

中医调治糖尿病：重视脾胃调理

▲海口市中医医院 符海燕

很多患者听到了糖尿病后惊慌失措觉得自己没有希望了。从某种程度上来说，患者这一观点并不正确，虽然糖尿病无法根治、需要终身用药，但患者在遵照医嘱治疗糖尿病，严格控制血糖后，还是能够好好生活、正常工作的，没必要自己吓自己。

不能否认的是，得了糖尿病会降低患者的生活质量。得了糖尿病后，患者想要有效控制血糖水平，就要注意饮食、适当运动、遵医嘱用药。其中饮食这一点就让很多患者受不了，口腹之欲是人的天性，如果连口腹之欲都丧失了，生活质量当然会下降，再者糖尿病会诱发一系列不适症状，尤其是典型的“三多一少”症状，这些症状也会对患者正常生活造成干扰，继而降低生活质量。所以，确诊糖尿病后，患者第一时间不要慌，要积极遵医嘱治疗疾病，最大程度上消除不适症状，恢复生活质量。但治疗糖尿病的前提是了解糖尿病。

认识糖尿病

糖尿病是一种以血糖升高为主要表现的慢性病，遗传因素、免疫功能紊乱以及代谢功能异常等是导致疾病发生的主要原因。我国是最早认识糖尿病的国家，最早在《黄帝内经》中就有糖尿病的相关记载，包括糖尿病、糖尿病并发症的症状表现、病因病机以及预后转归等。中医学将糖尿病称作“消渴病”，认为该病主要表现是口渴多饮与尿有甜味。之后有大量中医经典文献记载消渴病，分析消渴病的发生原因，所以中医对消渴病的认知逐步深化，有关消渴病和消渴病相关并发症的治疗方案日益增多，包括食疗、运动、推拿、针灸、贴敷等等，积累了丰富的经验。

治疗糖尿病要重视脾胃调理

中医学中治疗糖尿病的方法较多，最受推崇的是脾胃调理。中医学将糖尿病纳入“消

渴症”范围中，认为饮食是主要诱因，其中《素问·奇病论》中对消渴病的诱发原因、症状表现均有详细记载，同时详细介绍饮食和消渴症的相关性，认为食物精气朝上泛滥，影响脾脏，导致脾脏有热，运化功能丧失，津液停留并泛滥，导致口中发甜，最终形成消渴症。脾虚失健是导致糖尿病发生的根本，所以调理患者脾胃是治病之本。

中医学治疗糖尿病时，调理脾胃的方法比较多。通过经络达到调理患者脾胃的目的，患者在看中医的时候，告知中医师自己的哪些症状比较严重，中医师会提供相应指导。比如患者口渴多饮，多按摩三阴交穴、合谷穴、肺俞穴、鱼际穴，可有效减轻症状；比如患者经常感觉饥饿，多按摩足三里穴、脾俞穴、中脘穴、胃俞穴，可有效减轻症状；比如患者多尿，多按摩三阴交穴、肾俞穴、太溪穴，可有效减轻症状。治疗糖尿病还有一个好穴位，胰俞穴，处于人体的第八胸椎

棘突部位下旁，处于背部膀胱经循行线上，糖尿病患者时不时按摩这个穴位，可发挥良好的病情控制效果。

通过药物达到调理患者脾胃的目的，《太平惠民和剂局方》中有一个经典处方：参苓白术散，由茯苓、白扁豆、白术、人参、山药、砂仁、炒莲子、甘草、薏苡仁构成，可补中气、渗湿浊、行气滞，主要治疗脾虚湿盛证，发挥理想的健脾化湿作用，可有效改善糖尿病患者的神疲乏力、食少腹胀以及面色萎黄等多种不适症状。但要保证治疗效果，用药前必须进行中医辨证，证候不同患者需适当加减药物，才能发挥理想疗效，达到调理脾胃目的。

糖尿病危害性大、治疗时间漫长，为降低糖尿病对患者身心健康造成的一系列不良影响，需积极治疗糖尿病。针对糖尿病的诱发原因，积极调理患者脾胃，无疑可发挥对症治疗的作用，可有效减轻糖尿病相关症状，预防糖尿病相关并发症，提高糖尿病患者的生活质量。

防治结核病有哪些方法？

▲海南西部中心医院 陈壮荣

结核病，又叫“痨病”，是由结核杆菌引起的一种慢性传染病。结核病防治方法有很多。

接种疫苗

结核病的防治方法之一是疫苗接种。目前用于预防结核病的主要疫苗是卡介苗（BCG疫苗），它可以提供一定的保护作用。BCG疫苗是一种活疫苗，通过接种疫苗剂量的卡介苗菌株来引起免疫反应，从而增强机体对结核分枝杆菌的抵抗力。BCG疫苗通常在婴儿出生后尽早接种，一般在出生后的24小时到2个月内接种。接种后，疫苗会在体内引起一定的免疫反应，形成对结核分枝杆菌的免疫保护。然而，需要注意的是，BCG疫苗并不能完全预防结核病，它只能提供一定程度的保护，减轻疾病的严重程度和传播风险。

早期诊断和治疗

早期诊断可以通过以下方式进行：

病史询问 医生会询问患者的症状、疾病史和接触史等，以了解可能的结核病风险。

体格检查 医生会进行肺部听诊、淋巴结触诊等检查，以寻找结核病的体征。

结核菌素皮肤试验 这是一种常用的筛查方法，通过皮下注射结核菌素，观察注射部位的反应来判断是否感染结核分枝杆菌。

病原学检查 是明确诊断结核病检查的一种手段，通过痰涂片找抗酸杆菌、痰培养、分子生物学检查等以明确结核菌感染。

影像学检查 如胸部X射线、CT扫描等，可以显示肺部结构和病变情况，帮助医生做出诊断。

一旦确诊为结核病，早期治疗是至关重要的。结核病的治疗通常是长期的抗结核药物治疗，持续数月甚至数年。常用的抗结核药物包括异烟肼、利福平、吡嗪酰胺和乙胺丁醇等。治疗期间，患者需要按时服药，并定期接受医生的随访和监测。早期诊断和治疗可以有效控制结核病的传播，减少疾病的严重程度，并降低患者的感染风险。因此如

果有结核病的症状或风险因素，应尽早就医进行诊断和治疗。

监测和追踪

对于已确诊的结核病患者，应进行监测和追踪，以确保他们按时完成治疗，并减少传播给其他人的风险。这可以通过定期随访和药物管理来实现。监测是指对结核病患者和潜在感染者进行定期的随访和检测，以了解疾病的进展和治疗效果。这包括：

患者随访 对已确诊的结核病患者进行定期的随访，包括检查症状、监测药物治疗的依从性和疗效，以及进行必要的实验室检查。

潜伏感染者筛查 对与结核病患者有密切接触的人群进行结核菌素皮肤试验或其他相关检测，以筛查潜伏感染者，并及时进行干预措施。

追踪 是指对结核病患者接触者进行追踪和筛查，以及对结核病疫情的追踪和报告。这包括：

接触者筛查 对与结核病患者有密切接触的人群进行结核菌素皮肤试验或其他相关检测，以及相关的临床评估，以发现潜伏感染者或早期病例。

疫情追踪和报告 对结核病的疫情进行监测和追踪，及时报告病例，以便采取相应的控制措施，如隔离和治疗等。

监测和追踪可以帮助及早发现结核病的感染和传播，采取相应的干预措施，减少疾病的传播风险。这需要卫生部门、医疗机构和社区合作，建立健全的监测和追踪机制，以确保结核病的及时控制和管理。

隔离措施

对于有传染性的肺结核患者，应采取隔离措施，以防止病菌传播给他人。这可能包括在医疗机构进行隔离治疗或在家庭环境中采取措施，如良好的通风和佩戴口罩。

儿童语言康复训练具体项目有哪些？

▲东莞市儿童医院 叶梦玲

语言发育迟缓是指孩子的语言发展，包括语言理解能力和语言表达能力明显落后于同龄的孩子。为了帮助这些孩子，家长可以在家中进行一些特定的训练。

语言技能训练

注视物与人的训练 视觉的注视是孩子早期学习中学习模仿和理解周围环境的关键。这种注视不仅仅是看，更是一种专注和理解。例如，当孩子注视玩具时，他们正在学习这个玩具的形状、颜色和功能。为了培养孩子的这种注视能力，家长可以采取以下方法：（1）使用孩子喜欢的玩具或食物作为刺激物，放在孩子的视线范围内。（2）当孩子注视玩具或食物时，家长可以描述它或与孩子进行互动，如：“看，这是红色的苹果！”（3）逐渐增加孩子注视的时间，鼓励他们更长时间地关注同一物体或人。

听简单的指令的训练 孩子在成长过程中需要学会听从指令，这不仅有助于他们的安全，还能培养他们的听觉理解能力。家长可以采取以下方法：（1）用简单明了的语言给孩子下指令，如：“请坐下”或“请给我那个球”。（2）当孩子正确执行指令后，给予他们积极的反馈和奖励。（3）逐渐增加指令的复杂度，如从单一动作指令到组合动作指令。

动作模仿 模仿是孩子学习新技能的重要方式。通过模仿，孩子可以学习新的动作和行为。家长可以采取以下方法：（1）家长首先进行某个动作，如拍手或跳跃，并鼓励孩子模仿。（2）当孩子成功模仿后，给予他们积极的反馈。（3）逐渐增加模仿的难度，如从简单的手部动作到整个身体的动作。

词汇技能训练

名词训练 名词是描述事物的词汇，是孩子早期语言学习的基础。家长可以采取以下方法：（1）使用实物或图片教孩子认知不同的物体。（2）描述物体的特点，如：“这是一个圆圆的球”。（3）鼓励孩子在日常生活中使用这些名词，如在玩耍时间：“你想要哪个玩具？”。

动词训练 动词描述动作或状态，是语言表达中不可或缺的部分。家长可以采取以下方法：（1）通过实际动作示范给孩子看，如吃饭、跑步等。（2）使用动词描述日常生活中的活动，如：“妈妈正在做饭”。（3）鼓励孩子在玩耍或日常活动中使用动词，如：“你想跑还是跳？”。

句式及表达意识训练

孩子在早期语言发展中，首先学会了单个的词汇，如名词和动词。但为了更有效地沟通，他们需要学会将这些词汇组合成句子。以下是一些建议和方法：

词汇组合 当孩子掌握了一些基本词汇后，家长可以开始教他们如何组合这些词汇。例如，当孩子学会“苹果”和“吃”时，可以引导他们说“我吃苹果”。

使用情境 在日常生活中，家长可以创造情境来鼓励孩子使用句子。例如，当孩子想要一个玩具时，家长可以鼓励他们说：“我想要那个玩具”。

扩展句子 随着孩子语言能力的提高，家长可以鼓励他们使用更复杂的句子。例如，从“我要饼干”扩展到“我想要两块饼干”。

培养孩子表达意识训练

表达意识不仅仅是说话的能力，更重要的是想要与他人分享自己的想法和感受的意愿。以下是一些建议和方法：

观察孩子的兴趣 家长可以通过观察孩子在玩耍时的行为，了解他们的兴趣和喜好。例如，如果孩子对飞机特别感兴趣，家长可以鼓励他们用言语描述飞机。

鼓励自我表达 家长可以鼓励孩子描述他们的感受和需求。例如，当孩子伤心时，家长可以鼓励他们说：“我感到伤心，因为……”

提供反馈 当孩子尝试用言语表达自己时，家长应给予积极的反馈，让孩子知道他们的表达是被理解和接受的。

创造沟通机会 家长可以通过读书、玩游戏或日常活动，与孩子进行互动，鼓励他们用自己的想法和感受。