



健康头条

# 中西医结合巧治慢性肠胃病

走出误区，科学管理萎缩性胃炎等疾病

“

胃痛、腹胀、食欲不振、反复腹泻……这些常见的不适背后，可能隐藏着需要系统管理的慢性肠胃问题。面对如萎缩性胃炎、炎症性肠病等疾病，单一疗法常常难以取得理想效果。在无锡市中医医院消化科，一套融合现代精准诊断与中医整体调理、结合内服与外治的“组合拳”策略，正为患者提供更全面、更系统的健康管理方案。

近日，无锡市中医医院消化科主任中医师、学科带头人张涛，与主治中医师田秋实、诸凡凡一起，做客“名医面对面·杏林百家讲坛”直播间，深入解读了肠胃疾病防治的中西医协同防治之道。

”

## 萎缩性胃炎不等于胃癌

### 科学管理是关键

面对胃镜报告上“萎缩性胃炎”的诊断，许多患者难免产生焦虑、恐慌等情绪。张涛首先厘清概念：“萎缩性胃炎是胃黏膜腺体逐步减少，功能减退的慢性状态，中医认为其根本在于脾胃虚弱。它需要管理，但绝非绝症。”

如何科学管理？田秋实揭示了关键所在：“萎缩性胃炎发展为胃癌是一个漫长、多阶段的过程，年癌变率仅约0.1%—0.5%，真正的风险在于忽视，而非疾病本身。”他强调，现代医学的胃镜与病理活检为疾病提供“精准导航”，清晰显示萎缩范围（C1—O3分型）与病变程度；而中医的舌诊和脉诊则如同

“环境评估”，通过判断气血、阴阳、湿热、虚实等状态，为调理指明方向。两者结合，实现了对疾病的全面把握。

在治疗上，这种协同尤为关键。对于明确的幽门螺杆菌感染，采用标准西药方案进行根除；同时，中医根据患者个体情况，如属于“气虚血瘀”或“湿热毒滞”等不同证型，配合使用“萎缩复元膏”“蠲萎汤”等科室特色制剂。诸凡凡指出：“中医治疗不仅是辅助抑菌，更重要的是改善体内环境，增强胃黏膜自身的防御与修复能力，从而延缓甚至逆转部分病变。”

## 中药灌肠和外治疗法

### 破解炎症性肠病治疗难题

对于炎症性肠病这类由免疫系统异常攻击肠道导致的慢性疾病，单一疗法往往效果有限。市中医医院消化科打出了一套中西医结合的“组合拳”。

“口服中药犹如调节全身的‘气候’与‘土壤’，旨在平衡免疫、改善体质；而中药灌肠则是对肠道病灶进行‘精准灌溉’与‘局部修复’。”诸凡凡生动比喻。她重点讲解了中药灌肠疗法的优势：药液直

接接触病变肠黏膜，局部浓度高，能快速消炎、止血、促进溃疡愈合；形成的“药膜”可保护创面，避免了口服药对上消化道的刺激；患者掌握后居家即可操作，便于长期维持治疗。

此外，科室还广泛应用穴位贴敷、艾灸、耳穴压豆等外治技术。张涛解释：“这些方法通过刺激经络穴位来调节气血、缓解症状，与内治法形成内外呼应、协同增效。”



## 喝粥不一定养胃

### 专家澄清常见误区

专家们一致认为，良好的生活管理是巩固疗效的基础。张涛分享了一套生活调理方法，并澄清了几个常见误区。

他强调情绪管理是核心，“肝气舒畅，脾胃才能健运。压力、焦虑会直接引发或加重胃肠症状”，建议通过培养爱好、适度运动、正念练习等方式舒缓情绪；饮食上则要讲究科学，提倡温和烹饪、细嚼慢咽，他特别指出，“喝粥养胃”并非人人适宜，对反流患者而言，粥可能刺激胃酸分泌增多，饮食应注意多样化与营养均衡；同时也要避免常见养护误区，比如“少食多餐”不等于不停进食，应保证胃部有休息时间，“只吃素”可能导致修复黏膜必需的优质蛋白摄入不足，应适量补充易消化的鱼肉、蛋类等食物；作息上需遵循规律，夜间是黏膜修复的黄金时段，应避免熬夜，保证充足睡眠。

## 慢性肠胃病是“持久战”

### 医患协同才能长治久安

面对慢性肠胃病，张涛建议患者树立“管理”而非“速愈”的正确心态。“这是一场需要医患协同的‘持久战’。”他表示，患者应善用现代医学手段监测病情进展，借助中医药改善体质与症状，并通过坚持健康的生活方式巩固疗效。

在市中医医院消化科，这种“中医辨证与现代诊断相结合、内治与外治相协同、医疗与患者自护相补充”的整合模式已成为常态。它超越了单一的治疗手段，提供了一种融合古今智慧、关照身心整体的健康管理方案。正如专家所言，守护肠胃健康，需要的不仅是一剂良方，更是一套贯穿认知、治疗与生活的系统策略。在这条中西汇通的健康之路上，医患携手，方能固本培元，筑牢生命之基。

(王菁)

## 医技

# 按摩后手肿成“馒头”？

原来是乳腺癌术后淋巴水肿所致



“刚来的时候，左手肿得像馒头，现在你看，已经明显消下去了。”近日，在无锡市人民医院乳腺外科诊室，王女士一边重复握拳动作，一边轻松地说道。一旁，副主任护师倪艳岚正在纱布和绷带仔细为她的手臂进行包扎。这并不是外伤或新发的疾病，而是乳腺癌术后可能出现的后遗症——继发性淋巴水肿在“作祟”。

一年前，王女士因乳腺癌接受左侧乳房切除术，历经手术与放化疗后，身体逐渐恢复。平日里她对康复十分上心，却没想到一次看似寻常的按摩，为之后的水肿埋下了隐患。

在自觉康复良好后，王女士像以前一样前往推拿店进行全身按摩，后来又做了几次深度护理。不久，她的左手和手臂竟明显肿胀起来。经市人民医院乳腺外科详细检查，确诊为乳腺癌术后继发性淋巴水肿。

针对她的情况，淋巴水肿专科护理团队与主治医生共同制定了个体化的综合消肿方案。在强化治疗期，专科护士每日为王女士实施手法淋巴引流，通过特定轻柔的手法，推动淤滞的淋巴液向正常区域回流，随后进行多层次绷带加压包扎，并指导她在包扎下进行温和锻炼。两周后，她的患肢周径明显缩小，虎口测量与健侧无异，腕横纹处测量与健侧相差仅0.5厘米，日常活动也明显轻松了许多。

为什么乳腺癌手术后会出现淋巴水肿？乳腺外科副护士长邢梦辰解释，这是术后一种常见的远期并发症，特点是“未必立即发生，而是一个缓慢的过程”。她指出，接受过腋窝淋巴结清扫的患者，由于淋巴回流途径受影响，淋巴液容易积聚，从而导致水肿。水肿可能在术后数月、数年甚至更晚出现，诱因包括患肢过度用力、提重物、抱孩子，以及不

当的按摩或推拿等。邢梦辰进一步说明，早期水肿可能不易察觉，患者仅感到患肢轻微胀满。随时间推移，淋巴液持续堆积，才会出现肉眼可见的增粗、肿胀，并伴随麻木、沉重、活动受限、皮肤变硬等症状，此时就已进入积极干预的阶段。

据悉，为满足患者的长期康复需求，市人民医院于2018年6月开设了淋巴水肿专科护

理门诊。去年该门诊就评估与治疗了77例相关患者。邢梦辰明确表示，淋巴水肿目前尚无法“根治”，但通过专业治疗和持续自我管理，可以有效控制症状、提升生活质量。目前国际通行的综合消肿疗法包括手法引流、压力治疗、皮肤护理和功能锻炼等。

因此，预防与早期干预尤为关键。邢梦辰建议，所有接受过乳腺癌相关手术，尤其是腋窝淋巴结清扫的患者，都要在康复期内绷紧防护这根弦。首先要提高警觉，充分认识淋巴水肿的潜在风险，养成定期观察双上肢围度变化的习惯，以便及时捕捉淋巴水肿的早期信号；其次要细心保护患肢，日常避免用患肢提重物、长时间下垂，就医时主动告知手术病史，避免在患侧手臂抽血、测血压，同时做好防蚊虫叮咬、防烫伤的防护措施，防止皮肤出现破损，尤其要切忌进行非专业按摩或剧烈拍打；此外还要坚持康复锻炼，在专业人员的指导下规律进行术后康复操，通过科学运动促进淋巴循环；最后，一旦发现患肢出现肿胀或胀感加重的情况，务必尽快前往淋巴水肿专科门诊评估，切勿延误干预时机。

“让患者建立预防意识，及早就诊非常必要。”邢梦辰说，通过专业的医疗护理与患者的积极配合，术后淋巴水肿这一远期并发症可以得到有效控制，帮助患者更好地回归正常生活。若进展至晚期严重水肿，可能需手术干预，但效果往往不尽如人意。(葛蕙)

## 医讯

两小时内，献血总量达6100毫升

# 这场爱心行动写满为民担当



寒冬有暖意，热血映初心。为弘扬无私奉献精神，发挥国家工作人员示范引领作用，切实缓解冬季临床用血压力，1月19日上午，无锡市第六届国家工作人员献血月活动启动仪式在市民中心举行。

本次活动以“服务为人民 热血铸担当”为主题，由市委市级机关工作委员会、市机关事务管理局、市卫生健康委员会联合主办，市中心血站承办，60余名来自各单位的相关负责同志及国家工作人员代表齐聚一堂，共赴这场守护生命的爱心之约。

从启动仪式上获悉，无锡已连续16年、8次获“全国无偿献血先进市”称号，2025年全年采血量达15.3吨，5万余人次用热血为生命续航，为全市临床用血安全筑牢了坚实防线。“国家工作人员始终是无偿献血队伍中的‘热血先锋’，用实际行动诠释着人民公仆的初心。”市卫生健康委相关负责人介绍，2023年至2025年，全市各级国家工作人员累计献血近317万毫升；市公安局多年坚持在春节前组织数百名民警集体献血，守护城市“生命红”；市委市级机关工委、市机关事务管理局九年深耕，持续动员机关干部参与，让“献血月”成为彰显机关作风的闪亮名片。市公安局献血者代表戴文嘉分享了“热血感悟”：“无偿献血是一项需要全社会共同参与的生命工程，国家工作人员特别是人民警察，更有责任做表率、当先锋。”她代表市公安局全体干警郑重表态，“我们将继续做热血奉献的先行者，用热血传递爱心，用行动诠释担当。”市委市级机关工委相关负责人现场宣读了《无偿献血倡议书》，并宣布本届献血月活动正式启动。

已坚持献血20余年的徐漪是市级机关服务中心的一名工作人员，累计献血量达1万多毫升，是大家公认的“热血榜样”。他一边配合护士采血，一边笑着说道：“就是打心底里热爱无偿献血这份事业。知道冬季血液供应紧张，一有动员，我就第一时间赶来了。坚持这么多年，也是作为公职人员和党员的一份担当。”来自市级机关工委的杨州，也是一位固定无偿献血者。谈及献血初心，他语气真挚：“每天上班路过都能看到献血车，心里总想着能为需要的人尽份力。冬季是用血高峰期，从倡议书里也能感受到这份迫切，这个时候能贡献自己的一份热血，我内心特别骄傲和光荣。每次收到用血反馈短信，知道自己的血能帮到别人，甚至拯救生命，感觉很自豪。”

据悉，截至启动仪式结束，短短两小时内，就有19人参与献血，献血总量达6100毫升。本次献血月活动将持续至1月30日，除了组织国家工作人员分批参与，爱心市民也可前往海岸城献血屋主动捐献热血。此次活动将进一步凝聚各方爱心力量，延续生命绿色通道，让“公务员红”温暖寒冬，彰显“人民公仆为人民”的深厚情怀，为“健康无锡”建设注入强劲而温暖的动力。

(黄琳)

## 新年回馈 孢子油优惠

含20%孢子油，每100克含三萜21.6克：6瓶600粒/2500元，到手2400元。

15瓶/6000元，优惠到手5700元。

含35%孢子油，每100克含三萜22克：7瓶700粒/4500元，到手3800元。

15瓶/9000元，优惠到手7200元。

含100%孢子油，每100克含三萜25克：6瓶600粒/15000元，到手12000元。

13瓶/30000元，优惠到手23000元。

孢子粉优惠价：1000克/1000元。

买正宗大别山灵芝 找大别山老王

自产自销老牌店老店：崇宁路17号4楼

电话：82700029(大别山老王)