

胃溃疡反反复复，且看中医如何缓解？

▲ 河南省虞城县田庙乡卫生院 高峰

胃溃疡就是我们的胃部出现了伤口，它包括胃与十二指肠溃疡，是一种常见病。它发生率较高，多发生于贲门与胃角处，当胃黏膜被消化和侵蚀时，超出了胃内的修复力和防御力，而造成损伤，便形成了胃溃疡。一旦被胃溃疡找上门，轻度患者会感到上腹胀痛、隐隐作痛，还有灼烧感，重则还会呕血、大便变黑。尤其是天气燥热时，容易贪凉，更易诱发胃溃疡。

在我们的日常生活中，常会出现胃溃疡，西医治疗容易反复，那么对于胃溃疡我们应该怎么办呢？不妨试试中医疗法！

中医如何认识胃溃疡

在中医范畴，胃溃疡属于“胃痛”和“胃脘痛”，胃溃疡从病症上可以分为虚、实、寒、热。发生胃溃疡时多以虚实交错，寒热湿瘀错杂出现。近年来产生淤滞、痰浊、湿热、气郁的病例增多，正虚的发病率下降，

这主要是因为现代生活节奏加快，工作、生活等多方面压力较大，日常生活习惯不好，饮食不规律，长期熬夜等所致。

中医治疗胃溃疡的优势

西医治疗患者需要服用大量抗生素，药物疗程较长，还会造成很多副作用。中医辨证疗法可以降低患者的并发症。通过辨证治疗，可以全面了解病情发展以及发病机制，从而找出真正的病因，然后再通过针对性的治疗方法来达到一个良好的治疗效果，并且治疗过程出现不良反应较少。

中医辨证治疗胃溃疡的方法

肝胃不和型 这类证型主要表现为上腹胀痛、“牵连”两肋、肋骨疼痛，还伴有胸闷气短，心情烦躁郁闷的时候胃部疼痛加重；此外还会频繁打嗝、口苦无味等，容易急躁烦怒，舌头为淡红色，舌苔泛白或发黄；

胃部常常感到空虚、常有饥饿感、脉象软弱。所以应该适当疏肝理气，这类病症可以在中医的指导下服用柴胡疏肝散加减来治疗。

脾胃气虚型 这类证型主要表现为胃部隐隐作痛、胃部消化不良、易胀气；此外大便秘薄不成形、四肢乏力。还表现为面色发黄、身体消瘦、声音低沉、有气无力，舌苔发白、苔白且脉象无力。所以应当以健脾益气为主，这类症状可以在中医的指导下服用四君子汤加减来治疗。

脾胃虚寒型 这类证型主要表现为胃部隐隐作痛，好食温热的食物且饥饿时胃部疼痛；还伴有食欲减退、没什么胃口等症状。此外，还会感到畏寒，四肢无力以及头晕、口吐清水，还会拉肚子，舌头较胖且四周有齿轮。这类病要以温中健脾为主，可以在中医的指导下服用黄芪建中汤加减来治疗。

肝胃郁热型 这类证型主要表现为胃部发生急性疼痛且有胃部有灼烧感、口干口苦；还伴有胃酸反流、打嗝等症状；此外，生活

中容易发怒，喜欢喝冷饮且常常便秘。此外舌苔黄腻，脉象紧绷。这类病症要以疏肝泄热为主，可以在中医的指导下服用化肝煎加减来治疗。

胃阴不足型 这类证型主要表现为胃部隐隐作痛且有灼烧感，明明感到饥渴却吃不下喝不下；还伴有口干舌燥、失眠多梦等症状；此外，手心和足心感到发热不适，大便干燥，脉搏细且跳得快，舌头上会出现裂纹。这类病症应以养阴益胃为主，可以在中医的指导下服用益胃汤加减来治疗。

除此以外，在进行常规治疗时还可以配合食疗法和按摩法进行辅助治疗，如白术猪肚、萝卜饼等，还可以配合按摩足三里等。

以上便是中医缓解治疗胃溃疡的方法，脾胃是我们后天之本，对健康来讲，好的脾胃至关重要，面对多反复发作的胃溃疡一定要及时治疗，不可大意。

经常不吃早饭？警惕胆结石找上门

▲ 河南省柘城中医院 梁保坤

经常会有人说：要好好吃早饭，否则小心胆结石。不知道大家对这个说法是怎么看的？其实，长期不吃早餐，是容易形成胆结石疾病的。

原因

胆囊内胆汁在晚餐后重新进行贮存，但倘若在第2天不吃早饭，胆汁保存时间过久，容易产生胆固醇结晶。假如一直不吃早餐，时间一长，会形成结石。而在正常吃早饭的情形下，胆囊收缩可帮助胆固醇伴随胆汁排出，且早饭食物也能够加快胆汁分泌，不容易产生结石。

除了不吃早餐，饮食过度油腻、暴饮暴食、个人生活习惯差、遗传等引起胆结石发生的可能性也比较高。

症状

腹痛 患者最常见的临床表现为腹痛，疼痛常是一阵一阵的。除了腹部疼痛外，患者常会出大量汗、心情烦躁、面色苍白。

胃肠道不适 急性发作时，患者除了明显腹痛，也会恶心、呕吐，同时常伴有腹胀、消化不良等表现。

其他表现 部分胆结石患者可能会发生黄疸，待患者出现剧烈腹痛症状后，黄疸症状明显缓解。若未及时治疗，患者黄疸症状会更严重。部分患者还会出现高热、寒战等症状，需引起重视。

如何预防

家庭中有胆结石患者的其他成员需重视预防，同时肥胖、喜吃油腻食物的群体也更容易发生胆结石。高脂血症、糖尿病及胆囊炎等基础疾病会增加胆结石的发病风险，因此日常生活中需引起对疾病的重视。

饮食 平时需养成合理饮食的习惯，除了将运动量适当增加外，平时多喝水、多吃新鲜的蔬果，可改善胃肠道蠕动、避免发生便秘，也利于降低胆结石发生几率；平时烹饪时，可适当加入生姜起到预防胆结石的作

用，生姜可对胆固醇吸收产生抑制，可有效减少结石形成，对预防疾病有积极作用；日常生活中多吃高纤维、低脂肪食物也可减少胆结石发生，目前常见的高纤维食物有麦麸、全麦、豆类及蔬菜等。适当进食脂肪类食物，并尽量保持标准的体重。

养成健康的膳食习惯 不要暴饮暴食，也不要节食，无论哪种情况，长久下去发生胆结石疾病的可能性较大。建议大家一日三餐规律进食，也不要一次吃很多东西，少吃过于油腻、辛辣的食物，应当合理饮食。

喝水 多喝水可稀释胆汁，并且加快其排出。但在此提醒大家，不要一次性就喝下太多水，否则有可能增加肾脏负担。

睡眠与运动 过短的睡眠时间不利于消化、排毒，会影响胆囊健康。充足的睡眠还可以拥有一个良好的身体状态，此外良好的睡眠对拥有健康的体魄十分关键，一个健康的身体才能够有效抵抗疾病，预防疾病发生。

大家可以适当参加户外活动，在阳光充足的时候到户外运动，这对于提高体质、增强身体的免疫力有着巨大的帮助，大家要循序渐进地锻炼。

良好心态 生活压力人人都会有，但是精神紧张成为常态会影响人体的免疫力，诱发众多疾病。因此，大家要稳定情绪，保持乐观的心态，这样也能够帮助自己拥有健康的身体。大家可以通过打太极拳、散步、听音乐、下象棋、种花等来让自己的心情变得愉快轻松，这也对预防胆结石的发生具有积极的意义。

大家还要重视定期体检，以便尽早发现健康隐患，预防疾病发生。以上便是胆结石的相关科普，希望大家能够做好相关预防措施，多多了解疾病症状，才能尽早发现疾病，也希望胆结石患者早日康复。

结肠癌术后饮食及护理要点

▲ 四川省南充市高坪区人民医院 王丽霞

对于结肠癌患者来讲，手术治疗和术后护理同等重要，只有做好术后饮食及其他方面的护理工作，才能提高临床效果，加快患者的康复进程。

什么是结肠癌？

结肠癌是一种源于结肠上皮的消化道恶性肿瘤，其发病原因尚未明确，多数结肠癌是通过腺瘤息肉演变而来的，演变过程中，会经历增生、腺瘤和癌变等阶段，并且相应的染色体会发生改变。此外，饮食、遗传、年龄（患者多大于50岁）以及精神等因素有诱发结肠癌的可能。

结肠癌的症状和疾病进程、发病解剖部位有关，早期症状不明显，随着疾病的发展，左、右两半的结肠癌分别有着不同的症状，左半结肠癌的常见症状有大便习惯改变、便血、腹泻等，右半结肠癌的常见症状有食欲不振、恶心、呕吐、疲劳、乏力等。关于结肠癌的手术治疗，主要有常规开腹手术和腹腔镜手术两种，而不同部位的结肠癌手术方式也不同，如右半结肠切除术、横结肠切除术、左半结肠切除术以及乙状结肠切除术等。

结肠癌术后饮食与护理要点

术后饮食。结肠癌患者在术后初期需要禁食禁水，时间不少于3天，通过静脉补充氨基酸、脂肪乳和葡萄糖等能量合剂类药物作为营养补充；3天后，可以进行无渣流食，以提高营养量。术后5~7天，在进流食安全的情况下，可以慢慢过渡到进食半流食，半流食进食3天后，在保证安全的前提下，并且患者开始排大便，没有腹胀、疼痛、肠梗阻等表现，可以进行普通饮食。当饮食恢复正常后，需要注意糖分、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等营养元素的补充，告知患者相关饮食禁忌。

术后饮食中，建议患者搭配谷物、瘦肉、新鲜蔬菜、豆制品、牛奶、蛋类、鱼

类等饮食，以细软、易消化、少渣的半流质饮食为主，如米粥、藕粉、面糊、面条、鸡汤、鸡蛋羹、豆腐脑、芹菜、菠菜等，有助于减少胃肠道刺激，预防肠梗阻等并发症。

术后患者应禁食辛辣刺激的饮食，如容易产气的豆类或豆制品、辣椒、生姜、生蒜、胡椒、酒精、咖啡等，还有坚果等带皮、粗糙的硬性食物，以及汤圆、糯米、年糕等不易消化的食物等。

结肠癌术后，除了加强患者的饮食护理外，还要做好如下护理干预。（1）头位保养。因为结肠癌手术需要全身麻醉，所以患者术后麻醉清醒前，要保持去枕平卧，将头偏向左侧或右侧，避免口腔分泌物误吸。患者清醒后，密切观察患者的病情，调整为半卧位，目的是减轻切口张力，在缓解疼痛，并且方便引流，减少盆腔感染、膈下脓肿等并发症。（2）康复训练。术后对患者进行早期康复训练能够促进血液循环，加快肌力恢复速度，预防或减少肌肉萎缩、下肢静脉血栓以及压疮等情况的发生，并且有助于肠道蠕动，促进肛门排气。早期康复训练主要包括床上的被动运动，如翻身、抬腿、按摩肢体肌肉等，根据患者的恢复情况作进一步的康复训练计划。（3）其他护理工作。观察并记录排便情况，如果有排便困难，要及时处理；对于使用人工肛门的患者，指导其学习自我护肛，防止局部受压、刺激，造成出血、水肿等症状；对于患者产生的负面情绪和不良心理，要及时疏导，鼓励患者树立自信心，告诉患者只要积极配合护理工作，就能获得良好的康复效果；为患者营造干净、舒适的病房环境，按时开窗通风，提高患者住院期间的舒适度。