高血压的综合管理:

药物、饮食与生活方式调整

□刘 霜 蚌埠市第二人民医院心内科

高血压是一种常见的慢性疾病, 以其高发病率、高致残率及高死亡率, 成为威胁人类健康的一大杀手。它不 仅影响着患者的生活质量,还可能导 致一系列严重的心血管并发症,如心 脏病、中风、肾脏疾病等。因此,高血压 的综合管理具有重要意义,它涉及药 物治疗、饮食调整及生活方式的全面 改善,通过多种方法有效控制血压,减 少并发症风险。本文将带领大家进行 深入探讨。

一、药物治疗

药物治疗是高血压管理的重要手 段,特别是在通过生活方式调整无法 达到理想血压控制目标时。目前,市场 上有多类降压药物可供选择,医生会 根据患者的具体情况,如血压水平、年 龄、性别、并发症等因素,制订个性化 的用药方案。

患者接受药物治疗需遵循医嘱 按时按量服用,不可随意更改剂量或 停药。还应定期监测血压,及时向医生 反馈并调整治疗方案。但是长期依赖 药物可能带来副作用。因此在药物治 疗的同时,我们也应关注饮食和生活 方式的调整,以减少对药物的依赖,提 升整体治疗效果。具体药物如下:

ARNI 类药物: ARNI 类药物是血 管紧张素受体脑啡肽酶抑制剂,通过同 时抑制血管紧张素受体和脑啡肽酶,发 挥双重作用。这类药物可以抑制肾素-血管紧张素系统(RAAS),扩张血管,降 低血压,并改善心肌重塑和心脏功能。

MRA 类药物:即盐皮质激素受体 拮抗剂,通过拮抗醛固酮受体,减少醛 固酮对钠的重吸收,从而降低血压。这 类药物还具有保护血管壁、改善糖代 谢和提高心功能等多种临床效应。

利尿剂:通过增加尿量,减少体内 盐分和水分的滞留,从而降低血容量, 达到降压效果。特别适合老年人及盐 敏感性高血压患者。

α-受体阻滞剂:这是一类能够选 择性地阻滞突触后 α 受体,从而扩张血 管、降低血压的药物。虽不作为常用的降 压药使用,但α受体阻滞剂仍可在多种 临床情况下发挥重要的治疗作用。这类 药物还能松弛前列腺和膀胱颈的平滑 肌,改善前列腺增生引起的尿路梗阻。

β-受体阻滞剂:通过减慢心率、 降低心脏收缩力以及减少肾上腺素对 血管的作用,达到降压目的。尤其适用 于伴有心绞痛、心律失常的患者。

钙通道阻滞剂:阻止钙离子进入 血管平滑肌细胞,使血管放松,血压下 降。对老年高血压、单纯收缩期高血压

血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI) 和血管紧张素受体拮抗剂(ARB):通过 阻断血管紧张素的作用,扩张血管,降 低血压。特别适用于伴有糖尿病、慢性 肾病的患者。

中枢性降压药:作用于中枢神经 系统,减少交感神经活性,降低血压。 适用于难治性高血压。

二、饮食调整

饮食调整是高血压管理的基础, 通过合理膳食,可以有效控制血压,减 少药物依赖。具体方法如下:

均衡饮食:患者还应避免偏食,确

保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物 质,以维持身体的正常代谢和免疫

低盐饮食:高盐摄入是导致高血 压的重要因素之一。建议患者每日食 盐摄入量不超过5克,可用香草、柠檬 汁等调味品代替盐增加食物风味。

高钾饮食:钾有助于平衡体内钠 含量,促进钠的排出,从而降低血压。 应适量摄入富含钾的食物,如香蕉、土 豆、菠菜、豆类等。

低脂饮食:减少饱和脂肪和反式 脂肪的摄入,如红肉、全脂奶制品、油 炸食品等,患者应选择瘦肉、鱼类、豆 制品及低脂乳制品。

丰富膳食纤维:膳食纤维有助于 控制体重,降低胆固醇,对血压有益。 建议患者多吃全谷物、果蔬、坚果和 种子 适量饮水:保持充足的水分摄入,

避免脱水引起的血压波动,但也要注 意不过量。建议每日饮水量根据个体 情况调整,以免增加心脏负担。

三、牛活方式调整

除了药物治疗和饮食调整外,生 活方式的改变也是高血压管理不可或 缺的一部分。具体方法如下:

规律作息:熬夜、睡眠不足会导致 血压升高。患者要保证充足的睡眠,建 议每晚要睡够7小时-9小时。

适量运动:定期进行中等强度的 有氧运动,如快走、游泳、骑自行车。运 动可以增强心肺功能,促进血液循环, 可以有效降低血压。

控制体重:肥胖是高血压的重要

危险因素。通过健康饮食和规律运动, 将体重保持在正常范围内(BMI 18.5

戒烟限酒:吸烟会损害血管壁,增 加心血管疾病风险;过量饮酒同样不 利于血压控制。

心理调适:长期的精神紧张、压力 大可导致血压升高。学会放松技巧,如 深呼吸、瑜伽、冥想,保持乐观心态,有 助于血压稳定。

定期监测:家中备有血压计,定期 自测血压,记录数据,及时向医生反 馈,以便调整治疗方案。

四、综合管理的重要性

高血压的管理是一个系统工程, 单一的治疗方法往往难以达到最佳效 果。药物治疗虽然能快速降压,但长期 依赖药物可能带来副作用;饮食和生 活方式的调整虽然见效较慢,但对于 长期血压控制和生活质量的提高至关 重要。因此,综合管理,即药物治疗、饮 食调整与生活方式改变相结合,是高 血压管理的最佳策略,

患者应与医生建立紧密的合作关 系,积极参与治疗决策,理解并遵循医 嘱,同时加强自我管理,培养良好的生 活习惯。家庭成员的支持和监督也是 成功管理高血压的重要因素。

总之,高血压的综合管理是一个 长期且持续的过程,需要患者、医生及 家庭成员的共同努力。患者通过上述 科学合理的药物治疗、均衡营养的饮 食调整以及健康的生活方式,可以更 好地控制血压,减少发生并发症的风 险,享受健康人生。

从头到脚:CT 在全身各部位检查中的应用

□李彬 安徽医科大学附属宿州医院(宿州市立医院)

CT(即计算机断层扫描)是一种 先进的医学影像检查技术,在医学领 域发挥着不可替代的作用。它利用X 射线束分层扫描人体,结合计算机处 理生成详细的横断面图像,为医生提 供了直观、准确的诊断依据。本文将 带领大家详细探讨CT在全身各部位 检查中的应用。

一、头部 CT 检查

头部CT是颅内各种疾病的首选 和主要影像检查技术。它广泛应用于 脑出血、脑梗死、脑萎缩、脑肿瘤、脑外 伤、脑血管畸形以及各类先天畸形等 疾病的诊断。通过 CT 扫描, 医生能 够清晰观察到脑组织、脑室、脑血管等 结构,及时发现颅内出血、缺血、肿瘤 等病变。对于急性脑出血,CT 检查具 有极高的敏感性和特异性,是临床急 救中不可或缺的检查手段。此外,CT 还能评估脑肿瘤的位置、大小、形态, i 案的制订提供依据

二、颈部 CT 检查

颈部 CT 检查主要用于评估颈 椎、甲状腺、喉部等结构的病变。颈椎 CT可以清晰显示颈椎间盘有无突出、 颈椎退行性改变等,对于颈椎病、颈椎 骨折等疾病的诊断具有重要意义。同 时,通过颈部 CT 还能观察甲状腺的 大小、形态,发现甲状腺肿瘤、甲状腺 增大等异常情况。对于喉癌等喉部疾 病,CT 检查也能提供有价值的诊断

三、胸部 CT 检查

胸部 CT 检查在肺部疾病的诊断 中发挥着不可替代的作用,胸片的密 度分辨率相对较低,难以观察到一些 的微小病灶,如微小肺结节、细支气管 炎、早期肺肿瘤等。对于肺癌的早期 筛查,胸部CT具有极高的敏感性和 特异性,能够发现直径几毫米的微小 结节,为早期治疗赢得宝贵时间。此 外,胸部 CT 还能评估心脏大小、形 态,心包积液等心脏疾病,以及纵隔内 病变如纵隔肿瘤、胸腺瘤等。

四、腹部 CT 检查

腹部CT检查能够清晰显示肝、 胆、胰、脾、肾、肾上腺、胃肠道等实质 性器官的形态和病变情况。对于肝硬 化、胆结石、泌尿系结石、积水、膀胱、 前列腺病变以及某些炎症、畸形等疾 病的诊断具有重要意义。通过腹部 变的血供情况,判断病变的性质,为治 疗方案的制订提供重要依据。

五、盆腔 CT 检查

盆腔CT检查主要用于评估子 宫、卵巢、宫颈、前列腺等盆腔器官的 疾病。由于盆腔器官之间含有丰富的 脂肪,CT 检查能够显示肿瘤对邻近组 织的侵犯情况,对于卵巢、宫颈、子宫、 前列腺等疾病的诊断具有独特优势。 此外,对于骨盆骨折、髋关节脱位等骨 骼系统疾病,CT 检查也能提供准确的

六、脊柱和四肢 CT 检查

脊柱和四肢 CT 检查主要用于评 估骨折、外伤、骨质增生、椎间盘病变、 椎管狭窄、肿瘤、结核等疾病。CT平 扫可以清晰显示脊柱骨质改变和椎间 盘病变情况,而 CT 增强对于椎管内 血管畸形具有较高的诊断价值。四肢 CT检查则能够显示骨折的类型、移位 情况,以及软组织损伤、肿瘤等病变。

七、血管 CT 成像(CTA)

CTA 是 CT 血管成像技术的简 称,它利用造影剂和高分辨率 CT 扫 描,可以清晰显示血管腔的形态和异 常,如动脉狭窄、动脉瘤、血栓等。 CTA在诊断大动脉炎、动脉硬化闭塞 症、主动脉瘤及夹层等疾病中具有重 要价值。通过CTA检查,医生可以全 面了解血管病变的情况,为治疗方案

八、全身 CT 检查

全身 CT 检查通常指的是 PET-CT 检查,它是PET(正电子发射断层 扫描)和CT的完美融合。PET-CT 检查能够同时获得CT解剖图像和 PET 功能图像,提供丰富的病灶信息, 特别适合于早期发现病变和判断肿瘤 是否有转移。对于肿瘤患者,PET-CT检查能够发现其他检查难以发现 的微小病灶,有助于临床分析和治疗

方案的制订。

九、CT 检查的注意事项

虽然 CT 检查具有广泛的应用范 围和高度的准确性,但患者在接受检 杳时仍需注意以下几点:

心理准备:患者需保持平和的心 态,避免紧张焦虑情绪影响检查结果。

特殊准备:根据检查部位的不同, 患者可能需要进行相应的胃肠道准 备,如禁食、禁水等。对于腹部检查, 通常需要患者在检查前一段时间内避 免食用产气食物。

去除金属物品:患者需摘掉所做 部位附近的金属物品,以免在检查过 程中产生伪影干扰图像质量。

配合呼吸:在检查过程中,患者需 配合医生保持不动或配合呼吸指令, 以确保图像质量。

注意辐射:虽然 CT 检查的辐射 剂量在安全范围内,但孕妇等特殊人 群应谨慎使用,避免不必要的辐射 暴露。

综上所述,CT 检查作为现代医学 影像检查的重要手段之一,其在全身 各部位检查中的应用广泛且深入。从 头部到脚部,从神经系统到循环系统、 消化系统、泌尿系统、骨骼系统等各个 领域,CT 检查都发挥着不可替代的作 用。随着医学技术的不断进步和发 展,CT检查将在未来的医疗实践中发 挥更加重要的作用。

乳腺癌护理,如何护出健康新生活?

□秦芳敏 安徽省六安市中医院肿瘤内科

乳腺癌作为全球范围内女性群体 最常见的癌症之一,每年都影响着无 数家庭和个人的生活。特别是在当前 医学技术不断进步以及人们健康意识 日益增强的背景下,乳腺癌的早期诊 断和治疗效果均得到了显著的改善。 在此背景下,护理在乳腺癌患者的治 疗和康复过程中扮演着至关重要的 角色。

护理,其实并不仅仅是简单的照 料,更是一种全方位关注患者生理、心 理和情感需求的系统方法。通过科学 的护理方法,希望乳腺癌患者能更好 地应对疾病,恢复健康,迎接全新的

理解乳腺癌:从科学角度审视疾病

乳腺癌,是指乳腺组织中的细胞 出现异常增生,最终形成的恶性肿瘤。 它的发生常与多种因素密切相关,比 如遗传因素、激素水平以及生活方式 等。在遗传方面,有乳腺癌家族病史的 人群患病风险就相对较高;激素水平 的波动,如雌激素和孕激素的不平衡, 就可能会促进乳腺细胞的异常增生; 而生活方式因素如饮食结构、高脂肪 摄入、缺乏运动、过量饮酒等也常被认 为是乳腺癌的关键风险因素。除此之 外,在临床上乳腺癌的类型也多种多 样,其中最常见的就有导管癌和小叶 癌等,类型不同,其治疗方法和预后差

异也都较大。比如说,导管癌就是指癌 细胞从乳腺导管开始增生;而小叶癌 则是源干乳腺的小叶

乳腺癌的治疗方法:从多方位出发

在目前,针对乳腺癌的治疗通常都 是采用多学科综合治疗方案来进行的, 包括手术、放疗、化疗、内分泌治疗和靶 向治疗等。在具体治疗方案的选择中, 医生就会根据患者的具体病情、肿瘤类 型、分期以及个人偏好来制订个性化的 治疗方案。其中,手术就是早期乳腺癌 的主要治疗手段,而放疗和化疗则常用 于手术后的辅助治疗。此外,内分泌治 疗和靶向治疗则是根据肿瘤的激素受 体和基因特征来确定的,具体需要在医 生的指导下来进行。可以说,正确地理 解这些治疗方法及其作用机制,都将非 常有助于患者积极配合医疗团队进行 治疗,增强治疗效果。

术后护理:帮助患者渡过康复期

乳腺癌手术后的护理作为康复过 程中的重要环节,在术后患者就需要 切实关注伤口的愈合情况、防止感染 和促进身体的恢复。对此,专业的护理 人员会指导患者进行适当的物理活 动,以此来帮助消除淋巴水肿。此外, 由于乳腺癌手术可能对患者的身体形 象和心理状态产生一些影响,因此心 理疏导也是患者术后护理的重要组成 部分,在康复过程中,给予患者足够的 心理支持和鼓励都至关重要

营养与健康:助力患者恢复活力

良好的营养则是乳腺癌患者康复 过程中的重要保障,均衡的饮食可以 更有效地提高患者的免疫力,加速术 后的恢复进程。在日常饮食中,患者应 当注重摄入富含营养的食品,包括多 样化的水果、蔬菜、全谷类食物以及优 质蛋白质来源,如鱼类、豆类和禽肉。 这些食物富含必要的维生素、矿物质 和抗氧化剂,能够有效支持身体的正 常生理功能,并促进身体的修复与恢 复。同时,患者还应严格控制高脂肪和 高糖食物的摄入量,因为这类食物可 能会对体重控制和代谢健康造成不良 影响,从而间接干扰康复进程。此外, 确保充足的水分摄入也是维护健康不 可或缺的一环,适量饮水能够有效保 持身体的水合状态,促进体内代谢废 物的顺利排出,对康复过程大有裨益。

心理支持:重建自信与积极心态

心理健康在乳腺癌护理中也常常 承担着关键角色,面对疾病的挑战,患 者和家属难免都会出现焦虑、抑郁等 负面情绪。对此,建立一个积极的心理 应对机制,就非常有助于减轻患者的 心理负担。对此,专业心理辅导、患者 支持小组和家庭关怀都是有效的心理 支持途径。且通过谈话疗法和放松训 练,患者也能够逐渐克服心理障碍,重

建自信,积极面对生活。

运动康复:提升生活质量的高效途径

适当的运动对乳腺癌患者的康复 具有显著的积极促进作用。在术后,经 过医生的综合评估与指导,患者可以开 始尝试从轻度运动入手,如散步、瑜伽 以及水中运动等,以循序渐进的方式逐 步恢复身体机能。这些运动不仅能够有 效改善患者的情绪状态,还能显著增强 体力,进而提升整体生活质量。

综上所述,乳腺癌护理是一项既 复杂又精细的工作,它要求医学、营养 学、心理学等多领域的综合协同与努 力。护理的核心目标在于助力患者恢 复健康,重获生命的掌控权,并享受高 品质的生活。通过实施科学的护理策 略,患者能够更稳健、更长远地走在康 复之路上。因此,无论是患者本人还是 其亲友,深入了解乳腺癌护理的重要 性及其实践方法,都是向健康新生活 迈进的关键一步。我们衷心期盼,在全 面护理的支撑下,每一位乳腺癌患者 都能迎来更加灿烂、美好的明天。



水肿不退,肾在呼救? 中医食养助你轻松消肿

□胡晓玲 安徽省金寨县中医医院肾内科

在日常生活中,许多人可能会遇到 水肿的问题,尤其是面部、四肢或腹部的 肿胀,这往往让人备感不适。然而,当水 肿持续不退时,可能是肾脏在向我们发 出呼救信号。中医理论认为,水肿与脾 肾功能失调密切相关,通过合理的中医 食养方法,我们可以有效缓解水肿,保护 肾脏健康。

认识水肿:肾脏健康的晴雨表

水肿,作为肾脏疾病的一种常见症 状,其出现往往意味着体内水液代谢出 现了障碍。中医认为,肾主水液代谢,脾 主运化水湿,两者协同作用,维持体内水 液平衡。当脾肾功能失调时,水液无法 正常排出,就会在体内积聚,形成水肿。

水肿不仅影响美观,更重要的是它 可能预示着肾脏功能的下降。因此,一 旦发现水肿持续不退,应及时就医检查, 了解肾脏健康状况。同时,通过中医食 养方法,我们可以辅助调理,缓解水肿

中医视角下的水肿病因与分型

中医视角下的水肿病因与分型,体 现了中医对水肿病症的深刻理解和独特 见解。中医认为,水肿并非单一病因所 致,而是多种因素相互作用的结果。根 据病因和表现的不同,中医将水肿分为 气虚湿盛型、湿热下注型等多种类型。 气虚湿盛型水肿,多因脾气虚弱,运化无 力,导致水湿内停,泛滥肌肤;而湿热下 注型水肿,则因湿热邪气侵袭下焦,影响 膀胱气化功能,使水液排泄不畅,蓄积体 内。了解水肿的分型,对于治疗具有重 要意义。它能够帮助我们更精准地选择 食养方案,如气虚湿感型水肿患者,宜选 用具有健脾益气、利水消肿功效的食物; 而湿热下注型水肿患者,则应选择具有 清热利湿作用的食物,以达到更好的治

中医食养方案:辨证施膳,轻松消肿

针对不同类型的水肿,中医提供了 丰富的食养方案。以下是一些常见的中 医食养方法,既科学又实用。

1. 黄芪鲤鱼汤:气虚湿盛型水肿的

黄芪鲤鱼汤是一道经典的中医食疗 方,以鲤鱼、生黄芪、赤小豆等为主要材 料。鲤鱼具有健脾利水、温肾补阳的功 效;生黄芪则能健脾益气、固表止汗;赤 小豆则有利水消肿、解毒排脓的作用。 三者合用,共奏健脾益气、利水消肿之 效,尤其适合气虚湿盛型水肿患者食用。

2. 薏米绿豆汤:清热利湿,缓解湿热

品。薏米具有健脾渗湿、除痹止泻的功 效;绿豆则能清热解毒、消暑利水。两者 搭配熬煮成汤,对于湿热下注型水肿患 者来说,具有显著的清热利湿作用。此 外,绿豆还含有丰富的维生素和矿物质, 有助于增强机体免疫力。 3. 山药茯苓粥:健脾益气,适用于多

薏米绿豆汤是夏季清热利湿的佳

种水肿类型

山药茯苓粥是一道简单易做的食养 方。山药具有补脾养胃、生津益肺、补肾 涩精的功效;茯苓则能利水渗湿、健脾宁 心。两者合用煮粥食用,不仅美味可口, 还能健脾益气、利水消肿,适用于多种类 型的水肿患者。

中医食养的个性化原则与四季调养

中医食养的个性化原则与四季调 养,是中医养生的重要组成部分,体现了 中医养生的精髓。具体来说,这一原则 包括以下两个方面:

1、因人制宜

中医食养强调根据个体的体质类型 来调整膳食。这是因为不同体质类型的 人群在食养上的需求是有所不同的。例 如,气虚体质者可以选用山药、茯苓等食 材来补脾气虚;血虚体质者则可以通过食 用阿胶等食材来补血养血;而对于湿热体 质者来说,多食用赤小豆、金银花等具有 清热利湿作用的食材会更为适宜。因此, 在选择食养方案时,我们必须充分考虑到 自身的体质特点,并进行相应的调整。

中医食养还强调要遵循四季的变化 来调整饮食。中医理论认为人体应与自 然界的变化保持和谐统一。因此,在春 季,我们宜选择温补的食物,如大枣、龙 眼肉等;夏季则更偏向于清凉滋阴的食 物,如赤小豆、冬瓜等;秋季适宜润肺养 阴,可以选择雪梨、蜂蜜等滋润肺胃的食 物;而到了冬季,则建议食用如阿胶等温 补食材来御寒保暖。这样的饮食调整有 助于我们更好地适应季节的变化,保持

水肿作为肾脏疾病的常见症状之 一,其出现往往预示着体内水液代谢出 现了障碍。通过合理的中医食养方法, 结合个性化原则和四季调养原则进行调 理,可以有效缓解水肿症状并保护肾脏 健康。然而需要注意的是食养方法仅作 为辅助手段,不能替代正规医疗治疗,因 此患者应在医生指导下进行科学合理的 治疗和调养。希望本文能为广大水肿患 者提供一些有益的参考和帮助,让大家 轻松应对水肿问题,享受健康生活!

中医如何治疗胃炎

□万金波 广德市中医院脾胃科

胃炎是临床中极为常见的一种消化 道疾病,患者患病后常会出现胃痛、肠胃 不适等症状,这些症状会严重干扰其正 常的生活与工作秩序。在治疗上,虽然 西药常作为快速缓解疼痛的选择,但同 样建议患者也可以考虑中医的治疗方 法,以全面调理身体,促进康复。那么, 中医如何治疗胃炎呢?接下来,本文将 为大家简要科普一下中医治疗胃炎的小

一、胃炎的定义

胃炎是由多种因素形成的胃黏膜急 性和慢性炎症,这类消化道系统疾病发 生率较高,其通常会表现为恶心、消化道 出血、中上腹疼痛等。在中医范畴中常 见的病如胃痛、吐酸、嘈杂、痞满等,均可 能与胃炎的病理表现相关联。

二、胃炎的类型与病因

急性胃炎

中性粒细胞浸润是急性胃炎的病理 特征,患者日常饮食不规律,食用辛辣刺 激性的食物、过热过冷的食物、浓茶、咖 啡等均容易伤害到胃黏膜,破坏屏障。 并且抗生素或者肾上腺皮质激素等药物 也会在一定程度上伤害到胃黏膜,导致 胃黏膜修复受到影响,病患病情也会随 之加重。此外,生物因素也是引发急性 胃炎的主要诱因,如胃部异物、大肠杆 菌、摄入被毒素或者细菌污染的食物等。

慢性胃炎

淋巴细胞浸润是慢性胃炎的一个主 要病理特征,患者在患病后容易出现胃 黏膜固有腺体的萎缩及其他病理变化。 幽门螺杆菌感染、食用过热或过冷的食 物、饮用烈酒、摄入粗糙食物、抽烟酗酒 以及长期服用阿司匹林等非甾体抗炎 药,均可能成为引发慢性胃炎的潜在

三、中医治疗胃炎的办法 中医治疗慢性胃炎的办法

常规方药:慢性胃炎患者的脾胃会 比较虚弱,在食用食物后会感觉到胀满、 腹泻、大便不成形、食欲降低、存在排便 不尽感、四肢酸软等的症状。病患的苔 薄白,舌质淡红。在治疗时需要以温和 中焦、健益脾脏为主,可以应用温热类的 药物或者具备补益脾胃功效的药物,温 暖脾胃,提升水液代谢的效果,增进患者 食欲,促进胃肠消化。临床中较为常用 的温和中焦、健益脾脏药物主要有白术、 茯苓、山药、黄芪、党参等。

穴位按摩:可以按摩患者的中脘与 足三里穴位,其穴位是精气汇集的主要 位置。在按摩过程中,应当控制好按摩 的力度以及时间,保持按摩节律的均衡 性,可以采取环形按摩的方式,每次按摩 5 分钟至 10 分钟, 每天可以按摩 1 次至 2 次。利用这种形式促进患者胃肠蠕动, 改善患者血液循环状态,缓解患者胃部 不适感。

针灸:针灸会起到调整胃酸分泌与 胃肠运动的作用,针刺公孙、内关会起到 抑制胃酸分泌的作用,针刺中脘、足三里 穴位会起到增加胃酸分泌的作用。并且 通过针刺中脘穴位会促进患者肠道蠕 动,在针刺足三里穴位时,可以缓解幽门 痉挛的现象,促进胃部排空,加强胃

中医治疗急性胃炎的办法

胃热炽盛:胃热炽盛型胃炎患者疼 痛位置会产生灼热感,会出现口干、恶心 等症状,喜欢食用生冷食物,红色舌质, 舌苔较厚。在治疗时应当以清热止痛与 降逆通便为主。

食滞胃脘:食滞胃脘型胃炎患者会 感到胃脘胀满,在进食后胀满程度会加 重。在吐出酸腐物后,能够缓解疼痛感。 患者会出现大便不爽,舌质淡红的现象 在治疗时需要平和胃腑,下降上逆的胃 气,调节胃气,让胃气可以由下向上转为 顺,回归至本来的状态。临床中常见的 药物主要有竹茹、旋覆花、半夏等。肝气 犯胃会对患者胃正常功能形成影响,使 其形成饮食积滞的问题,所以要辨证分 清胃炎发生的具体原因,遵守相应的治 疗原则,这样才能够促进患者病情恢复。 可以使用保和丸,结合患者患病状况,增 减药物的使用量,这类药物会由连翘、茯 苓、半夏、山楂等构成。

暑湿犯胃:暑湿犯胃型的胃炎患者 通常会感到胃脘部痞满不适,伴有胀闷 感。按压腹部时,可能会出现明显的疼 痛感,同时伴有食欲不振、小便黄赤以及 四肢乏力的症状。在治疗时需要解除患 者湿困脾胃的症状,使湿化除。

总之,患者在患病后应当注重饮食 清淡,定时定量进食,加强营养补充,养 成良好的饮食与生活习惯,同时调理心 理状态。在接受中医治疗时,应当持之 以恒,不可半途而废,否则很容易形成病 情反复难以治愈的情况。患者在治疗胃 炎时,需要综合性分析中医与西医的优 势,结合自身患病情况,选择适宜的治疗 方案。在应用饮食调理或者针灸等中医 治疗方法时,必须谨遵医嘱,在专业的医 生指导下科学接受治疗。