

中医说“思虑过度伤脾”是真的吗?

玉林市中医医院 邹友敏

“思虑过度伤脾”可不是中医随口说的养生说辞,是中医脏腑情志理论中经过千年积淀的实践结论。如今很多人长期处于高压状态,工作学习连轴转、遇事反复琢磨放不下,经常出现没胃口、吃完饭腹胀、大便时干时稀的问题,不少人还会伴随饭后昏沉抬不起眼皮、嘴里发发黏尝不出味、四肢发沉甚至虚胖水肿,常误以为是单纯休息不足,这些不适追根溯源大多和思虑耗伤脾气有关,本质是脾气受损后水湿、食积无法正常输布代谢引发的系列反应。脾胃作为“后天之本”,是气血生化的源头,脾胃护理也是我院中医护理的核心服务内容之一,备受群众关注。大家日常护脾可别忘了先给情绪松松绑哦。

一、“思则气结”:思虑伤脾的中医逻辑

中医认为五脏对应五志,脾对应的情志就是“思”,正常的思考对身体没有负面影响,但如果长期思虑过重、精神紧绷,就会导致脾气郁结,运化功能直接“罢工”。脾本来负责

把吃进去的食物转化为气血、输布到全身,脾气一堵,首先就会影响消化功能,很多人一焦虑就吃不下饭、饭后腹胀,甚至大便不成形,就是最典型的表现。长期下来还会导致气血亏虚,出现乏力、头晕、脸色差的问题,这可不是心理作用,是脏腑功能实实在在地受到了影响。

二、饮食有节:养脾的黄金准则

养脾首先要把握好入口关,优先选择温、软、淡、鲜的食物,不要贪凉吃太多冰饮、冰水果,也不要顿顿重油重辣加重脾胃负担。要避开脾误区:别为养胃盲目顿顿吃大量粗粮、生硬杂粮粉,过量粗糙膳食纤维会摩擦胃肠黏膜,削弱脾胃无力运化,反而加重腹胀、食欲差。三餐要定时定量,不要饥一顿饱一顿,吃饭时专心进食,可减轻脾胃运化压力。平时可适当吃山药、茯苓、小米、南瓜这类甘淡健脾的食材,少喝浓茶、咖啡这类容易刺激神经、加重思虑的饮品,从饮食源头给脾“减负”。

三、情志疏解:从根源减少脾的

负担

既然思虑是伤脾的重要诱因,主动疏解情绪就是养脾的关键一步。平时工作学习要注意劳逸结合,每用脑1小时可以起身活动5-10分钟,看看远处、做做拉伸,打断持续思虑的状态。如果近期压力大、烦心事多,可以通过散步、打八段锦、和朋友倾诉的方式疏解情绪,也可以每天花10分钟做正念呼吸,把注意力从繁杂的思绪里拉回当下,还可以在思绪繁杂时按揉前臂的内关穴1-2分钟,帮助快速平复情绪,避免思虑过度内耗耗伤脾气。

四、中医外治:温和有效的养脾助力

脾胃调理也可以借助简单的中医外治方法,适合日常居家操作。最常用的就是摩腹:饭后1小时,把手掌搓热放在肚脐上,要注意辨证调整按揉方向:存在便秘、腹胀、口气重,的情况选顺时针缓慢打圈按摩5-10分钟,能促进脾胃运化;要是平时容易拉肚子、大便稀溏,就要换成逆时针打圈按揉,起到固脾止泻的作用,别

揉反了加重不适。也可以定期艾灸中脘、足三里两个穴位,每次15分钟左右,能温通脾气、改善脾胃功能,艾灸时要距离皮肤3-5厘米避免烫伤,空腹、刚吃完饭1小时内不要随意操作,以免出现头晕反胃的不适感;要是本身容易上火、怕热,也可以换成按揉这两个穴位,力度以感到酸胀为宜,长期坚持就能看到效果。

五、辨证调理:定制专属的养脾方案

脾胃问题的表现因人而异,有的人是食欲差、腹胀,有的人是大便不成形、容易拉肚子,还有的人会出现便秘、口气重的问题,养脾方案也不能一概而论。如果自行调整1-2周还是没有改善,建议到医院脾胃科就诊,医护人员会根据你的体质、症状制定个性化的调理方案,通过中药内服、特色护理干预等方式针对性改善脾胃状态,不要自己随意吃健脾补品,反而可能加重脾胃负担。

结语:脾胃养护是贯穿日常的长期功课,需要保护和个人的积极配合。学会调节情绪、减少过度思虑,配合科学的饮食和生活习惯,不仅能改善脾胃功能、减少消化问题,更能成为全身气血生成筑牢基础,帮大家拥有更健康的身体状态。

术后恶心头晕、浑身酸痛,这些属于麻醉后遗症吗?

永州市中心医院 谢威

手术完成后感到恶心、头晕、全身酸痛是很正常的现象,很多人会产生这样的疑问:这不是麻醉不良造成的?我以后会不会受影响?实际上,这些都是麻醉和手术后的常见反应,并非什么后遗症,只要了解造成这些症状的原因,学会缓解疼痛的方法,就可以减轻术后痛苦。接下来,就为大家介绍一下术后为什么会恶心头晕、浑身酸痛等表现,并分享一些科学、实用的缓解方法,希望可以帮助手术患者减轻不适感,早日回归正常生活。

一、麻醉后遗症与术后反应的区别

真正的麻醉后遗症一般是指那些比较持久或者比较严重的并发症,例如神经损伤、长期认知障碍等。而恶心、头晕以及肌肉酸痛等,通常都是麻醉药物作用消退时的反应,在几个小时内或者几天内可以自行消失,所以大家不必过度紧张。

二、为什么麻醉后会有这些不适?

1. 恶心和头晕的常见原因:麻醉

药物会对大脑的平衡和消化系统调控中枢产生一定影响,当我们在接受全麻时,机体是处于深度抑制状态,在苏醒的时候神经系统则需要一定的时间进行重新调整,所以就容易出现头晕表现。另外某些镇痛药物对呕吐中枢有刺激作用,就会让患者出现恶心感。还有手术时的体位也可能会加重头晕感。如果患者长时间仰卧或者是头部位置不当,就会对内耳平衡功能造成影响,就会出现天旋地转的感觉。

2. 浑身酸痛的原因:在手术治疗中,医师会为患者使用肌肉松弛剂,这便会让身体暂时失去自主活动能力,术后代谢产物可能产生轻微的炎症反应,也会造成肌肉酸痛的情况。

三、缓解术后恶心头晕的方法推荐

1. 缓慢调整姿势。苏醒后不要急于坐起,应平躺一会儿,再缓慢坐起,最后再站立。因为体位的突然改变,容易引起头晕,甚至晕倒。2. 少量多次饮水。术后先喝点温水,小口喝,

看看会不会有恶心反应,如果不会,再继续一点点增加饮水量,不要一下子大量饮水,以免刺激胃。3. 保持环境舒适。病房注意通风,避免有异味,在有严重恶心想吐时,可尝试深呼吸,并可以闻一下柠檬片等清新味道,有助于缓解恶心感。4. 必要时使用药物。如果患者的恶心想吐持续不缓解,则可以咨询医生,必要时可以在医生指导下使用止吐药。

四、减轻肌肉酸痛的建议

1. 尽早适度活动。在医生允许的情况下,患者在术后可以尽早做一些简单的肢体活动,如脚踝、手腕等部位的扭动,这样可以加快血液的循环,避免肢体肿胀。2. 热敷或按摩。若患者局部特别酸痛,也可以用热毛巾敷一敷,或者让家属帮忙按摩一下,放松肌肉。3. 补充营养。患者在手术后,应保持清淡、易消化的饮食,要摄入足够的蛋白质以及维生素,可以加速肌肉的修复。但要避免食用油腻、难消化的食物,以免增加肠胃负担。4. 调整睡眠姿势。若患者在术后有背部或

者颈部酸痛感,可以将枕头垫高一些,也可以在腰下垫个小软垫子,这样就可以使身体更舒服些。5. 心理调节也很重要。术后出现不适容易使人产生焦虑的情绪,紧张的情绪反而会加重机体对不适感的放大,保持一颗平常心,多与医护人员沟通交流自己的恢复进程可减少胡思乱想。

五、需要警惕的危险信号

虽然大多数的反应,大家都不需担心,但若出现持续加重的头痛、反复呕吐、特定部位剧烈疼痛或肿胀等症状,就要加以警惕,如果有意识模糊、呼吸困难等表现则需要马上进行医疗干预。大家只需记住一个原则,恶心、头晕、浑身酸痛等症状保持观察即可,无需过度紧张,因为现代麻醉技术已经相当成熟,出现严重并发症的概率也极低,通过科学护理与耐心等待,这些术后不适感都会慢慢缓解并消退。

总之,术后的恶心、头晕及肌肉酸痛多数是麻醉及手术后的正常现象,并不属于严重后遗症的范畴,患者经科学护理很快就能恢复至正常生活,但如果术后不适症状持续不缓解,则应及时去医院检查。希望通过本文的介绍,大家都能挣钱了解这些现象的本质,能更从容地面对术后恢复。

血脂报告怎么看? 别光盯着箭头,重点关注“坏胆固醇”

邻水县坛同镇卫生院 林享

在日常门诊中,常有乡亲拿着血脂报告单来咨询,多数人第一眼只盯着有没有向上或向下的箭头,以为没箭头就代表血脂完全正常。其实血脂报告的解读远不止看箭头这么简单,尤其是被称为“坏胆固醇”的低密度脂蛋白胆固醇,才是评估心脑血管风险的核心指标。读懂血脂报告,对基层群众预防心梗、脑梗至关重要。

一、血脂报告的核心指标解读

常规血脂报告包含总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇四项核心指标。总胆固醇是血液中所有胆固醇的总和,需结合分项指标评估风险。甘油三酯反映近期脂肪代谢状态,与饮食关系密切,不能仅凭一次结果判定异常。高密度脂蛋白胆固醇被称作“好胆固醇”,可转运多余胆固醇排出,水平越高对血管有保护作用。低密度脂蛋白胆固醇即“坏胆固醇”,是导致动脉粥样

硬化的核心危险因素,是血脂报告中需重点关注指标。

二、“坏胆固醇”是心脑血管疾病的元凶

“坏胆固醇”是动脉粥样硬化斑块形成的始动因素,也是基层心脑血管疾病高发的重要原因之一。当血液中低密度脂蛋白胆固醇过量时,多余的颗粒会沉积在血管内壁,逐渐形成脂质斑块。斑块不断增大会使血管管腔变窄、弹性下降,造成相应器官供血不足;更危险的是不稳定斑块一旦破裂,会迅速触发血栓形成,直接堵塞血管,引发急性心梗、脑梗死等严重致残致死事件。基层群众中高血压、糖尿病、吸烟、肥胖的人群比例较高,这些都是心脑血管疾病的高危因素,这类人群的“坏胆固醇”控制目标远低于报告单上的参考上限。普通健康人群的参考值通常在3.4mmol/L以下,但高危人群需控制在2.6mmol/L以内,

极高危人群甚至要降到1.8mmol/L以下,因此即便报告单上没有向上箭头,也不代表血脂已经达标。

三、只看箭头容易遗漏真实风险

很多乡亲读血脂报告只看有没有箭头,这种判断方式很容易误判真实风险。一方面,报告单上的参考范围是针对普通健康人群设定的,合并高血压、糖尿病、慢性肾病或有早发心脑血管病家族史的人群,适用的是更严格的个体化标准,哪怕指标在参考范围内,也可能已经属于超标状态,需要及时启动干预措施。另一方面,甘油三酯升高不必过度恐慌,它受饮食影响较大,很多人前一顿吃了肥肉、坚果或者喝了酒,第二天检查就会明显升高,清淡饮食几天后复查住住就能恢复正常。反之,也不能因为甘油三酯正常就放松对“坏胆固醇”的警惕,不少患者甘油三酯指标正常,但低密度脂蛋白胆固醇长期偏高,同样会悄无声息地损伤全身血管。

四、基层群众血脂管理的实用建议

针对基层群众的生活特点,做好血脂管理要抓住几个关键点。首先是规范检测,40岁以上人群、合并高血压或糖尿病患者、长期吸烟肥胖者,建

议每年至少检测一次血脂;检查前需空腹12小时,前三天保持清淡饮食,避免饮酒和剧烈运动,保证检测结果准确。其次是坚持健康生活方式,这是血脂调控的基础,日常减少动物油、肥肉、动物内脏及油炸食品的摄入,多吃新鲜蔬菜、杂粮和豆类,每天坚持半小时左右的快走、慢跑等中等强度运动,戒烟限酒,控制体重在合理范围。第三是遵医嘱规范用药,对于生活方式干预效果不佳或本身属于高危的人群,需在医生指导下服用调脂药物,常用的他汀类药物整体安全性良好,不要轻信“伤肝”的传言而擅自停药,乡镇卫生院医生会定期监测肝功能和血脂水平,个体化调整用药方案。最后要做好长期随访,血脂管理是持续的过程,指标达标后也需坚持健康生活方式,定期复查,持续控制心脑血管疾病风险。

总而言之,解读血脂报告不能只看表面的箭头,核心要盯住“坏胆固醇”的水平,结合自身基础病和危险因素判断是否真正达标。乡镇卫生院作为基层健康守门人,会持续为乡亲们提供规范的血脂检测、风险评估和健康指导,帮助大家早发现、早干预,切实守护心脑血管健康。