

## 慢性胃炎的日常护理方法

□ 郭艳云

慢性胃炎,作为一种常见的胃部疾病,其发病率在各种胃病中居首位。它通常表现为胃黏膜的慢性炎性病变,可能由多种因素引起,如幽门螺杆菌感染、不良饮食习惯、长期饮酒等。面对慢性胃炎,除了必要的医疗治疗外,日常的护理和自我管理同样重要。本文将从日常护理的角度出发,为慢性胃炎患者提供一份科学的护理指南。

### 一、饮食调理:规律与均衡

慢性胃炎患者在饮食上应遵循“规律、均衡、清淡”的原则。首先,要保证定时定量进餐,避免暴饮暴食,以减轻胃的负担。其次,食物选择上应以清淡、易消化为主,多摄入富含

植物蛋白、维生素的食物,如新鲜蔬菜、水果、豆类等。同时,要避免食用过硬、过辣、过咸的食物,以减少对胃黏膜的刺激。

### 二、心理调适:放松与乐观

慢性胃炎患者往往伴随着一定的心理压力和焦虑情绪。因此,心理调适也是日常护理中不可忽视的一环。患者可以通过参加文艺活动、听音乐、阅读等方式来转移注意力,放松心情。同时,保持积极乐观的心态,对疾病的康复也有着积极的促进作用。

### 三、用药管理:遵医嘱与规范

慢性胃炎的治疗通常包括药物治疗。患者在用药过程中应严格遵守医嘱,按时按量服

药,避免私自停药或更改药物剂量。特别是对于幽门螺杆菌感染引起的慢性胃炎,需要规范地进行抗幽门螺杆菌治疗,以确保彻底清除病原体,减少复发的可能。

### 四、生活习惯:健康与规律

良好的生活习惯对慢性胃炎的康复至关重要。患者应保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。同时,适当的运动也有助于增强体质,促进疾病的康复。此外,患者还应注意天气变化,及时增减衣物,避免寒冷刺激胃黏膜血管收缩,加重症状。

### 五、定期复查:监测与调整

慢性胃炎是一种慢性疾病,需要长期的

治疗和护理。患者应定期进行复查,了解病情的变化情况,并根据医生的建议进行相应的调整。通过定期复查,可以及时发现并处理病情变化,避免疾病的进一步发展。

### 结语

慢性胃炎的日常护理是一项系统工程,需要从饮食、心理、用药、生活习惯等多个方面入手。通过科学的护理和自我管理,可以有效地缓解慢性胃炎的症状,提高生活质量。同时,患者也应保持积极乐观的心态,与医生共同合作,共同应对疾病的挑战。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

## 急性阑尾炎的病因和危险因素

□ 吕广卫

急性阑尾炎是一种常见的疾病,通常表现为右下腹疼痛和发热。然而,这种疾病的病因和危险因素却是一个复杂的问题,需要我们深入探讨。在这篇文章中,我们将从多个角度来分析急性阑尾炎的病因和危险因素,并揭示其背后的奥秘。

### 一、病因

急性阑尾炎的病因主要包括细菌感染和阑尾管阻塞。阑尾是一个细长的肌肉器官,容易发生扭曲和堵塞。当阑尾内出现细菌,如大肠杆菌、肠球菌等,它们可能会引起阑尾的炎症反应。此外,一些不良的生活习惯和饮食习惯也可能成为阑尾炎的诱发因素。

### 二、危险因素

1. 饮食不规律:长期饮食不规律,暴饮暴食,可能导致胃肠功能紊乱,从而增加阑尾炎的风险。  
2. 生活习惯不良:缺乏运动、吸烟、酗酒等不良生活习惯,可能削弱身体

免疫力,使阑尾炎发病率提高。

3. 肥胖:肥胖者身体负担加重,阑尾周围空间变得拥挤,容易发生堵塞和炎症。

4. 遗传因素:阑尾炎发病存在一定的家族聚集性,遗传因素可能影响个体阑尾的易损性。

### 三、应对策略

对于急性阑尾炎,预防胜于治疗。以下是一些自我保护的方法:

1. 保持健康饮食:定时定量进食,避免过度饥饿和暴饮暴食。选择新鲜、卫生的食物,避免摄入过多油腻、辛辣、生冷食物。

2. 改善生活习惯:保持规律的作息,避免熬夜,加强锻炼,提高身体免疫力。戒烟限酒,避免酒精和尼古丁对身体的损害。

3. 定期体检:定期进行身体检查,及早发现潜在的疾病,如胃肠疾病、肥胖等。

4. 识别症状:急性阑尾炎通常表现为

右下腹疼痛、恶心、呕吐等症状。如果出现这些症状,应及时就医。

### 四、病例分析

让我们通过一个病例来更好地理解急性阑尾炎及其危险因素。

李先生,45岁,因急性阑尾炎住院治疗。经过医生的询问和检查,发现他有长期饮食不规律的习惯,经常加班熬夜,缺乏运动。经过手术和药物治疗,李先生的病情逐渐好转。这个病例提醒我们,生活习惯不良是急性阑尾炎的高风险因素之一。

急性阑尾炎是一种常见的外科急症,其发生与细菌感染和阑尾管阻塞有关。饮食不规律、生活习惯不良、肥胖和遗传因素都是急性阑尾炎的风险因素。预防急性阑尾炎的关键是保持健康的生活方式和定期进行身体检查。对于出现相关症状的患者,应及时就医。通过了解急性阑尾炎的基本知识,我们可以更好地保护自己的健康。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

## 如何培养新生儿良好的睡眠习惯

□ 张晓玉

新生儿是生命的起点,他们的睡眠习惯不仅影响着当前的健康,还对未来成长发育有着深远的影响。因此,作为家长,我们有必要了解并学习如何培养新生儿良好的睡眠习惯。

### 一、理解新生儿的睡眠特点

新生儿的睡眠与成人存在显著差异。他们每天需要更多的睡眠时间,且睡眠周期较短,容易频繁醒来。这是因为新生儿的神经系统和生理机能尚未发育完全,需要通过睡眠来促进身体的生长和发育。

### 二、营造良好的睡眠环境

为新生儿创造一个安静、舒适、温暖的睡眠环境是培养良好睡眠习惯的基础。首先,确保房间的温度适宜,一般保持在22-24℃之间。其次,保持空气湿度适中,避免过于干燥或潮湿。此外,尽量减少噪音和光线干扰,使用柔和的灯光和窗帘,为新生儿提供一个宁静的睡眠环境。

### 三、建立规律的睡眠时间

规律的睡眠时间有助于新生儿养成良好的睡眠习惯。家长可以通过观察新生儿的生活规律,逐渐建立起固定的睡眠时间表。例如,每天在同一时间进行喂奶、洗澡、更换尿布等活动,然后哄宝宝入睡。这样可以帮助新生儿形成生物钟,使他们在固定的时间产生困意。

### 四、采取正确的睡眠姿势

新生儿的睡眠姿势对其睡眠质量和身体健康有着重要影响。一般来说,侧卧是较为推荐的睡眠姿势,因为这样可以避免新生儿出现吐奶或呛奶的情况。同时,家长应注意不要长时间让新生儿保持同一姿势睡觉,以免出现偏头或扁头的情况。

### 五、注意睡前饮食和护理

睡前饮食和护理对新生儿的睡眠质量有着直接影响。家长应避免在睡前给新生儿喂食过多或过少的食物,以免

导致他们因饥饿或不适而醒来。此外,家长还应在睡前为新生儿进行清洁和护理,如更换尿布、洗脸、洗手等,使他们感到舒适和放松。

### 六、培养良好的睡前习惯

培养良好的睡前习惯有助于新生儿更好地入睡。家长可以在睡前为新生儿播放一些轻柔的音乐或讲述一些温馨的故事,以帮助他们放松心情。同时,家长还应在睡前为新生儿创造一个安静的氛围,避免过度刺激和兴奋的活动。

总之,培养新生儿良好的睡眠习惯需要家长的耐心和细心。通过营造良好的睡眠环境、建立规律的睡眠时间、采取正确的睡眠姿势、注意睡前饮食和护理以及培养良好的睡前习惯等方法,我们可以帮助新生儿建立起良好的睡眠习惯,为他们的健康成长打下坚实的基础。

(作者单位:河北省张家口市妇幼保健院)

## 急性牙髓炎的症状、治疗方法与预防措施

□ 王少蕊

在我们平日的生活中,牙疼可能是一种最让人无法忽视的疼痛之一。那种刺痛感仿佛能震动整个头颅,让人无法安宁。而其中最痛苦的莫过于急性牙髓炎,这是一种常见且严重的疾病,疼起来简直要人命。

### 一、急性牙髓炎的来龙去脉

急性牙髓炎是一种由细菌感染引起的牙齿内部炎症,通常由龋齿、牙齿磨损等原因导致牙髓暴露在口腔环境中引起。牙髓是牙齿内部的软组织,包含血管、神经和免疫细胞。当牙髓受到感染或刺激时,炎症反应可能导致剧烈的疼痛。

### 二、症状

急性牙髓炎的主要症状是剧烈的、不

可预测的疼痛。疼痛可能发生在夜间、受到刺激(如温度变化)、咀嚼或触碰时。疼痛可能扩散到其他部位,甚至整个头部和颈部。这种疼痛常常非常严重,以至于患者难以忍受。

### 三、急性牙髓炎的发病原因

1. 龋齿:牙齿表面的硬组织破坏会导致细菌感染牙髓,引发炎症。

2. 牙齿磨损:牙齿硬组织磨损可能导致牙釉质暴露,进而使牙髓暴露在口腔环境中。

3. 其他原因:包括牙齿结构异常、牙齿发育不良等,这些因素可能导致牙髓炎的发生率升高。

### 四、治疗方法

对于急性牙髓炎,治疗的主要方法是打开牙髓腔,释放其中的压力,缓解疼痛。治疗方法包括局部麻醉下的开髓引流和药物失活。治疗后,患者可能需要接受根管治疗或修复治疗,以消除感染并修复牙齿。

### 五、预防措施

预防急性牙髓炎的关键是保持良好的口腔卫生习惯,包括定期检查牙齿、及时治疗龋齿、减少牙齿磨损等。定期使用含氟牙膏可以帮助预防龋齿的发生。另外,掌握正确的刷牙方法(如旋转刷牙法)和频率(至少每天两次)也非常重要。同时,积极治疗可能导致牙齿硬组织损伤的相关疾病,如

咬合不正、营养不良等,也有助于预防急性牙髓炎的发生。此外,一些生活方式的改变也可能有助于降低急性牙髓炎的风险,如避免过度使用甜食和饮料,保持足够的水分摄入,以及避免吸烟和过量饮酒等。这些行为不仅有助于维护口腔健康,也对整体健康有着积极的影响。

### 六、结语

通过这次科普之旅,我们深入了解了急性牙髓炎的来龙去脉、症状、治疗方法以及预防措施。我们必须意识到,牙齿和口腔健康对我们的整体健康至关重要。养成良好的口腔卫生习惯,定期看牙医,遇到问题及时寻求帮助,这些都是维护口腔健康的重要步骤。

(作者单位:河北省卢龙县医院)

## 中药方剂在糖尿病治疗中的应用

□ 高慧峰

糖尿病,这一全球性的慢性代谢性疾病,已成为威胁人类健康的重要问题。近年来,随着中医理论的深入研究和临床实践的不断丰富,中药方剂在糖尿病治疗中的应用逐渐受到广泛关注。本文旨在科普中药方剂在糖尿病治疗中的应用,为公众提供更为全面、科学的知识。

### 一、中药方剂治疗糖尿病的理论基础

中医认为,糖尿病属于“消渴”范畴,其发病机理与脏腑功能失调、气血阴阳失衡密切相关。因此,中药方剂治疗糖尿病的理论基础在于调整脏腑功能、补益气血阴阳,以达到治疗糖尿病的目的。

### 二、中药方剂治疗糖尿病的常用方剂

1. 消渴方加减:消渴方加减主要由黄连、天花粉、生地、生石膏、知母等药物组成,具有养阴清热、生津止渴的功效。适用于阴虚热盛型糖尿病患者,表现为口干口渴、多食易饥、心烦不寐等症状。

2. 黄连温胆汤加减:黄连温胆汤加减由黄连、胆南星、枳实、竹茹等药物组成,具有清热化痰、宽胸散结的功效。适用于湿热中阻型糖尿病患者,表现为脘腹胀满、恶心呕吐、厌油腻等症状。

3. 益气养阴降糖汤:益气养阴降糖汤由葛根、黄芪、黄精、党参等药物组成,具有益气养阴、降糖止渴的功效。适用于气阴两虚型糖尿病患者,表现为面色萎黄、神疲乏力、形体消瘦等症状。

4. 清热活血降糖汤:清热活血降糖汤由生石膏、黄连、生地、地骨皮等药物组成,具有清热活血、降糖止渴的功效。适用于燥热血瘀型糖尿病患者,表现为咽干舌燥、多饮、消谷善饥等症状。

### 三、中药方剂治疗糖尿病的优势

与西药相比,中药方剂治疗糖尿病具有独特的优势。首先,中药方剂可以针对糖尿病患者的个体差异进行精准治疗,更符合中医“辨证施治”的原则。其次,中药方剂在治疗糖尿病的同时,还可以改善患者的全身症状,提高生活质量。最后,中药方剂副作用较小,对肝肾等器官的损伤较小,适合长期服用。

### 四、总结与展望

中药方剂在糖尿病治疗中的应用已经取得了显著成效,但仍存在一些问题和挑战。例如,中药方剂的作用机制尚未完全明确,需要进一步深入研究;中药方剂的剂量和用法需要更加规范化、标准化;中药方剂与西药联合使用的效果也需要进一步探讨。未来,随着中医理论的深入研究和临床实践的不断发展,中药方剂在糖尿病治疗中的应用将更加广泛、有效。

(作者单位:河北省张家口市中医院(张家口市中医研究所附属医院))