

中医防范慢性萎缩性胃炎癌变的方法

□于鹏飞

慢性萎缩性胃炎作为一种常见的消化系统疾病,不仅给患者带来长期的健康困扰,而且因潜在的癌变风险而备受关注。中医作为中华民族的瑰宝,凭借独特的理论体系和实践经验,在慢性萎缩性胃炎的防范和调理方面展现出显著优势。本文将从中医的角度出发,探讨慢性萎缩性胃炎的癌变风险及防范措施,期望能为广大患者提供有效的健康指导。

1. 慢性萎缩性胃炎及其癌变风险

1.1 慢性萎缩性胃炎的病因及发病机制

慢性萎缩性胃炎是一种常见的消化系统疾病,其特征是胃黏膜固有腺体减少、变薄,常伴有肠腺化生和不典型增生。该病的发病机制复杂,包括幽门螺杆菌感染、自身免疫反应、遗传因素等。其中,幽门螺杆菌感染是最主要的病因之一,能引起胃黏膜的慢性炎症,进而导致腺体萎缩。

1.2 慢性萎缩性胃炎的癌变风险

慢性萎缩性胃炎虽然本身并不直接引起癌变,但它是胃癌的重要癌前病变之一。研究表明,慢性萎缩性胃炎患者发生胃癌的风险明显高于正常人。特别是当胃黏膜出现中重度萎缩、肠腺化生和不典型增生时,癌变的风险更高。因此,对于慢性萎缩性胃炎患者来说,防范癌变至关重要。

2. 中医对慢性萎缩性胃炎的认识与防范

2.1 中医对慢性萎缩性胃炎的认识

中医将慢性萎缩性胃炎归属于“胃脘痛”“痞满”等范畴,并深入研究其发病机制。中医认为,脾胃虚弱是慢性萎缩性胃炎的根本,导致胃的运化功能受损;气滞血瘀和湿热内蕴则是疾病进一步发展的关键病理变化。基于这些认识,中医治疗慢性萎缩性胃炎遵循健脾和胃、行气活血、清热利湿的基本原则。通过调理脾胃功能,增强胃的运化能力,同时活血化瘀、清热利湿,以改善胃黏膜的血液循环,减轻炎症反应,从而达到治疗和预防癌变的目的。

2.2 防范慢性萎缩性胃炎癌变的方法

(1)调整饮食。中医认为,饮食是调理脾胃的重要手段。慢性萎缩性胃炎患者应避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物,以免加重胃黏膜的损伤。同时,应多食用易消化、富含营养的食物,如山药、薏苡仁、红枣等,以健脾和胃、增强机体抵抗力。此外,对于脾胃虚弱型患者,可选用党参、白术、茯苓等健脾益气的中药;对于气滞血瘀型患者,可选用柴胡、川芎、丹参等行气活血的中药;对于湿热内蕴型患者,可选用黄连、黄柏、黄芩等清热利湿的中药。通过使用中药调理,可以改善胃黏膜的血液循环和营养供应,促进胃黏膜的修复和再生,从而防范癌变。

(2)运用中药。中药治疗慢性萎缩性胃炎具有独特的优势。根据中医的辨证论治原则,可选用具有健脾和胃、行气活血、清热利湿等功效的中药进行治疗。例如,对于脾胃虚弱型患者,可选用党参、白术、茯苓等健脾益气的中药;对于气滞血瘀型患者,可选用柴胡、川芎、丹参等行气活血的中药;对于湿热内蕴型患者,可选用黄连、黄柏、黄芩等清热利湿的中药。通过使用中药调理,可以改善胃黏膜的血液循环和营养供应,促进胃黏膜的修复和再生,从而防范癌变。

(3)针灸推拿。针灸推拿是中医传统的外治法之一,对于慢性萎缩性胃炎患者也具有一定的疗效。针灸可以刺激经络穴位,调节气血运行和脏腑功能;推拿则可以疏通经络、活血化瘀、缓解肌肉紧张等。通过针灸推拿,可以改善胃黏膜的血液循环和代谢功能,促进胃黏膜的修复和再生,从而防范癌变。

(4)心理调适。中医认为情志因素与疾病的发生发展密切相关。因此,对于慢性萎缩性胃炎患者来说,心理调适也是非常重要的。患者应保持积极乐观的心态,避免过度焦虑、抑郁等负面情绪的影响。同时,可以通过中医的情志疗法,如音乐疗法、气功疗法等进行心理调适,以缓解压力、改善情绪状态。

总之,慢性萎缩性胃炎的癌变风险不容小觑,但中医的智慧和策略为我们提供了宝贵的防范手段。通过调整饮食、运用中药、结合针灸推拿以及注重心理调适,我们可以在中医的指引下,更全面地维护胃健康,降低癌变风险。中医的精髓在于其整体性、辨证论治和以人为本的治疗理念,让我们在享受传统医学的深厚底蕴时也能体验到健康与生活的和谐统一。

(作者单位:河北省隆化县七家镇卫生院)

自然疗法的力量：
中医康复中的草药与针灸

□郝丽静

不畅者,如红花、川芎等,有助于改善血液循环,缓解疼痛和肿胀。

2. 针灸在中医康复中的应用

2.1 针灸的基本原理

经络是中医理论中描述人体能量流动路径的系统。它们是体内气运行的通道,连接着体表和内脏器官。经络不仅影响气血流动,还与人体的生理功能和病理变化密切相关。通过调节经络,可以促进气血平衡,增强机体抵抗力。

2.2 针灸的作用机制

首先,针灸通过刺激穴位,引发局部神经反射,进而影响中枢神经系统。其次,针灸通过激活内源性镇痛系统,促使内源性阿片肽、生长抑素等因子释放来减轻疼痛。再次,针灸可以促进血管舒张,改善局部血液循环,加速代谢废物的清除。最后,针灸可改善微循环,如增加毛细血管的开放数量,提高组织的氧气供应。

2.3 针灸在康复治疗中常用的穴位

足三里:在小腿前外侧,当犊鼻下3寸,距胫骨前缘一横指(中指)。它位于胫骨前脊和腓骨之间的肌肉最丰厚处。针灸此穴位常用于增强体力、调节胃肠功能。

合谷:在手背,第1、2掌骨间,当第二掌骨桡侧的中点处。当手掌张开,拇指与食指自然分开时,这个点正好在两骨之间。针灸此穴位常用于治疗头痛、感冒、牙痛、面瘫。

内关:在前臂掌侧,当曲泽与大陵的连线上,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。针灸此穴位常用于治疗心悸、胸闷、恶心、呕吐。

太冲:在足背侧,当第1跖骨间隙的后方凹陷。针灸此穴位常用

于治疗高血压、头痛、眼病。

百会:在头部,当前发际正中直上5寸,或两耳尖连线的中点处。针灸此穴位常用于治疗头痛、眩晕、失眠、神经衰弱。

大椎:在后正中线上,第7颈椎棘下凹陷中。针灸此穴位常用于治疗感冒、颈痛、肩背痛。

中脘:在上腹部,前正中线上,当脐中上4寸。脾的募穴,八会穴之腑会。针灸此穴位常用于治疗胃痛、呕吐、食欲不振。

以上穴位的准确定位对于针灸治疗效果至关重要,建议在专业医师指导下进行操作。

2.4 治疗流程

诊断:通过望、闻、问、切等方法,确定患者的病情和体质。

选穴:根据诊断结果,选择适当的穴位进行治疗。

针刺:使用消毒后的针具,快速准确地刺入选定的穴位。

留针:针刺留针20—30分钟,以提高针刺效果。

起针:在适当的时间拔出针具,完成治疗。

3. 结语

中医草药与针灸结合应用,可发挥出其独有的价值。草药的内在调理与针灸的外部刺激相结合,为患者提供了一种全面的康复途径。我们期待以后通过更多的科学研究来验证和优化这种结合应用,同时,通过国际合作使其走向更广阔的舞台,让世界各地的患者都能体验到中医的独特魅力和实际效益。通过不断探索和创新,草药与针灸的结合应用将在促进人类健康和提升生活质量方面发挥更大的作用。

(作者单位:河北省保定市博野县中医医院)

中医对失眠的诊断与自然疗法

□马经经

护健康的实践,以下是一些常见的中医自然疗法。

2.1 针灸疗法

针灸是中医治疗失眠的一种非常有效的方式,其原理是通过刺激特定的穴位来调节体内的气血运行和神经系统功能,从而达到治疗失眠的目的。以下是一些常用的针灸穴位。

神门穴:在腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。针灸此穴位可以养心安神。

三阴交穴:在小腿内侧,当足内踝尖上3寸,胫骨内缘后方。针灸此穴位有益脾安神的功效。

百会穴:头顶正中线上,两耳尖连线与头部正中线的交点处。针灸此穴位可以镇静安神。

足三里穴:位于外膝眼下3寸,胫骨前缘外一横指处。针灸此穴位可以健脾和胃,安神助眠。

针灸治疗通常由经验丰富的针灸师,根据患者的具体症状和体质,选择适当的穴位进行治疗。

2.2 食疗

中医向来讲究“药食同源”,许多食物即药物,它们之间并无绝对的分界线。食疗是通过食用具有特定功效的食物来达到治疗和预防疾病的目的,有些食物可以通过煎煮成汤剂、制成丸剂或泡茶等形式来服用,以缓解失眠症状或改善睡眠。

桂圆肉:其具有补气养血、益心神的功效。可将桂圆肉蒸熟后冲泡成茶,每日饮用,或制作桂圆酒,每日适量饮用。

莲子:其具有补心脾、养心神的功效,适合心脾虚弱引起的失眠。可

将其与桂圆肉、茯苓、芡实一起煮成桂圆莲子汤,或与其他食材如糯米、鲜荷叶等搭配,制成莲子芡实荷叶汤。

小麦与百合:其具有润心肺、养心阴、宁心神的功效。可以煮成小麦百合生地汤,加入生龙齿和生地黄,适用于心阴不足的失眠。

酸枣仁:具有养心安神的作用,适用于心脾两虚、心血不足的失眠。

远志:能安神益智,适用于心肾不交、健忘失眠的症状。

合欢皮:解郁安神,用于心神不安、忧郁失眠。

首乌藤:养血安神,用于血虚身痛、失眠多梦。

需要注意的是,这些方法应在中医师指导下使用,以确保配方的安全性和有效性。

2.3 气功疗法

气功是一种中国独特的包含调身(姿势)、调心(意念和松静)、调息(呼吸)、自我按摩和肢体活动等内容的健身术。气功可调整人体的气血运行,使之达到身心和谐的状态。气功对于失眠的治疗主要是通过放松身心、调节呼吸、增强体质等方式来进行。例如:八段锦,一套古老的气功练习,通过不同的动作和呼吸配合,可以调和气血,安定心神;站桩,通过特定的站立姿势,调整呼吸,放松全身肌肉,有助于消除紧张、促进睡眠;太极拳,一种缓慢柔和的武术形式,通过练习可以提高身体的协调性和放松度,有助于改善睡眠质量。气功的练习需要持之以恒,且最好在有经验的教练指导下进行,以确保正确无误。

(作者单位:河北省保定市清苑区中医医院)