



# 反复失眠 中医妙招来帮您!

众所周知,良好的睡眠质量对于我们的身心健康至关重要。然而,有些人常常遭受失眠的困扰,影响了他们的正常生活和工作。而中医有许多妙招可以辅助改善失眠问题。

首先,要保持规律的作息时间,每天在相同的时间上床睡觉,并且每天起床的时间也要保持一致。避免在睡眠前饮食过多或过饥,尽量保持胃部舒适。睡前可以做些轻松的伸展运动或听一些舒缓的音乐,帮助身心放松。

其次,中医强调情绪的调节对于睡眠的影响。情绪波动大、焦虑或压力过大都会导致失眠。中医认为,情绪的不稳定会导致心火上升,从而干扰睡眠。因此,要学会放松自己,可以尝试一些放松的方法,比如深呼吸、冥想或者瑜伽等。此外,与家人、朋友交流感情、倾诉心声也有助于释放压力和情绪。

外,与家人、朋友交流感情、倾诉心声也有助于释放压力和情绪。

中草药可以对失眠进行调理。比如,常用的百合茶、柠檬香茶等具有镇静作用的草药,可以帮助放松身心。此外,适量食用花生、百合、枸杞等滋补食材,有助于养血安神,改善睡眠质量。需要提醒大家的是,使用草药前最好先咨询中医医生的建议,以确定自己是否适合使用,并了解草药的使用方法和剂量。

中医还强调饮食的调理也能改善睡眠。中医认为饮食要保持清淡,忌辛辣油腻和刺激性食物。适量食用一些具有安神作用的食物,比如香蕉、大米、燕麦等,可以促进睡眠。此外,晚餐尽量提前,避免过饱或过饥,不要喝过多的咖啡或茶,以免刺激神经系统影响睡眠。

最后,中医还有一些按摩和穴位按压的方法可以帮助改善失眠。比如常按揉头部的太阳穴和百会穴,可以舒缓神经系统,促进血液循环,从而改善睡眠质量。此外,适当按摩手心、足跟和足三里穴位,也有助于放松身心,缓解失眠问题。

总之,中医对于失眠有着丰富的调理方法。良好的睡眠习惯、情绪调节、草药调理、饮食调理和按摩穴位,都可以在一定程度上帮助改善失眠问题。然而,每个人的体质和症状都有所不同,建议在使用时可以咨询专业的中医师。

(三亚市人民医院/四川大学华西三亚医院 王玮莉)

## 何为重症急性胰腺炎? 如何进行及时诊断和治疗?

胰腺是人体内一个重要的消化器官,负责产生消化酶和激素。然而,当胰腺发生炎症时,就会引起一系列严重的健康问题。其中最严重的形式是重症急性胰腺炎。

重症急性胰腺炎是指由于胰腺组织受到严重损伤而导致全身多器官功能障碍的一种临床表现。该疾病通常由以下因素引起:长期饮酒、高血脂、胆道结石、感染等。当这些因素导致胰腺发生急性炎症时,会释放出大量的消化酶,这些酶会溶解周围组织并进入血液循环系统,从而引起全身多器官功能障碍。

那么如何进行及时诊断和治疗呢? 以下是一些建议:

**1. 早期诊断:**对于怀疑患有急性胰腺炎的患者,应尽早进行相关检查,如血液检查、超声波、CT扫描等。这些检查可以帮助医生确定是否存在胰腺炎的迹象。

**2. 确定病情严重程度:**根据患者的临床表现和检查结果,医生可以评估病情的严重程度。这有助于决定治疗方案和预测预后。

**3. 支持性治疗:**在诊断确立后,患者需要接受支持性治疗来维持其生命体征的稳定。这包括静脉输液以保持水电解质平衡、控制感染等。

**4. 营养支持:**由于急性胰腺炎会导致胃肠道功能紊乱,患者可能无法正常摄取食物。因此,营养支持是非常重要的。医生可以通过静脉途径给予患者营养支持,并监测其营养状态。

**5. 控制并发症:**急性胰腺炎可能引起一系列并发症,如胆道感染、腹腔感染等。及时处理并控制这些并发症对于患者的康复非常重要。

**6. 手术治疗:**在某些情况下,急性胰腺炎可能需要手术干预。例如,当存在胆道结石或胆道感染时,可能需要进行胆囊切除或胆管引流术。

**7. 长期管理:**一旦急性胰腺炎得到控制,患者需进行长期的管理和随访,包括改变生活方式、戒酒、控制血脂水平等。

总之,重症急性胰腺炎是一种严重的健康问题,但通过及时诊断和治疗可以提高患者的预后。因此,对于有相关风险因素的人群来说,定期体检和保持健康生活方式非常重要。(中南大学湘雅医学院附属海口医院 教雪)

## 一文读懂如何预防与管理哮喘

哮喘是一种常见的慢性炎症性疾病,会导致气道的反复阻塞和变窄,引起呼吸困难、喘息和咳嗽等症状。为了帮助大家更好地预防和管理哮喘,现详细介绍一些相关知识和建议。

**1. 了解哮喘的症状和诱因:**典型症状包括呼吸困难、喘息、咳嗽等,尤其在夜间或清晨加重。常见的诱因包括过敏原(如花粉、尘螨)、感冒、气候变化、运动等。

**2. 寻求专业医生的帮助:**如果怀疑自己或家人患有哮喘,应及时就医并接受专业的诊断和治疗。医生会根据症状、肺功能检查等进行准确的诊断,并制定个性化的治疗方案。

**3. 药物治疗:**根据医生的建议,按时按量使用吸入型糖皮质激素、长效 $\beta_2$ -受体激动剂等药物,以控制症状和减少发作。

**4. 避免过敏原:**如果过敏原是哮喘发作的主要诱因,应尽量避免接触,如保持室内清洁、避免与宠物接触、避免花粉季节外出等。

**5. 健康生活方式:**保持良好的生活习惯,如规律作息、充足睡眠、合理饮食等,有助于提高身体的免疫力和抵抗力。避免吸烟和被动吸烟,远离污染物,保持空气清新。

**6. 运动和锻炼:**适度的体育锻炼对于哮喘患者是有益的,但需要根据个体情况选择合适的运动方式和强度。

**7. 教育和自我管理:**学会正确使用吸入器等药物设备,掌握应对急性发作的方法。定期复诊和监测病情,及时调整治疗方案。

**8. 应对急性发作:**如果出现哮喘急性发作,应立即采取相应措施,如使用急救吸入器,保持镇静等,并尽快就医。

**9. 心理支持:**哮喘患者可能面临心理压力和焦虑,建议寻求家人、朋友或专业心理咨询的支持。

**10. 预防感冒:**哮喘患者容易受到感冒等呼吸道感染的影响,应注意预防感冒,如勤洗手、避免与感染者接触等。

总之,哮喘是一种需要长期管理和控制的疾病。通过了解症状和诱因,积极寻求医生的帮助,合理使用药物,避免过敏原,保持健康生活方式,进行适度运动,学会自我管理,哮喘患者可以更好地预防和控制病情,提高生活质量。(琼海市中医医院 李滨)

## 颈肩背痛的针灸疗效如何?

颈肩背痛是现代常见的健康问题之一,长期的不良姿势、劳累和压力都可能导致颈肩背部肌肉紧张和疼痛。中医针灸作为一种传统的治疗方法,在缓解颈肩背痛方面具有独特的疗效,被广泛应用于临床实践中。本文将介绍针灸对于颈肩背痛的疗效,并列一些适合的针灸方案。

首先,针灸治疗颈肩背痛的疗效主要体现在以下几个方面。第一,针灸可以促进局部血液循环,改善肌肉组织的供血供氧,缓解肌肉紧张和炎症,从而减轻疼痛。第二,针灸可以调节神经系统的功能,改善神经调节的失衡状态,减少疼痛传导和感知。第三,针灸可以调整人体的自我修复能力,促进受损组织修复,加速康复过程。

下面,我们来介绍一些常用的针灸方案,供大家参考。

**1. 针刺局部穴位:**根据病情选择穴位进行刺激。常用的穴位包括大椎、天柱、肩井、颈背夹脊穴等。这些穴位位于颈肩背部的特定位置,刺激这些穴位可以直接作用于患处,舒筋活络,缓解疼痛。

**2. 针刺活血穴位:**中医认为不通则痛,可见痛与经络阻滞、血液循环不畅有关,故可选择疏经活血的针灸方案,可刺激具有活血化瘀作用的穴位,如风池、列缺、手三里、血海等缓解疼痛。

**3. 针灸温通穴位:**颈肩背痛与寒湿侵袭有关,可选择温通寒湿的针灸方案。通过刺激具有温通作用的穴位,如阳经的背俞穴、阿是穴等,有助于舒缓寒湿症状和减轻疼痛。

**4. 针灸配合其他疗法:**针灸可以与其他疗法结合使用,如艾灸、拔罐、敷药、推拿等。这些疗法可以增强针灸的疗效,加速康复进度。

针灸作为一种传统的治疗方法,对于缓解颈肩背痛的疗效毋庸置疑。在接受针灸治疗之前,建议患者咨询专业的中医针灸师,并根据个体情况制定合适的治疗方案。除此之外,针对颈肩背痛的病因,合理休息、适当进行颈背部的功能锻炼也是恢复和巩固身体的关键。

(三亚市人民医院/四川大学华西三亚医院 钟文乐)

## 如何正确使用抗生素避免不良反应?

抗生素是用于治疗细菌感染。然而,不正确、滥用甚至过度使用抗生素可能导致不良反应,甚至增加细菌耐药性的风险。因此,正确使用抗生素是非常重要的。下面将为您介绍如何正确使用抗生素以避免不良反应。

**1. 在使用抗生素前,一定要确保感染是由细菌引起的。**抗生素对病毒感染无效,因此不应将抗生素作为治疗感冒、流感等病毒感染的手段。

**2. 在使用抗生素时,务必按照医生的建议和处方使用。**细菌感染的类型和严重程度不同,对应的抗生素种类和用药剂量也会有所不同。不要随意增减剂量或停药,以免影响疗效。

**3. 抗生素在空腹时吸收更佳,但某些抗生素可能会引起胃肠道不适,因此最好在餐后使用抗生素。**如有特殊情况需要空腹服药,请在医生指导下进行。

**4. 避开与抗生素相互作用的食物和药物。**某些食物和药物可能会影响抗生素的吸收和代谢,导致疗效下降或不良反应增加。在使用抗生素期间,最好避免饮酒和摄入过多的咖啡因。

**5. 抗生素在杀灭细菌的同时,也会对人体正常菌群产生影响。**为了保护肠道健康菌群,建议在使用抗生素期间补充益生菌,可以通过饮用酸奶或益生菌制剂来维持肠道菌群的平衡。

**6. 抗生素可能会引起不良反应,如皮疹、荨麻疹、腹泻等。**如果出现严重的不良反应或不适,请及时联系医生,并告知医生正在使用抗生素。

**7. 孕妇和婴儿使用抗生素要特别慎重。**某些抗生素可能对胎儿或婴儿的发育产生不良影响,应在医生的指导下使用。

**8. 老年人和慢性病患者使用抗生素时要注意副作用和药物相互作用的问题。**在使用抗生素之前,最好告知医生您的健康状况和正在使用的药物。

总之,正确使用抗生素对于治疗细菌感染至关重要。请始终记住,抗生素不是万能药物,应在医生的指导下使用,按照医嘱服用,并完成整个疗程。只有这样才能最大限度地发挥抗生素的疗效,同时减少不良反应和细菌耐药性的风险。

(琼海市中医医院 祁婷妹)

## 血液透析患者如何做好导管维护? 日常注意事项有哪些?

血液透析是一种治疗肾功能衰竭的方法,对于血液透析患者来说,导管维护和日常注意事项非常重要。下面我们来详细介绍一下。

### 一、做好导管维护,需要注意以下几点:

**1. 保持导管通畅:**定期检查导管是否有堵塞或者血栓形成,如果发现异常情况,应及时向医生报告。同时,避免使用过大的注射器或者注射针,以免损坏导管。

**2. 正确清洁导管:**每次进行血液透析前后,都需进行导管清洁。使用温水和肥皂轻轻清洗导管周围的皮肤,并用干净毛巾擦干。切忌使用酒精或碘酒等刺激性物质清洁导管,以免引起皮肤过敏感染。

**3. 避免导管受压:**在进行血液透析时,要避免导管受到过度拉扯或者压迫,以免导致导管脱落或者破裂。在睡觉或者活动时,可以使用专门的导管固定器将导管固定在合适的位置上,以减少受压的风险。

**4. 注意导管周围的感染:**导管周围的皮肤容易感染,因此要保持导管周围的清洁和干燥。避免使用粉末状的护肤品或者化妆品,以免进入导管引起感染。如果发现导管周围有红肿、疼痛或者渗液等异常情况,应及时向医生报告。

生报告。

### 二、血液透析患者需注意以下日常事项:

**1. 饮食调理:**血液透析患者需要根据医生的建议进行饮食调理。通常情况下,需要限制高磷、高钠和高钾的食物摄入,同时增加蛋白质的摄入量。

**2. 保持适当的运动:**适当运动可促进血液循环和代谢,对血液透析患者的健康非常重要。但要避免剧烈运动或过度疲劳,以免影响身体恢复和治疗效果。

**3. 定期复查:**血液透析患者需要定期进行相关检查,包括血液常规、电解质、肾功能等指标的检测。

**4. 心理支持:**血液透析是一项长期的治疗过程,对患者来说可能会带来一定的心理压力。因此,患者需要得到家人和医护人员的关心和支,同时也可以寻求心理咨询师的帮助,缓解焦虑和抑郁情绪。

总之,血液透析患者在导管维护和日常注意事项上需要格外重视。正确的导管维护可以保证血液透析的顺利进行,而良好的日常习惯可以提高治疗效果和生活质量。

(琼海市人民医院 王颖)