

常见疾病的中医护理方法

□ 周沙沙

中医护理以其独特的理论体系、丰富的诊疗手段及显著的疗效,在多种常见疾病的护理中发挥着重要作用。本文将介绍感冒、咳嗽、胃痛、失眠、痛经等常见疾病的中医护理方法,帮助读者更好地理解和应用中医护理技术。

一、感冒的中医护理

感冒是日常生活中最常见的疾病之一,中医将其分为风寒感冒、风热感冒等类型。针对不同类型的感冒,中医护理方法有所不同。

1. 风寒感冒:患者常表现为恶寒发热、无汗、头痛、鼻塞流清涕等症状。护理时应注重保暖防寒,室温可稍高,以达到“寒者热之”的目的。可采用艾灸法,取大椎、关元、足三里等穴位进行温灸,有助于散寒解表。同时,饮食宜辛温散汗,如姜汤、葱白粥等。

2. 风热感冒:症状包括发热、咽痛、头痛、鼻流黄涕等。护理时应保持室内稍凉,注意通风透气,避免过热。治疗上以辛凉解表、祛风清热为原则,可服用桑菊饮等中药方剂。饮食

宜清淡,可食用辛凉清热的食物,如菊花茶、薄荷粥等。

二、咳嗽的中医护理

1. 风寒咳嗽:表现为咳嗽声重、痰白稀薄、恶寒发热等。护理时应注意保暖,避免受凉。可采用艾灸法,取肺俞、列缺等穴位进行温灸,有助于宣肺止咳。饮食宜辛温散汗,如姜汤、杏仁粥等。

2. 风热咳嗽:症状包括咳嗽气粗、痰稠而黄、口渴咽痛等。护理时应保持室内凉爽,避免过热。治疗上以疏风清热、宣肺化痰为原则,可选用桑菊饮等方剂。饮食宜清淡,可食用辛凉清热的食物,如菊花茶、梨汁等。

三、胃痛的中医护理

胃痛是消化系统常见疾病,中医将其分为多种类型进行辨证施护。

1. 寒邪客胃型:表现为胃痛隐隐、喜暖喜按、遇寒加重等。护理时应注重防寒保暖,治疗上以散寒温胃、健脾止痛为原则,可选用黄

芪建中汤等方剂。饮食宜温热,可食用温胃散寒的食物,如姜茶、羊肉汤等。

2. 饮食停滞型:症状包括胃痛胀满、厌食、嗝腐吞酸等。护理时应严格控制饮食,必要时暂禁食,待症状缓解后逐渐过渡至正常饮食。治疗上以消食导滞、和胃止痛为原则,可选用保和丸等方剂。饮食宜清淡易消化,可食用消食导滞的食物,如山楂、萝卜等。

四、失眠的中医护理

失眠是睡眠障碍的一种表现,中医将其分为多种证型进行辨证施护。

1. 心脾两虚型:表现为多梦易醒、醒后不易再睡等。护理时应注重调养心脾,治疗上以补益心脾、养血安神为原则,可选用归脾汤等方剂。可食用养心安神的食

物,如红枣、桂圆等。

2. 肝郁化火型:症状包括失眠多梦、急躁易怒、口苦咽干等。护理时应注重情志调护,避免情绪波动。可采用针灸疗法,取安眠穴、百会穴等穴位进行针刺,有助于疏肝解郁、安

神定志。可实用降肝火的食物,比如苦瓜、黄瓜、西瓜、梨等。

五、痛经的中医护理

1. 气滞血瘀型:表现为经前或经期小腹胀痛拒按、经血量少、色紫暗有块等。护理时可采用腹部热敷、艾灸等方法,有助于活血化瘀、缓解疼痛。治疗上以活血化瘀、理气止痛为原则,可选用少腹逐瘀汤等方剂。可食用桃仁粥、红花卷心菜汤、益母草煮鸡蛋等膳食。

2. 寒凝血瘀型:表现为经前或经期小腹冷痛拒按、得热痛减等。护理时应注重防寒保暖,避免受凉。治疗上以温经散寒、活血止痛为原则,可选用温经汤等方剂。饮食宜温热,可食用温经散寒的食物,如红糖姜茶等。

综上所述,中医护理在常见疾病的护理中发挥着重要作用。通过辨证施护、综合运用各种中医护理技术,可以有效缓解患者症状、促进疾病康复。

(作者单位:河北省献县中医院)

浅谈糖尿病饮食养生法与中医护理方法

□ 李巧霞

糖尿病是一种常见的慢性疾病,其特征在于血糖水平过高。为了有效控制血糖,糖尿病患者的饮食非常重要。以下是一些糖尿病饮食养生法,帮助患者科学合理地控制饮食。

一、糖尿病饮食养生法

1. 定时定量定餐

糖尿病患者应遵循定时定量的原则,将一日三餐的食物分配合理,尽量避免临时加餐或过多饮食。定时定量定餐可以帮助身体形成稳定的代谢节奏,从而有效控制血糖。

2. 控制碳水化合物摄入

糖尿病患者应控制碳水化合物的摄入量,尽量避免食用过多的精制糖类、白米白面等高GI(升糖指数)食物,可以选择富含膳食

纤维的粗粮、薯类等低GI食物。

3. 增加蛋白质摄入

糖尿病患者应增加蛋白质的摄入量,可以选择瘦肉、鱼、豆类、蛋奶类等富含优质蛋白质的食物。这样可以保持身体的正常代谢,同时也有助于控制血糖。

4. 多吃蔬菜和水果

糖尿病患者应多吃蔬菜和水果,它们富含维生素、矿物质和膳食纤维,有助于提高身体的免疫力,同时也有助于控制血糖。

5. 控制脂肪摄入

糖尿病患者应控制脂肪的摄入量,尽量避免食用过多的动物性脂肪和饱和脂肪酸,可以选择富含不饱和脂肪酸的植物油。同时,应保持适量胆固醇摄入。除了饮食养生法,中医护理也是糖尿病患者的重要护理方法。中

医护理注重整体调和和个性化治疗,对于糖尿病患者的护理具有独特的优势。

二、中医护理妙招

1. 针灸疗法

针灸是中医的一种传统治疗方法,通过刺激特定的穴位来达到调节身体机能的目的。糖尿病患者可以通过针灸刺激相关穴位,如胰俞、脾俞、足三里等,从而达到调节血糖、改善症状的效果。

2. 推拿按摩

推拿按摩是中医的一种物理疗法,通过按摩身体特定穴位和经络来达到调理身体的目的。糖尿病患者可以通过推拿按摩来促进血液循环、缓解压力、调节内分泌,从而有助于控制血糖。

3. 药茶调理

中医认为,糖尿病的发生与人体阴虚火旺有关。因此,可以通过饮用具有滋阴清热作用的药茶来调理身体。常见的药茶有枸杞茶、菊花茶、桑叶茶等,这些药茶不仅具有保健作用,还有助于控制血糖。

4. 情志调节

糖尿病患者的情绪波动会对病情产生不良影响。中医认为情志调节对于身体健康非常重要,可以通过调节情绪、放松心情来促进身体健康。糖尿病患者可以通过听音乐、瑜伽、冥想等方法来调节情志,从而有助于控制血糖。

总之,糖尿病是一种需要长期管理的慢性疾病。通过科学合理的饮食养生法和中医护理妙招,糖尿病患者可以更好地控制病情,提高生活质量。

(作者单位:山东省栖霞市杨础中心卫生院)

心梗急救后的心内科康复护理方法

□ 于明霞

心肌梗死(心梗)作为心血管内科临床急症,其急救措施至关重要,但急救成功后的康复护理同样不容忽视。心梗后的康复护理是一个综合性的过程,旨在帮助患者恢复心脏功能、提高生活质量,并减少再次发作的风险。本文将为您介绍心梗急救后的心内科康复护理指南。

一、早期康复开始

心梗后的早期康复是加速心脏功能恢复的关键。从住院期间开始,医生和康复师会根据患者的具体情况,制定个性化的康复计划,包括必要的物理治疗和药物治疗。这些措施旨在帮助患者逐步恢复正常的日常活动能力,为后续康复打下坚实基础。

二、工作与家庭生活的平衡

鼓励患者尽早参与家庭生活和工作,但需注意循序渐进,避免过度劳累。患者应遵循医生的建议,合理安排工作和休息时间,避免长时间工作和高强度活动。同时,保持良好的心态,正确处理压力,有助于控制心脏负荷,减少再次发作的风险。

三、药物治疗与监测

心梗患者需按医生的处方正确用药,并定期复诊进行心电图、血压、血脂等指标的监测。药物治疗通常包括抗血小板药物(如阿司匹林)、血管扩张剂和胆固醇调节药物等,以预防心脏再梗死和降低相关并发症的风险。患者及家属应密切关注药物副作用,如有异

常应及时就医。

四、适度的运动

运动是心脏康复的重要组成部分。在专业医生的指导下,患者应进行适当的运动训练,如散步、慢跑、骑车等有氧运动。运动强度和时间应根据患者的具体情况进行调整,以逐渐增强心肺功能,提高心脏耐力。此外,力量训练和伸展运动也有助于改善身体状况。

五、健康的饮食习惯

合理的饮食习惯对心梗患者的康复至关重要。患者应遵循低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食原则,限制饱和脂肪、胆固醇和盐的摄入量,增加蔬菜、水果、全谷类和富含健康蛋白质的食物(如鱼类和豆类)的摄入。通过健康

的饮食,患者可以控制体重、降低血压、改善血脂等,促进康复进程。

六、戒烟限酒与规律作息

吸烟和过量饮酒都会对心血管系统产生不良影响。心梗患者应戒烟限酒,降低心血管疾病的风险。同时,保持规律的作息,充足的睡眠有助于心脏的休息和恢复。患者应尽量避免熬夜和过度劳累,建立良好的睡眠习惯。

心梗急救后的康复护理是一个全面而细致的过程,需要患者、家属和医护人员的共同努力。通过个性化的康复计划、药物治疗、适度运动、健康饮食以及戒烟限酒等措施,患者可以有效恢复心脏功能,提高生活质量,并减少再次发作的风险。

(作者单位:河北省迁安燕山医院)

解读精神科疾病中的抑郁症和躁狂症

□ 靳红强

精神科疾病,又称精神障碍,是指精神系统发生异常,导致个体在情感、思维、行为等方面出现明显异常表现的一类疾病。这些疾病种类繁多,从常见的抑郁症到较为复杂的躁狂症,每一种都对患者及其家庭和社会带来深远的影响。以下是对精神科疾病中抑郁症和躁狂症的全方位解析。

一、抑郁症:心灵的阴霾

1. 定义与症状:抑郁症是一种常见的情感障碍,主要表现为持续的情绪低落、兴趣丧失和思维困难。患者常感到无助、绝望,甚至出现自杀念头。其症状还包括体重显著变化、睡眠和食欲改变、精神运动迟滞或激越、自我价值感降低等。

2. 病因:抑郁症的病因复杂多样,包括遗传因素、生物化学因素(如神经递质失衡)、环境因素(如生活压力、重大生活事件)以及心理社会因素(如个性特征、应对机制)等。

3. 治疗:抑郁症的治疗通常包括药物治疗和心理治疗。药物治疗通过调整脑内化学物质平衡来缓解症状,如抗抑郁药物。心理治疗则包括认知行为疗法、心理动力学疗法等,旨在帮助患者改变不良的思维模式和行为习惯。

二、躁狂症:情绪的极端高涨

1. 定义与症状:躁狂症是另一种情感障碍,表现为情绪异常升高、活动增加或能量增加的状态。患者常出现过度自信、思维飘忽不

定、行为鲁莽、睡眠需求减少和语速加快等症状。躁狂症的症状至少持续一周,并足以干扰患者的日常生活。

2. 病因:躁狂症的病因同样复杂,涉及遗传、生物化学、环境及心理社会因素。与抑郁症相似,躁狂症的发生也与神经递质失衡、生活事件及个性特征等有关。

3. 治疗:躁狂症的治疗旨在控制当前症状并预防未来的情绪波动。药物治疗方面,情绪稳定剂(如锂、瓦普酸)和抗精神病药物是常用药物。心理治疗则包括认知行为疗法、家庭治疗和群体治疗,帮助患者和家庭

三、精神科疾病的预防

预防精神科疾病的发生需要从多个方面入手。首先,保持良好的生活习惯,如规律作息、健康饮食和适量运动。其次,学会调节情绪,遇到困难时及时寻求帮助和支持。避免长期接触压力和不良刺激,如长时间工作或紧张的人际关系。高危人群应定期进行心理健康检查,及时发现并处理潜在问题。

精神科疾病,尤其是抑郁症和躁狂症,对患者的生活质量和

社会功能造成了严重影响。通过科普这些疾病的知识,提高公众对精神健康的认识和理解,我们可以更好地支持那些受到这些障碍影响的个体,减少疾病负担,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省第三荣军优抚医院)