

中医药慢病防治大有可为

申 瑜

达州市达川区中医医院 635000

〔中图分类号〕R25 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 06-093-02

高血压、糖尿病、高脂血症……，这些人们日常生活中随口就能说出来的疾病，都属于慢性疾病。在面对这些疾病时，人们也从几十年前的少见多怪，现在已经见怪不怪。而在慢性病防治中，关键在于防危险因素、防发病、防并发症，所以，早诊早治对于慢性病防治非常重要。在慢病防治中，中医已经就别系统的理论知识与丰富的实践经验，在慢性防治中表现出了特有的优势。那么，什么是慢性病？中医药在慢病防治中有哪些优势呢？下面我们就来了解一下。

一、什么是慢性病？

慢性病，指的是慢性非传染性疾病，具有发病周期长、发病隐匿、长期治疗效果不佳等特点，慢性病的病因通常比较复杂，比如高血压、糖尿病、心脑血管疾病、慢阻肺等都属于慢性病。现在，很多专家认为慢性病的发生与环境、遗传、精神、个体等因素密切相关。现代社会在快速发展中，人们的工作、生活节奏及压力都不断增大，不合理的生活习惯、复杂的人际关系等成为慢性病发生的主要原因。慢性病最大的特点是具有隐蔽性、复杂性及阶段性，并非简单的因果关系，一般是多因素共同作用引起的。比如，糖尿病，简单来看是因遗传因素引起，但很多患者发病与其日常饮食结构不合理有直接关系，而且在检查时不但发现血糖水平升高，还可能发现患者存在严重的冠心病。

二、得了慢性病怎么办？

目前，在慢性病治疗中，西医治疗方法虽然能够对患者的症状有效控制，但还存在诸多局限。因为慢性病的存在，对人体肾脏、心脑血管等时刻都可能产生危害，患者的生活质量及劳动能力无法有效保证，很容易给患者的心理、家庭带来负担。西医对慢性病治疗采用的是对症治疗，主要通过药物、手术等方法治疗，虽然比以前在治疗效果上有了很大的提升。但是传统西医学思维模式下，对肿瘤疾病、糖尿病等疾病仍然无法找到发病的具体原因。而中医药技术在慢性病的防治中，近年来应用增多，并且也取得了突出的成效，已经成为慢性病防治的主要手段。

三、中医药防治慢性病有哪些优势？

第一，辨证论治，遣方灵活。我们在临床中发现，很多患者会同时患有多种慢性疾病，在治疗时，往往会服用几种甚至更多的药物控制疾病，患者也容易出现多服、漏服药物的情况。而中医在对此类患者治疗时，遵循四诊合参、八纲辨证的原则，对患者的症状特征进行综合，从整体角度进行调理，通过灵活组方、一方多用，根据患者病情变化，随时加减用药，实现对患者病情较好的控制效果。

第二，手段多样，简单易行。慢性病因为病因、病情都比较复杂，很多时候需要综合多种治疗措施。中医药在治疗中，手段更加的灵活多样，可通过药物内服、外用治疗，还

可配合按摩、针灸、理疗、拔罐等疗法，治疗效果比较好。患者很多时候可以居家或在社区就可以进行治疗，比如艾灸、穴位按摩、刮痧等治疗措施，不但实现了慢性病防治的效果，同时也减轻了大医院的就诊压力。

第三，综合调理，提高生活质量。有些慢性疾病，特别是心身疾病，患者会感觉到不适感，机体呈亚健康状态。中医在治疗时，通过望、闻、问、切，根据症状、脉诊、舌象等辨证论治，综合调理，对患者的症状进行改善，使患者的生活质量得到提升。

第四，未病先防，注重养生。我们知道，很多慢性病的发生，与人们的不良生活习惯、行为方式等有直接关系，因此对患者的不良生活习惯进行改变，通过养生之道实现慢性病的调理。比如《黄帝内经》中提到：要饮食有节、起居有常、不妄作劳、调节情志。

四、中医药在慢性病防治中还有哪些问题？

慢性病防治中，中医药的优势作用虽然很多，但在实际应用中，还有很多问题需要解决：

第一，中医药的优势还没有充分发挥出来。目前，中医医疗资源分配不均衡是各地普遍存在的问题，比如基层医疗机构中，有经验的中医医生比较缺乏，而且中医治疗设施并不完善，尤其是社区中，对简单的推拿、针灸等治疗手法还没有普及，没有突出中医药特色。中医从业者的医疗技能、职业素养及积极性还有很大的提升空间。

第二，对中医特色的诊疗技术支持力度不足。当前，除了中药饮片以外，推拿、针灸、拔罐、刮痧等中医特色诊疗技术，医保部门仅列为辅助性诊疗手段，在使用时审批手续也比较严格。比如针灸、推拿，在关节、椎体、代谢性疾病治疗时，此类中医治疗技术的安全性很高，而且疗效也很显著，但这类中医诊疗技术很多地方并没有列入医保范围，不能报销，也因此影响了此类中医特色诊疗技术的发展。

第三，中医养生智慧还没有广泛运用。未病先防、调理阴阳是中医的养生智慧。《黄帝内经》中说道：“饮食有节、起居有常、不妄劳作”，“需邪贼风、避之有时、恬淡虚无、真气从之、精神内守”，才能做到避祛疾病。相关调查显示，我国中医药文化普及率为 84.02%，但懂得中医养生保健的公民仅占 8.55%，也就是 100 个成年人中，懂得基本的中医养生素养的只有 9 人。而且现代人抽烟、喝酒、饮食不规律、缺乏锻炼、情绪波动、钠盐摄入过多等现象普遍存在，导致慢性病发生率不断升高。其根本原因在于群众的生活中，“重治病、轻预防”的观念仍然比较严重，缺乏正确的中医理论指导。

五、发挥中医药防治慢性病优势的建议

第一，建立规范的诊疗体系。为实现中医药在慢性病防

（下转第 96 页）

配料。而这些食物对血糖的升高速度，不压于日常食用的白糖，所以这些宣传“无糖”的食品日常还是少吃为好。

误区八：甜味剂会导致糖尿病

真相：甜蜜素、阿斯巴甜等甜味剂在很多食品中都有添加，虽然能够增加食品的甜度，但几乎不含有能量，所以并不会导致血糖升高。

可见，对于糖尿病患者来说，甜味剂是一种比较好的替代产品，对于既想吃甜食，又担心血糖升高的糖尿病患者，甜味剂食品是一种不错的选择。

误区九：不能吃肉，只能吃素

真相：在糖尿病患者饮食中，重要的一点就是要保持日常饮食营养平衡。而肉类食物中含有丰富的蛋白质，如果糖尿病患者不吃肉，那么机体所需的蛋白质就难以补充，容易导致机体抵抗力下降，增加感染发生的概率。

大量的研究也认为，对于糖尿病患者来说，优质蛋白质

的摄入对患者健康是有益的，所以糖尿病患者每天都应该摄入足够的优质蛋白，而瘦肉则是优质蛋白的主要来源。

误区十：少吃或不吃主食

真相：现在很多糖尿病患者都会这样认为，不吃或少吃主食才能有效控制血糖，这种认知是完全错误的。糖尿病患者饮食控制中，控制的是每天摄入的总热量，如果只是对某一种食物，或某一餐食物进行控制，显然是不合理的，而且过度控制饮食，还可能导致低血糖、营养不良等问题的出现，要对各类食物进行平衡摄入。

我们的日常饮食中，存在的主要问题是主食太过“精致”，比如精白米面，损失了大量的矿物质、维生素，血糖指数也比较高，确实对血糖控制是不利的。所以，糖尿病患者日常主食选择时，尽量选择以粗粮、豆类为主的主食，同时注意粗细搭配，控制主食时也主要是针对精白米面进行控制，提倡杂粮主食。

（上接第 92 页）

莴笋等。钙含量高的食物有牛脑、虾皮、酸牛奶等。少吃肉汤类食物，此类食物会增加尿酸，导致心、肝、肾等脏器负担加重。

• 皮肤方面

对于妊高症产妇来说，尤其是剖宫产分娩的产妇，产妇浮肿情况比较明显，而爱美之心人皆有之，产妇也不例外，在没有怀孕以前，女性都自己的皮肤管理都非常到位。但是在进入产后，月子期间，尽管很多准妈妈都非常爱干净，产后时间不长就想洗澡，这是绝对不行的，尤其是剖宫产产妇，千万不能碰水，伤口如果接触水导致感染以后就会非常麻烦。

（上接第 93 页）

治中的作用，在目前西医诊疗体系基础上，对中医药防治的作用要进行明确，要认识到中医药丰富的理论与经验。在慢性病防治中，要对疾病种类加强评估，增加以治人为目的的治疗方案，形成规范、标准的诊疗体系，才能对中医药防治慢性病做好推广的基础。

第二，扩大社区卫生服务。社区在慢性病防治中担负着重要职责，对基层社区卫生服务体系要不断完善。中医药诊疗方法整体上比较简单、方便，无需大量仪器设备，就能满足人们日常健康需求。尤其对慢性病患者而言，因需长期治疗，所以在社区中应用中医药诊疗服务，对严重的综合性就医问

可以让家属每天用清水给产妇擦拭身体，并且尽快擦干皮肤，保持皮肤清爽、干燥。还有就是产后不要使用护肤品，因为术后产妇的皮肤相对比较敏感，要尽可能的避免护肤品对皮肤产生刺激作用。所以，准妈妈为了宝宝要做出一些牺牲，等产后完全恢复以后，再开始保养自己的皮肤，做一个精致的宝妈。

以上就是关于妊高症的一些科普知识，众所周知，妊高症对妊娠女性的危害非常大，为了能使妊高症产妇产后能够尽早恢复，我们就需要对妊高症有正确的认识，在产后做好妊高症产妇的护理工作，尤其是产妇的伴侣，一定要对上面提高的护理注意事项加强了解，照顾好自己的妻子，让妊高症产妇能够尽快、安全的恢复健康。

题能有效避免，也能为群众提供方便的就近就医服务。

第三，实现防治结合。慢性病发生多和患者神情意志、不良生活方式有关。但是在人们的生活中，这也因素又很难避免，所以，中医药防治慢性病中，要遵循防治结合的原则，尽早预防与干预，防治疾病恶化加重。将养生、保健、治疗、康复等中医理念应用到患者的治疗中，不但对患者健康能够得到保证，对慢性病防治也能起到较好的效果。

随着中医药信息化、标准化、现代化、产业化水平的不断提高，相信在不久的将来，中医药服务水平也会不断提升，在慢性病防治领域，中医药也能发挥更重要的作用，为健康中国建设奠定坚实基础。

（上接第 94 页）

6、不要单手提重物

长期单手提重物会导致腰椎处于失衡的状态，会加重腰椎间盘突出症状。腰椎间盘突出患者，平常避免腰椎长期负重，不要单手提重物。以免导致腰椎长期处于牵拉的状态中，保持腰椎的平衡。

7、不要剧烈运动

腰椎间盘突出病因就是腰椎关节错位突出，会导致髓核突出，这种情况下如果过度活动，不但会增加腰部负重，还可能导致临床症状加重，比如出现明显的疼痛感，不敢弯腰等等。平时可以做动作轻柔的活动或者是没有负重的运动，比如瑜伽和游泳、散步等等。如果是症状发作的急性期应该卧床休息。

8、适当进行腰背肌锻炼

对于腰间盘突出的患者行腰背肌肉力量的锻炼，能够很好地减轻腰部椎体的受力，对于腰椎间盘突出症状的减轻和防止复发有很好的帮助作用。所以在腰间盘突出以后，平时可以进行一些腰部肌肉力量的锻炼。

对于患有腰椎间盘突出患者而言，身体和心理上都带来很大的负担。鉴于腰椎间盘突出症病程发展快，严重的会影响到正常的活动功能，造成活动受限，因此，一旦发现该病，一定要积极治疗。

总之，腰椎间盘突出最重要的就是在平时的生活中有一个预防，首先患者要保证其生活中的质量，保持良好的心态，要注意腰部的防护，平时要多注意休息，适当加强一下身体上的锻炼，更好的起到预防的作用。