

小儿腹泻的治疗方法

▲贵阳市雁江区中医医院 王雁鸿

小儿腹泻是儿科常见疾病，发病后不仅出现腹泻症状，还会伴有小儿精神不振、食欲下降、发热、睡眠质量下降等症状，宝妈们常常焦头烂额、手足无措。小儿腹泻是怎么发生的？应该如何治疗？

小儿腹泻的常见病因

很多家长发现，孩子饮食习惯和之前没什么区别，但突然就会出现腹泻、发热等症状。不知道发病原因，就无法实施针对性治疗。

感染因素 病毒、细菌、真菌、寄生虫感染都会引发小儿腹泻。目前临床中病毒感染、细菌感染最为常见。该感染原因可能是患儿肠内微生物失衡、外源性病原菌感染引发。

非感染因素 饮食护理不当、过敏、肠道对糖吸收不良、气候突然变化，都会引起患儿肠道功能紊乱而出现腹泻症状。

小儿急性腹泻的治疗措施

小儿急性腹泻的治疗原则主要包括病症针对性治疗、合理饮食、补水、纠正水电解

质平衡、避免滥用抗生素，逐一改善患儿症状，促进患儿消化道功能恢复。

饮食治疗 如果是母乳喂养的患儿，鼓励继续母乳喂养；如果为人工喂养的患儿，在平时正常饮食基础上，给予新鲜果汁，需要注意食物软烂，避免影响患儿消化能力；如果患儿腹泻严重，出现严重腹泻、呕吐患者，就需要禁食 4~6 小时后尽早恢复饮食。

液体治疗 患儿出现腹泻症状开始，就需要补充足够的液体避免发生脱水。母乳喂养，需要适当增加喂养频次、延长喂养时间；混合喂养的患儿在喂养基础上增加饮水量。而在患儿发生腹泻后，需要立即补充一定量的液体。如果患儿已经出现轻度脱水症状，可以口服补液盐（ORS）；当中重度脱水时，就需要立即去医院接受静脉补液治疗。

控制感染 感染引发的腹泻症状，需要结合患儿感染原因实施针对性治疗；病毒性肠炎，则不需要使用抗生素；细菌性肠炎就需要进行敏感菌试验进行针对性抗生素治疗。**对症治疗** 腹泻症状需要使用蒙脱石散

剂进行止泻治疗，使用益生菌调整患儿肠道功能；同时结合患儿临床症状，使用助消化药物、止吐药物治疗；如果肠胀气严重，可使用肛管排气、酚妥拉明静脉滴注（中毒性肠麻痹所致腹胀）治疗。急性腹泻换患儿能够正常进食后，需要立即补锌治疗，以补充腹泻引起的锌缺乏症状。

推拿治疗 在推拿治疗期间，增强对影响患儿消化能力穴位、经络进行推拿，能够通过刺激交感神经而恢复患儿消化道功能，以缩短病程、提升治疗疗效。

小儿慢性腹泻的治疗方法

小儿慢性腹泻和迁延性腹泻也是临床中比较常见的腹泻类型，尽管在病情上较急性小儿腹泻发展缓慢，但若此类病情没能够及时调整，会严重影响小儿营养吸收能力，增加营养不良发生风险，所以需要积极治疗。

治疗原则和急性腹泻相同，都是明确小儿腹泻原因后实施针对性治疗。但需要注意的是，小儿慢性腹泻发病原因较为复杂，

千万不能滥用抗生素，避免影响患儿肠道菌群稳定性。

液体治疗 患儿腹泻后同样需要及时补充充分。

营养治疗 无论何种喂养方式，在发生腹泻后，如果没有不良饮食习惯，都不要刻意改变饮食结构，保持原有饮食习惯就好，但需要注意食物软烂、营养丰富。如果经调整饮食仍无法改善患儿营养状态时，需要接受静脉营养治疗，但一般此种情况多针对少数严重患儿不能耐受口服者，其他患儿注意日常饮食调护即可。

中药治疗 在对小儿腹泻治疗中，中药足浴、中药数贴、中药汤剂治疗等均可通过调整患儿脏腑功能以改善临床症状，疗效确切，可作为小儿慢性腹泻脾胃调理主要治疗方案，以缩短病程，降低腹泻复发率。



冠心病支架患者的自我保健

▲仪陇县人民医院 陈祥云

冠心病是临床较为常见的心血管疾病，该疾病的发病率和致死率均较高。主要是由于动脉粥样硬化斑块逐渐沉积在冠状动脉之中，导致动脉腔狭窄，当狭窄情况到达一定程度后，血流不通畅，最终会形成心肌缺血现象。该疾病初期主要是通过药物治疗，对病情起到稳定、抑制病情进展等作用，当药物治疗不能够有效改善患者心肌缺血症状的情况下，则需要通过冠心病支架进行治疗。

冠心病支架主要指的是一种介入治疗方式，在冠状动脉中植入支架，将被堵塞的血管撑开，确保动脉中血流更为通畅。通过支架的长期支撑，能够减少血管再狭窄、塌陷。但植入支架后并不是一劳永逸，仍旧需要患者进行长期的自我保健，确保自身机体功能的良好运转。

冠心病支架对于患者能够起到较好的治疗作用，究其根本只是使得患者症状得以显著缓解，并没有改善动脉粥样硬化的发展。因此患者在进行支架介入治疗后，仍需要通过药物对病情的发展进行抑制，否则冠状动脉的其他部位粥样硬化仍旧存在堵塞血管的风险。患者在进行介入治疗后，日常需要通过对生活方式的调整以及药物治疗的方式对疾病进行控制，并且在药物治疗的过程中，需要在一段时间之内加入抗血小板药物进行治疗。

自我保健要点

（1）介入治疗后，患者在一段时期内需要使用抗血小板药物，对血栓的形成进行移植，因此会导致患者出血的风险有所提升。患者可能平时并未发生手上情况，但偶尔也会发现皮下出血情况或是鼻出血情况，且部分患者担心日常活动会导致支架的位置移动。冠状动脉支架主要是依据患者血管的粗细程度选择管径大小，管径能够紧贴于血管壁之上，因此并不会发生移动情况。在介入治疗后的前期，仍需要患者注意虽然能够和往常一样工作、生活，

但不要进行剧烈运动，避免意外的发生导致患者出现外伤的风险。

（2）患者在避免剧烈运动的同时，还需避免过度过度紧张以及焦虑等，由于支架植入后，血栓的风险仍旧存在，因此在早期内膜还能够将支架覆盖的情况下，仍旧有一定血栓形成的风险。同时也应减少刷手机的频率，减轻紧张、焦虑等情绪，避免由于心理压力过高导致血糖、血压不稳定，从而加重心脏负担的情况。

（3）对血糖、血压、血脂进行全面控制，患者在冠状动脉支架后需要服用药物对疾病进行防控，同时在服药期间还需要患者对自身血糖、血压、血脂情况进行掌握。在确保生活方式健康的基础上，依据自测结果对饮食等进行控制。

不健康的饮食方式会使得冠心病的发展速度有所提升。冠状动脉支架植入后也需要患者长期坚持健康的饮食方式，患者应避免高胆固醇的食物如动物内脏、蛋黄、蟹黄等。同时对于患者自身患有的其他慢性疾病，也需要依据实际情况权衡饮食，尽量保障总能量的摄入。伴有糖尿病的患者，需要依据糖尿病的饮食需求对自身食物进行改善与融合，减少升糖指数高的食物的摄入，患者的血脂含量较高，则需要限制脂肪含量较高、较为油腻食物的摄入。

（4）患者需要将以往的不良习惯如吸烟、酗酒等，吸烟会导致支架植入后再狭窄，因此需要确保患者戒烟。同样酗酒会导致患者需要全面戒烟、戒酒。同时患者需要保障合理而规律的作息，良好的作息不仅能够确保冠心病支架术后患者恢复效果，还能够帮助患者曾庆免疫力，更好地对血压与血脂进行控制。虽然不建议患者进行剧烈运动，但长期久坐不运动并不利于患者的术后康复，因此建议患者在身体基础状况能够承受的情况下，适当做简单的锻炼，如太极拳等，也可以在室外较为空旷的地方散步、慢跑等。

慢性关节炎的中医治疗方法

▲泸州市古蔺县中医医院 赵发伦

慢性关节炎是骨科中常见的疾病之一，在中老年群体中最为多见，女性患者多于男性患者。该疾病轻者会影响患者的日常生活，重者致残，因此对该类患者进行有效治疗至关重要。运用中医药特色优势、针对慢性关节炎的治疗，效果较为理想。

慢性关节炎的危害

造成剧烈疼痛 身体内相邻的神经受到压迫时，会导致患者局部出现疼痛及麻木感。若炎症或者骨刺对坐骨神经造成压迫后，患者的肢体会出现非常剧烈的疼痛感。

影响正常生活 慢性关节炎发展到一定程度后，会导致人身体残疾。脊柱会出现非常严重的弯曲现象，同时还可能导致神经系统的多种病变，使得相关的神经支配功能无法正常工作。四肢关节出现变形、活动受限或障碍。

诱发其他并发症 脊柱慢性关节炎可能使得患者的脊椎出现弯曲现象，情况严重者，会直接压迫胸腔，对心脏、肺及肠道功能造成影响，出现呼吸困难、胸部憋闷、腹部胀满不适等。四肢的慢性关节炎导致关节变形后，压迫血管，容易发生血管变形，血栓发生。

慢性关节炎的中医特色治疗

针灸 在治疗过程中，按照部位的不同选取病灶周围对应的穴位。例如：肩关节疼痛，选择肩髃、肩井、天宗、臂臑等穴；若肘关节疼痛，选择手三里、曲池、尺泽等进行针灸。对于慢性关节炎患者，结合患者自身情况，运用补法或泻法或平补平泻法进行针灸治疗，治疗过程中可酌情增加艾灸或者电针，增强刺激，提高临床治疗效果。

推拿按摩 按摩及推拿的主要目的，就是为有效促进患者局部血液循环，并对患者的经络进行疏导。运用手法可按压、推、揉、揉、捏等。

中药外敷治疗

中医治疗慢性关节炎的主要方法之一就是进行外敷治疗，把药物敷在患者的关节部位。此种方法是当前中医运用范围最广的一种方法，通过调敷中药，

产后抑郁的预防和护理措施

▲四川护理职业学院附属医院／四川省第三人民医院 李昕

却忽略了最应该被关心的妈妈们。缺乏倾诉渠道时，产妇感到比较孤单，觉得没有人能够帮助自己、理解自己，感觉很无助加重抑郁。

产后抑郁症的常见表现

（1）情绪低落。长时间感到压抑、悲伤沮丧、容易流泪，对未来失去信心和希望，早上或入夜时分情况较为严重。严重的会有自杀倾向，导致难以挽回的后果和不可弥补的伤痛；（2）兴趣缺乏。对生活及以前的爱好缺乏兴趣，感情淡漠，不愿交流；（3）焦虑，脾气暴躁。对照顾孩子感到无所适从，过分担心各种琐事。情绪难以自控，通常将伴侣作为发泄对象，甚至有时会摔东西等，家人常无法理解；（4）自我评价降低。自暴自弃，自罪恶，对身边的人充满敌意，与家人、丈夫关系不协调；（5）疲倦乏力。感觉力不从心、浑身乏力、疲惫不堪、困乏、意志行为减少、主动性下降；（6）失眠或睡眠过多。患者一般难以入睡，多梦早醒，

睡眠质量降低，白天精神萎靡，整日昏昏欲睡；（7）食欲不振。通常没有心情进食，但有时会通过暴饮暴食来宣泄压力，过后又因肥胖而感到内疚和不安；（8）不能应付生活。觉得时间不够用，事情也做得不够好，但没有动力去改善。

合理改善产后抑郁症

产后抑郁症需积极应对。治疗越早，症状会越早好转。轻度以支持性心理治疗及减轻压力为主，中重度需要抗抑郁药物治疗，必要时住院治疗。

改善认知 增进理解 要认识到产后抑郁并不是性格缺陷或弱点，是一种疾病的表现，及时的治疗，抑郁情绪可以得到改善。

科普学习 生产前，让产妇了解更多有关怀孕和生产的知识，也包括学习一些养育婴儿的相关知识，从而能够缓解产前紧张焦虑的情绪，减少压力，有助于产妇处于良好的情绪状态而减少产后抑郁。

密切观察 密切关注产妇的情绪变化，特

别是产程过长、还有精神压力大的产妇。千万不要因为忙着照顾孩子而忽视产妇。

关心与支持 营造良好的家庭氛围，多陪伴，跟产妇保持良好的沟通，带着同理心倾听诉说。帮助产妇共同照看新生儿，从而减少产妇产生无助绝望心理。

专科就诊 已经发生了产后抑郁，应在家人帮助下及时就医，在专科医生指导下用药，尽快的改善患者的情绪。

心理疏导 有过分娩异常的孕妇、孕期情绪出现异常及有高危因素的孕妇，应早进行心理的疏导，解除致病心理因素。为产妇提供更多的情感支持及社会支持，指导产妇对情绪和生活进行自我调节。

产后抑郁情绪自我调节方法 放下过高的自我要求，不必追求完美。温柔地对待自己，每天给自己一些自我关怀的时间。寻找支持和帮助，把自己从杂务中解放出来，如和朋友，闺蜜倾诉。注意健康饮食、适当锻炼、保证充足的睡眠。

如何安全服用中药？

▲乐山市中医院 邓志刚

从中医诞生以来，中药在人们的日常生活中对疾病治疗起着重要的作用。中药不仅能够治疗疾病，也能够养生保健，但是一部分中药是有一定的副作用的，因为是药三分毒，因此安全服用中药就变得至关重要。

中医在我们的日常生活中经常见到，但是对中药的认识并不深入，常说的中药主要是以中国传统医药理论指导采集、炮制、制剂，说明作用机理，指导临床应用的药物，但是俗话说药三分毒，中药也不例外，一些人在服用中药之后一方面如果会不安全服用会对患者的肾脏造成伤害，另一方面如果在服用中药的过程中不遵循医嘱也会加重患者的病情，同时也会对患者的神经系统造成一定的影响。因此，在服用中药的过程中要注意安全服用，可以取得较好的疗效，达到防治疾病的目的，也能够避免不安全的服用造成的问题。

如何安全服用中药？

在服用中药的过程中，不同的中药有不同的疗效，一些中药与其他药物混合在一起会产生较大的毒性，这时在服用的过程中需要遵循以下的原则：

服用细则 在服用中药的过程中，应当遵循相应的服用细则，首先在服用中药之前要在吃饭前三十分钟点到到一小时之内服药，这样可以让中药中的药性能够快速进入到人体中，可快速的到达治疗的效果；其次，在服用中药的过程中要在两餐之间进行服用，一般都是在饭后半个小时之后服用，可提高药性水平；再者，在服用中药的过程中，要根据自己身体的实际情况和中药的情况选择合适的时机服用，例如，针对一些对身体滋补的中药可选择在早上空腹进行服用，可以充分吸收。

如果是一些安神的中药可以在睡前半个小时内进行服用，可以起到安神的效果。除此之外，如果是服用驱虫药，可以在早上的空腹进行服用，这样服用之后可以将死虫排出体外。因此，不同的中药效

果在服用的过程中需要在不同的时间段进行服用。

安全服用中药的方法 当前越来越多的人重视保健，其中中药的服用对保健具有重要的作用。因此，在服用中药的过程中要注意方法。首先，在服用的过程中要做到辨证用药。所谓的辨证用药就是在服用中药的过程中要辨证的看待疾病的发展，根据每个阶段疾病的实际情况服用相应的中药；其次，就是配伍用药，配伍用药就是在服用中药的过程中可以尽量多种药物配合使用，尽量少用单味药物，可以通过配伍减少中药的副作用，提高其临床疗效；再次，在安全服用中药的过程中要因人因地因时，在我国传统文化中，中药是天然之物，不同区域不同时间的中药其疗效也不同，在服用中药的过程中要根据疾病的实际情况选择合适的药物，并控制其药量；最后，要保证药材的质量，由于服用的中药大多是自然界中的动植物，人工制品较少，在服用中药的过程中要保证中药材的质量，尤其是在中药的品种、种植、产地、采收与贮存以及加工炮制等方面要重视，除此之外，在服用中药的过程中要注意煎药的方法，煎药在服用中药过程中扮演者重要的角色，在煎药的过程中要按照医生的嘱咐进行煎药，这样可以保障药性；

注意事项 在服用中药的过程中除了上述的方式之外，在服用的过程中也要注意一些禁忌。例如，在服用中药的过程中要切忌食用辛辣、生冷和腥膻的食物，食物中含有大量的异性蛋白，反而会增加患者的病情，同时在服用中药的过程中，不同效果的中药也要适当的忌口，比如在服用清热中药时要切忌吃辣椒，养胃的中药尽量少吃糯米，温补的中药切忌吃白萝卜。

总之，在服用中药的过程中，要遵循一定的准则，听从医生的嘱咐，在服用中药的过程中注意一些饮食的禁忌，并做到辨证用药、配伍用药以及保障药材的质量，这样才能保障所服中药的有效性。