

中西医结合科学调理,让你远离疾病

□ 刘品娟

在当今社会,随着医学技术的飞速发展,中西医结合的理念日益深入人心,成为维护人类健康、预防与治疗疾病的重要途径。这一融合传统中医智慧与现代西医学的医疗模式,不仅丰富了治疗手段,更在提升治疗效果、促进患者康复方面展现出了独特的优势。本文将探讨中西医结合的科学调理方式,以及它如何帮助我们远离疾病的侵扰。

一、中西医结合:古今智慧的碰撞与融合

中医,作为中华民族数千年的瑰宝,强调“天人合一”,注重整体观念与辨证施治,通过望、闻、问、切四诊合参,运用中药、针灸、推拿等非侵入性疗法,调理人体阴阳平衡,激发自身免疫力。而西医,则以解剖学、生理学、病理

学等为基础,借助先进的检查设备和技术,精准定位病因,通过药物、手术等手段直接干预疾病过程。

中西医结合,就是将这两种医学体系的优势相互融合,形成优势互补、协同作用的医疗模式。它既不摒弃中医的整体观念和辨证施治,也不忽视西医的精准诊断和快速治疗,而是根据患者的具体情况,制定个性化的治疗方案,力求达到最佳的治疗效果。

二、科学调理,远离疾病

1. 预防为主,治未病:中医强调“上医治未病”,即通过调整饮食、起居、情志等生活方式,增强体质,预防疾病的发生。中西医结合的理念在此基础上,结合现代医学的健康管

理理念,定期进行体检,及时发现潜在的健康问题,做到早预防、早干预。

2. 个性化治疗:中西医结合注重根据患者的年龄、性别、体质、病情等因素,制定个性化的治疗方案。比如,在慢性病管理中,中医可以通过调理气血、脏腑功能,改善患者的整体状况;西医则针对具体病症,给予药物治疗或手术干预,两者相辅相成,提高治疗效果。

3. 康复与调养:在疾病恢复期,中西医结合的优势尤为明显。中医的针灸、推拿、中药熏蒸等方法,可以促进血液循环,加速组织修复;西医的康复训练、营养支持等,则有助于患者恢复功能,提高生活质量。两者结合,能

够加速患者的康复进程。

4. 心理调适:疾病不仅仅是生理上的问题,往往还伴随着心理的变化。中西医结合的理念重视患者的心理健康,通过中医的情志疗法、心理疏导,结合西医的心理咨询、药物治疗等手段,帮助患者调整心态,增强战胜疾病的信心。

总之,中西医结合的科学调理方式,以其独特的优势,为我们提供了一种全面、系统、个性化的健康管理策略。在这个快节奏、高压力的时代,让我们更加关注自己的健康,积极采用中西医结合的方法,远离疾病的侵扰,享受健康美好的生活。

(作者单位:河北省霸州市煎茶铺中心卫生院)

中西医结合治疗肺癌的思路与方法

□ 李洋洋

肺癌是一种常见的恶性肿瘤,严重影响着人们的健康和生活质量。对于肺癌患者来说,化疗是一种常见的治疗方法,但同时也伴随着许多副作用和并发症。为了减轻化疗的副作用,提高患者的生存质量,中医中药治疗逐渐受到了越来越多的关注。本文将介绍一种中西医结合的治疗方法,即一边化疗一边吃中药扶正固本,温阳补气调整思路治疗肺癌。

一、化疗的作用与副作用

化疗是一种通过化学药物杀死癌细胞的的治疗方法。化疗药物通常具有很强的杀伤力,能够有效地控制肿瘤的生长和扩散。然而,化疗也会带来一些副作用,如恶心、呕吐、脱

发、骨髓抑制等。这些副作用不仅会影响患者的身体状况,还会影响患者的心理状态,从而影响治疗效果。

二、中药扶正固本的作用

中医认为,肿瘤的发生与人体正气不足有关。因此,扶正固本的治疗原则是提高患者的免疫力和抵抗力,减少化疗的副作用,提高患者的生存质量。中药中常用的扶正固本药物包括人参、黄芪、枸杞、当归等,这些药物具有补气、养血、滋阴、温阳等作用,能够调节人体免疫功能,增强患者的抵抗力。

三、中西医结合治疗肺癌的优势

中西医结合治疗肺癌的优势在于能够充

分发挥中医和西医的优势,提高治疗效果和患者的生存质量。在化疗的同时,结合中药扶正固本的治疗方法,可以减轻化疗的副作用,提高患者的免疫力和抵抗力,从而更好地应对肿瘤的复发和转移。此外,中药还可以调整患者的思路,减轻心理压力,提高患者的治疗信心和积极性。

四、温阳补气调整思路治疗肺癌

对于肺癌患者来说,温阳补气是中医治疗的一个重要思路。温阳的药物可以改善患者的畏寒怕冷、乏力等症状,补气的药物可以提高患者的免疫力和抵抗力。在化疗的同时,结合温阳补气的中药治疗,可以更好地缓解

患者的症状,提高患者的生存质量。

五、总结与建议

综上所述,中药治疗肺癌是一种有效的中西医结合治疗方法。在化疗的同时,结合中药扶正固本的治疗方法,可以减轻化疗的副作用,提高患者的免疫力和抵抗力,从而更好地应对肿瘤的复发和转移。对于肺癌患者来说,调整思路采用温阳补气的治疗方法也是一种有效的辅助治疗手段。因此,建议患者在接受化疗的同时,咨询专业的中医师进行个体化的中药调理。同时,也应注意保持良好的生活习惯和心态,以提高整体的治疗效果和生存质量。

(作者单位:河北省廊坊市安次区医院)

妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿的影响

□ 门贺伟

妊娠期糖尿病(Gestational Diabetes Mellitus, GDM)是指在怀孕期间首次出现的糖尿病症状,通常在怀孕24到28周之间通过血糖筛查测试被诊断出来。这一疾病不仅影响孕妇的健康,还可能对胎儿的生长和发育产生深远的负面影响。了解这些影响,对于及早识别、积极管理和保障母婴健康至关重要。

一、对孕妇的影响

1. 妊娠高血压:妊娠期糖尿病显著增加孕妇患妊娠高血压的风险,后者可能导致先兆子痫等严重并发症,威胁母婴安全。

2. 感染风险增加:血糖控制不佳的孕妇更容易并发感染,如泌尿系统感染、羊膜腔感染等,这些感染不仅影响孕妇的健康,还

可能对胎儿造成不良影响。

3. 分娩难度增加:由于高血糖可能导致羊水过多和巨大儿的发生,孕妇在分娩时可能面临更高的剖宫产率和产道损伤风险。此外,产程延长还容易引发产后出血等危险情况。

4. 远期健康风险:妊娠期糖尿病孕妇在分娩后和二次怀孕时再次患糖尿病的风险显著增加。长远来看,她们患2型糖尿病和心血管疾病的风险也远高于普通人。

二、对胎儿的影响

1. 巨大儿:孕妇血糖高时,胎儿长期处于高胰岛素血症环境中,促进蛋白质和脂肪合成,导致躯体过度发育,形成巨大儿。这不仅增加了分娩难度,还可能使新生儿出现低血

糖、呼吸窘迫综合征等问题。

2. 早产和流产:高血糖可抑制胚胎发育,导致胚胎发育异常甚至死亡,流产的发生率高达15%至30%。此外,合并羊水过多和妊娠期高血压等疾病时,也常需提前终止妊娠,增加早产风险。

3. 胎儿畸形:妊娠期糖尿病孕妇的胎儿畸形发生率高于非糖尿病孕妇,尤其是心血管畸形和神经系统畸形最为常见。这些畸形是构成围产儿死亡的重要原因。

4. 新生儿健康风险:即使顺利分娩,高血糖孕妇的新生儿也面临更低的低血糖、黄疸和呼吸窘迫综合征等风险。这些并发症可能影响新生儿的生长发育和长期健康。

三、管理与预防

对于妊娠期糖尿病,及早识别、积极管理至关重要。孕妇应保持健康的生活方式,包括均衡饮食、适量运动和控制体重。如有必要,应在医生指导下进行药物治疗,如使用胰岛素控制血糖水平。此外,定期监测血糖和进行产前检查也是保障母婴健康的重要措施。

综上所述,妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿的影响不容忽视。通过科学的管理和积极的预防措施,可以有效降低其发生率和并发症风险,保障母婴健康。孕妇应密切关注自身健康状况,及时咨询医生并遵循专业建议。

(作者单位:河北省沧州市人民医院颐和院区产七科)

心脏病患者的心脏康复:科学锻炼与生活调适

□ 冯英

心脏病作为一组影响心脏肌肉结构和功能的疾病,其治疗和康复过程需要综合考虑药物治疗、科学锻炼以及生活方式的调整。本文将从科学锻炼和生活调适两个方面,为心脏病患者提供全面的康复指南,旨在帮助他们更好地管理健康,恢复心脏功能,提高生活质量。

一、科学锻炼在心脏康复中的重要性

科学锻炼是心脏病患者心脏康复的重要组成部分,通过合理的运动,可以改善心肺功能,增强心肌收缩力,促进血液循环,减少并发症的发生。然而,心脏病患者在进行锻炼时,必须根据个体情况,制定个性化的运动计划,并遵循医生的建议和指导。

1.1 锻炼前的评估与准备

在开始锻炼前,心脏病患者需要进行全面的医学评估,包括心脏功能、运动能力、心肺耐力等方面的检查。医生会根据评估结果,为患者制定适合其身体状况的运动计划。患者应避免在病情不稳定或急性发作期进行锻炼,以免加重病情。

1.2 锻炼方式的选择

心脏病患者适合进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳、骑自行车等。这些运动能够增加心脏的泵血量和耐力,改善心脏的供氧状况。此外,患者还可以适当进行力量训练,通过举哑铃、弹力带等方式,增强肌肉力量和耐力。然而,需要注意的是,患者应避免进行剧烈运动和高冲击性的运动,如打篮球、快跑等,以免对心脏造成过大负担。

1.3 锻炼的循序渐进

心脏病患者在进行锻炼时,应遵循循序渐进的原则,从低强度运动开始,逐渐增加运动量和强度。在锻炼过程中,患者应密切关注身体反应,如出现胸闷、气短、心悸等不适症状,应立即停止运动并就医。此外,患者还应注意控制运动时间,避免过度劳累。

二、生活调适在心脏康复中的作用

除了科学锻炼外,生活方式的调整也是心脏病患者心脏康复的重要方面。通过合理的饮食、良好的作息、积极的心态等生活方式的改变,可以进一步促进心脏功能的恢复和提高生活质量。

2.1 饮食调养

心脏病患者应以低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食为主,多吃新鲜蔬菜、水果和全谷类食物。这些食物富含丰富的维

生素、矿物质和膳食纤维,有助于降低血脂、血糖和血压,减轻心脏负担。同时,患者应限制红肉和加工肉类的摄入,减少饱和脂肪和胆固醇的摄入量。此外,患者还应保持水分平衡,避免过度饮水或脱水。

2.2 良好作息

良好的作息习惯对心脏病患者的心脏康复至关重要。患者应保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。规律的作息有助于调整生物钟,改善睡眠质量,提高身体免疫力。同时,患者还应避免长时间久坐或久卧,定期起身活动,促进血液循环。

2.3 心理调适

心脏病往往会给患者带来较大的心理压力和焦虑情绪。因此,心理调适在心脏康复中同样重要。患者应积极面对疾病,树立战胜疾病的信心。可以通过与亲朋好友交流、参加兴趣爱好活动等方式,转移注意力,缓解压力。同时,患者还可以寻求专业心理咨询师的帮助,接受心理疏导和支持,提高心理调适能力。

2.4 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会对心脏造成损害,加重心脏病的病情。因此,心脏病患者应尽早戒烟限酒。戒烟可以降低心脏病发作的风险,改善心肺功能;限酒则可以

减少酒精对心脏的刺激和损害。

2.5 定期复查与随访

心脏病患者需要定期进行复查和随访,以便及时了解病情变化和调整治疗方案。复查项目包括心电图、超声心动图、血液检查等,可以评估心脏功能、血脂、血糖等指标的变化情况。通过定期复查和随访,医生可以根据患者的具体情况,调整药物剂量和运动计划,确保康复效果的最大化。

三、总结与展望

心脏病患者的心脏康复是一个综合性的治疗过程,需要科学锻炼和生活调适的有机结合。通过合理的运动计划和生活方式的调整,患者可以改善心脏功能,缓解症状,提高生活质量,并预防并发症的发生。然而,需要注意的是,每个患者的病情和身体状况都是不同的,因此在进行心脏康复时,必须根据个体情况制定个性化的康复计划,并在医生的指导下进行。

未来,随着医学技术的不断进步和康复理念的深入人心,心脏病患者的心脏康复将会更加科学、系统和个性化。我们期待通过持续的努力和探索,为心脏病患者提供更加全面、有效的康复服务,帮助他们重拾生活活力,享受健康人生。

(作者单位:广西玉林市第一人民医院)