

中医如何科学养胃?

记者 宋伟 刘晶

患。胃痛是临床上常见的一个症状,多见急性慢性胃炎、胃、十二指肠溃疡病、胃神经官能症。也见于胃黏膜脱垂、胃下垂、胰腺炎、胆囊炎及胆结石等病。

古时把胃痛,又称胃痛、心下痛。与肝、脾有关。临床证候可分为肝胃气滞证;肝胃郁热证;脾胃湿热证;脾胃气虚证;脾胃虚寒证;胃阴不足证;胃络瘀阻证。

胃痛伴随症状比较多的有打嗝、胀气、恶心、呕吐、腹泻、胸闷等,由于每种疾病表现的征状不同,如果伴随胸膈闷、吐酸水、打嗝等征状,可能是食道疾病;如果伴随空腹疼痛、饱胀腹痛、打嗝具酸味、甚至吐血等征状,可能是胃溃疡,但如果打嗝、黄疸、发烧等征状,与胃可能无关,或是胆囊的问题,因此不能忽视腹痛外所伴随的各项征状。

胃痛的治疗方式

赵芝婷说,首先中医治疗胃痛“以和为顺”,根据不同情况,配合疏肝、消食、温散、益气等中药治疗。

西医给予抗炎、抗酸、保护胃黏膜、促进胃肠动力等药物,再严重些,如胃溃疡、胃穿孔则需手术治疗,还有现代更先进的内镜下治疗。

如今,广大患者也可以选择针灸治疗,根据证候给予一定穴位、经络、药物的多重作用结合治疗。足三里坚持按压,针刺可以延年益寿,强壮体质。配合中脘、下脘、气海、合谷、内关、丰隆、太冲以疏肝和胃、活血止痛等。也可进行艾灸治疗,可以艾灸中脘、神阙穴、足三里以温胃行气等;也可对中脘、内关、足三里给予维生素B1、B12、注射用水等穴位注射,以达到行气止痛的目的。

中医治疗胃痛的优势和不足

赵芝婷说,中医的优势分别是,安全性高:因为中药是采取天然的药材,不会对患者的身体产生任何的副作用,也不会对中药产生耐药性。

具有治疗与调理双重作用:中医不仅针对病症治疗,还能调理身体,改善整体健康的状态,复发率低,疗效持久。调和脏腑:脏腑互为阴阳,相生相克,中医不仅对脾胃有治疗作用,还能调和肝胃。

适用于多种病因:胃痛证候辨证多样,故治疗也可针对不同辨证和病因,给予不同的治疗。疗效持久:中药见效慢,但具有治

疗和调节的双重作用,达到直击病灶,祛除邪邪,疗效持久。

然而中医治疗胃痛也有不足之处,相比西药,中药疗程较长;治疗过程个体化要求高,每个人的体质和具体病情的情况,则需要专业的中医师进行辨证治疗;个体差异,证候复杂,依据医生的经验和判断,缺乏标准化的治疗方案;严重的器质性疾病,如消化道梗阻、胃部肿瘤等,效果不明显的,可以结合中西医结合治疗。

如何养胃

赵芝婷提醒大家,注意饮食,常说“春夏养阳,秋冬养阴”夏天的胃部就和咱们的窑洞一样,冬暖夏凉,夏天最忌生冷、寒凉,忌辛辣刺激性食物,浓茶、烟酒等,勿饥饱无度;劳逸适度,情绪平和,勿动怒及悲伤,作息要规律,保持充足的睡眠;发现疾病,尽早治疗,勿拖延积劳成疾;适当的文体运动。比如,散步、慢跑、瑜伽、八段锦等,也可尝试深呼吸、冥想、听音乐等。

聚焦 健康



胃痛是我们日常生活中常见的不适征状之一,很多人都曾经或正在经受着胃疼的痛苦。胃痛不仅会影响我们的生活品质,还可能是胃部出现问题的信号。据相关调查显示,我国胃病患者约有1.2亿左右,并且胃病的发病越来越年轻化。

那么,中医对胃痛是如何解释的,胃痛的中医治疗是怎样的,如何在日常生活中养护胃呢?为了解答这些问题,我们采访了延安市中医院中医科副主任医师赵芝婷。

胃痛的中医概念

赵芝婷说,胃痛又称胃脘痛,是以胃脘近心窝处常发生疼痛为主的疾

医疗前沿

延安大学附属医院

本报 (通讯员 孙妮) 为不断推动儿科学的进步与创新,提高我市儿科医务工作者诊治水平,保障儿童健康和生命安全,近日,陕西省国际医学交流促进会暨儿童常见疾病规范化诊治下基层活动——延安站在延大附院召开。我市各级医院的儿科同仁130余人参会,共绘家门口的学术盛宴。

浙江大学医学院附属儿童医院江米足教授,代表陕西省国际医学

适宜技术来延推广 规范诊治下沉基层

交流促进会暨儿童常见疾病规范化诊治下基层专家团队,介绍本次活动目的及意义,希望通过下基层适宜技术推广及学术交流,促进儿童常见消化道疾病规范化诊治,促进基层儿科高质量发展。

随后,来自全国儿科消化届的大咖即华中科技大学同济医学院附属医院黄志华教授、广州妇女儿童医院院长龚四堂教授、浙江大学医学院附属儿童医院江米

足教授、首都医科大学附属北京儿童医院消化科主任吴捷教授及空军军医大学第二附属医院王宝西教授分别讲授了《婴儿黄疸诊治一路通》《口服补液盐在儿科的应用》《儿童功能性胃肠病的诊治》《食物过敏营养管理的常见问题答疑》《益生菌的利与弊》。延大附院儿科的卢蓉副主任医师做了《拨开迷雾见云天、畅通无阻展笑颜—1例难治性便秘的病例》分享。

本次大会内容丰富、精彩纷呈、节奏紧凑,专家以临床为中心,应用大量实例,图文并茂地展示临床思维及新进展,此高水平的学术盛宴使大家获益匪浅。

最后,与会的专家们表示,通过学术交流、适宜技术推广等系列活动,继续加强与我市各位同仁交流,以交流促进步,“卫”人民守健康,促进儿科专业规范化建设及高质量发展,推动医教研协同持续发展。

延大附院微创手术进入机器人辅助微创腔镜时代

本报 (通讯员 崔永平) 延大附院自今年4月引进全球最先进的第四代达芬奇手术机器人以来,继该院泌尿外科完成陕北首例“第四代达芬奇”机器人肾癌根治术后,妇科、胃肠疝外科、腺体血管外科又完成了达芬奇机器人宫颈根治术、直肠癌根治术、甲状腺癌根治术等。延大附院一直致力于用微创技术造福广大患者,达芬奇手术机器人系统在各专业

的使用,标志着该院微创手术进入机器人辅助微创腔镜时代,实现了与国际先进手术平台的接轨。

延大附院先后选派3批业务骨干赴上海机器人总部进行机器人手术操作培训。从邀请外院专家指导开展第一例手术后,已有4个科室开展了机器人手术,累计治疗患者34例,其中泌尿外科自主开展18例、妇科6例。

据了解,达芬奇机器人是目前最高端的腹腔镜辅助手术操作系统,较传统腹腔镜操作具有诸多优势:在操作台上操作机器人,主刀医生可以运用自如,有效提高手术成功率;视野清晰,能将手术视野放大10~15倍,主刀医生能够看得更清楚,特别是做肾脏手术、前列腺手术等,可将只有1cm的肿瘤放大到10cm,能清晰地看到精细的血管和组织,手术成功率非常高;拥有7个自由度、540度

可旋转的手术器械可以完成360度无死角缝合,能进入人手无法触及的操作范围,在成型手术中优势尽显;机器人辅助微创适宜各种手术,如膀胱癌、输尿管癌、肾癌、前列腺癌、宫颈癌、卵巢囊肿、甲状腺癌、直肠癌等根治术。

未来,延大附院将不断提升专业人才素质,加快人才培养周期,普及机器人辅助手术在更多专业领域的开展,让更多患者受益。

大医精诚

延安市人民医院

在延安市人民医院,有这样一位白衣天使,她细心观察,洞察需求,用信念守护健康与生命;她情系患者,温暖如春,用关怀传递希望与力量;她敬业奉献,恪尽职守,用行动诠释使命与责任。她就是肿瘤血液科护士曹艳琴。从事护理工作10余年来,她一直在平凡的岗位上默默奉献,用自己的青春和热血书写着不平凡的事迹。

肿瘤血液科收治的患者,大都接受过常人难以承受的、副作用极大的化疗和放疗。在身体承受病痛的同时,他们的心理同样也遭受着煎熬,他们恐惧着、忧虑着,活下去的希望和可能要面临死亡的威胁无时无刻不萦绕在心头。面对身心情况如此复杂的肿瘤病人,曹艳琴护士总是以她特有的温柔和耐心,

用平凡写不凡

——记市人民医院肿瘤血液科护士曹艳琴

通讯员 赵锦怡

为他们带来安慰和勇气。她深知,治疗肿瘤不仅是医学上的挑战,更是心灵上的战役。因此,她始终将患者的心理需求放在重要位置,用她的专业知识、耐心倾听和真诚关爱,帮助患者缓解心理压力,重新找回战胜疾病的信心。

今年5月份,科室收治了一名60岁的食管癌患者,因其状况相对稳定,夜间家属并未陪护。然而,在入院当晚,曹艳琴巡视病房时,发现患者突然开始大量咯血。面对突如其来的紧急情况,曹艳琴迅速反应,及时报告医生并协同进行抢救工作。她有条不紊地进行吸氧、输液、心电监护等操作,展现出高度的专业素养和应变能力。经过一夜的紧张抢救,患者终于脱离了生命危险。整个过程中,她始终保持着冷

静和耐心,用专业知识和技能为患者提供全方位的护理服务。第二天一早患者的家属匆忙赶来,得知昨晚发生的一切后,对曹艳琴连连道谢。为了表达他们的感激之情,还特意制作了锦旗送到曹艳琴的手中。看着家属感激的目光,曹艳琴觉得即便再苦再累都是值得的。

诸如此类的事例在曹艳琴的职业生涯中不胜枚举。她说,其实有时给患者一个鼓励的眼神,一句温暖的安慰,一个娴熟的操作,一番贴心的交流,都能帮助患者缓解痛苦,鼓起生活的勇气,重新憧憬美好的未来,这正是她工作的意义。

除了日常的护理工作,曹艳琴还积极参与科室的各项活动和培训。她不断学习新的护理知识和技能,提升自己的专业素养和综合能

力。她深知,只有不断学习和进步,才能更好地为患者服务,为他们的健康保驾护航。在她的不懈努力下,肿瘤血液科各项护理操作技能都已熟练掌握,无论是化疗、放疗还是日常的基础护理,她都能得心应手,曾被医院评为“优秀专业技术人员”“先进工作者”。

曹艳琴说:“我只是医疗行业中一名普通的护士,如同浩瀚大海中的一滴水,尽管平凡,但我始终牢记自己肩负的责任。患者对我工作的肯定,更是我努力提升护理服务水平的强大动力。在今后的工作中,我将一如既往地做好本职工作,为患者提供更优质的护理服务,让他们感受到温暖和关爱。我相信,只要我们用心去做,平凡的工作也能创造出不平凡的价值。”

延安市人民医院完成2024年度专项招录工作

15名学员参加助理全科医生培训

本报 (通讯员 李帅) 近日,延安市人民医院严格按照规定组织开展了助理全科医生统一招录笔试、面试工作,科教科、全科医学科、中心实验室等相关负责人组成的面试小组对助理全科医生进行了综合面试。

面试工作中,面试小组对助理全科医生培训学员从基础理论、实

践技能、心理测试等多个环节,全面评估学员的专业素养和综合素质。招录过程中,医院严格按照省卫健委和省住培中心要求,对报名学员进行网上和现场审核,经过严格选拔,最终来自四川、榆林、渭南、延安等地的报名学员中录取15名学员在该院参加助理全科医生培训。

据悉,助理全科医生培训是立

足现实国情,在现阶段加强农村基层全科医生培养和提升农村基层医疗卫生服务能力的过渡期补充措施,是我国医改和发展的的重要举措。延安市人民医院作为陕西省助理全科医生培训基地,在日后助理全科医生培训工作中将严格做到,认真落实国家助理全科医生培训政策,按照培训标准和细则,确保培训工作高效开展;

重视过程管理,从抓助理全科医生培训学员过程管理、抓教学质量等方面扎实做好培训工作,不断提升培训质量;抓住短板,持续改进,全面提升助理全科医生培训教育教学质量。基地建设要求真务实,密切协同,认真履职,强化基地、科室、教师主体责任,为助理全科医生培训工作高质量发展持续注入源头活水。



康复一人幸福一家

延安新东康复医院

以老带新传帮带 传技带能共成长

本报 (通讯员 古军涛) 为进一步加强人才队伍建设,加快人才培养,快速提升医院核心竞争力,近日,延安新东康复医院举行老党员、老职工传帮带签约仪式,17位专家与帮带对象签订“传帮带”协议,确定帮带关系。

延安新东康复医院康复医学科主任成涌代表帮带老师讲话,他表示,他们将在医、教、研等各个方面尽己所能,做好传帮带工作,把经验和技能毫无保留地传授给帮带对象,为延安新东康复医院打造一支“带不走的医疗队”。

儿童康复科技师马帅凯代表帮带对象表态道,感谢医院为我们提供了这样一个可以提高自己的平台,我们将时刻严格要求自己,谦虚谨慎,端正态度,不仅要虚心向老师们学习丰富的临床经验,更要真心诚意的接受老师们的指导和督促,在学习经验、提高业务水平的同时,继承和发扬老师们爱岗敬业,无私奉献的精神。

医院院长姬萍进行总结,帮扶结对计划不仅是培养优秀人才的方法,更是传承医学精神的方式。同时对今后“传帮带”工作提出了几点要求:一是各位“帮带人”要充分发挥专业特长,精准施教、倾囊相授;履行职责、薪火相传、以点带面,辐射帮助更多医技人员成长。二是各位帮带对象要尊重老师、用心学习,不断增长专业技能;三是双方要制定科学合理的目标,共同持之以恒,精进学术、医术。

“传帮带”,既是技能的传承,也是文化的传承,更是携手并进、共同发展的动力。延安新东康复医院通过传、帮、带,培养医疗人才,是加强医疗队伍建设、促进医疗骨干快速成长的重要举措,将对进一步提升医院医疗服务水平和医疗服务能力,推进医院高质量发展起到积极的引领和推动作用。



健康人

博爱心

义诊汇聚爱心 共筑健康防线

本报 (通讯员 张欣) 近日,陕西省红十字会“益路健康行”义诊活动在延安市博爱医院开展。此次活动由江苏省红十字会、陕西省红十字会、陕西省红十字会携手延安市博爱医院共同举行,更有幸邀请到了南京医科大学附属逸夫医院的专家团队参与。

义诊团队的专家们兵分多路,走进不同的科室门诊。他们以专业的态度和亲切的笑容,迎接每一位患者。耐心倾听患者的诉说,仔细进行各项检查,给出明确的诊断和贴心的治疗建议。而在病房中,专家们的身影更是成为了患者们安心的依靠。他们认真查看病历,详细询问病情变化,与住院医师交流治疗方案。每一次的俯身查看,每一句的关切询问,都传递着对患者的深深关爱。

此次“益路健康行”义诊活动,不仅是一次医疗服务的传递,更是一份爱心的接力,为广大百姓提供了优质的诊疗服务,同时也为基层医务工作者创造了与权威医疗专家沟通对话、交流学习的机会。



疾控激健康

延安市疾控中心

夏季如何合理饮水?

夏季人体出汗多,对水的需求量增大,要勤喝水,当然也要合理饮水,讲究方法。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700毫升,成年女性每天喝水1500毫升。

一、少喝冰水

“来杯冷饮多加冰”是很多年轻人夏季饮水的现状。然而,冰水可能会让人体短暂降温,但饮用冰水很有可能刺激胃肠道,诱发痉挛或者出现腹部不适。建议饮水温度保持10℃~40℃为宜。

二、多喝白水

很多人会选择各种含糖饮品,觉得喝起来非常解渴,还有一些儿童青少年直接把含糖饮料当水喝,长期如此可能会增加龋齿、超重、肥胖、糖尿病等的发生风险。建议喝白水或茶水,不喝或少喝含糖饮料。

三、注意饮水卫生

夏季气温高,空气湿度大,细菌繁殖较快,饮水存放时间过长极易造成微生物繁殖。建议包装饮用水(瓶装水)打开后应尽快喝完。

另外,建议夏季外出游玩时,自行携带烧开的水或瓶装水。不要直接引用野外环境中的水,看似清澈透明的泉水可能含有肉眼看不见的病原体,饮用后可能导致肠胃炎。

四、主动饮水

要注意补水时机和补水量。尤其夏季,不要等口渴了再喝,要注意预防中暑。

儿童青少年和老年人尤其应当主动饮水。儿童青少年身体水分占比高,体表面积相对较大,加上日常活动量大、出汗多,以及渴觉神经系统尚未完全发育成熟等因素,使得他们比成年人更容易出现脱水现象,长时间处于脱水状态不仅会影响儿童青少年的体力活动和认知能力,还可能对他们的健康造成潜在威胁。

老年人的身体代谢速度减缓,渴觉相较于年轻时变得更不明显,但这并不意味着不需要充足的水分。很多老年人会有“渴了再喝水,不渴不用喝水”的观念,但实际上,老年人由于体内水分储备减少,易出现脱水的情况,因此更需要主动饮水,可以根据天气、身体状况设置定时饮水提醒。建议老年人在外出散步或进行其他活动时,携带水杯随时补充水分。