

胃切除术后中医药茶的调理作用

□ 张德娟

胃切除术是一种常见的外科手术,主要用于治疗胃癌、胃溃疡等严重胃部疾病。然而,手术后患者常会面临消化功能减弱、营养吸收不良而出现贫血、胆汁反流性胃炎等问题,这对患者的恢复和日常生活带来一定困扰。中医药茶作为一种辅助调理手段,在胃切除术后康复过程中显示出了独特的优势。本文将介绍胃切除术后中医药茶的调理作用,帮助患者更好地恢复健康。

一、胃切除术后常见问题

- 消化功能减弱:**胃切除术后,胃的储存和消化食物的功能均受到影响,导致患者常常出现消化不良、腹胀等症状。这是因为胃的机械消化和化学消化功能部分丧失,食物通过胃的时间缩短,消化酶的分泌减少。
- 营养吸收不良:**由于胃在营养吸收过程中发挥重要作用,胃切除后,患者的营养吸收能力明显降低,容易出现贫血、体重下降等情况。特别是维生素B12、铁、钙等营养素的吸收受到严重影响。
- 胃肠动力不足:**胃切除术后,胃肠道的蠕动功能亦会减弱,导致食物在胃肠道内停留时间过长,引起便秘或腹泻等问题。

这不仅影响患者的生活质量,还可能造成进一步的健康问题。

二、中医药茶的调理作用

中医药茶作为一种历史悠久的养生保健手段,具有调理脾胃、促进消化、增强免疫等多种功效。以下是中医药茶在胃切除术后调理中的主要作用。

- 促进消化功能:**中医认为,脾胃为后天之本,气血生化之源。因此,调理脾胃是术后康复的关键。中医药茶中的一些成分能够有效地促进消化功能,缓解术后消化不良的症状。例如,陈皮、砂仁等药材具有理气健脾的作用,能够帮助消化,有效缓解腹胀。
- 改善营养吸收:**中医药茶中的一些药材如黄芪、党参等,具有补气健脾的功效,能够增强胃肠道的吸收能力,改善营养吸收不良的问题。此外,药茶中常用的枸杞子、红枣等富含维生素和矿物质,有助于补充术后缺乏的营养。
- 调节胃肠动力:**术后胃肠动力不足是患者常见的困扰。中医药茶中的一些药材如槟榔、木香等,具有行气导滞的作用,能够促进胃肠蠕动,缓解便秘和腹泻等症状。通过调节胃肠动力,中医药茶可以帮助

恢复胃肠道的正常功能。

三、具体药茶推荐

为了更好地帮助患者选择适合的药茶,下面推荐几种常见的中医药茶及其具体配方和作用:

- 补气健脾茶**①配方:黄芪15克,党参10克,枸杞子10克,红枣10克。②作用:补气健脾,适用于术后纳呆、脾胃虚弱等症。③用法:将上述药材用沸水冲泡,代茶饮用,每次100-150ml,每日3-4次。
- 陈皮砂仁茶**①配方:陈皮10克,砂仁5克,生姜3片。②作用:化湿开胃、温脾止泻,适用于术后虚寒、腹泻等症。③用法:将上述药材用沸水冲泡,代茶饮用,每次100-150ml,每日3-4次。
- 木香茶**①配方:木香5克,陈皮10克。②作用:行气导滞,调节胃肠动力,适用于术后便秘、腹泻等症。③用法:将上述药材用沸水冲泡,代茶饮用,每次100-150ml,每日3-4次。

四、中医药茶的使用注意事项

- 个体差异:**每位患者的体质和病情不同,选择药茶时应根据个人情况进行调整。最好在中医师的指导下选择适合的药茶,以确保安全和效果。

满足呼吸疾病患者的个性化护理

□ 劳莹

呼吸系统疾病是全球范围内重要的公共卫生问题,影响着数以百万计的人的生活质量。哮喘、慢性阻塞性肺疾病(COPD)和肺纤维化等疾病不仅对患者的身体健康产生影响,也在心理和情感层面造成困扰。为了有效管理这些疾病,提高患者的生活质量,个性化护理成为现代医学护理的重要策略。个性化护理强调根据患者的具体病情、生活方式和心理需求制定具体的护理计划,以实现最佳的治疗效果。本文将介绍个性化护理在呼吸疾病管理中的重要性,并提供相关实施策略。

一、个性化护理的重要性

- 提高治疗效果:**个性化护理能够在很大程度上提高呼吸疾病的治疗效果。通过仔细评估每位患者的症状、病史和生活习惯,医护人员可以制定最适合的治疗方案。这种量身定制的方法使得患者更有可能坚持治疗,提高药物依从性,进而改善病情。
- 降低并发症风险:**呼吸疾病常伴有多种并发症,如心血管疾病和糖尿病等。通过个性化护理,医护人员可以更好地监测和管理这些潜在的风险,及时进行干预,降低并

发症的发生概率。例如,通过定期检测和及时调整治疗方案,可以有效控制疾病进展。

3. **提高生活质量:**个性化护理不仅关注疾病的治疗,还关注患者的整体生活质量。通过心理支持、营养指导和生活方式调整,患者能够更好地管理疾病,减少对日常生活的影响。个性化护理强调患者的参与和自我管理,提高患者的生活满意度和幸福感。

二、个性化护理的实施策略

- 全面评估:**①生理评估:包括病史记录、症状监测和身体检查。通过这些评估,医护人员能够了解患者的疾病状态和身体状况。②心理评估:关注患者的心理健康状态,包括焦虑、抑郁和压力水平。通过心理评估,可以为患者提供必要的心理支持。③社会评估:了解患者的家庭、工作和社会支持情况,以便为患者提供全方位的支持和帮助。
- 个性化治疗计划:**①药物治疗:根据患者的具体情况选择合适的药物和剂量,以最大限度地减少副作用,提高疗效。②非药物治疗:包括物理治疗、呼吸训练和心理治疗等,帮助患者改善呼吸功能,缓解症状。③生活方式调整:指导患者进行健康饮食、戒烟

限酒和适度锻炼,以促进整体健康。

3. **患者教育和自我管理:**个性化护理强调患者的参与和自我管理能力的提高。①患者教育:通过教育活动,提高患者对疾病的认识和理解,增强他们的自我管理能力。教育内容包括疾病知识、用药指导和应急处理技巧。②自我管理支持:提供工具和资源,帮助患者进行自我监测和管理,如呼吸锻炼计划、日记记录和健康应用程序。③持续沟通:建立有效的沟通渠道,确保患者能够获得支持和帮助,及时反馈病情变化和疗效。

三、个性化护理的挑战与前景

尽管个性化护理在呼吸疾病管理中展现出显著优势,但实施中仍面临诸多挑战。

- 资源和成本:**个性化护理需要投入大量的人力、物力和财力资源,这可能对医疗系统和患者家庭造成一定负担。为了更好地推广个性化护理,需探索有效的资源配置和社会管理策略。
- 技术支持:**个性化护理的实施需要先进的医疗技术支持,如精准诊断工具和数据分析系统。技术的发展为个性化护理提供了坚实的基础,但也需要不断创新和改进以满

2. **长期调理:**中医药茶的调理作用需要一定时间,患者需坚持饮用,才能见到明显效果。一般建议连续饮用1-2个月,视情况可适当延长。

3. **饮食配合:**除了药茶调理,术后患者还需注意饮食调理。宜食用易消化、富含营养的食物,避免辛辣、油腻、生冷等刺激性食物,以减少对胃肠道的负担。

五、案例分享

患者某先生,57岁,因胃癌接受了部分胃切除术。术后半年内,他一直困扰于消化不良、体重下降、便秘等问题。经过中医师的指导,该先生开始饮用补气健脾茶和陈皮砂仁茶,并配合适当的饮食调理。一个月后,该先生的消化功能明显改善,体重逐渐回升,便秘问题也得到了有效缓解。他表示,中医药茶的调理作用让他受益匪浅,为他的康复带来了莫大帮助。

综上所述,胃切除术后,中医药茶作为一种温和有效的调理手段,能够帮助患者恢复消化功能、改善营养吸收、调节胃肠动力。通过选择适合的药茶配方,并在专业中医师的指导下长期调理,患者可以有效缓解术后不适,促进身体康复。

(作者单位:甘肃省中医院)

护眼小习惯让眼睛倍感舒适

□ 李晓艳

随着现代生活节奏的加快和电子设备的普及,越来越多的人遭遇眼部不适甚至眼疾的困扰。长期面对电脑、手机屏幕,眼睛难免会感到疲劳和干涩。然而,通过一些简单的小习惯,我们可以有效减轻眼部负担,保护视力,让眼睛倍感舒适。本文将介绍几个护眼小习惯,希望大家能够从中受益,养成良好的护眼习惯。

一、合理用眼

- 保持适当的用眼距离:**在日常生活中,很多人因为工作或娱乐需要长时间使用电脑和手机,但往往忽视了与屏幕的距离。电脑屏幕与眼睛的最佳距离应该保持在50-70厘米,这样能够确保眼睛不会因为离屏幕太近而感到紧张或疲劳。同时,使用手机时,也应该尽量将手机与眼睛的距离保持在30-40厘米。过近的距离不仅会让眼睛容易疲劳,还可能增加近视的风险。
- 控制用眼时间:**长时间的持续用眼是造成眼部不适的主要原因之一。为避免眼睛过度疲劳,建议大家采用“20-20-20”规则,即每用眼20分钟,应望向20英尺远的地方,持续20秒。这不仅能放松眼睛的肌肉,还可以防止眼睛因为长时间聚焦在近处而

引发的视疲劳。此外,如果可能,每使用电脑或手机20-30分钟,应花5-10分钟休息,远眺窗外,闭目养神,或者进行眼保健操,这些都是帮助眼睛放松的好方法。

3. **调整屏幕亮度:**屏幕亮度的设置直接影响到眼睛的舒适度。如果屏幕过亮,可能会导致眼睛过度曝光;而如果屏幕过暗,眼睛则需要更加费力地去看清内容,长此以往会加重眼部疲劳。最佳的屏幕亮度应与周围环境的光线相匹配。如果周围环境较暗,可以适当降低屏幕亮度,反之,则需要提高亮度。除此之外,现代电子设备通常都配备了护眼模式,使用时可以减少蓝光的输出,蓝光是导致眼睛干涩和疲劳的主要原因之一。

二、养成良好的生活习惯

- 充足的睡眠:**睡眠不足会导致眼睛干涩、红肿,甚至出现视力模糊等问题。成年人每天应保证7-8小时的睡眠,儿童和青少年则需要更多的睡眠时间。
- 均衡饮食:**多摄入富含维生素A、C和E的食物,如胡萝卜、菠菜、橙子和坚果等,有助于维持视网膜健康,预防眼疾。同时,适量补充富含 ω -3脂肪酸的鱼类,有助于保持眼睛湿润。

3. **多喝水:**保持体内充足的水分,有助于眼睛保持湿润,减少干涩感。每天应保证饮水量在1.5-2升之间,避免饮用过多含糖或含咖啡因的饮料。

三、注意环境保护

- 合理的照明:**阅读或工作时,应在明亮的环境下进行,避免在光线不足或反光强烈的地方用眼。光线应柔和且分布均匀,避免强光直接照射眼睛。
- 空气湿度:**室内空气干燥会加剧眼睛的干涩感。可以使用加湿器增加空气湿度,或者在工作区域放置一盆水,改善室内湿度环境,有助于缓解眼睛的不适感。
- 定期清洁:**保持生活和工作环境的清洁,减少空气中的灰尘和过敏原,避免对眼睛造成刺激。尤其是使用空调的房间,更要注意定期清洁过滤网,防止灰尘积聚。

四、适当的眼部保健

1. **眼部按摩:**通过轻柔的指压按摩,可以促进眼周的血液循环,减轻眼部的紧张感。每天早晚用指腹轻轻按摩眼眶周围,或者使用专业的眼部按摩仪器,都能帮助放松眼部肌肉,消除疲劳感。此外,按摩还可以促进淋巴循环,减少眼袋和黑眼圈的形成,使

眼睛看起来更加明亮有神。

2. **热敷眼睛:**热敷特别适合长时间用眼后缓解疲劳。热毛巾或热敷眼罩能够舒缓眼部肌肉,促进血液循环,改善眼周供血情况,从而减轻眼睛的酸胀感。每次热敷10-15分钟,可以显著缓解眼部的不适感,特别是在感觉眼睛干涩或疲劳时,热敷可以迅速让眼睛感到舒适和放松。

3. **使用眼药水:**在眼睛感到干涩时,适当使用不含防腐剂的人工泪液可以帮助保持眼睛的湿润度。但需注意的是,眼药水应当适量使用,不宜频繁使用,以免依赖性增加。此外,长期使用含有防腐剂的眼药水可能对眼睛造成伤害,尤其是隐形眼镜佩戴者,更应选择适合的产品。合理使用眼药水,可以在必要时为眼睛提供额外的滋润,缓解干涩不适。

总之,护眼小习惯的养成不仅有助于减轻眼部疲劳,还能预防许多眼疾的发生。通过合理用眼、养成良好的生活习惯、注意环境保护以及适当的眼部保健,我们可以让眼睛倍感舒适,拥有健康明亮的视力。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)