

中医内科失眠的调理与防治方法

□ 李宝丰

失眠,中医称之为“不寐”,是中医内科常见的一种病症。以经常性不能获得正常睡眠为主要特征,表现为入睡困难、睡眠质量低下、易醒或早醒等症状。失眠不仅影响人们的日常生活和工作效率,还可能导致一系列身心健康问题。因此,了解中医内科对失眠的调理与防治方法,对于提高人们的生活质量具有重要意义。

一、失眠的中医认识

中医认为,失眠的原因多种多样,但归根结底可归结为正气不足和邪气内扰两个方面。正气不足主要包括气血阴阳的亏虚,导致心神失养;邪气内扰则包括痰火、肝郁等因素,导致心神不宁。根据病因病机的不同,中医将失眠分为心火炽盛型、痰热扰心型、肝郁化火型、心脾两虚型、心肾不交型和心虚胆怯型等六个证型。

二、失眠的中医调理

1.心火炽盛型:此类失眠患者多表现为

心烦不寐、口干口苦、小便短赤等症状。治疗原则为清心泻火安神,代表方剂有朱砂安神丸、导赤散等。在日常生活中,患者应保持心情平和,避免过度劳累和情绪波动。

2.痰热扰心型:痰热扰心型失眠患者多表现为心烦不寐、胸闷痰多、口苦等症状。治疗原则为清热化痰安神,代表方剂有黄连温胆汤、礞石滚痰丸等。患者应调整饮食习惯,避免辛辣、油腻等刺激性食物。

3.肝郁化火型:肝郁化火型失眠患者多表现为不寐多梦、心烦易怒、胸胁胀痛等症状。治疗原则为疏肝泄热安神,代表方剂有龙胆泻肝汤、丹栀逍遥散、栀子豉汤等。患者应学会调节情绪,保持心情愉悦,避免过度压抑和焦虑。

4.心脾两虚型:心脾两虚型失眠患者多表现为不易入睡、多梦易醒、心悸健忘等症状。治疗原则为补脾养心安神,代表方剂有归

脾汤、八珍汤等。患者应注重饮食调养,多吃具有益气养血作用的食物,如红枣、桂圆、山药等。

5.心肾不交型:心肾不交型失眠患者多表现为心烦不寐、手足心热、头晕耳鸣等症状。治疗原则为滋阴降火、交通心肾,代表方剂有黄连阿胶汤、六味地黄丸等。患者应保持作息规律,避免熬夜和过度劳累。

6.心虚胆怯型:心虚胆怯型失眠患者多表现为虚烦不寐、心悸胆怯、善惊多恐等症状。治疗原则为益气镇惊安神,代表方剂有安神定志丸、酸枣仁汤等。患者应增强自信心,克服恐惧和焦虑情绪。

三、失眠的针灸治疗

针灸作为中医的一种独特治疗方法,在失眠的治疗中发挥着重要作用。常用的针灸穴位包括神门穴、风池穴、心脾穴等。通过刺激这些穴位,可以调节人体的生理功能,改

善睡眠质量。

1.神门穴:神门穴位于头部正中线上发际正中缝上约两寸处。按摩或针刺神门穴可起到镇静安神、调节神经系统和心理状态的作用。

2.风池穴:风池穴位于颈部两侧背部颈肌外侧突起处。针刺风池穴可促进血液循环缓解颈椎病症有助于改善睡眠质量。

3.心脾穴:心脾穴位于脚背部第1、2跖骨之间凹陷处。针刺心脾穴可调节人体内分泌系统增强身体免疫力缓解焦虑抑郁等情绪问题从而改善睡眠质量。

中医内科对失眠的调理与防治具有独特的优势和丰富的经验。通过辨证施治和针灸治疗等方法可以有效改善失眠症状提高患者的生活质量。同时患者也应注意日常生活中的预防和注意事项以预防失眠的发生和复发。

(作者单位:山东省昌乐县中西医结合医院)

中药的炮制与储存方法

□ 刘艳培

中药,作为中华民族的传统瑰宝,其独特的疗效和深厚的文化底蕴令人叹为观止。然而,中药的炮制与储存方法对于保持其药效至关重要。本文将带您深入了解中药的加工与保存方法,确保中药在应用中能够发挥最大的药效。

一、中药的炮制方法

中药的炮制,是中药加工过程中的重要环节,也是确保中药药效的关键步骤。炮制方法多种多样,主要包括修制、水制、火制、水火共制和其他制法。

1.修制:修制主要包括纯净药材、粉碎药材、切制药材。纯净药材是通过手工或机械挑、筛、簸、刷等方法,去掉泥土杂质和非药用部分,确保药材的纯净度。粉碎药材则是通过捣、碾、研、磨、锉等方法,改变药物外形,

使其符合调剂、制剂和其他炮制法的要求。切制药材则是采用手工或机械切、铡的方法,把药物切成片、段、丝、块等各种形状,以便于药物有效成分的溶出和药物的调剂使用。

2.水制:水制是用水或其他液体辅料处理药材的方法,包括漂洗、浸泡、闷润等。这些步骤旨在清洁药物、软化药物、调整药性,使药材更易于加工和药效的发挥。

3.火制:火制是将药物经火加热处理的方法,包括炒、炙、煨、煨等。这些方法能够改变药材的性能和药效,使其更符合治疗需求。例如,炒制能够缓和药性,炙制能改变药性、增强疗效、减少副作用,煨制能使药物易于粉碎、充分发挥疗效。

4.水火共制:水火共制是既用水又用火

的炮制方法,主要包括蒸、煮等。这些方法能够增强疗效、缓和药性,使药材更好地发挥其药效。

5.其他制法:除了上述方法外,还有一些其他的炮制方法,如制霜、发酵、精制、药拌等。这些方法能够改变药物原有性能、增加新的疗效、减少毒性或副作用。

二、中药的储存方法

中药的储存方法对于保持其药效同样重要。正确的储存方法能够防止药材的变质和药效的降低。

1.防潮防霉:潮湿环境容易导致药材霉变、腐败,因此应选择通风良好、干燥的地方储存药材,避免放置在潮湿的环境中。

2.避免阳光直射:阳光会加速药材中活性成分的分解,降低药效。因此,在储存药材时,应避免阳光直射,选择阴凉的地方进行储存。

浅谈心肌炎的护理要点

□ 李蕊

心肌炎是一种严重的疾病,它会影响到心脏的正常功能,甚至可能导致心脏骤停。因此,正确的护理对于心肌炎患者来说至关重要。本文将介绍心肌炎护理的要点,包括正确饮食、运动与情绪管理策略。

一、正确饮食

1.饮食均衡:心肌炎患者应保持饮食均衡,摄入足够的营养物质,包括蛋白质、维生素、矿物质和纤维素等。建议选择富含营养、易消化的食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果和全谷类食品。

2.控制盐分摄入:心肌炎患者应控制盐分的摄入,以减轻心脏负担。避免食用过多的腌制食品和加工食品,尽量选择低盐的调味品。

3.限制高脂肪和高热量食物:高脂肪和

高热量食物会导致体重增加,增加心脏负担。因此,心肌炎患者应尽量减少这些食物的摄入,如油炸食品、甜点、糖果和含糖饮料等。

4.适量饮水:心肌炎患者应保持充足的水分摄入,以维持身体正常代谢。建议每天饮用足够的水,尤其是在天气炎热或运动后。

5.避免刺激性食物:心肌炎患者应避免食用刺激性食物,如辛辣、过冷或过热的食物,以免刺激胃肠道,影响消化功能。

二、运动管理

1.适量运动:心肌炎患者在恢复期间应避免剧烈运动,可适当进行轻松的运动,如散步、瑜伽等,以促进血液循环和身体恢复。

2.逐渐恢复运动:在病情稳定后,患者可逐渐增加运动量,但要注意逐渐适应身体状

况,避免突然增加运动量导致身体不适。

3.避免过度劳累:心肌炎患者应避免过度劳累,尽量减少工作和生活压力,保持良好的睡眠和情绪状态。

4.运动环境选择:在户外运动时,应选择空气清新、环境舒适、温度适宜的地方,避免在空气污浊、环境嘈杂的地方进行运动,以免加重心脏负担。

三、情绪管理

1.保持乐观心态:心肌炎患者应保持乐观心态,积极面对疾病,避免过度焦虑和紧张。可通过与家人和朋友交流、听音乐、阅读等方式来放松心情。

2.学会调节情绪:患者应学会自我调节情绪,遇到问题时寻求合适的解决方法,避免情绪波动过大。如有需要,可寻求专业心理辅

导帮助。

3.避免情绪激动:心肌炎患者应避免情绪激动,尤其是在紧张、争吵或与人争辩时,要保持冷静,以免刺激心脏,加重病情。

4.培养兴趣爱好:患者可通过培养兴趣爱好来转移注意力,减轻焦虑和抑郁情绪。如绘画、写作、园艺等。

5.家庭支持:家庭的支持对心肌炎患者的情绪管理至关重要。家人应给予关爱和理解,帮助患者缓解压力,保持心情愉快。

总之,正确的饮食、运动与情绪管理是心肌炎患者护理的关键。患者应遵循以上策略,合理安排饮食、适度运动并保持良好的情绪状态。同时,如有不适,应及时就医寻求专业帮助。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

心血管内科的护理策略

□ 武荣荣

在医学的广阔领域中,心血管内科作为一门关乎生命脉动的学科,其护理工作的重要性不言而喻。心血管疾病,如高血压、冠心病、心力衰竭等,不仅影响着患者的身体健康,更深刻地触及到他们的生活质量与心理状态。因此,心血管内科护理的核心,在于全方位关注患者,通过精细化管理与个性化服务,助力患者提升生活质量,重获生活乐趣。

一、精准评估,个性化护理方案

每位心血管疾病患者的病情、身体状况及心理需求各不相同。因此,护理工作的第一步是进行全面而精准的评估,包括病情严重程度、生活习惯、心理状态等。基于评估结果,制定个性化的护理方案,确保治疗与护理的

针对性和有效性。例如,为高血压患者制定饮食指导,限制盐分摄入;为心力衰竭患者设计适度的运动计划,增强心脏功能。

二、强化健康教育,促进自我管理

心血管疾病往往需要长期管理,患者的自我管理能力至关重要。护理人员应扮演好“健康导师”的角色,通过讲座、手册、视频等多种形式,向患者及家属普及疾病知识、用药注意事项、生活方式调整等内容。鼓励患者积极参与自我监测,如定期测量血压、心率,记录病情变化,培养起良好的自我管理习惯。

三、心理关怀,构建心灵慰藉

心血管疾病常伴随焦虑、抑郁等负面情绪,影响患者的康复进程。护理人员应具备敏

锐的情感洞察力,主动倾听患者的心声,给予情感上的支持与安慰。通过心理疏导、放松训练等方法,帮助患者缓解压力,树立战胜疾病的信心。同时,鼓励家属参与护理过程,共同营造温馨、积极的康复环境。

四、关注生活质量,促进全面康复

心血管内科护理的最终目标,是帮助患者恢复或提升生活质量。这意味着护理工作不仅要关注疾病本身的治疗,更要注重患者生活质量的改善。通过优化治疗方案、减少并发症、提高舒适度等措施,减轻患者的身体负担。同时,鼓励患者参与社交活动、培养兴趣爱好,丰富精神生活,实现身心同步康复。

五、持续监测,及时调整护理策略

心血管疾病的治疗与护理是一个动态过程,患者的病情可能随时发生变化。因此,护理人员需保持高度的责任心和敏锐度,对患者进行持续监测,及时发现并处理异常情况。同时,根据患者的病情变化及反馈意见,适时调整护理策略,确保护理工作的有效性和安全性。

总之,心血管内科护理是一项充满挑战与温情的工作。通过精准评估、个性化护理、健康教育、心理关怀及持续监测等措施,我们可以为患者提供全方位、高质量的护理服务,助力他们提高生活质量,重享健康生活。

(作者单位:西部战区总医院)