

中医如何看待皮肤病的原因和治疗方法

□ 乔晓青

中医是一种古老的医学体系，它注重整体观念和辨证论治，认为皮肤病的发生与内因、外因和体质等因素有关。下面将介绍中医对皮肤病的原因和治疗方法的认识。

一、病因

1.内因:中医认为人体内部平衡被打破是皮肤病的主要原因。如气血不足、阴虚火旺、湿热内盛等，都会导致皮肤病的产生。

2.外因:包括环境因素、外物刺激、气候变化等，也是皮肤病产生的原因之一。

3.体质因素:每个人的体质都有所不同，有些人容易受到外邪的侵袭而出现皮肤病，如血热血毒、血燥血瘀等。

二、治疗方法

1.调理气血:中医认为气血是人体健康的关键，调理气血有助于改善皮肤病的状况。常用的治疗方法包括中药调理、针灸、拔罐等。

2.清热解毒:中医认为热毒是皮肤病的主要病因之一，清热解毒可以有效地治疗皮肤病。常用的治疗方法包括中药内服、中药外洗、针灸等。

3.祛湿散寒:中医认为湿寒是皮肤病产生的重要因素，祛湿散寒可以有效地治疗皮肤病。常用的治疗方法包括中药内服、艾灸、推拿等。

4.调节体质:中医认为皮肤病的发生与体质有关，通过调节体质可以预防和治理皮肤病。

常用的治疗方法包括针灸、推拿、食疗等。

5.中西医结合:中医和西医各有所长，中西医结合可以取长补短，更好地治疗皮肤病。如西药外用消炎止痒，中药内服调理气血、清热解毒等。

中医认为皮肤病的治疗应该注重整体观念和辨证论治，根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。除了药物治疗外，中医还注重调整生活方式，如饮食、作息、情绪等，以帮助患者恢复健康。

三、注意事项

1.保持心情舒畅:情绪对皮肤健康影响很大，保持心情舒畅有助于皮肤病的康复。

2.避免过度抓挠:过度抓挠可能会加重

皮肤病的症状，甚至引起感染。

3.合理饮食:饮食对皮肤健康有一定影响，合理饮食有助于皮肤病的康复。建议多吃蔬菜水果，少吃油腻辛辣的食物。

4.定期复查:皮肤病的治疗需要定期复查，以便医生了解治疗效果，及时调整治疗方案。

总之，中医认为皮肤病的发生与内因、外因和体质等因素有关，治疗时应根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。通过调理气血、清热解毒、祛湿散寒、调节体质等方法，可以帮助患者恢复健康。同时，保持心情舒畅、避免过度抓挠、合理饮食和定期复查也是治疗皮肤病的重要注意事项。

(作者单位:石家庄市中医院)

伤口的处理方法与注意事项

□ 李颖

准备好进行一场与伤口的“保卫战”了吗?在现代生活中,我们的身体不可避免地会受到各种伤害,比如割伤、擦伤、烧伤等,这些伤口可能会引发感染、疼痛、疤痕等问题。因此,了解如何正确处理伤口,做好防护措施,就显得尤为重要。

一、认识伤口

伤口是指皮肤、黏膜等组织因受伤而形成的创口。根据受伤程度和受伤性质的不同,伤口可分为皮肤表浅伤、切割伤、烧烫伤、动物咬伤等。

二、伤口的危害

伤口可能引发感染、疼痛、出血、疤痕等问题,甚至可能威胁生命。因此,及时正确的处理伤口,对于防止感染、减轻疼痛、促进愈合具有重要意义。

三、伤口处理步骤

1.清洁伤口:用清水或生理盐水清洗伤口,去除周围的污染物和血渍。如果有条件,可以使用医用消毒水进行

更彻底的清洁。

2.消毒:使用医用酒精或碘伏对伤口及周围皮肤进行消毒,以杀死细菌。注意不要使用含有苯扎溴铵等化学成分的洗手液或香皂清洗伤口,因为它们可能破坏伤口周围的细胞组织。

3.包扎:用干净的纱布或医用绷带包扎伤口,以隔绝外界细菌和污染物的接触,同时保持伤口干燥。

4.观察:定期观察伤口变化,如有无红肿、渗出液体等感染迹象,如有异常应及时就医。

四、不同类型伤口的处理方法

1.割伤:用生理盐水清洗伤口后,用消毒棉签或碘伏消毒伤口及周围皮肤,然后包扎。如果伤口较深,建议就医处理。

2.擦伤:用生理盐水轻轻冲洗伤口,避免撕裂伤口组织,然后用碘伏或酒精棉签消毒伤口。不需要包扎过紧,以免影响血液循环。

3.烧烫伤:用凉水冲洗伤口,降低皮

肤温度,减轻疼痛。涂抹消毒膏膏等,避免使用含有苯扎溴铵等化学成分的洗手液或香皂。

4.动物咬伤:应立即用流动水冲洗伤口,尽可能清除伤口周围的碎屑和污垢。如果被猫或狗咬伤,可能携带狂犬病毒,建议尽快就医处理并注射狂犬疫苗。

五、注意事项

1.处理伤口时,应避免使用含有苯扎溴铵等化学成分的洗手液或香皂,因为它们可以破坏伤口周围的细胞组织,加重伤势。

2.不要随意使用偏方或未经证实的药物处理伤口,以免加重病情。

3.在处理严重或复杂的伤口时,如动物咬伤、烧烫伤等,应及时就医处理,以免延误治疗时机。

总之,做好伤口的防护措施,了解正确的处理方法,对于防止感染、减轻疼痛、促进愈合具有重要意义。让我们一起做好“保卫战”的准备,守护我们的健康和美丽!

(作者单位:邢台市中心医院)

在当今社会,高血压已经成为影响人们健康的一个重要问题。据统计,全球范围内有超过10亿人患有高血压,这一数字还在不断增长。高血压不仅会增加心脏病、脑卒中等心血管疾病的风险,还可能导致肾脏损伤、视力减退等并发症。因此,对于高血压患者来说,科学合理的护理至关重要。下面将为您介绍高血压患者的护理小知识,帮助您更好地维护健康。

一、保持健康的生活方式

1.饮食调理:高血压患者应遵循低盐、低脂、低糖、高纤维的原则,避免摄入过多的盐分和高脂肪食物,如油炸食品、肥肉、动物内脏等。适量增加水果、蔬菜、坚果等富含纤维和维生素的食物摄入。

2.适量运动:高血压患者应保持适度的运动,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等,以增强心肺功能,促进血液循环,降低血压。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。

3.控制体重:肥胖是高血压的危险因素之一,因此高血压患者应保持适当的体重,避免过度肥胖。

二、定期监测血压

高血压患者应定期监测血压,了解自己的血压水平和变化情况。建议每周至少测量一次血压,并记录在册,以便观察血压的变化趋势。同时,应遵医嘱按时按量服用降压药物。

三、保持良好的心理状态

高血压患者应保持良好心理状态,避免情绪波动过大,以免影响血压。可采用放松技巧,如深呼吸、冥想、瑜伽等来缓解紧张情绪。如有心理问题,应及时就医寻求心理医生帮助。

四、合理安排作息时间

高血压患者应合理安排作息时间,保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。良好的睡眠有助于调节血压,减轻身体负担。

五、合理用药

高血压患者应根据医嘱按时按量服用降压药物,切勿随意停药或增减剂量。同时,应了解常用降压药物的副作用和注意事项,以便更好地配合医生治疗。

六、预防并发症

高血压患者易并发其他疾病,如心血管疾病、脑血管疾病等。因此,患者应定期进行身体检查,及早发现并治疗其他疾病,以预防并发症的发生。

七、戒烟限酒

高血压患者应戒烟限酒,避免烟酒对身体的刺激和伤害,同时减少酒精的摄入量,以维护身体健康。

总之,高血压患者的护理小知识包括保持健康的生活方式、定期监测血压、保持良好的心理状态、合理安排作息时间、合理用药、预防并发症和戒烟限酒等方面。通过这些措施,可以帮助高血压患者更好地维护身体健康,提高生活质量。

(作者单位:张家口市塞北管理区医院)

高血压患者的护理方法

□ 岳春燕

康复治疗在常见病康复中的重要性

□ 范江涛

康复治疗是指在医学的指导下,通过一系列的治疗方法,帮助患者恢复身体功能、提高生活质量的过程。在常见病的康复中,康复治疗起着至关重要的作用。本文将从以下几个方面阐述康复治疗的重要性。

一、促进身体功能的恢复

常见病中,许多疾病都会对患者的身体功能造成一定的影响,如骨折、中风、脊髓损伤等。康复治疗可以帮助患者恢复受损的身体部位的功能,如行走、握力等。通过专业的物理治疗、运动训练、按摩等方法,可以帮助患者恢复身体各部位的正常功能,提高生活质量。

二、提高生活质量

康复治疗的另一个重要作用是提高患者的生活质量。患者在康复过程中,往往会面临许多身体和精神上的困扰,如疼痛、疲劳、情绪不稳定等。通过

专业的心理疏导、健康教育、生活指导等康复治疗方法,可以帮助患者调整心态、减轻症状、提高生活质量。

三、预防并发症的发生

康复治疗不仅可以促进身体功能的恢复,还可以预防并发症的发生。许多疾病在康复过程中,如果缺乏正确的康复治疗,可能会引发一系列的并发症,如关节僵硬、肌肉萎缩、骨质疏松等。通过专业的康复治疗,可以有效地预防这些并发症的发生,提高患者的康复效果。

四、节省医疗资源

康复治疗的实施不仅可以提高患者的康复效果,还可以节省医疗资源。许多患者在疾病康复过程中,由于缺乏正确的康复治疗,可能会反复就医、反复住院,增加了医疗费用的支出。而通过专业的康复治疗,可以帮助患者早日恢复身体功能,减少不必要的住院时间和医疗费用。

五、促进患者的心理健康

康复治疗不仅关注患者的身体康复,还关注患者的心理健康。在康复过程中,许多患者可能会面临情绪不稳定、焦虑抑郁等问题。专业的心理疏导和健康教育可以帮助患者调整心态、增强自信心,更好地面对疾病的挑战。同时,康复治疗还可以提供一些生活技能和社交技能,帮助患者更好地融入社会。

总之,康复治疗在常见病康复中具有至关重要的作用。通过专业的康复治疗,可以帮助患者恢复身体功能、提高生活质量、预防并发症的发生、节省医疗资源并促进患者的心理健康。这不仅有利于患者的康复,也有助于整个社会的健康和福祉。因此,我们应该重视康复治疗在常见病康复中的应用,提供更多的资源和支持给康复治疗师和患者,以实现更好的康复效果。

(作者单位:河北省井陘县中医院)

妇科腹腔镜手术的护理方法

□ 田培培

妇科腹腔镜手术是一种先进的微创手术方式,通过在腹部开几个小孔,利用腹腔镜和器械进行手术操作,具有创伤小、恢复快、疤痕小等优点,被广泛应用于妇科疾病的手术治疗。在手术前后,护理对于患者的康复非常重要,为您的手术和康复提供专业的支持和指导。

一、手术前护理

1.心理护理:妇科腹腔镜手术是一种新型的手术方式,患者可能对手术存在一定的恐惧和焦虑心理。医护人员应与患者进行沟通,了解其心理状态,给予必要的心理疏导和安慰,帮助患者树立信心,积极配合治疗。

2.术前准备:包括常规检查如血常规、尿

常规、心电图等,以及特殊检查如B超、CT等,以评估手术风险和手术适应症。同时,患者需注意个人卫生,避免感染。

3.饮食与休息:术前应保持清淡饮食,避免刺激性食物,并保证充足的睡眠和休息。

二、手术中护理

1.术中观察:手术过程中,医护人员需密切观察患者的生命体征,特别是血压和心率的变化,如有异常情况,应及时处理。

2.术中配合:医护人员应与手术团队密切配合,确保手术器械的准确传递和操作,确保手术的顺利进行。

三、手术后护理

1.疼痛护理:手术后可能出现疼痛,医护

人员应根据患者的疼痛程度给予适当的止痛药物进行缓解。同时,应告知患者疼痛是正常现象,不必过于紧张。

2.术后恢复:手术后应密切观察患者的生命体征和伤口情况,如无异常,可逐渐增加活动量,适当运动。手术后伤口需要保持清洁和干燥,防止感染。

3.引流管的护理:患者应妥善固定引流管,避免引流管扭曲、受压、脱出,注意保持引流管的通畅。引流管对于手术后液体的排出非常重要,因此需要患者和家属的细心护理。

4.饮食与饮水:手术后,患者应继续保持

清淡饮食,并少量多餐。避免过量饮水和甜食,以免引起术后腹胀。

5.并发症预防:手术后可能出现的并发症包括出血、感染、尿管留等。医护人员应向患者及其家属讲解并发症的预防知识,如保持个人卫生、避免剧烈运动等。

6.复查:手术后应遵医嘱定期进行复查,以了解身体恢复情况。

总之,妇科腹腔镜手术的护理是一个系统性的过程,包括手术前、手术中和手术后三个阶段。在这个过程中,医护人员和患者都应密切配合,共同促进身体的康复。我们将始终在您身边,为您提供专业的护理和支持。

(作者单位:景县人民医院)