

科学开展中药足部熏洗有效促进产妇产后康复

□安敬

传统观念中,坐月子期间的护理充满了各种禁忌和习俗,而现代医学则更加注重科学与个性化的护理。在这一背景下,中药足部熏洗作为一种结合传统智慧与现代需求的护理方式,正逐渐受到产妇的青睐。本文在分析中药足部熏洗科学依据的基础上,分析了中药足部熏洗的益处,并详细阐述了中药足部熏洗的具体步骤和方法。

1. 中药足部熏洗的科学依据

中医理论认为,足部有许多穴位与身体的脏器相连,如足底的涌泉穴与肾脏有关、内庭穴与脾胃健康息息相关。通过熏洗足部,可以刺激这些穴位,促进气血流通,帮助调节和强化相应器官的功能。现代药理研究也证实了中药熏洗的疗效,如提高血液中某些免疫球蛋白的含量,增强肌肤的弹性和活力,具有一定的免疫调节作用。

中药熏洗通常使用具有特定药效的中草药,如具有利水消肿、生津养血作用的黄芪,具有利尿消肿、清热解毒的功能益母草等。这些中草药在熏洗过程中可以通过足部皮肤吸收,发挥其药理作用,帮助产妇缓解疲劳、促进血液循环、加速新陈代谢,从而有助于身体恢复。例如,某些中药如艾叶具有温经止血、散寒止痛的作用,有助于缓解产后腹痛;透骨草、威灵仙等药物有助于活血化瘀,促进身体恢复。

熏洗疗法相对安全,避免了内服药物可能带来的毒副作用,且操作简单,便于产妇在家中自行进行,有利于产妇的身体恢复

和心理健康。

综上所述,中药足部熏洗的科学依据主要基于中医经络学说、药物药理作用、热效应以及现代药理研究,为产妇提供了一种安全、有效的身体恢复辅助手段。

2. 中药足部熏洗的具体步骤和注意事项

2.1 步骤

准备中药材料: 根据需要进行适当的中药,如大黄、海桐皮、黄柏等。

煎煮中药: 将中药放入盆中,加入适量的水,浸泡20分钟左右,然后加热至水沸腾,再以小火煎煮30分钟左右。

熏蒸: 趁药液温热,进行熏蒸。可以使用毛巾蘸取汤药外敷足部。

泡脚: 待药液温度适宜时,将足部浸泡在药液中,每次约20分钟,每天1-2次。

按摩: 熏洗后,可以轻柔按摩足部周围,尤其是足底的穴位,如涌泉、太溪等。

2.2 注意事项

第一,确保药液温度适宜,避免烫伤。第二,熏洗过程中注意室内温度,避免受凉。第三,熏洗后及时擦干,更换干净的衣物,避免着凉。第四,孕妇、皮肤破损或感染的人、糖尿病患者等特殊人群在使用前应咨询医生。第五,熏洗过程中如果出现不适,如头晕、胸闷等,应立即停止并寻求医疗帮助。第六,推荐的中药配方和比例: 温经活血方为艾叶、透骨草、威灵仙各30g,红花、白芷、姜黄各20g,当归、川芎、防风、川牛膝各15g。祛湿除痹方为伸筋草、

木瓜(中药材)、千年健各20g,薏仁30g,新鲜猪蹄1只。

3. 中药足部熏洗的益处

促进血液循环: 中药熏洗通过温热效应和草药成分的双重作用,可以扩张足部血管,促进血液循环。这有助于改善全身的血液供应,特别是对于长时间站立或坐着的产妇来说,可以缓解下肢的肿胀和疲劳。

缓解疲劳: 足部穴位与身体多个器官和系统相连,熏洗时刺激这些穴位可以减轻肌肉紧张和疼痛,从而缓解身体疲劳。

改善睡眠: 熏洗可以放松身心,减少压力和焦虑,有助于改善产妇的睡眠质量。良好的睡眠对于产妇的身体恢复和心理健康至关重要。

减轻产后抑郁: 产后抑郁可能与荷尔蒙变化、身体恢复压力和情绪波动有关。中药熏洗可以作为一种放松疗法,帮助产妇缓解情绪,减轻产后抑郁症状。

加速身体恢复: 中药熏洗中的草药成分具有活血化瘀、温经散寒等功效,有助于加速产妇的身体恢复,特别是对于产后身体虚弱、恢复缓慢的情况。

提高母乳质量: 良好的身体状态和血液循环有助于提高母乳的质量和产量。中药熏洗通过促进身体恢复,可能间接提高母乳的质量。

此外,中药足部熏洗还可能带来以下益处: 增强免疫力,某些中药成分可能有助于提高产妇的免疫力,帮助抵抗疾病; 调节内分泌,通过影响身体的内分泌系统,中药熏洗可能有助于调节产妇的荷尔蒙水平,促进身体平衡。

(作者单位: 河北省衡水市阜城县人民医院)

病案信息管理的价值

□赵桂娥

在现代社会,随着信息技术的飞速发展,医院也在不断探索先进技术提高病案管理的效率和质量。通过电子化、数字化手段,病案管理流程得到了极大优化,减少了人为错误和遗漏。但随之而来的数据安全和隐私保护问题不容忽视,需要采取相应的技术手段和管理措施。因此,法规政策和质量监控在病案管理中发挥着重要作用,遵循相关法规政策,规范医务人员的行为,可确保病历资料的完整性和真实性,加强质量监管体系建设,通过定期检查和评估,及时发现和纠正问题,提升病案管理的整体水平。

1. 什么是病案管理

病案管理作为医院管理的重要组成部分,是对医院病案资料进行全面、系统、科学管理的活动,旨在确保病案信息的真实性、完整性、及时性和保密性,为医疗、教学、科研及医院管理提供准确、高效的信息支持。病案管理具备完善的管理与组织体系,能够确保各项管理活动有序进行。这包括设置专门的病案管理部门,配备专业的病案管理人员,以及制定详尽的管理制度和操作规范。在病案的记录与整理方面,管理人员需严格按照规定,对患者的入院记录、病程记录、手术记录、检查检验报告等进行准确、全面的收集和整理。这有助于形成完整的病案资料,为后续的医疗活动提供有力支持。

2. 病案信息管理的价值

2.1 提高医疗效率

有序的病案信息管理在现代

医疗体系中扮演着至关重要的角色。其核心价值在于可以确保每一份病历都得到妥善保管,显著提升医疗记录查找的效率,从而大幅优化医生的工作流程,使医生能够更专注于患者的诊断和治疗,更全面地了解患者病情,制定更为精准的诊疗方案。

2.2 促进医疗质量持续改进

对病案信息的深入分析可以揭示医疗过程中存在的问题与不足,进而为医疗质量的提升提供有力的依据。这一做法不仅凸显了病案信息分析的重要价值,还能帮助医护人员更精准地识别与分类医疗问题。

2.3 保障患者安全

准确的病案信息在医疗领域发挥着至关重要的作用,是避免医疗差错和事故、保障患者生命安全的关键所在。病案信息作为医疗过程的重要记录,是医生了解患者病史病情及制定治疗方案的基石。若病案信息存在错误或缺失,则极可能导致医生误判病情,进而采取错误的诊疗措施,危及患者生命。因此确保病案信息的准确性至关重要。

3. 病案信息管理的应对策略

3.1 信息安全

保护患者病案信息的安全是病案信息管理的重要任务。医院应采取加密、访问控制、备份等措施,防止信息泄露和丢失。

3.2 信息化建设

随着信息技术的发展,病案信息管理也需要不断推进信息化建

设,提高信息的采集、传输和利用效率。

3.3 人员培训

病案信息管理需要专业的人员,医院应加强对相关人员的培训,提高其业务水平和信息安全意识。

3.4 制定标准和规范

制定统一的病案信息管理标准和规范,确保信息的准确性、完整性和一致性。

3.5 患者参与

鼓励患者积极参与病案信息管理,提高患者对自己健康信息的关注和管理能力。

4. 结语

总之,病案信息管理在医疗体系中占据举足轻重的地位,其不仅是医疗过程的记录者,更是医疗质量与安全的守护者。病案信息管理主要包括病历的收集、整理、存储与借阅等多个环节,确保信息的完整性和可追溯性。病案信息管理领域取得了显著成绩,如电子化病历的普及,有效提升了管理效率与数据安全。然而随着技术的发展与社会化进程的推进,现存体系仍需进一步优化,特别是在信息交互、数据整合以及隐私保护方面,因此病案信息管理将更加注重信息的管理质量与安全性,利用大数据、人工智能等技术手段,为临床决策、科研教学提供更精准的数据支持。随着相关法规政策的完善,病案信息管理将更加规范、高效,为整个医疗体系的进步和发展作出重要贡献。

(作者单位: 山西省石楼县中医院病案室)

在现代社会中,非酒精性脂肪性肝病(NAFLD)日益成为公众健康的关注点。NAFLD,即非酒精引起的肝脏脂肪积累病症,反映了现代生活方式对人类肝脏健康的挑战。中医作为中华文明的瑰宝,其独特的理论体系与治疗方法在NAFLD的防治中展现了独特的价值。

1. NAFLD 的概述

NAFLD 是一种由多种因素引起的肝细胞内脂肪过度沉积的临床病理综合征。其发病机制与胰岛素抵抗、遗传易感性等因素密切相关。NAFLD 包括单纯性脂肪肝、非酒精性脂肪性肝炎(NASH)及其相关肝硬化等类型。随着肥胖及相关代谢综合征的流行,NAFLD 的患病率逐年上升,已成为影响人类健康的重要问题。

2. 中医对 NAFLD 的认识

中医将 NAFLD 归属于“□积”“胁痛”“痰症”和“肥气病”等范畴。中医认为,NAFLD 的发病与湿热、痰浊、瘀血等病理因素有关,导致肝脾功能失调,气血运行不畅。因此,中医治疗 NAFLD 时,需根据患者的具体症候进行辨证施治,以清热利湿、疏肝化痰、益气健脾、养肝理气、养肝益肾等方法为主。

3. 中医防治 NAFLD 的方法

3.1 药物治疗

丹参: 丹参具有改善微循环、促进肝细胞修复、再生和抗肝纤维化的作用。临床研究表明,丹参提取物可显著降低 NAFLD 患者的肝功能指标,改善肝脏病理改变。因此,丹参是治疗 NAFLD 的常用中药之一。

山楂: 山楂中的山楂黄酮能显著降低血清和肝脏中脂质氧化终产物丙二醛的含量,增加红细胞和肝脏超氧化物歧化酶的活性,同时增强全血谷胱甘肽还原酶活性,有效对抗脂质过氧化对肝脏的损伤。山楂的食用或药用均可作为 NAFLD 患者的辅助治疗手段。

枸杞: 枸杞所含的甜菜碱在体内起到甲基供应体的作用,可以升高血液及肝脏中的磷脂水平,减轻肝细胞脂质沉积。枸杞泡水饮用或炖汤食用,对 NAFLD 患者具有一定的保健作用。

何首乌: 何首乌所含二苯基对肝功能损害、肝脏过氧化脂质含量的升高均有对抗作用。何首乌可与其他中药配伍使用,共同发挥治疗 NAFLD 的作用。

葛根: 葛根中所含的葛根素(单体异黄酮)可以有效清除羟基和降低自由基的氧化作用,并能够分解血浆中的纤维蛋白原及抑制血小板凝集,改善微循环,减少脂质的沉积。葛根可用于制作茶饮或加入药膳中食用,对 NAFLD 患者具有辅助治疗作用。

3.2 非药物治疗

饮食调理: NAFLD 患者应遵循低脂、低糖、高纤维的饮食原则,减少高热量、高脂肪食物的摄入,增加蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物。同时,患者应保持良好的饮食习惯,避免暴饮暴食和过度饮酒。

运动锻炼: 适当的运动锻炼有助于降低体重、改善胰岛素抵抗、促进脂肪代谢。NAFLD 患者应选择适合自己的运动方式,如慢跑、快走、游泳等有氧运动,并根据自身体质合理调整运动强度和时间。

心理调适: NAFLD 患者常伴有焦虑、抑郁等情绪问题。患者应积极调整心态,保持乐观、积极的生活态度,避免过度紧张和压力过大,必要时可寻求心理医生的帮助。

4. 中医防治 NAFLD 的辨证论治

根据中医的辨证施治原则,NAFLD 患者可根据自身症候选择相应的治疗方法。以下介绍三种常见的辨证论治。

湿热阻滞型脂肪肝: 治疗宜以清热利湿、疏肝化痰为主。可选择舒肝汤加减治疗,药方包括柴胡、黄芩、香附等中药,具有清热利湿、疏肝解郁的作用。

肝脾不足型脂肪肝: 治疗宜以益气健脾、养肝理气为主。可选择益气养肝汤治疗,药方包括黄芪、党参等中药,具有益气健脾、养肝理气的功效。

肝肾双亏型脂肪肝: 治疗宜以养肝益肾、补益精血为主。可选择滋肝汤治疗,药方包括熟地、山萸肉等中药,具有养肝益肾、补益精血的作用。

总之,NAFLD 的防治需综合施策。中医以其独特的理论体系和治疗方法,在 NAFLD 的治疗中展现出显著效果。展望未来,中医将在 NAFLD 防治领域发挥更大作用,守护人们的肝脏健康。

(作者单位: 河北省隆化县七家镇卫生院)

中医防治非酒精性脂肪性肝病的小妙招

□于鹏飞