体能，并减少对医疗资源的依赖。

二、心脏康复训练的重要性

- 提高身体机能：**
适当的康复训练能够增强心肺功能，提高身体代谢水平，使患者更有精力，更好地应

对日常生活和工作。

2. 减少并发症：

康复训练有助于控制血糖、血压等指标，预防其他相关并发症的发生。

3. 改善心理健康：

康复训练可以减轻焦虑、抑郁等负面情绪，提高患者的生活质量。

4. 促进回归社会：

经过适当的康复训练，许多患者可以恢复一定的运动能力，重新融入社会，增加与亲友的互动。

三、如何进行心脏康复训练

心脏康复训练的形式多种多样，包括有氧运动、力量训练、柔韧性训练等。一般来说，应根据患者的具体情况，如病情、年龄、体力等，由医生或专业康复师制定个性化的训练

方案。在开始任何新的运动计划之前，患者应咨询医生或专业人士的意见。

四、注意事项

- 切勿过度训练：**
过度训练可能导致身体损伤或病情恶化，甚至危及生命。应根据个人情况制定合理的运动强度和持续时间。
- 保持规律：**
定期的康复训练有助于身体适应运动环境，逐步提高体能。
- 关注身体信号：**
在训练过程中，应注意身体的各种信号，如呼吸急促、胸痛等，如有异常应及时停止并寻求医疗帮助。
- 坚持与信心：**
康复是一个持久的过程，需要患者的坚

持与信心。应保持积极的心态，相信自己能够战胜疾病。

心脏康复训练是心脏疾病护理中至关重要的一环，它不仅有助于患者恢复体能，提高生活质量，还能在心理上给予患者强大的支持。通过正确的康复训练，患者可以增强信心，积极面对疾病，最终战胜疾病。我们应充分认识到心脏康复训练的重要性，并在日常生活中积极采取行动，为健康打下坚实的基础。

总之，心脏康复训练是一种科学、有效的心脏疾病护理手段，它对于改善患者生活质量、预防并发症、恢复体能等方面具有重要作用。我们应充分理解其内涵，积极参与到这一充满希望和机遇的活动中来。

(作者单位：承德市中心医院)

常见的手术麻醉方法及其优缺点

□ 马艳霞

在医疗领域，手术麻醉是一项至关重要的技术，它能够使患者在手术过程中无痛，从而减轻他们的恐惧和焦虑。本文将介绍几种常见的手术麻醉方法及其优缺点，帮助读者了解这一重要领域。

1. 局部麻醉

局部麻醉是通过局部使用麻醉药，使特定区域的神经末梢受到阻滞，从而达到局部无痛的效果。局部麻醉适用于小型手术，如拔牙、小的面部手术等。优点包括操作简单、对患者影响小、恢复快。缺点是可能存在麻醉不全或麻醉失败的情况，此时可能需要借助其他麻醉方法。

2. 全身麻醉

全身麻醉是通过静脉注射或吸入麻醉

药，使患者进入深度睡眠状态，从而无法感知疼痛。全身麻醉适用于大型手术，如复杂的器官移植、心脏手术等。优点是镇痛效果彻底，可避免患者因疼痛而产生的不良反应。缺点是可能导致呼吸系统并发症，如吸入性肺炎、呼吸道梗阻等，还可能影响患者的认知功能。

3. 椎管内麻醉

椎管内麻醉包括硬膜外阻滞和腰麻，它们都是在椎管内注射麻醉药，使相应区域神经根受到阻滞，从而达到局部无痛的效果。椎管内麻醉适用于中、大型手术，如骨科手术、妇科手术等。优点是镇痛效果确切，可减少全身麻醉药物的使用。缺点是可能导致低血压、

尿潴留等并发症。

4. 笑气镇痛

笑气镇痛是一种新型的手术麻醉方法，它是一种无害的氧化亚氮气体。笑气镇痛具有操作简单、镇痛效果好、恢复快等优点，适用于小型手术。缺点是价格昂贵，目前尚未广泛普及。

5. 神经阻滞麻醉

神经阻滞麻醉是在神经干、神经丛或神经末梢注射麻醉药，以达到局部无痛的效果。神经阻滞麻醉适用于各种疼痛治疗，如慢性疼痛、术后镇痛等。优点是镇痛效果好、起效快、不良反应少。缺点是对技术要求较高，需要专业人员操作。

综上所述，常见的手术麻醉方法包括局部麻醉、全身麻醉、椎管内麻醉、笑气镇痛和神经阻滞麻醉。每种方法都有其优缺点，适用于不同的手术和患者情况。选择合适的麻醉方法需要考虑手术的规模、患者的健康状况、药物的可用性以及医生的经验等因素。

在进行手术时，患者和家属应该了解可能的麻醉方法及其优缺点，以便做出明智的选择。同时，患者和家属应积极配合医生，遵守医嘱，以确保手术的顺利进行和患者的安全。此外，随着医学技术的不断进步，新的手术麻醉方法也在不断涌现，患者和医生应保持关注和学习新知，以应对各种医疗挑战。

(作者单位：河北省廊坊市大城县医院)

血液透析患者的心理状态探究

□ 杨冬梅

血液透析作为尿毒症患者的重要肾脏替代治疗方法，对于减轻患者症状、延长生存期具有关键作用。然而，患者在接受血液透析的过程中，其心理状态是一个不容忽视的问题。本文将详细探讨血液透析患者的心理状态，并分条进行科普创作。

一、血液透析患者心理状态的多样性和复杂性

血液透析患者的心理状态并非单一，而是呈现出多样性和复杂性的特点。这既与患者的疾病状况、治疗过程、生活环境等有关，也与患者的个性、心理素质等因素有关。以下是一些常见的血液透析患者心理状态：

1. 恐惧与焦虑：

由于血液透析是一种较为复杂的医疗技术，患者往往对其安全性、效果等方面存在疑虑，从而产生恐惧与焦虑情绪。这种情绪在初次接受血液透析的患者中尤为常见。

2. 悲观与绝望：

随着透析时间的延长，部分患者可能对

治疗效果产生怀疑，认为自己无法摆脱疾病的困扰，从而产生悲观与绝望的情绪。这种情绪往往会对患者的治疗积极性和生活质量产生负面影响。

3. 抑郁与自卑：

由于血液透析患者通常需要长期依赖透析来维持生命，这可能导致患者产生自卑心理，认为自己已成为家庭的负担和社会的累赘。同时，长期的治疗过程也可能使患者感到疲惫和无助，进而产生抑郁情绪。

二、影响血液透析患者心理状态的因素

血液透析患者的心理状态受到多种因素的影响，主要包括以下几个方面：

1. 疾病因素：

尿毒症本身是一种严重的慢性疾病，病程长、痛苦大，容易使患者产生负面情绪。同时，透析过程中的并发症和不适反应也可能加重患者的心理负担。

2. 经济因素：

血液透析是一项费用较高的治疗方法，

对于许多患者来说，经济负担是一个沉重的压力。长期的治疗费用可能导致患者产生焦虑、抑郁等情绪。

3. 社会支持因素：

社会支持是影响血液透析患者心理状态的重要因素之一。良好的社会支持能够减轻患者的心理压力，增强其治疗信心。反之，缺乏社会支持可能导致患者感到孤独和无助。

三、改善血液透析患者心理状态的策略

针对血液透析患者的心理状态，我们可以从以下几个方面入手，帮助患者改善心理状态：

1. 加强健康教育：

医护人员应向患者详细介绍血液透析的原理、治疗过程、预后情况等方面的知识，帮助患者正确认识疾病和治疗，消除疑虑和恐惧。

2. 提供心理支持：

医护人员应关注患者的心理需求，提供必要的心理支持和疏导。对于存在严重心理问题的患者，可以请专业的心理咨询师进行干预。

3. 增强社会支持：

鼓励患者与家人、朋友、同事等建立良好的社会支持系统，分享彼此的感受和经历，减轻心理压力。同时，社区和社会组织也可以为血液透析患者提供支持和帮助。

4. 鼓励患者参与社会活动：

适当的社会活动有助于患者融入社会，增强自信心和自尊心。医护人员可以鼓励患者参加一些适合自己的社交活动或娱乐项目，提高生活质量。

四、结语

血液透析患者的心理状态是一个复杂而重要的问题，需要医护人员、患者及其家属共同努力来改善。通过加强健康教育、提供心理支持、增强社会支持以及鼓励患者参与社会活动等措施，我们可以帮助血液透析患者更好地应对心理问题，提高生活质量，更好地面对疾病和治疗带来的挑战。同时，我们也应该关注血液透析患者的心理需求，为他们提供更加人性化的医疗服务。

(作者单位：四川省绵阳市安州区人民医院)