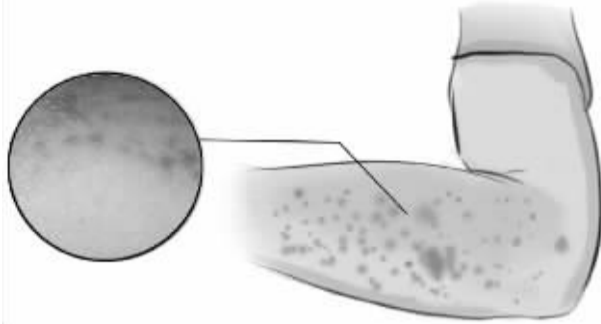


# “肤”不安宁 根在脏腑 特应性皮炎的“内调外养”之道

特应性皮炎是一种常见的慢性、复发性、炎症性皮肤病，又名特应性湿疹，典型症状是皮肤干燥、发红、持续瘙痒，是困扰很多人的皮肤问题之一。随着人们生活节奏加快、环境变化及饮食结构改变等因素，特应性皮炎的发病率有增加趋势，极大影响了患者的生活质量。专家提醒，特异性皮肤病的根源在脏腑功能失调、气血失和，治疗重在“内调外养”。



## 血液透析患者 长期管理策略

肾脏是人体最主要的排泄器官之一，担负着过滤血液、排除废物及过剩水分、维持电解质平衡的作用。当肾脏因种种原因受到损害而不能有效完成上述工作时，血液透析就成了重要的替代方法，以维持正常的生命活动。但长期依靠血液透析，会对肾脏残余功能造成一定程度影响，如加快肾脏纤维化进程、减少肾脏再生能力。故血液透析治疗期间，需密切注意患者肾脏功能改变情况，并做好长期管理措施。

**1. 并发症管理** 血液透析的并发症不但会影响患者的生活质量，还会威胁患者的生命安全。医护人员需密切注意患者的病情变化，对可能发生的并发症及时干预，如定期监测患者的血压、血糖，同时密切关注症状变化，及时发现高血压、糖尿病及其他并发症征象，并采取适当措施实施干预。同时加强对患者的健康教育，以增强自我管理能力和减少并发症发生。

**2. 营养管理** 营养管理在对血液透析患者长期管理中起着决定性作用。合理的饮食搭配与营养摄入对保持患者身体机能、改善生活质量、预防并发症方面均有积极意义。在保证患者摄取充足热量及维生素的前提下，医护人员还要针对其具体情况制定个性化营养管理方案，并对患者的营养状况进行定期评价，适时调整饮食计划，以适应患者营养需求的改变。

**3. 健康教育与心理社会支持** 血液透析患者的长期管理过程中，健康教育和心理社会支持同样不可少。医护人员要向患者及家属进行详细说明血液透析的原理、流程、注意事项等，帮助其对疾病和治疗措施的了解与配合。同时注意观察患者的心理变化，并给予必要的心理疏导与支持，帮助患者建立战胜疾病的信心。另外，患者之间可定期举办交流活动，互相交流治疗经验、生活感悟等，增强相互之间支持与激励。

**4. 定期随访与监测** 建立良好的定期随访和监测体系，对血液透析患者长期管理具有重要意义。医护人员要制订详细的随访计划，包括随访时间、检查项目、评估指标等。通过定期的血液检查和影像学检查，及时掌握患者肾功能、电解质以及营养状况，并根据随访结果调整治疗方案，保证患者获得最佳的治疗效果。

综上所述，血液透析是肾脏替代治疗中的一种重要方法，在维持终末期肾病患者生命和生活质量方面起着不可替代的作用。为了达到对患者长期而良好的管理，除了注重透析自身的疗效外，还要注意并发症的防治、营养状况的改善、重视心理社会支撑、建立定期随访和监测体系。只有采取综合的管理措施，才能保证对血液透析患者全面、细致的管理，提高患者的生存率及生活质量。

江华瑶族自治县天仁疼痛专科医院  
奉菊花

### 挥之不去的“肤”困扰

特应性皮炎病情易反复，让患者不断经历发作和缓解的过程。当遇到外界刺激因素时，如寒冷空气、辛辣食物、尘螨等，病情容易复发，发作时犹如蚁行全身，坐立不安，不由自主地抓挠；抓挠后可使皮肤破溃、渗液，严重者可继发感染，致使皮肤损伤炎症进一步恶化。

### 该如何“内调外养”

**1. 中药内服** 中医认为，特应性皮炎与机体脏腑功能失调、气血失和密切相关，重在“内调外养”，在辨证基础上服用中药，可从本质上调整机体内环境而达到治疗目的。

对于湿热内蕴型皮炎，治疗以清热利湿方药为主。此类方剂常含有清热燥湿之黄芩、黄连、黄柏，利水渗湿之茯苓、泽泻、薏苡仁。它们互相配合，能有效

祛除人体湿热之邪，减轻皮肤红肿、痒等不适。

对于血虚风燥型皮炎，治疗以补充血液、滋润干燥、驱除风邪为主。此类方剂多以当归、熟地、白芍等具有养血滋阴功效的药材为主，同时配防风、蝉蜕、白蒺藜等具有祛风止痒效果的药物。通过滋养血液、润燥祛风来改善肌肤干燥、粗糙、脱屑症状。

**2. 饮食调理** 合理饮食可协助中药发挥调整身体机能、缓解炎症反应的作用，促进皮肤康复。可多吃些有清热、利湿、解毒功效的食物。绿豆有清热解毒、消暑利水的功效，可常煮汤喝；苦瓜能清热泻火、解毒明目，既可拌食，也可清炒食；冬瓜有利水消肿、清热解暑的功效，冬瓜汤是一个不错的选择。

此外，要忌食辛辣、油腻和刺激性食物，如辣椒、花椒和油

炸食品，这类食物易加重体内湿热而加重皮肤症状；虾类、蟹类、贝类等海鲜类食物，易诱发过敏反应，也要慎食。

**3. 生活起居调护** 特应性皮炎治疗过程中，生活起居的调护也是非常重要的。首先，患者应保证足够的睡眠时间，建议每天晚上11点前入睡。人体在睡眠期间会自我修复与调节，良好的睡眠可以提高人体免疫力，对于疾病的康复是至关重要的。

其次，要保证房间整洁、干燥、通风，以减少灰尘和螨虫及其他过敏原。为了提高室内空气的质量和湿度，可利用空气净化器和除湿器，确保室内湿度维持在40%~60%范围；注意个人卫生，勤换衣服及床上用品，选择宽松、柔软、透气的棉质衣服，忌穿化纤、羊毛及其他材料的衣服，避免对皮肤造成刺激。

衡阳市中医医院 向欢

## 关注慢阻肺 呼吸更健康

慢阻肺，全称慢性阻塞性肺疾病，是一种以气道变窄或阻塞，导致气流不畅为特征的呼吸系统疾病，主要表现为咳嗽、咳痰、胸闷、气喘。随着病情的进展，可并发呼吸衰竭、肺心病等，严重影响患者的生活质量和健康，甚至危及生命安全。近年来，慢阻肺的发病率呈上升趋势，已成为全球十大死因中的第三大“杀手”。下面，我们一起来聊聊慢阻肺的病因及预防。

### 慢阻肺的症状及病因

慢阻肺的常见症状为呼吸困难、喘息、胸闷、慢性咳嗽、咳痰、气短等。气短和呼吸困难在活动后尤为明显，部分病情严重者甚至休息时也会感到气促；咳嗽通常为长期、反复的干咳或伴有少量白色黏液痰。上述症状会随着病情的进展逐渐加重，对患者影响较大。

慢阻肺的发生与多种因素相关，常见的高危因素包括：1) 40岁以上人群发病率较高；2) 患有慢性支气管炎或肺气肿家族史；3) 长期暴露在污染环境工作

或生活，如化学物质、空气污

染、粉尘等、长期吸烟（包括二手烟）等。

### 慢阻肺的应对策略

**1. 戒烟** 吸烟是慢阻肺的高危因素之一，戒烟可有效减少急性发作次数，减缓慢阻肺的发展速度，对疾病的预防有积极意义。

**2. 预防感冒** 受凉、感冒是导致慢阻肺急性加重的主要原因之一。因此，慢阻肺患者要做好换季的保暖工作，严寒季节减少外出，根据天气变化及时增减衣物。

**3. 规律用药** 遵医嘱用药，包括支气管扩张剂、祛痰剂等。慢阻肺患者大多需要长期用药，需根据病情变化，在医生指导下调整治疗方案。

**4. 适度锻炼** 适当运动及锻炼对改善机体抵抗力有积极意义，可选用太极拳、呼吸操、步行、慢跑等低强度有氧运动。运动坚持循序渐进的原则，根据耐受情况，对运动时间、强度等进行调整。

**5. 长期氧疗** 随着疾病的发展及恶化，患者会出现呼吸困难、慢性呼吸衰竭等状况，可以在医生指导下进行家庭氧疗、间断使

用无创呼吸机。

### 日常护理要点

**1. 急性期需卧床休息**，取舒适卧位。

**2. 对于心功能不全者**，限制钠盐摄入。

**3. 保持生活环境的安静和整洁**，鼓励患者缓慢深呼吸，减少不良刺激。

**4. 呼吸困难时**，遵医嘱进行鼻导管持续低流量吸氧，1~2升/分钟。

**5. 患者痰液较多时**，可协助患者排痰。对患者进行正确体位指导，咳嗽时坐起，身体前倾。用空心掌由下而上、由外向内轻轻叩击患者背部，促进痰液排出。痰液黏稠时，多喝水，保证每天1500毫升以上，心肾功能不全者慎重。

**6. 养成健康的饮食习惯**，日常保证高蛋白、高维生素、高热量食物的摄入量，提高机体抗病能力。慢性肺患者咀嚼时易出现呼吸困难，可选择稀粥、蒸鱼、蔬菜汤等软烂食物。

湖南省第六工程有限公司建设医院  
成斌