

中医治肾病：饮食、中药与生活方式的综合管理

▲ 云南省昆明市嵩明县人民医院 杨山

肾病作为一种常见的慢性疾病，在全球范围内影响着数以百万计的人群。它不仅对患者的健康构成威胁，还给家庭和社会带来沉重的经济负担。因此，对肾病的研究和治疗具有极其重要的意义。中医以其独特的理论体系和治疗方法，在肾病的治疗中发挥着不可替代的作用。通过辨证施治，中医能够为患者提供个性化的治疗方案，帮助改善症状，延缓病情进展。中医在肾病治疗中的应用，包括理论基础、饮食调理、中药治疗以及生活方式管理等方面。

肾病的中医理论基础

中医对肾脏的认识 在中医理论中，肾脏是人体重要的生命之源，与人体的生长发育、生殖功能以及水液代谢密切相关。肾气的强弱直接关系到人体的健康状况。

肾病的中医分类和病因 中医将肾病分为多种类型，如肾阳虚、肾阴虚等，每种类型的病因和症状都有所不同。肾病的成因复杂，包括先天不足、后天失养、外邪侵袭等多种因素。

肾病的中医诊断方法 中医诊断肾病主要依靠望、闻、问、切四种方法，通过观察

患者的面色、舌象、脉象等，结合病史和症状，进行综合判断。

肾病的饮食调理

中医饮食调理原则 中医饮食调理是一门深奥的学问，它强调饮食调理应遵循“药食同源”的原则，即食物与药物一样，都具有治疗和预防疾病的作用。根据患者体质和病情的不同，选择适宜的食物，以达到调和阴阳、补益气血的目的。这不仅有助于改善患者的体质，还能在一定程度上缓解病情，促进身体的自我修复能力。

适宜肾病患者的食材和食谱 针对肾病患者，中医推荐食用具有补肾作用的食材，如黑豆、黑芝麻、核桃等。这些食材不仅营养丰富，而且具有很好的补肾效果。例如，黑豆含有丰富的蛋白质和微量元素，能够增强肾脏功能；黑芝麻则含有丰富的维生素E和钙质，有助于改善肾虚引起的头晕、耳鸣等症状；核桃则富含不饱和脂肪酸，对肾病患者的心脑血管健康大有裨益。同时，中医还提供一些食谱示例，如黑豆炖猪蹄、核桃粥等，这些食谱不仅美味可口，而且具有很

好的补肾效果，以供患者参考。

肾病的草药治疗

中医中药治疗原则 中医中药治疗肾病注重辨证施治，根据患者的具体情况选择合适的中药配方，以达到治疗目的。辨证施治是中医治疗的核心理念，它强调根据病人的体质、病情的轻重缓急以及季节、地域等因素综合考虑，制定个性化的治疗方案。这种治疗方式不仅能够针对肾病的直接症状进行缓解，还能通过调整人体的整体机能，增强患者的免疫力，从而达到从根本上改善病情的效果。

常用治疗肾病的中药及其功效 常用治疗肾病的中药包括黄芪、当归、熟地黄等，它们各自具有补气、活血、滋阴等功效，能够有效改善肾病症状。黄芪，又名黄耆，是一种常见的补气药，它能够增强机体的抵抗力，改善肾脏的血液循环，对于肾病引起的蛋白尿、水肿等症状有显著的改善作用。当归以其活血化瘀、调经止痛的功效著称，它能够促进血液循环，改善肾脏的微循环，对于肾病患者出现的血瘀症状有很好的治疗效果。熟地黄则是一种滋阴补肾的良药，它能

够滋补肾阴，对于肾阴虚导致的腰膝酸软、头晕耳鸣等症状有很好的疗效。这些草药的合理配伍使用，能够为肾病患者提供更为全面和深入的治疗。

肾病的生活方式管理

中医对生活方式的指导原则 中医认为，合理的生活方式对于肾病的治疗和康复至关重要。建议患者保持规律作息，避免过度劳累，保持心情舒畅。

适宜肾病患者的生活习惯 包括适度运动、保持良好的睡眠质量、避免接触有害物质等，这些都有助于提高患者的生活质量。

不良生活方式对肾病的影响 不良生活习惯如吸烟、酗酒、熬夜等，会加重肾脏负担，导致肾病症状恶化。因此，患者应积极改变这些不良习惯。

中医综合管理在肾病治疗中展现了独特的优势，如个性化治疗、副作用小等。但同时也存在一定的局限性，如治疗周期长、需要患者高度配合等。中西医结合治疗肾病具有广阔的发展前景，通过中西医优势互补，可以为患者提供更为全面和有效的治疗方案。

如何照料和护理老年患者

▲ 广州市从化区良口镇中心卫生院 温石妹

目前我国老龄化人口数量正在逐渐增长。随着年龄增大，老年人的身体机能也逐渐降低，进而导致多种慢性疾病的发病概率提高，对老人的健康以及生命均会产生严重影响，所以需要提高对老年患者的重视程度。但是在现实生活中，我们对于老年患者的关注度并不高，所以护理的效果降低，导致患者的病症管控效果不佳。对此，本文将针对老年患者的护理内容进行简要讲述。

常规照料与护理

清洁照料 老年人所居住的环境要保证舒适和卫生，所以要定期对室内进行清扫，对家居各项物品进行合理摆放，同时要做好消毒工作，定期进行通风，使室内拥有良好的空气。通风时要为老人做好保暖措施，避免出现受凉而造成感冒等风险出现。

衣物照料 尽量要为老年人提供纯棉材料的衣物，其舒适度较高，并且要选择穿脱比较方便的款式。同时家属要辅助老人定期更换衣物，做好衣物的清洗。鞋子也要选择柔软以及防滑的款式，避免出现跌倒等情况。

饮食照料 针对老人的喜好以及病症情况，要为其制定出相应的饮食规划，在饮食中要保证营养，并且要控制饮食中盐和脂肪的摄入，尽量做到低盐、低脂，如果病人患有糖尿病，还要控制饮食中的糖分摄入量。每日要补充充足的水分，保证身体水电解质的平衡。

睡眠照料 随着年龄不断增加，老年人睡眠的时间会逐步减少，但是要保证老人每天的睡眠时间控制在7个小时左右，同时还要引导老人午睡，在睡觉时对老人居住房间的室内温度以及光线进行调节，保

证睡眠的舒适度。

照料老人的注意事项

避免突然起身 很多老年人都患有高血压、心脏病等病症，如果在久坐或久卧后突然起身，会导致血压异常升高，所以要叮嘱并且帮助老人，保持稳定的坐立姿势，起立时要缓慢站起，一定要稍作停留，再进行下一样活动，避免出现跌倒等现象。

尽量避免久卧久坐 引导老人在晨起以及用餐后要进行适当的运动，如果出现行走不便等情况，可以由家属搀扶老人缓慢进行步行。如果需要外出行走，可以使用拐杖以及轮椅等，避免老年病人出现不适。

确保用药安全 部分老年人身体会存在多种慢性疾病，需要长期用药物进行病情管控，因此在用药时要针对患者用药的情况做好监督以及指导，用药时按照医生的指导严格遵守药物的使用剂量以及方式，避免不合理用药的风险出现，同时对于老人用药期间的症状也要进行关注，如果出现任何不适反应，要及时进行处理，保证老人的安全。

充分尊重老年患者 在照顾老人的过程中，对老人的心理状态要尤为关注和尊重，很多老人可能反应能力较差，因此要理解、语言支持以及安慰他们，令其心理刺激逐步降低。帮助老人了解自身的身体状况以及自理能力，护理人员还要为其提供相应支持。

总之，在对老人进行照顾期间，要对其身心多个方面进行管控，帮助稳定老人病情。同时也要在护理期间予以老人尊重，掌握各项管控的注意事项，充分保证老人的健康。

摆脱安眠用药误区，重拾健康睡眠

▲ 广州市从化区温泉镇灌村卫生院 高燕楠

随着现代社会生活节奏的加快，工作压力的增加，许多人或多或少经历过失眠的困扰。根据世界卫生组织的数据，全球大概有1/3的人口在某个阶段会经历睡眠障碍。面对失眠，不少人会选择依赖安眠药来帮助入睡，那服用安眠药需要注意什么？除了依靠药物是否还有其他方式帮助改善睡眠呢？

安眠药的分类与作用机制

在临床上，安眠药主要分为苯二氮卓类、非苯二氮卓类以及褪黑素受体激动剂，每种药物的作用机制以及适应证也各不相同。①苯二氮卓类药物，如地西泮（安定）、阿普唑仑、艾司唑仑等，通过降低神经兴奋性从而帮助入睡，此类药物长期使用可能会出现耐药性和药物的依赖性。②非苯二氮卓类药物，包括佐匹克隆、右佐匹克隆、唑吡坦等，适用于治疗入睡困难者。相较于苯二氮卓类药物而言，依赖性或长期治疗后撤药反应的可能性低，但长期使用仍然需要谨慎。③褪黑素，仅用于昼夜节律紊乱的失眠短期应用，不建议作为常规药物治疗失眠。

安眠药使用误区

安眠药能治疗所有失眠 失眠的原因多种多样，焦虑、抑郁以及生活压力或不良睡眠习惯均可导致失眠的发生。安眠药的使用只能短期缓解症状，并不可以治愈失眠。

安眠药物每天都需服用 安眠药需要每天都服用的这种观念并不准确，甚至还会给失眠者带来更多的健康风险。长期使用安眠药，我们的身体会对药物逐渐的适应，导致药效出现减弱，从而需要加大剂量才可以获得同样的催眠效果。

安眠药一旦开始服用就不能停 虽然部分安眠药确实存在依赖性，但当导致失眠的因素消除和感觉能自我控制睡眠时，在医生的指导下可进行减少服用剂量或停用药物。

非药物治疗法打造健康睡眠习惯

认知行为疗法 认知行为疗法被认为是治疗失眠最有效的非药物方法，它可以改变失眠者对于睡眠的错误认知和不良习惯，从而帮助失眠者改善睡眠质量。一是可以通过规定睡觉的时间来帮助失眠者恢复自然睡眠的节律。二是建立睡眠与床之间的联系，失眠者应避免在床上进行与睡眠无关的活动。

改善睡眠环境 使用遮光窗帘，保持卧室安静和昏暗，有助于睡眠的促进。调节合适的室温，过冷或者过热的环境都会对睡眠造成影响。我们建议卧室温度保持在18~22℃之间。选择合适的床上用品，合适的床上用品可以很大程度提高失眠者的睡眠质量。

建立规律的作息時間 尽可能地在相同时间上床睡觉和起床，即使周末也保持这样的规律，有助于生物钟的重塑和调节，从而改善睡眠质量。

学会管理压力和情绪 压力和焦虑是导致我们失眠的重要原因，我们可以通过冥想、深呼吸、写日记等方式管理自己的情绪，在必要时可以寻求心理咨询或者帮助。

健康的睡眠不仅是我们身体修复和能量恢复的重要过程，更能保持我们的心理健康，提高我们的生活质量。优质的睡眠能够增强人体免疫力，提升记忆力，稳定情绪，促进新陈代谢，对我们整体健康有着十分重要的作用。