

## 脾胃健康的重要性及中医调理方法

□ 马 力

在中医理论中,脾胃被赋予了极其重要的地位,被称为“后天之本”和“气血生化之源”。脾胃的健康状况直接关系到人体对食物的消化、吸收,以及营养物质的输布和利用,从而影响到人的整体健康。本文将探讨脾胃健康的重要性,以及中医调理脾胃的几种常见方法。

### 一、脾胃健康的重要性

脾胃在中医理论中是一对相互关联的脏腑,胃主受纳、腐熟水谷,脾主运化、统摄血液。两者共同协作,完成了食物的消化、吸收和营养物质的输布过程。脾胃健康对人体的重要性主要体现在以下几个方面:

1. 滋养全身:脾胃将食物中的营养物质转化为人体所需的精微物质,并通过经络输送到全身各个脏腑器官,以滋养全身。脾胃功能强健,则机体营养充足,抵抗力强。

2. 调节水液代谢:脾胃还参与人体水液

代谢的调节过程。脾具有运化水湿的功能,能够防止水液在体内滞留,避免湿邪的产生。而胃则通过降浊功能,将体内的代谢废物排出体外。

3. 统摄血液:脾具有统摄血液的功能,能够防止血液溢出脉外,维持血液在血管内的正常运行。脾胃功能强健,则血液运行正常,不易出现出血性疾病。

### 二、中医调理脾胃的方法

中医调理脾胃的方法多种多样,主要包括饮食调理、中药调理、针灸推拿等方法。下面将详细介绍几种常见的中医调理脾胃的方法:

#### 1. 饮食调理

(1) 饮食规律:保持一日三餐按时进食的习惯,避免暴饮暴食。饮食应以清淡、易消化为主,避免过于油腻、辛辣、生冷的食物。

(2) 食疗养生:可适量食用一些具有健

脾胃作用的食物,如山药、薏米、南瓜、红枣等。这些食物能够增强脾胃功能,促进消化吸收。

(3) 避免不良饮食习惯:如过度饮酒、吸烟、熬夜等不良习惯都会对脾胃造成损害,应尽量避免。

#### 2. 中药调理

(1) 健脾养胃中药:如党参、白术、茯苓等中药具有健脾养胃的作用,能够增强脾胃功能,改善消化不良、食欲不振等症状。

(2) 中药方剂:根据患者的具体情况,中医医生会开出相应的中药方剂进行调理。如四君子汤、健脾丸等方剂都是常用的调理脾胃的方剂。

#### 3. 针灸推拿

(1) 针灸治疗:针灸能够刺激脾胃经络,促进气血流通,增强脾胃功能。常用的针灸穴位有足三里、中脘等。

(2) 推拿按摩:推拿按摩能够改善脾胃的气血循环,促进脾胃的消化吸收功能。常用的推拿手法有揉腹、摩腹等。

#### 4. 其他方法

除了上述方法外,中医还有一些其他调理脾胃的方法,如情志调护、运动锻炼等。情志调护能够保持心情愉悦,避免情绪对脾胃的负面影响;而运动锻炼则能够促进气血流通,增强脾胃功能。

### 三、结语

脾胃健康对人体的重要性不言而喻。保持脾胃健康需要从饮食、生活习惯、情志等多个方面入手。中医调理脾胃的方法多种多样,包括饮食调理、中药调理、针灸推拿等方法。在调理脾胃时,应根据患者的具体情况制定个性化的调理方案。

(作者单位:河北省廊坊市香河县安头屯镇卫生院)

## CT、MRI、X 光在影像诊断中的应用

□ 高纪称

在医学领域,影像诊断技术如同医生的“透视眼”,能够深入人体内部,帮助医生准确判断病情。其中,CT(计算机断层扫描)、MRI(磁共振成像)和 X 光作为三大主流影像诊断技术,各自拥有独特的应用场景和优势。本文将对这三种技术在影像诊断中的应用进行科普介绍。

### 一、CT 在影像诊断中的应用

CT 技术通过 X 射线束对人体进行断层扫描,并利用计算机对获取的数据进行重建,生成高分辨率的三维图像。由于其高密度分辨率和空间分辨率的特点,CT 在医学影像诊断中占据了重要地位。

1. 头部疾病诊断:CT 能够清晰地显示脑部结构,包括脑组织、脑室、脑血管等,对于脑出血、脑梗死、脑肿瘤等疾病的诊断具有重要

意义。此外,CT 还可用于检查颅骨骨折、颅内异物等外伤性病变。

2. 胸部疾病诊断:CT 在胸部疾病的诊断中同样具有重要地位。它能够显示肺部、纵隔、胸膜等结构,对于肺炎、肺结核、肺癌等疾病的诊断具有较高的敏感性和特异性。

3. 腹部疾病诊断:腹部是人体重要器官聚集的部位,CT 在腹部疾病的诊断中发挥着关键作用。它可以清晰地显示肝脏、胆囊、胰腺、脾脏等器官的形态和结构,对于肝炎、胆囊炎、胰腺炎、肿瘤等疾病的诊断具有重要价值。

### 二、MRI 在影像诊断中的应用

MRI 技术利用磁场和射频脉冲对人体进行成像,具有无辐射、多参数成像的特点。这使得 MRI 在医学影像诊断中具有独特的优势。

1. 神经系统疾病诊断:MRI 在神经系统疾病的诊断中具有独特优势。它能够清晰地显示脑部和脊髓的结构,对于脑肿瘤、脑血管病变、脊髓病变等疾病的诊断具有重要意义。此外,MRI 还可用于评估神经系统的功能状态,如脑功能成像技术可用于研究大脑的认知、情感等功能。

2. 关节疾病诊断:关节疾病是临床常见的疾病类型,MRI 在关节疾病的诊断中发挥着重要作用。它能够显示关节软骨、韧带、肌腱等软组织的结构和病变,对于关节炎、关节损伤、关节肿瘤等疾病的诊断具有较高敏感性。

### 三、X 光在影像诊断中的应用

X 光检查,通常被称为“拍片子”,是大家日常接触较多的一项检查。它利用 X 射线的穿透能力,对人体内部器官进行成像,具有检

查速度快、价格相对较低的特点。

1. 适用范围:X 光通常用于头颅、胸部、腹部、四肢和骨关节等部位的检查。例如,在日常体检中,X 光胸片是筛查肺部疾病的常用方法。此外,X 光还可用于检查骨折、骨质增生等骨骼系统疾病。

2. 辐射大小:虽然 X 光检查具有一定的辐射剂量,但这一剂量通常很低,与坐一次飞机接受的辐射差不多。因此,在正确操作和严格控制的前提下,X 光检查是安全的。但为保险起见,孕妇、备孕人群应尽量避免进行 X 光检查。

综上所述,CT、MRI 和 X 光在医学影像诊断中各自具有独特的应用场景和优势。医生会根据患者的具体病情和需求选择合适的影像诊断技术,以获取准确的诊断结果。

(作者单位:河北省廊坊市中医医院)

## 急性脑梗死的前兆有哪些

□ 张 茜

当我们谈论健康问题,大多数人会想到心脏病、癌症等常见疾病,但是很少有人会关注到脑血管疾病,尤其是急性脑梗死。急性脑梗死是一种危及生命的疾病,如果不及时发现并治疗,后果将不堪设想。

急性脑梗死的前兆主要包括以下几种症状:

1. 头痛:头痛是脑梗死的前兆之一,通常表现为突然出现的剧烈头痛,可能伴有头晕、恶心或呕吐等症状。这是因为脑梗死可能导致脑组织局部缺血,刺激神经末梢,引起头痛。

2. 眩晕:眩晕也是脑梗死的前兆症状之一,通常表现为视物不清、天旋地转等症状。眩晕可能是由于脑供血不足,影响平衡神经系统所导致。

3. 突发性一侧肢体感觉障碍:部分患者可能突然出现肢体麻木、无力或刺痛等症状,这可能是由于局部脑组织缺血导致神经功能受损所引起。

4. 突发性视物模糊:部分患者可能突然出现视物模糊,这可能是由于眼部附近的小血管破裂,导致血栓形成,影响视神经所引起。

5. 言语不清和吞咽困难:部分患者可能出现言语不清或吞咽困难,这可能是由于脑梗死导致咽喉肌肉或神经受损所引起。同时,也可能存在构音障碍,导致患者发音不清或失语。

6. 意识模糊:部分患者可能出现意识模糊,表现为神志淡漠、意识不清等,这可能是

由于脑部严重缺血、缺氧所引起。

此外,还有一些其他的前兆症状,包括出汗增多、胃部不适、舌头麻木、耳鸣、一侧肢体震颤等。如果出现以上症状,应及时就医进行检查和诊断。同时需要注意的是,并不是所有患者都会出现所有上述症状,每个人的症状和表现都有所不同。因此,即使没有出现上述症状,也应注意自己的身体状况,及早发现并控制脑梗死的危险因素,以降低脑梗死的发生风险。

除了了解前兆症状外,预防急性脑梗死也非常重要。以下是一些预防措施:

1. 控制危险因素:如高血压、高血脂、糖尿病等,应积极控制这些危险因素。同时也要注意戒烟限酒,避免酒精和烟草中的有害物

质对血管造成损伤。

2. 健康饮食:饮食应清淡、低盐、低脂肪、高纤维。避免暴饮暴食和不规律饮食。多吃蔬菜、水果、全谷物和富含蛋白质的食物,少吃加工食品和高糖、高盐、高脂肪的食物。

3. 适度运动:适当的运动可以增强心肺功能、改善血液循环、减轻体重、减少脂肪堆积等。建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。

总之,预防急性脑梗死需要从多个方面入手,通过控制危险因素、健康饮食、适度运动等方法来降低脑梗死的发生风险。同时也要注意定期体检和健康管理,及早发现并控制脑梗死的危险因素,以保障身体健康。

(作者单位:河北省邢台市人民医院)

## 浅谈超声检查的注意事项

□ 王 丽

超声检查,作为现代医学中一种重要的诊断手段,以其无创、无辐射、操作简便、重复性好等优点,广泛应用于临床各个领域。然而,尽管超声检查具有诸多优势,但在接受检查时,患者仍需注意一些事项,以确保检查的顺利进行和结果的准确性。本文将从检查前准备、检查中配合、检查后注意事项等方面,为大家详细介绍超声检查的注意事项。

### 一、检查前准备

1. 饮食调整:对于需要进行腹部超声检查的患者,尤其是针对肝、胆、胰、脾等器官的检查,通常需要在检查前 8-12 小时禁食,以减少胃肠道气体和食物残渣对超声波穿透的影响。此外,对于需要观察胆囊收缩功能的患

者,还应在检查前一日晚餐后禁食,并避免摄入高脂肪食物。

2. 充盈膀胱:对于需要进行膀胱、前列腺、妇科早期妊娠等超声检查的患者,需要在检查前 1-2 小时内饮水约 500-1000 毫升,以适度充盈膀胱,便于清晰显示相关结构。

3. 着装选择:患者在进行超声检查时,应选择易于穿脱、宽松舒适的衣物。对于需要进行腹部、盆腔等检查的患者,建议穿着分体式服装,以便快速准确地暴露检查部位。

4. 特殊准备:对于需要进行食管超声心动图等特殊检查的患者,需要在检查前数小时禁食,并可能需要使用镇静剂或局部麻醉。此外,对于需要进行心脏超声检查的患者,应在检查前休息片刻,以稳定心率和呼吸。

### 二、检查中配合

1. 保持体位:患者在接受超声检查时,应根据医生的指示保持正确的体位。例如,在进行心脏超声检查时,患者应脱鞋平卧于检查床上,解开上衣纽扣,暴露胸部;在进行腹部超声检查时,患者应按照医生的要求调整呼吸和体位。

2. 配合动作:在检查过程中,医生可能需要患者进行一些动作,如转头、吞咽、深呼吸、鼓肚子等,以更好地显示检查部位。患者应积极配合医生完成这些动作,以确保检查的顺利进行。

### 三、检查后注意事项

1. 皮肤清洁:检查结束后,患者可用提供的纸巾初步清理皮肤上的耦合剂,回家后应彻底洗澡以清除残留物。如有过敏反应,应及

时就医。

2. 饮食恢复:根据超声检查类型和个人情况,遵循医嘱恢复饮食。如检查后禁食时间较长,建议首餐选择清淡、易消化食物,避免剧烈运动。如有低血糖风险,及时补充糖分。

3. 结果解读:超声检查的结果应由专业医生进行解读。患者在收到检查结果后,应及时与医生沟通,了解检查结果的意义和后续治疗方案。

总之,超声检查作为一种重要的诊断手段,为医生提供了直观、准确的图像信息,有助于患者病情的诊断和治疗。然而,在接受超声检查时,患者仍需注意一些事项,以确保检查的顺利进行和结果的准确性。

(作者单位:河北省唐山中心医院)