

传承中医 守护健康

——访河南省名中医、市中医院中医内科主任医师陈来恩



陈来恩为患者诊疗。

市中医院提供

■本报记者 尹晓玉

“不要过于担心，我先号脉……”每逢周二，陈来恩的诊室外都会排起长队。诊室内，陈来恩为每一名患者切脉问诊、开处方，并安慰他们。“能帮患者减轻病痛，就是我最大的幸福。”陈来恩说。

今年61岁的陈来恩是市中医院中医内科主任医师，也是河南省名中医。他1985年参加工作，从医39年来不断学习、钻研医术，在中医药领域取得了出色的成绩。他创新工作思路，积极培养后继人才，为中医事业的传承发展贡献力量。他发挥中医专长，以精湛的医术为患者减轻病痛。他真诚对待每一名患者，努力构建和谐的医患关系，赢得患者及家属的信赖。

39年来，陈来恩从一名中医内科医

生做起，先后担任市中医院内科主任、医务科科长、副院长、院长等职务。如今，已经退休的陈来恩依然坚守在临床一线。

39年来，他积极探索、不断学习，在中西医结合治疗胃肠疾病方面积累了丰富的临床经验，其解决内科专业疑难病症、急危重症的能力得到了专家的认可。每年，陈来恩都积极参加各种研讨班、培训班，不断丰富理论知识、提升专业技术。他积极开展技术创新和学术研究工作，先后获市级科研成果奖6项，参与撰写专著4部，发表省级以上专业学术论文十余篇。其中，他撰写的《柴胡疏肝散合半夏泻心汤加减治疗慢性萎缩性胃炎43例临床观察》收录在《中国民族民间医药》杂志、《柴芍六君子汤联合

西药治疗慢性乙型肝炎肝郁脾虚证观察》收录在《实用中西医结合临床》学术期刊、《和胃消痞汤联合三联疗法辨治肝胃不和型胃溃疡的临床效果观察》收录在《中国合理用药探索》杂志、《扶正消癥汤佐治胃癌的疗效及对免疫功能的影响》收录在《癌症进展》学术期刊。

在临床救治方面，陈来恩突出中医特色，不断开展技术创新，研制出了蛭贝胃康乐胶囊、溃结清灌肠液等治疗胃肠疾病的系列中成药，治好了大批患者，并获得市级科研成果二等奖、科技新产品研发一等奖。他带领科室人员充分利用中药在制酸、收敛、止血、副作用小等方面的优势，率先在全市开展中西医结合治疗轻、中度消化道出血，对控制患者病情起到了很大作用。该疗法被患者认可。

在医院管理方面，陈来恩探索建立按病种对人分类管理办法，构建门诊、病房、治未病中心一条龙健康管理服务体系，并建立具有中医特色的健康管理数据库，针对受检者的体质类型、易患疾病和健康状态制订相应的养生保健指导方案，有力地推动了该院中医治未病工作不断发展。同时，在他的组织下，该院成立“五进”健康科普宣传领

导小组，组建健康宣讲专家团，每年开展中医药健康科普宣传活动不少于200次，受益群众达十几万人。

从医39年来，陈来恩始终不忘初心、兢兢业业、任劳任怨，处处为病人着想，最大限度地发挥自己的专业特长为患者服务，尽己所能使每一名患者满意而归。每次有病情重、路途远的患者求诊，他都会延迟下班时间，并保持手机24小时不关机的习惯。只要患者有需要，他都随叫随到。他坚持医药求廉、医方求效的原则，在保证治疗效果的前提下减轻患者经济负担。

陈来恩将自己运用中医经典治疗疑难病例的方法、思路毫无保留地传授给学生，并提出了“经典是基石、辨证是关键、疗效是根本、科研求发展、打造新名医、传承作贡献”的带徒理念，得到了市卫生管理部门的肯定，为该院乃至全市中医药人才梯队的形成作出了贡献。

三十九载苦心钻研，陈来恩在从医路上洒下了辛勤的汗水；三十九载深耕杏林，陈来恩用精湛的医术为患者减轻病痛。“作为一名老中医，我要继续发挥余热，为百姓健康服务，并把我的医学、医学思想传授给年轻医生，培养更多中医药接班人。”陈来恩说。



心力衰竭中西医诊治培训班举办

3月23日，市中医药学会主办、市中医院承办的漯河市中医药学会络病专业委员会2024学术年会暨心力衰竭中西医诊治培训班在市中医院举办。

河南中医药大学第一附属医院博士生导师刘新灿以《从最新指南共识看心衰管理新格局》为题，详细地阐述了心衰治疗

的中西医进展，并耐心解答了大家提出的问题，现场学术气氛浓厚。市中医药学会络病专业委员会主任委员李兰波以《络病理论体系构建及创新转化》为题，讲解了络病的发现、发展和未来创新，使大家对络病理论有了更多了解。市第六人民医院心内科主任巩芸以《CTS-AMI研究解

读》为题，对“中国通心络治疗急性心肌梗死心肌保护研究(CTS-AMI)”进行解读，并结合临床案例，介绍了中西医结合治疗冠心病急性心梗和心力衰竭的优势。市中医院心病科副主任陈云以《慢性心力衰竭基层合理用药》为题，对临床治疗心力衰竭药物的常用方法和注意事项进行了讲解，强调了心力衰竭标准化规范化诊治的意义。最后，舞阳县人民医院薛俊芳主任、临颍县人民医院薛明远主任作了典型临床病例分享。

此次培训班从理论到实践，对心力衰竭的中西医诊治进行了全方位讲解，参会人员纷纷表示受益匪浅。 陈云

春季易发荨麻疹 中医应对有办法

春季气温升高，空气中花粉浓度增高，室内霉菌、尘螨增多，容易在过敏体质人群中诱发荨麻疹。皮肤科专家介绍，中医治疗荨麻疹具有一定优势，可以有效缓解症状并防止复发。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍，荨麻疹是由于皮肤、黏膜小血管扩张及渗透性增加而出现的一种局限性水肿反应，常先有皮肤瘙痒，随即出现风团，少数患者有水肿性红斑。风

团的大小和形态不一，发作时间不定。荨麻疹的症状通常在2小时至24小时内消退，但患者会反复发生新的皮疹，病程迁延数日至数年。

“荨麻疹特别是慢性荨麻疹的病因非常复杂，约70%的患者找不到原因。”余远遥说，荨麻疹常见的病因如下：

食物及食品添加剂、吸入物、感染、药物、物理因素、精神因素、内分泌改变、遗传因素等。而中医将荨麻疹称为

“瘾疹”，其病机可有多种。例如，可由风寒外袭蕴积肌肤，致使卫卫不和而起；或由风热之邪客于肌表，引起营卫失调所致；或由饮食不节致肠胃湿热，郁于皮肤腠理间而起。

中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博介绍，中医治疗荨麻疹具有一定特色和优势，可通过对患者身体进行综合调理达到从根本上治疗的目的，不仅关注症状缓解，也注重防止复发。

张天博说，中医根据荨麻疹患者的病情辨证施治，常见治疗方法包括口服中药汤剂或中成药、中药外洗、毫针刺灸、艾炙、耳穴贴压、穴位放血等。需要注意的是，患者应由专业中医师辨证后用药，不可自行随意用药。

专家提示，治疗之外，患者还应避免接触已知的可能诱发荨麻疹的过敏原，保持良好睡眠、适当运动和健康饮食，以增强免疫力，减少荨麻疹的发生。据新华社

注意生活细节 降低高血压风险

高血压是一种常见的心血管疾病，对健康和生活质量产生了严重的影响，但只要注意一些生活细节，就可以减少患高血压的风险。

健康饮食
减少高盐饮食。食盐中的钠会升高血压，所以应尽量减少摄入高盐食物，例如腌制食品、方便面、罐头食品等。

注意饮食均衡。不要过度偏食或挑食，不要暴饮暴食，也不要过度节食。建议多食用全谷类食物和低脂食物等，足量

饮水，少量多次。
多吃蔬菜和水果。蔬菜和水果富含维生素、矿物质和纤维素，有助于降低血压。

控制脂肪摄入。建议减少饮食中的油脂和高热量食物的摄入量，例如油炸食品、甜点和高脂肪的肉类等。

控制糖分摄入。过多的糖分会导致体重增加和血压升高，应该控制糖分的摄入量。建议减少高糖饮料和零食的摄入，例如奶茶、糖果等。

生活平衡
戒烟限酒。烟草中的尼古丁和其他化学物质会刺激神经系统和心血管系统，增加高血压风险。饮酒还会减弱血管的弹性，增加心脏负担。为了降低血压，建议戒烟限酒。

学会放松。长时间处于紧张、压力和焦虑状态的人更容易患高血压。因此，学会放松和减压是预防高血压的重要方法。可以通过冥想、瑜伽、读书、听音乐等方式来放松自己，缓解压力和焦虑。

保证良好的睡眠质量。睡眠是身体恢复和调节的重要过程，也是高血压管理的重要环节。保证足够的睡眠时间和良好的睡眠质量可有效降低血压，减轻身体负担。

适量运动。每周进行150分钟有氧运动，如快走、慢跑、骑车等。适当运动不仅可以消除压力、扩张血管、增强血管的弹性，而且可以帮助身体排出废物以及盐分，达到降压的目的。

据《大河健康报》

· 相约六院 · 健康相伴 ·

呼吸康复训练改善患者生活

气管切开术常用于抢救急危重症患者。但是，该手术在改善患者通气功能的同时也会带来一系列并发症，影响患者肺功能，导致呼吸功能障碍、脱机时间延长等。

呼吸康复训练是通过心肺病后进行呼吸功能评估后，采用呼吸机器械通气、运动呼吸练习、体位和气道廓清管理及理疗手法等方法，使患者达到改善功能、缩短住院周期、提高生活质量的目的。

康复临床治疗中发现，气管切开患者早期进行呼吸康复训练有助于改善呼吸肌的耐力、肌力，促进痰液排出，缩短堵管时间，降低并发症的发生率，减少住院时长及住院次数。

呼吸康复训练主要适应以下人群：慢性阻塞性肺疾病、间质性肺疾病、支气管扩张、哮喘等常见的慢性呼吸系统疾病患者，佩戴气切套管、反复肺部感染、无法自主咳嗽咳痰、长期卧床的重症监护患者，围手术期患者，吞咽和言语功能障碍患者等。

呼吸康复训练有以下禁忌证：1.病情不稳定，以急性期为主，出现急性脑梗死、主动脉瘤破裂、急性颅内或蛛网膜下腔出血、颅内压升高、呼吸心搏骤停等高危情况；不稳定的颈椎骨折和脊髓损伤、活动性出血、急性发展的神经肌肉疾

病等；2.患者不能耐受活动方案，出现乏力、胸痛、眩晕、疲乏及严重呼吸困难，血氧饱和度<90%等；患者拒绝活动方案； 张双双



■专家链接

张双双，市六院（市中心血管病医院）康复医学科主任，副主任技师，中国康复医学会颅脑损伤分会委员，省医学康复学会分会常务委员，省康复医学会颅脑损伤康复分会。她曾在中国康复研究中心、郑大一附院、河南中医药大学第一附属医院进修，并多次参加省内康复专业学术会及培训班，擅长治疗脑血管病、脑外伤、脑肿瘤及周围神经病引起的面瘫、偏瘫、失语、吞咽困难以及骨关节术后功能障碍、颈肩腰腿痛等。她先后荣获漯河市人、市“十佳市民”、市医德先进个人、市青年岗位能手等称号。



多喝水并非人人适用

日常生活中人们经常会被人建议多喝水，但多喝水对有些人并不适用。天津市第二人民医院营养师贺登花说，《中国居民膳食指南(2022)》推荐，在温和的气候条件下且没有剧烈体力活动时，健康成年人推荐每天的饮水量为1500毫升(平均约8杯)。

但一些特殊情况需要根据身体状况调整饮水量。 贺登花说。

“喝水讲究‘水平衡’，即机体水摄入量和水排出量的平衡状态。入量大于出量则体液易滞留在体内，增加水肿风险；入量小于出量则水分不足，轻可出现口渴、食欲减退，重可出现脱水、器官功能受损等。水的出量主要途径是尿液排出。皮肤汗液流出或蒸发、呼吸道呼出气体、消化道粪便排泄也计入水的出量。”贺登花说。

“正常情况下，人体可以通过饮水或食物以及机体代谢产生的内生水来保证水的入量。对于一些特殊情况，8杯水可能并不能满足机体需要，我们应根据自己的身体情况来调整饮水量。”贺登花说。

出汗较多：如高强度训练的运动员或重体力工作者，以及天气炎热户外活动者、高温环境下工作者等出汗较多时，需要适当增加饮水量。

身体不适：如发烧、呕吐、腹泻等情况时机体丢失大量水分，或高尿酸血症、尿路结石等需要根据具体情况适当增加补水量。

特殊生理阶段：为了满足胎儿及产后母乳的需求，孕期及哺乳期的女性每天需要额外增加500毫升至600毫升水的摄入量。

有些情况如大量腹水、心衰、肾病等，则需要根据病情遵医嘱适当控制饮水量。

据《天津日报》

阿司匹林不宜长期或过量使用

阿司匹林是一种常见的非处方药，广泛应用于临床医学中。其主要成分是乙酰水杨酸，具有解热镇痛的作用，还可减轻炎症反应、抗血小板聚集。

阿司匹林的用途
一种非常有效的解热药。在发热疾病如感冒等情况下，阿司匹林可以减轻体温升高引起的不适感。此外，阿司匹林也是一种镇痛药，可缓解轻度至中度的疼痛。

一种抗血小板药物。可以抑制血小板的聚集和血栓形成，有助于预防心脑血管疾病的发生。对于高风险人群，如冠心病、心肌梗死、中风等患者，阿司匹林可以作为辅助药物来降低风险。

具有抗炎作用。通过抑制炎症介质的合成和释放来减轻炎症反应和炎症引起的组织损伤。抗炎作用使阿司匹林成为治疗风湿性关节炎、类风湿性关节炎和其他炎症性疾病的另一种选择。阿司匹林可以改善关节肿胀、疼痛和僵硬，改善患者的生活质量。

药物使用的注意事项

正确使用：在使用阿司匹林前，应了解自己的适应证和用药剂量，遵循正确的用药指导。如忘服或少服阿司匹林后，下次服药时不可服用双倍的量，应继续按处方和医生的建议服用；饮酒前后不可服用阿司匹林；十二岁以下儿童使用阿司匹林时，一定要咨询医生的建议；阿司匹林不要与维生素、降糖药、利尿药或激素类药物同时服用。

不良反应：长期或过量使用阿司匹林可能会导致患者出现胃肠道不良反应，如呕吐、恶心、胃出血等，还会出现头痛、耳鸣、眩晕、惊厥、神经错乱等中枢神经系统不良反应，严重时可能导致肾功能、肝功能损害。

禁忌人群：痛风患者，严重肝、肾功能衰竭的患者，严重心功能衰竭的患者，存在高血压的患者，有出血性疾病的患者，对阿司匹林产生变态反应的过敏患者，哮喘患者，孕妇。 据《大河健康报》

本版组稿：李永辉 王夏琼



老年肾脏病患者症状往往并不典型，易出现误诊和漏诊；服用药物种类较多，药物对肾脏的影响同样要引起重视；要坚持少盐控油、优质低蛋白饮食……专家表示，春季是疾病多发季节，老年慢性肾脏病患者尤其要做好健康综合管理，避免因气候变化引起病情加重或复发。 新华社发



青光眼是一种慢性眼部疾病，因其危害往往潜藏于悄然发展的过程中，常被称为“视力刺客”。专家提醒，早期诊断是青光眼管理的关键，要保持健康的生活方式并定期进行眼部检查，呵护视力健康。 新华社发



腰椎间盘突出症是一种较为常见的脊柱退行性病变，多发于中老年人。然而“新华视点”记者调查发现，近年来青少年腰突症患者呈现增多趋势，有的孩子才十几岁便饱受腰突症困扰，影响正常生活和学习。 新华社发