

病毒性肝炎的中医护理，您需要了解这几点

唐盛芬

广西中医药大学附属瑞康医院 广西南宁 530011

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-097-02

提到病毒性肝炎，相信大家都不陌生，该病具有较强的传染性，且发病较快，严重影响着患者的生活和工作。随着病毒性肝炎疾病的发展，可能会导致肝癌、肝硬化等严重的疾病，为了控制疾病进程，缓解疾病引起的一些症状，需要患者及时接受有效的治疗。在病毒性肝炎治疗中，往往需要配合相应的护理，以提升治疗的效果。那么，如何对病毒性肝炎患者进行护理呢？下面将从中医角度提出几条护理得要点。

一、什么是病毒性肝炎？

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起，以肝脏损害为主的一组传染性疾病。病毒性肝炎可分为甲型、乙型、丙型、丁型、戊型病毒性肝炎，以及其他非嗜肝病毒等引起的肝脏病变，可分为慢性肝炎、急性肝炎和淤胆型肝炎。

二、病毒性肝炎的常见症状有哪些？

各类病毒性肝炎临床表现相似，大多患者出现全身症状、消化道症状等。

1. 全身症状

乏力、失眠、多梦等，部分患者还会有类似感冒的症状，如喷嚏、鼻塞、流涕等。

2. 消化道症状

食欲不振、恶心、上腹部不适、腹胀等。

3. 黄疸

皮肤黏膜发黄，小便呈浓茶色。

4. 肝区疼痛

患者可能会出现右上腹不适、隐痛等症状。

5. 手掌、皮肤改变

肝硬化、慢性肝病患者手掌表面会出现充血性发红；皮肤上还会出现蜘蛛痣；面色晦暗或黧黑等。

病毒性肝炎严重的患者，也可能出现一些并发症。如肝性脑病、上消化道出血、感染、肝肾综合征等。

三、引起病毒性肝炎的原因有哪些？

病毒性肝炎是由病毒所引起，肝炎患者和病毒携带者均为传染源。甲型、戊型可经粪口途径传播；乙型、丙型与丁型主要经血液、体液、母婴等胃肠外途径传播。

以下人群患病毒性肝炎的风险较高：（1）与肝炎患者或病毒携带者密切接触，比如乙肝感染者密切接触等；（2）在流行病区，进食未煮熟的海产品，以及饮用污染水源者；（3）家庭成员中有乙肝感染者，尤其是婴儿母亲的乙肝表面抗原为阳性等；（4）有输血及血制品、静脉注射毒品、纹身、不洁注射史者；（5）存在多个性伴侣者；（6）进行血液透析者。

中医则认为，急性肝炎的病源在人体的反应为湿热，肝为病变部位，也可能伤及脾胃。慢性肝炎主要是因脾胃日久不和，气滞血瘀、湿热不去，进而伤及肝脏，以及胃、肾、胆、脾等脏器。从现代医学来讲，慢性肝炎可由各种因素引起，属于病理学综合征，而不是一个单一的疾病。

四、中医如何进行病毒性肝炎患者的护理？

1. 饮食护理

中医认为，慢性肝炎患者容易因久病不愈，而出现肝气郁

结、心情烦闷等表现，进而导致脾胃不和、肝气犯胃，症状表现为不思饮食、食入不化、胸胁胀满、腹胀肠鸣等，对此，需要进行适当的饮食调理，缓解病情症状。针对病毒性肝炎患者，提倡低糖、低脂、高蛋白和高维生素饮食。同时选择易消化食物，如可以多饮食豆腐、豆浆等豆制品食物，多吃新鲜蔬菜，如菠菜、白菜、西红柿等。饮食需要坚持少食多餐原则，切勿过饱，食物以易消化、形象可口为宜，早饭和午饭和多食，晚饭少进，这种饮食方式有助于脾胃运化。饮食宜清淡，忌食油腻、生冷、辛辣刺激性食物，忌食油炸硬固食物。可依据患者病情，进行辩证的饮食护理。如患者属于阳虚型，可多给予羊肉；阴虚型，则给予甘蔗、番茄、梨、白木耳等；寒湿型患者，宜进食健脾温阳利湿食物，如山药、赤小豆、鲫鱼、薏苡仁等，在烹调时可增加葱姜作为调料；血瘀型患者进食行气活血食品，如山楂、萝卜、橘子、桃仁等；湿热型宜进食偏凉食品，如芹菜、黄瓜、菠菜、鲫鱼、芥菜等。

2. 情志护理

肝脏主疏泄，只有肝脏的疏泄条件正常，脏腑经络的功能才能正常，气血得以调和。而如果长期情志不畅、疏泄不利，导致脉络痹阻、气机阻滞，加重肝脏疾病。因此，在病毒性肝炎治疗中，需要关注患者的情绪，对患者进行情志护理。病毒性肝炎患者多经历较长的病程，治疗效果较慢，患者受疾病影响严重，因此，容易产生悲观、失望等情绪，患者容易失去治疗信心，降低对治疗的配合度。在护理过程中，应给予患者鼓励和安慰，向其介绍一些治愈的病例，增强患者的治疗信心，经常与患者交流，形成良好的信任关系，给予患者安慰和劝导。病毒性肝炎具有传染性，患者确诊后情绪往往比较紧张，过度担忧会传染给别人，也因此影响社交。对此，可向患者介绍该疾病的病因、传染途径、预防措施等，增强患者对疾病的了解，耐心向患者解释并打消患者疑虑。给予患者适当的引导，帮助患者调整其不良的情绪，使其保持良好的情志。

3. 生活护理

病毒性肝炎患者需要注意饮食起居，《素问》中记载：饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱。患者需保持生活有节、劳逸适当、寒温适度、起居规律等，避免过度劳累或感受外邪。同时也不能长期卧床，可通过适当的运动和锻炼，增强体质和抵抗力。保持室内环境清洁、通风，定期消毒，为患者营造良好的治疗环境，使其心情放松，以良好的状态接受治疗。注意室内温湿度调节，保持充足的休息，一般，湿热证患者室温宜略偏低，寒湿证患者，温度宜略高，患者应注意保暖。鼓励患者多饮水，严禁烟酒等。对于病情加重的患者，忌食高蛋白食物，减少氨的产生；恢复期的患者，进食以高蛋白、低糖、低脂为宜，预防糖尿病和脂肪肝。

4. 药物护理

肝炎是由多种致病因素引起的肝损伤，治疗肝炎常用的有抗炎、护肝类药物，需要患者坚持用药。中医护理中，需根

（下转第 98 页）

中医治疗咳嗽最有效的方法是什么？

熊仙华

四川省成都市青羊区文家社区卫生服务中心 610091

【中图分类号】R256.11

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-098-01

咳嗽是一种常见的症状，可以由多原因引起，如感冒、过敏、气候变化等。中医认为，咳嗽是由于肺部功能失调或外邪侵袭所致。那么，中医如何治疗咳嗽呢？下面，我们将介绍一些中医治疗咳嗽最有效的方法，帮助您缓解咳嗽症状。

一、中医辨证施治

中医治疗咳嗽首先要进行辨证施治，即根据患者的具体症状和体质特点进行个体化的治疗。根据中医理论，咳嗽可分为寒咳、热咳、痰湿咳等不同类型，每种类型的咳嗽都有相应的治疗方法。

1. 寒咳：寒咳多由寒邪侵袭引起，症状为咳嗽声低、痰白而稀。治疗方法主要是温化寒邪，常用的中药有陈皮、生姜、桂枝等，可以煮水喝或煮成汤剂服用。

2. 热咳：热咳多由热邪侵袭引起，症状为咳嗽声高、痰黄而稠。治疗方法主要是清肺解毒，常用的中药有银翘片、连翘、板蓝根等，可以煮水喝或煮成汤剂服用。

3. 痰湿咳：痰湿咳多由湿邪侵袭引起，症状为咳嗽声重、痰多而黏。治疗方法主要是祛湿化痰，常用的中药有苏子、半夏、陈皮等，可以煮水喝或煮成汤剂服用。

二、中药煎剂

中药煎剂是中医治疗咳嗽的常用方法。根据患者的具体症状和体质特点，中医师会开具相应的中药方剂，患者可以将中药煎煮成汤剂，每天分次饮用。中药煎剂的优点是药效明显，可以直接作用于病灶，但需要患者耐心煎煮和饮用。在制作中药煎剂时，需要注意以下几点：

1. 选择优质中药材：确保中药材的质量，选择正规的中药店购买。

2. 煎煮时间：根据中药方剂的要求，掌握好煎煮的时间，一般需要煎煮 30 分钟至 1 小时。

3. 饮用温度：中药煎剂不宜过烫，可以稍微降温后饮用，避免烫伤口腔和消化道。

三、穴位按摩

中医认为，通过按摩特定的穴位可以调节气血运行，缓解咳嗽症状。以下是一些常用的穴位按摩方法：

1. 大椎穴：位于颈椎第一椎体上，两侧脊柱旁缘凹陷处。用拇指按压大椎穴，每次按压 1-2 分钟，每天按摩 2-3 次。

2. 太渊穴：位于足背部，第一跖骨和第二跖骨之间的凹陷处。用拇指按压太渊穴，每次按压 1-2 分钟，每天按摩 2-3 次。

太冲穴：位于足背部，第一、第二跖骨之间的凹陷处。每次按压 1-2 分钟，每天按摩 2-3 次。

4. 鱼际穴：位于手背，食指和拇指之间的凹陷处。用拇指按压鱼际穴，每次按压 1-2 分钟，每天按摩 2-3 次。

5. 太乙穴：位于前臂内侧，尺骨与桡骨之间的凹陷处。用拇指按压太乙穴，每次按压 1-2 分钟，每天按摩 2-3 次。

在按摩穴位时，可以用适量的力度按压，感觉到酸胀感即可，不要用力过猛，以免引起不适。可以坐下或躺下，放松身体，专注于按摩穴位。按摩时可以适当配合深呼吸，有助于放松身心，增强效果。

四、调节饮食

中医认为，饮食与咳嗽有密切关系。以下是一些中医调节饮食的方法：

1. 避免辛辣刺激食物：如辣椒、生姜、蒜等，这些食物容易刺激咳嗽。

2. 多吃水果和蔬菜：水果和蔬菜富含维生素和纤维，有助于增强免疫力和改善肺部功能。

3. 适量饮用温水：水可以润肺止咳，保持呼吸道的湿润。

4. 忌烟酒：烟酒会刺激呼吸道，加重咳嗽症状，应尽量避免吸烟和饮酒。

五、保持良好的生活习惯

除了中医治疗方法，保持良好的生活习惯也对缓解咳嗽症状有帮助。以下是一些建议：

1. 充足休息：保证充足的睡眠，有助于提高免疫力和恢复身体健康。

2. 避免过度劳累：过度劳累会消耗体力，使身体抵抗力下降，容易引发咳嗽。

3. 注意保暖：避免受凉，尤其是胸部和脖子部位，可以穿上合适的衣物和围巾。

4. 室内保持湿润：使用加湿器或放置湿毛巾等方法，保持室内空气湿润，有助于缓解咳嗽。

总结起来，中医治疗咳嗽最有效的方法包括辨证施治、中药煎剂、穴位按摩、调节饮食和保持良好的生活习惯。在使用中医治疗方法时，应根据个体情况选择适合的方法，并在专业医师的指导下进行。同时，如果咳嗽症状持续或加重，应及时就医寻求专业的医疗建议。

(上接第 97 页)

据患者脉象、舌象、主症进行辨证分析，根据证型选择补益之品、攻伐之品或攻补兼施之品。补益类药物煎煮时，宜久煎，沸腾后宜煎半小时左右；攻补药物煎煮不宜久煎，沸腾后煎 10 分钟左右；攻补兼施药物沸后宜煎 15 分钟左右。取药量以患者症状决定，如有黄疸症状，但无腹水，可少量多次服用；如患者胁痛纳呆、腹胀且少尿，可需少量药物服用。肝气瘀滞患者，忌补益之品过早使用；肝肾阴虚患者，忌用损肝药物，

如安眠药、止痛药以及部分抗生素。湿热壅盛患者，忌辛温助阳。

病毒性肝炎的治疗是一个长期的过程，药物治疗应在医生指导下选择合适的药物，避免滥用药物加重病情或影响健康。同时，需要坚持对患者的护理，改善不良的生活方式和习惯，日常注重饮食和休息，戒烟限酒，减少不良习惯对于肝脏的损害。而对于健康人群，应做好病毒性肝炎的预防，易感人群自觉接种甲肝疫苗、乙肝疫苗，避免公用餐具，尽量减少到公共泳池玩耍等等，提高警惕。