

健康课堂

@咱厝老友：呵护脾胃从这五点入手

在人口老龄化的今天,管理好老年人的健康问题,可从老年性难治性慢性萎缩性胃炎的应对措施入手。“养护身心,调养脾胃,而中医针灸的综合是很好的应对策略。”晋江市中医院脾胃病科主任黄伟荣坦言。



黄伟荣 晋江市中医院脾胃病科主任 福建省中医重点脾胃病科学科带头人 福建省基层老中医药专家师承带徒指导老师

擅长:应用中西医结合诊疗消化道出血等危急重症,对于自制的中医药经验协定处方治疗慢性萎缩性胃炎伴癌前病变、胃肠道息肉、慢性乙肝、肝硬化等疑难病症有着丰富的临床经验。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



电话 0595-85891234
预约咨询时间:24小时,节假日无休

门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址:晋江市泉安中路1105号

何为难治性慢性萎缩性胃炎

2018年5月16日,61岁的范某因胃部胀满反复发作3年,加剧3天,到晋江市中医院就诊。据了解,范某平素口淡乏力,少气懒言,而这次就诊,主要是因为过量饱餐诱发胃部胀满、烧心刺痛、恶心暖气。经查体后,中医诊断为胃痞(气虚血瘀证);西医诊断为慢性萎缩性胃炎伴重度肠上皮化生、低级别内瘤变。为此,黄伟荣认为,应主张补气化积的治则,开出处方:甲及化积方,治法:生肌化瘀、扶正化积。处方:穿山甲粉1g(冲服),白及10g,炙黄芪30g,当归10g,白花蛇舌草10g,炒白术10g,绞股蓝10g,生蒲黄10g,枳实10g,三七粉1g,莪术10g,鹿

角胶3g(烔化),陈皮10g,炒扁豆10g,茯苓15g,炒淮山20,水煎服,每日1剂,持续煎服6个月。

5个月后二诊,服药后胃部胀满、烧心刺痛、恶心暖气消失,胃口改善,精神好转。舌暗齿印苔白,脉缓。复查胃镜显示:胃窦胃角黏膜结节状隆起消失,血管稍显露,病理检查报告浅表-萎缩性胃炎,未见肠上皮化生。续服原方巩固治疗,水煎服,每日1剂,续服1个月。

“难治定义指的是,难治性慢性萎缩性胃炎,多因胃脘胀满,经过胃镜诊断为慢性萎缩性胃炎,病理有中度、重度肠化,或伴有低级别上皮内瘤变的患者。”黄伟荣解析说。

调养脾胃应遵循五大原则

“调养脾胃,可遵循五大原则:益脾胃免伤害,节饮食和脾胃,调精神疏肝脾,常运动和化食,防过劳、养脾气。”黄伟荣医生建议。

首先,益脾胃即养护“消化系统”,中医用药首调升降,次防过偏,脾主运化,胃主受纳腐熟,脾胃为后天之本,气血生化之源,也就是说胃有容纳消化食物,脾有吸收转化营养物质的功能,脾胃是提供人体生命营养来源的根本。

其次,节饮食需要做到“饮食有节”,

才能让消化系统有序和谐;营养合理才能确保正常的生理需要,食物卫生确保“饮食有洁”才能杜绝病从口入,烟乱脾肺,酒伤肝胃,当以戒之。

接着,调精神疏肝顺气,胃纳和谐,脾旺健运,气血化生不断,脏腑充养。

此外,常动顺气,胃口常开,这样才能保障水谷物质摄入和精气正常的运转,为生命提供源源不断的营养。

最后,防过劳养脾气,脾主四肢,过劳耗气,反伤脾胃,当以管控。

中医针灸综合效果佳

难治性慢性萎缩性胃炎,是临床常见的疑难疾病,经过胃镜诊断为慢性萎缩性胃炎,病理伴有中度、重度肠化,或有低级别上皮内瘤变的患者,长期因为胃脘胀痛和精神困扰影响正常的生活和工作,特别是老年人,气虚血瘀,脾肾虚弱普遍存在。黄伟荣医生表示,康复和治疗的过程常常需要医患合作,养生之道的长期个性化修行,有利于共同推进医养管理,提升康养疗效。

根据多年来的临床经验,黄伟荣医生表示,“难治性慢性萎缩性胃炎中医辨证多为气虚血瘀证,经过我们应用补气化积方的成果总结,治以生肌化瘀、扶正

化积,应用黄芪补气扶正,托疮生肌,白术、茯苓等益气健脾,当归、生蒲黄等化瘀散结共奏补气化积逆转癌前病变,对于有效控制癌前病变,降低胃癌发病率有着积极的现实意义。”

黄伟荣坦言,经过临床治疗观察比较,配合针灸穴位埋线能够更快地提升临床疗效。慢性萎缩性胃炎的中医针灸诊疗措施符合中国人体质的康复需求,在可行性的中医特色经验管理下,该方案的优势成果已在学科临床广泛应用,其研究价值为更多的难治性老年性胃病提供了更好的优势诊疗康复方案。

健康问答

春分养生话你知

读者问:春分节气,从中医角度出发,该如何养生?

晋江市中医院蔡文墨:2021年春分具体时间是3月20日17时37分19秒。春分节气养生要点:第一点,就是现在乍暖还寒,顺应气候宜适度“春捂”。即,强调脱衣要“递减”,要视天气的变化情况而定。第二点,建议早睡早起。第三点,春分时节要做到心平气和,保持轻松愉快、乐观的情绪,从而安养神气,切忌大喜大悲、情绪波动剧烈。第四点,春季宜少吃酸食,适当进食甜食。饮食上可多吃姜、葱、韭菜、淮山、莲子、枸杞等食物。

晚晴话题

老年朋友该如何化解“心事”

近年来,伴随着生活水平、医疗保健水平的稳步提升,老龄人口不断增多。对于老年人群体而言,健康问题备受关注。然而,影响老年人群体生活质量和健康水平的,不仅仅包括日常生活中我们常提的生理健康,心理健康也同样重要。

“全社会应关心和重视老年人的心理健康问题,加大对老年人心理健康的照护力度;丰富养老服务内容,增加心理慰藉等多样化的养老服务。”晋江市中医院急诊科张银清主任呼吁,高龄老人同样是心理健康的高危人群,要重视老年人节后空巢综合征、焦虑、抑郁、强迫症等老年心理疾病。“比如,春节假期结束,孩子们离开家上班、上学,家里一下子冷清下来,许多老年人会觉得心里空落落的,容易出现大起大落的情绪变化,往往成为老年人心理疾病的重要诱因。”

如果,你也有属于自己的烦心事,或曾拥有孤独、苦闷、寂寞心理,不妨一起来聊一聊。顺便分享一下,你是如何度过这些困难时期的。一起来支招吧。

晚晴医讯

晋江市医院晋南分院药师门诊正式“开诊”

生病去医院找医生,但你听说过找药师吗?如今,这一“新鲜事物”在晋江市医院晋南分院出现啦。近日,院内的药师门诊正式“开诊”,与医师门诊一样,市民可依照次序享受药师的门诊服务。

从“幕后”药房走到“台前”门诊,药师门诊的推出,会为患者提供什么便利呢?“在日常服药过程中,总有患者会有药物说明书看不懂、用药期间的饮食、生活习惯该如何注意、多种药物是否可以一起服用等问题。我院药师门诊上线后,会为患者提供‘一对一’的用药咨询与宣教,指导患者安全合理用药,服务涵盖了患者就医期间对药品的用法、用量、注意事项、药物相互作用等一系列药品相关问题咨询。”药剂科吴巧萍告诉记者。

“我觉得这项举措非常好。年纪大了,又有基础病,有时生个小病啥的,到医院看病拿药就头疼。医生开药后,一回神,就忘了具体的用药注意事项。”在医院药师门诊处进行咨询的洪大爷告诉记者。

“用药千万种,安全第一!药师的转型刚开始,打好服务基础很重要。”晋江市医院晋南分院院长尤夏洪表示,“守护患者用药安全,除了药品质量安全,以用药指导为核心的药事服务也同样至关重要。通过药师门诊给患者提供面对面的用药指导,更有助于提高患者用药的依从性,保证用药的效果;同时,又能把医生的时间‘还’给患者,让医生有更多的看病诊疗时间。我们将用热心、耐心,解答患者的用药问题,为患者提供有温度的药学服务。”

本版由本报记者吴清华、黄海莲,通讯员尤夏洪采写

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些,擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



摄影作品:《拜年》
作者:周淑坤(1942年出生,晋江市老年大学学员)



剪纸作品:《竹韵》
作者:张玉琴(1951年出生,晋江市老年大学国画班学员)



摄影作品:《宁静的海湾》
作者:庄天民(1948年出生,晋江市新华书店退休干部)