

护胃 中西医配合效果好

胃痛,医学上称为上腹痛,是指发生在上腹部的疼痛或不适感。从生理机制看,胃痛通常与胃黏膜受损、胃酸分泌异常或胃动力障碍有关。胃黏膜是胃壁的内衬,当这层保护屏障受损时,胃酸就会腐蚀下层组织,引发疼痛。胃动力障碍则可能导致食物滞留时间过长或过短,引起胀气、灼热等不适。

西医疗疗:精准诊断与靶向治疗

诊断方法是现代西医的强项,当患者因反复胃痛就诊时,医生可能会建议进行:

幽门螺杆菌检测 此种细菌是慢性胃炎和消化性溃疡的主要元凶。

胃镜检查 直接观察胃黏膜状况,必要时可取组织进行活检。

影像学检查 如钡餐造影、腹部超声或CT扫描。

根据诊断结果,治疗采用对应的药物

质子泵抑制剂可以强力抑制胃酸分泌,为胃黏膜修复创造环境;H₂受体拮抗剂则提供中等强度的抑酸效果;胃黏膜保护剂可以在胃黏膜表面形成保护

膜,减少胃酸和消化酶对受损组织的刺激;促动力药物适用于胃排空延迟引起的胀痛,通过增强胃肠蠕动缓解症状。

抗幽门螺杆菌的治疗。采用包含两种抗生素、一种质子泵抑制剂和一种铋剂的“四联疗法”,根除这种导致慢性胃炎的常见病原体。

西医疗疗的优势在于靶向性强、起效快,在急性期控制症状方面具有不可替代的作用。然而,单纯依靠西药往往只能控制症状,难以改变胃病的复发倾向,这正是中医调理可以发挥优势的地方。

中医调理:辨证论治,整体调养

中医在《黄帝内经》中就有对胃脘痛的相关论述。胃的生理特性是“主通降”、“喜润恶燥”,主要生理功能是“受纳腐熟水谷”,即接收和初步消化食物。这一功能有赖于“胃气”的推动,任何导致胃失和降、胃气上逆或胃络不通的因素都可能引发胃痛。

中医辨证分型:是治疗的关键

肝气犯胃型。常见于压力大、情绪不稳定的人群。症见胃胀痛连及两胁,嗳气频繁,脉

弦。治宜疏肝和胃。

脾胃虚寒型。多数症见胃部冷痛,喜温喜按,食生冷后加重,畏寒肢冷。治宜温中散寒。

胃阴不足型。症见胃部隐痛,有灼热感,口干咽燥,大便干结。治宜养阴和胃。

湿热中阻型。症见胃脘灼痛,口干口苦,尿黄,舌苔黄腻。治宜清热利湿。

中医治疗:方法丰富多样

中药调理。根据辨证结果选用不同方剂,如柴胡疏肝散疏肝和胃,黄芪建中汤温中补虚。

针灸治疗。通过刺激足三里、中脘、内关等穴位调节胃肠功能。

推拿按摩。特定手法按摩腹部相关穴位和经络。

饮食调养。根据体质推荐适宜食物,如虚寒体质多食姜、枣等温性食物。

中医调理的优势在于注重个体化治疗和整体调节,追求阴阳平衡,从根源上改善胃部环境,减少复发。

中西医配合:1+1>2的护胃方案

中西医结合的治疗路径

理想的胃病治疗模式应当是中西医优势互补。急性期,通过西医明确诊断,排除严重器质性疾病,可借助西药抑制胃酸、保护黏膜,快速缓解症状。缓解期,则以中医调理为主,逐步减少西药,改变胃部环境,调理改善体质,减少复发机会。

重视生活调护

饮食规律。定时定量,避免过饥过饱。

食物选择。少食辛辣、油腻、生冷食物。

情绪管理。保持心情舒畅,避免过度压力。

作息规律。保证充足睡眠,适当运动。

反复胃痛不是一朝一夕形成的,也不可能单靠一种方法一劳永逸地解决。中西医学虽理论体系不同,但目标一致——缓解您的痛苦,恢复胃部健康。需要注意的是,无论采用何种治疗方法,都应在专业医师指导下进行,避免自行用药或听信偏方。

(作者:杨帆 福建省福清市医院 主治医师)

学会欣赏自己 别让否定困住你

在忙碌而充满挑战的生活中,我们很容易陷入与他人比较的陷阱,从而忽视了对自己的关心与欣赏。积极心理学提倡通过科学方法提升心理素养与幸福感,其中,“学会欣赏自己”正是培养积极心态和强大心理韧性的核心一环。

欣赏自己的重要性

追求更高目标推动个人进步的同时,也带来压力与焦虑。欣赏自己不是安于现状,而是学会在前行中为自己鼓掌。自我欣赏能提升心理素养,减少焦虑抑郁,帮助我们积极应对挑战。自我接纳有助于身心健康、人际关系和谐与个人成长,让我们在喧嚣世界中找到内心的宁静。

第一步:认识并接受自己的独特性

欣赏自己,第一步是学会认识自己并接受自己。每个人都有自己的特点,接纳自己并勇敢地面对自己的不足,且找到属于自己的节奏和方向。通过这种自我认知,才能深刻地体会到自己的成长和成就。

尝试每天花几分钟,记录下

一两件让你感到自豪的事情。它可以是一次工作中的出色表现、对朋友或家人的一次帮助、一个坚持下来的好习惯,也可以是克服了一个困难或学会了一项新技能。这种自我记录能帮助看到自我价值,逐步构建起积极的自我认同。通过回顾这些时刻能够增强自我效能感,未来更有信心面对挑战。

第二步:练习自我肯定

自我肯定是一种简单而有效的练习,能帮助我们增强自信心并提高自我欣赏。自我肯定练习的核心是通过积极的语句来重新塑造自我认知。例如,你可以在镜子前对自己说:“我值得被爱和尊重”或“我拥有克服困难的能力”。开始时可能会觉得有些不自然,但请坚持下来,你会发现它能潜移默化地改变你的思维模式。自我肯定不仅是口头上的鼓励,更是一种对自我的坚定信念,不断向内心传递“我可以”的积极信号。将短暂的自我肯定练习融入晨间或睡前,能帮助我们以更积极的心态开启或结束一天。

第三步:学会庆祝小成就

我们常常习惯于只为巨大的成就庆祝,却忽略了日常生活中无数微小的胜利。然而,正是这些微小的成功构成了我们生活的基石。比如学会一道新菜、修好卡住的抽屉。每当实现这样的小目标,都请记得给自己一些及时的肯定和鼓励。这些瞬间的喜悦积累起来,便能汇成持续长久的满足感与前进动力。

第四步:感恩练习

感恩练习是积极心理学中一个广受欢迎的自我欣赏方法,它能帮助人们聚焦于生活中的美好,能够提高心理素养,增加幸福指数。

每天花几分钟时间写下三件让你感到感激的事情。它们无需是宏大的事件,可以是清晨洒入房间的阳光、家人一句关切的问候,甚至是自己今天高效完成的一项任务。长期坚持,你会逐渐培养出一双善于发现美好的眼睛,心态也会变得更加乐观。

第五步:学会与自己温柔对话在遇到挫折和犯错时,我们

内心的自我批评声往往最刺耳。积极心理学强调了温柔自我对话的重要性。与其苛责自己“我真笨,为什么总是做不好”,不如尝试换成“今天有点挑战,但我会从中学习并变得更好”。这种改变可以减轻自责和内疚感,帮助我们更快地从失败中恢复过来。经过一段时间,你会发现自己的声音变得更为友善,而这种友善能为你带来更多平静与信心。

学会欣赏自己是一项需要时间和耐心的过程,但它能为我们的心理健康带来深远的积极影响。通过认识自己的独特性、练习自我肯定、庆祝小胜利、进行感恩练习和学会温柔对话,我们能更好地与自己的内心连接,发现生活中的美好与力量。无论环境如何变化,拥有这种内在的力量,我们都能更从容、自信地面对未来。

(作者:盛琳 厦门市精神卫生中心、厦门市仙岳医院 主管护师)