

中药的正确服用方法

▲遂宁市中医院 张倩

在中医治疗中，正确服用中药，能取得良好疗效。否则，将对治疗效果造成不良影响。服用中药的正确方法，要将病情作为依据，并考虑药性。但多数患者未能正确认识中药服法，或者采用的中药服法不恰当，对药物疗效造成了不良影响。因此，要掌握服用中药的正确方法，才能确保重要发挥其药效。中药的正确服用方法你了解吗？

服药时间

早晨 对于具有补阳益气、消肿散结、行气和血、温中散热等疗效的中药，可在早晨进行服用，借助人体体内脏气和阳气呈现出的充盛之势，实现祛病除邪的目的。

空腹 在清晨，人体肠胃内没有食物，呈现为空腹状态。在此时，对中药进行服用，能防止中药与食物发生混合，能确保药物迅速进入人体肠道，并提高药物浓度，促进药效实现充分发挥，对于具有健胃、驱虫疗效的中药，均适宜空腹服用。

饭后 部分中药对人体肠胃具有刺激作

用，对于此类中药，可在吃过饭后再服用。吃饭后，人体肠胃中储存的食物较多，此时服用中药，能减少刺激人体胃粘膜。

睡前 对于部分中药，诸如治疗心脏病的中药、具有滋阴健胃疗效的中药、具有涩精止遗疗效的中药、安神药以及缓下剂等，适宜在患者睡觉之前进行服用。

定时 部分病症呈现出定时发作的特点，对于治疗此类病症的中药，可将病症的发病规律作为依据，在发病之前，定时对中药进行服用，例如，对于截疟药，可以在疟发前两个小时，对之进行服用。

不定时 对于具有解热发汗疗效的中药以及泻下剂等中药，不需定时服用。

服药方法

温服 在中药药液保持不热不冷的状态时，可对之进行服用，避免过热或者过冷的药液，对人体肠胃造成刺激和不良影响，通常，采用温服方法，对中药进行服用。

热服 煎好中药之后，患者要根据自身

的适应情况，对较热的药液进行服用。例如，对外寒症进行治疗，服用辛温解表药，即可采用热服方式，实现发汗解表；对内寒症进行治疗，可热服中药，将沉寒痼疾祛除。

冷服 将煎好的中药药液放凉之后，再对之进行服用。例如，患者出现热症，或者对于临床真假热寒症，服用苦寒清热药，对内热症进行治疗，以冷服方式服药，能实现清解热邪的疗效。服用止血、凉血的中药，也可采用冷服方式。

顿服 顿服，是指患者将中药一次性服用完，促进药效实现迅速发挥。对于重症患者，或者是患有肠胃病的患者，可采用顿服方法，对中药进行服用。

频服 将病情作为依据，在不同时段，对浓度不同的中药药液进行服用，分为数次，对中药药液进行服用，因此称之为频服。咽喉病患者通常可采用该方法服用中药。

饭前服 通常在吃饭前 20 分钟到 30 分钟以内，对中药进行服用，可用于对下焦病症、肠胃病以及虚证进行治疗。在饭前对中

药进行服用，能促进中药在人体肠胃内充分发挥作用，能促进中药药液对胃壁发挥充分作用，较快由胃部进入小肠，实现对中药的及时分解和良好吸收，能促进药效得以充分发挥。

饭后服 通常，在进食二十分钟之后，对中药进行服用。对一般疾病和心肺病进行治疗，通常采用饭后服的服药方法，该方法的优点在于能防止中药药物刺进肠胃，避免产生副作用。

服药次数

通常每天服用一剂中药，分为 2~3 次服用，能使人体血液保持均衡稳定的浓度，能促进药物发挥其疗效。对慢性病进行治疗，可隔日服用一剂中药。对具有剧烈药性的中药药物进行服用，可采用一次顿服中药的方法，避免对人体正气造成损伤。若患者食管、咽喉等部位发生疾病，可对中药进行频服，确保药物对病变部位缓慢通过，据此对药效进行充分良好的发挥。

胆囊结石的防治措施

▲四川省绵阳创伤骨科医院 田会宁

结石类疾病在生活中比较常见，尤其是消化系统结石病发病率更高，当结石出现后病人会感觉到疼痛，原本正常的消化功能也会受到影响，因此当胆囊结石出现后需要做好治疗，有效缓解疾病带给患者的痛苦，还要做好预防措施避免复发。

胆囊结石的常见危害

胆囊结石是生活中较为常见的疾病，近年来随着生活水平的不断升高，胆囊结石病发病率有逐年上涨的趋势。很多患者觉得胆囊结石并不可怕，所以当得知自己患上胆囊结石后并不在意，胆囊结石本身可能伤害性不大，但其造成的危害是极大的，因为这种病会让患者痛苦，还会让患者患上胆结石性肠梗阻、胆囊癌等。一般患者出现胆囊炎后会出现暖气、饱胀不适、呃逆、呕吐、恶心、右上腹压痛等症状。所以，病人得知自己已经患有胆囊炎后一定要给予充分的关注，及时做好胆囊结石的治疗与防治，避免病情不断恶化，对自己的生命安全构成威胁。

胆囊结石的防治手段

胆囊结石属于一种发病率相对较高的消化系统疾病，当患者发病后会出现腹痛等症状，对患者的危害也是极大的，因此在现实生活中了解这种疾病的防治手段具有十分重要的意义。

通常在胆囊结石防治上，主要是从胆囊结石出现的原因入手，制定针对性的预防手段，以有效避免胆囊结石发生。根据胆囊结石出现的原因，可以制定如下胆囊结石的预防策略：

良好饮食习惯 饮食与我们的健康与否关系很大，如果饮食不健康很容易引起疾病的发生或者疾病的加重。在日常饮食中，如果过量高蛋白质、高脂肪食物摄入，容易加重胆囊的消化压力，增加出现胆囊结石的概率。

遗传因素 胆囊结石的出现与遗传因素有很大的关系，因此为避免遗传因素造

成的影响，有胆囊结石疾病的患者需注重产检情况，保证孕妇在怀孕期间营养充分，为预防胆结石出现提供最大支持。

加强自身免疫力 强身健体预防胆囊结石。胆囊结石的出现还与身体免疫力较弱有关，因此在胆囊结石预防上一定要关注自身体质问题，在日常生活中适当地进行体能锻炼，持续性提高自身体质，降低出现胆囊结石的概率。

良好生活习惯 这里所说的生活习惯是方方面面的，不仅在平时要关注自己的饮食、运动等问题，还要关注休息问题、心理问题等，以在生活中养成一个平和良好的心态，注重劳逸结合不断提升自身抵抗力与免疫力，预防胆囊结石的发生。

在胆囊结石应对上除了可以采用科学的手段进行预防外，一旦出现可胆结石后可以根据自身的病情选择相应的治疗手段进行治疗，有效地避免胆囊结石对自己造成的影响，尽快使得自己的身体恢复到一个健康的状态。胆囊结石治疗一般以手术治疗为主，患者可以选择胆道镜取石术、腹腔镜胆囊切除术、内镜取石术等手术治疗手段，以满足实际上胆囊结石治疗的需求，如果患者仅为胆囊结石，则大多会采用腹腔镜胆囊切除术进行治疗，在腹腔镜的辅助下，医护人员准确锁定患者结石的位置，进行切除治疗；如果患者除了胆囊结石外，在胆总管的位置也出现了结石，则会选择腹腔镜胆囊切除术＋内镜取石、腹腔镜胆囊切除术＋胆道镜取石其中的任意一种，这种组合式胆囊结石治疗手段，可以消除胆囊结石，并将其他部位结石取出，保证患者的安全，具体采用何种治疗手术还需要充分结合患者其他情况才能确定。在胆囊结石手术后，会对患者予以相应的抗感染等治疗，确保最终治疗的效果。

总之，胆囊结石可以通过手术等手段进行治疗，所以患者不用过度担忧，一旦发现胆囊结石可以在医嘱下选择相应的治疗手段，并在治疗中充分关注护理问题，确保治疗效果，让患者尽快康复。

慢性胃炎护理的六大要素

▲四川省交通运输厅公路局医院 闵钦

慢性胃炎是指发生在胃部的慢性炎症反应，日常反复发作。不仅影响人们的正常生活，治疗不及时可能会造成疾病加重，增加治疗难度和治疗费用，所以慢性胃炎日常有效护理很重要。

慢性胃炎护理重点

遵医嘱用药 药物治疗是慢性胃炎重要治疗环节，但慢性胃炎恢复期时，临床症状逐渐缓解，很多患者认为疾病已经痊愈，不需要继续用药治疗，会选择间断性用药，或者停药，不能严格遵医嘱按疗程用药，致使病情反反复复。

因此，为了保证治疗完整性，需要严格遵医嘱进行用药治疗，才能够彻底去除致病因素，如清除炎症反应、修复损伤胃黏膜、清除幽门螺旋杆菌等。在疗程结束后，需要遵医嘱回院复查，了解疾病治疗情况。并且需要注意的是，在用药治疗期间，使用其他药物治疗前需要仔细阅读药品说明书，避免服用胃黏膜刺激药物，以减少胃黏膜损伤。

饮食有规律 现代社会生活节奏快，生活压力增加，很多人在饮食中规律性极差，比如不能按时吃饭、下班后暴饮暴食，让我们胃部长时间空转后，突然承受较大食物压力，出现胃蠕动减缓、胃黏膜缺血等症状，胃黏膜不断受到非规律性刺激，继而发生功能紊乱、慢性胃炎反复发作情况。

因此，为了保证我们胃部健康状态，需要规律饮食，而这种规律饮食并不是短暂坚持即可，需要长时间维持规律性用餐时间、用餐性质，如在慢性胃炎急性发作期，规律性食用易消化、营养丰富、高蛋白食物，少食多餐；在恢复期，仍需要保证饮食规律性，少吃过咸、过辣、过酸等刺激性食物，避免喝浓茶、咖啡等刺激性饮料，避免食用过于粗糙、坚硬食物，以避免造成胃黏膜损伤。

保持乐观情绪 很多人发现，在自己情绪过于紧张、悲伤、气愤的时候，总会伴有胃部隐隐作痛，这种情况发生原因，与情绪

激动后引发的血压升高相关，影响胃黏膜正常血流灌注能力，出现黏膜缺血、缺氧引发的疼痛感受。特别对于慢性胃炎患者而言，本身存在一定程度胃黏膜损伤，若在治疗期间情绪过于激动，可能会加重黏膜损伤而影响疾病治疗效果。

因此，慢性胃炎患者朋友们需要注意，无论在急性发病期，还是康复期，抑或是康复后，都需要保持乐观情绪，以保证我们胃黏膜处于健康状态。所以需要我们加强自身情感调节，比如找到情感宣泄方式、发展兴趣爱好等，使自己保持良好情绪状态，以避免疾病反复发作。

加强口腔清洁 口腔清洁状态与我们肺部、胃部等部位健康水平密切相关，如果口腔出现炎症反应，随吞咽动作可诱发消化道炎症。所以我们日常需加强口腔卫生清洁，保持良好口腔卫生清洁习惯，有效漱口并保证刷牙质量，若出现口腔、咽喉炎症反应，需积极治疗，避免诱发慢性胃炎。

适当锻炼 免疫力能下降可增加感染发生风险，而日常适当锻炼为提升自身免疫能力非常重要的环节，可使我们各项生理机能均保持年轻、有活力状态，降低感染风险，提升自身炎症反应清除能力。所以建议慢性胃炎患者康复期适当锻炼，每周 5~30 分钟以上有效锻炼，以维持自身免疫状态，提升炎症反应耐受性，降低胃炎复发率。

注意保暖 突然间吸入凉气、胃部受凉，均会引起胃黏膜收缩而造成黏膜损伤。所以慢性胃炎患者朋友们需要注意加强胃部保暖，比如天气寒冷时注意胃部保护，出门佩戴口罩避免过多吸入冷空气。如果出现胃部不适感，用热水袋、暖宝宝等对胃部皮肤表面热敷，以改善胃部温度，促进黏膜血管舒张，以缓解胃部不适感，减少黏膜缺血损伤。

总之，为保证治疗效果，需严格遵医嘱治疗、规律饮食、保持乐观情绪、加强口腔清洁、适当锻炼、注意保暖，以缓解胃部不适，改善胃黏膜状态，降低慢性胃炎病复发率。