

中医药调节内分泌及预防肥胖和糖尿病的方法

□ 魏旭东

内分泌系统是人体中至关重要的调节系统，它分泌的激素影响着人体的新陈代谢、生长发育、生殖衰老等众多生理功能。然而，由于现代生活节奏快、压力大，以及不良的生活习惯，许多人出现了内分泌失调的问题，进而可能引发肥胖、糖尿病等慢性疾病。中医药作为中国传统医学的瑰宝，对于调节内分泌、预防肥胖和糖尿病有着独特的方法和优势。

一、中医药调节内分泌的方法

中医药调节内分泌主要通过食疗、艾灸和使用中药等方式。食疗是中医药调节内分泌的重要手段之一，例如，内分泌失调导致脸上长痤疮，中医认为多与脾虚有关，因此可以适当多吃马铃薯、栗

子、牛肚、香菇、牛肉、红薯等补脾食物。艾灸也是中医药调节内分泌的常用方法，通过艾灸关元穴、肾俞穴、命门穴等穴位，可以逐渐调理内分泌失调，调整生殖系统功能。此外，使用中药也是中医药调节内分泌的重要方法，如八珍汤、完带汤、柴胡疏肝丸、参苓白术散等中药方剂，可以在医师指导下规范服用，起到调理内分泌的作用。

二、中医药预防肥胖的方法

肥胖是内分泌失调的常见表现之一，中医药在预防肥胖方面也有着独特的方法。首先，控制饮食是预防肥胖的基础，中医讲究“食养”，建议合理安排膳食，保证食物的多样性，少吃垃圾食品，多吃健

康食物，如牛奶、蔬菜水果等。其次，合理运动也是预防肥胖的重要手段，中医认为运动具有疏通经络、运行气血、调和五脏、强壮筋骨的作用，建议每天保持一定的运动量，如跑步、跳绳、打篮球等。最后，保证充足的睡眠时间也是预防肥胖的关键，中医讲究“天人合一”，认为人体要顺应自然规律，保证充足的睡眠时间有助于维持内分泌的平衡。

三、中医药预防糖尿病的方法

糖尿病是内分泌失调引发的另一种常见慢性疾病，中医药在预防糖尿病方面也有着一定的作用。首先，控制饮食是预防糖尿病的基础，通过饮食控制可以促进尿糖消失，降低空腹血糖，纠

正代谢紊乱，防止各种并发症。其次，经常运动也是预防糖尿病的重要手段，运动可以改善胰岛素的敏感性，有助于预防2型糖尿病的发生。此外，中医还强调劳逸结合、控制血压、控制体重等预防糖尿病的措施。

总之，中医药作为中国传统医学的瑰宝，在调节内分泌、预防肥胖和糖尿病方面具有独特的方法和优势。通过食疗、艾灸和使用中药等方式调节内分泌，可以预防和治理由内分泌失调引发的各种疾病。同时，通过控制饮食、合理运动和保证充足的睡眠时间等方式，也可以有效预防肥胖和糖尿病的发生。

(作者单位：河北省石家庄市中医院)

胃肠手术后的并发症及其护理对策

□ 王玉帆

随着胃肠外科的治疗技术标准日益提高，手术的并发症作为评定手术安全性的核心要素，如何在保证医疗质量前提下降低术后并发症发生率是当前急需解决的问题之一。目前，无论是国内还是国外的学者，都普遍认为胃肠道恶性肿瘤手术后的并发症是一个急需关注和解决的问题，这不仅会增加患者的经济负担，还可能对患者的生活质量产生负面影响。因此，如何降低胃肠道手术后的并发症发生率成为当前研究热点之一。

一、胃肠手术后的并发症和病因

(一) 手术出血

手术之后出现了出血现象。胃肠手术后出现的出血情况主要可被分为消化系统出血与腹部出血这两大类。基于手术引起的出血的持续性，其出血的内部种类也可被分类为初期和长期的出血情况。手术后早期出血指的是手术后首天的第一24小时所发生的出血事件。当患者在出血初期出现迹象时，临床症状可能会表现出腹部扩张、黑色大便，以及伴随血流的各种相应症状。

(二) 胃肠排出的困扰问题

胃的排出功能已经遭遇了障碍。因此，手术完成之后，为病人提供有力的胃肠动力支持是帮助其快速康复的关键。

胃肠排出动力不足会导致肠道内部的废物不能被完全清除，进而可能引发如肠道的粘连和吻合口的狭窄等多种问题，进而大幅度延迟了患者的康复速度和整体生活质量。因此，为了手术的成功，尽快清除胃肠中积聚的液体显得尤为重要。手术后，胃中过多的酸性物质可能会释放出胃肠功能，这可能导致胃肠功能失常。这种情况会进一步抑制肠道的蠕动，从而增加胃肠功能恢复的时间。

(三) 肺部的感染状况

肺部出现感染迹象。再者，因为持续地应用抗菌药物或者其它各种因素，一些患者的普通免疫反应功能可能会受到损害，这也提高了对肺部健康的风险。腹部手术可能导致身体遭受极为严重的损伤，一旦病人遭受了肺部感染的并发症，应当立即进行抗生治疗。胃肠道手术后的肺部感染通常被认为是一个频繁出现的副作用，其在手术后的感染率大致落在2%到19%之间。有点要提醒，如果手术过程中过度使用抗生素或抗生治疗的使用方法不得当，也有可能引发严重的医学效果。

二、胃肠手术后的护理政策

(一) 对患者的心理进行关心和护理
为防止不利效应出现，深化护理工作

者与病人和他们的家庭成员之间的互动显得尤为重要。这种方式不仅能够加深医患关系，还有助于减轻紧张的医疗氛围。不仅仅是身体的疾病的受害者会遭受心理上的伤害，患者的家庭成员在遇到疾病的时候，也可能受到这种心理的束缚，而这种心理压力在对患者进行治疗和照护时，可能引发不良的影响。此外，医疗团队为了能更加高效地为病人和其亲属提供服务，需深入洞察患者及其家属的真实需求，并针对他们所面临的挑战给出解决方案。除了提供这些基础知识，它还能为患者提供与之紧密相关的多方面指导，如胃肠减压等技术。

(二) 提高护理技术方面的能力与专业水平

提高护理人员的总体品质至关重要，这有助于显著减少甚至预防各种医疗失误和突发事件的出现。护理资源的短缺和事故的频发，与护理人员在其所擅长的领域内的知识和技能有着密切和深入的关联。随着医学从单一的生物医学模式向更为综合生物医学、心理学和社会病学的模式转变，护士在日常工作中必须具备人文关心、心理学和社会科学等多个方向的基础知识和技巧。同时，也应该高度关注并努力提高他们在临床实践

中运用知识的水平，以及他们解决和分析问题的技术能力。

(三) 必须严格遵循护理工作的标准流程

进行护理操作的时候，必须严格遵守相关的执行程序，并保证所有的护理记录都符合规范性。在日常的医疗实践操作中，医务人员必须高度注意患者术后的心理辅导和病状变化，同时要确保所有必要的预备措施都是充分的。在手术后阶段，应该高度注意患者的禁食时长和饮食的建议，以防止因饮食过量而引起的呕吐并发症。在病人首次进入医院时，应当给予他们适当的心理辅导，以便他们能与医疗团队真诚地配合工作，以确保所有医疗工作能够顺利完成。

结语

简而言之，在胃肠外科的护理实践中，医护人员需要加强对风险的认识，并持续提升他们的专业技能和护理知识；确立正确的职业伦理和生活价值观，确保始终将患者的安全和需求置于首位；应积极与患者及其家属进行深入的沟通和交流，以便及时掌握患者的病情、身体状况和心理状况，严格控制医疗安全，提升安全预防意识，从而避免因护理失误导致的并发症和风险事故的发生。

(作者单位：广西河池市天峨县人民医院)

子宫内膜异位症的诊断与治疗方法

□ 翟倩

子宫内膜异位症，一种常见的妇科疾病，由子宫内膜组织(包括内膜腺体和间质)出现在子宫体以外的部位所致。这些异位内膜可侵犯全身任何部位，如脐、膀胱、肾、输尿管、肺、胸膜、乳腺，甚至心脏等处，但绝大多数位于盆腔脏器和壁腹膜。其主要临床表现为：继发性痛经、进行性加重、不孕等。该病严重影响了患者的日常生活和工作，因此及时正确的诊断和治疗非常重要。

一、诊断方法

医学检查

- 妇科检查：可发现相关部位压痛，囊肿结节等。
- B超和MRI检查：B超和MRI可显示异位内膜的分布范围和大小。
- 血液检查和CA125检查：有助于排除其他可能引起疼痛的疾病。

腹腔镜检查

腹腔镜检查是子宫内膜异位症的金标准诊断方法，可以直接观察病变部位和范围，并取组织进行病理学检查。

二、治疗方式

药物治疗

- 口服避孕药：可抑制卵巢功能，减少月经量，缓解疼痛。
- 孕激素：可抑制异位内膜生长，减轻症状。
- 手术用药：如孕三烯酮、达那唑等，可在手术前或手术后使用，以减少复发风险。

手术治疗

- 保守手术：适用于有生育要求的患者，旨在保留正常卵巢组织，保留患者的生育功能。
- 根治手术：适用于症状严重、无生

育要求的患者，或保守治疗无效者。手术包括切除异位内膜病灶，切除或重建盆腔脏器。

3. 区域性手术治疗：如保留卵巢手术(保留一侧正常的卵巢组织)和腹腔镜手术(通过微创方式进行手术)，对有生育要求的患者更为适用。

其他治疗

- 放射治疗：适用于药物治疗无效且无生育要求的患者，通过破坏残留的异位内膜，达到控制症状的目的。
- 生物治疗：通过免疫治疗，增强患者自身免疫力，减轻疼痛。
- 中医治疗：中医认为子宫内膜异位症属于“痛经”、“月经不调”等范畴，可采用中药调理或针灸治疗。

个体化治疗方案

治疗子宫内膜异位症应采取个体化

的方案。首先应根据患者的具体情况，如年龄、症状严重程度、生育要求、对治疗的期望值等来制定治疗方案。其次，在选择治疗方法时，应考虑药物的疗效和副作用，以及手术的风险和恢复时间。对于症状轻微的患者，可以先采用药物治疗；对于症状严重的患者，则需考虑手术治疗。同时，对于有生育要求的女性，应优先考虑创伤小、恢复快的手术或区域性手术。

总之，子宫内膜异位症的诊断和治疗需要综合考虑患者的具体情况，采取个体化的治疗方案。通过药物治疗、手术治疗、放射治疗、生物治疗、中医治疗等多种手段的综合应用，可有效缓解患者的疼痛，提高生活质量。

(作者单位：河北省沧州中西医结合医院)