附件7

中医药特色健康管理服务包

**（慢性胃炎）**

一、个人基本信息

姓名、性别、年龄、民族、身份证号、电话号码、婚姻状况、职业、病史、家族史、目前口服药物的名称等。

二、体检项目

**（一）中医体检项目**

1.舌脉诊；

2.体质辨识。

**（二）西医体检项目**

1.必查项目

（1）血常规，尿常规，便常规+潜血，肝肾功能，凝血功能，血脂，电解质，肝肾功能；

（2）腹部彩超（肝胆胰脾双肾）；

（3）13C或14C呼气实验；

（4）电子胃镜。

2.选查项目

（1）血清抗壁细胞抗体、内因子抗体、维生素B12水平测定；

（2）胃泌素、胃蛋白酶原；

（3）肿瘤筛查。

三、中医治疗

**（一）辨证选择口服中药汤剂或中成药**

辨证论治应以整体观念为指导，标本兼治，长期治疗强调治本。

1.肝胃气滞证

治法：疏肝理气和胃；

常用中药汤剂：柴胡疏肝散加味。

2.肝胃郁热证

治法：清肝和胃；

常用中药汤剂：化肝煎合左金丸加减。

3.脾胃湿热证

治法：清热化湿；

常用中药汤剂：黄连温胆汤加味。

4.脾胃气虚证

治法：健脾益气；

常用中药汤剂：香砂六君子汤加味。

5.脾胃虚寒证

治法：温中健脾；

常用中药汤剂：黄芪建中汤合理中汤加味。

6.胃阴不足证证

治法：养阴益胃；

常用中药汤剂：一贯煎加味。

7.胃络瘀阻证

治法：活血通络；

常用中药汤剂：丹参饮合失笑散加味。

**（二）中医特色疗法**

1.耳穴压豆：取耳穴交感、神门、脾、胃、肝等，每次选3-4穴，轻刺激。王不留籽贴耳穴，每次保留1天，每隔2-3小时按压一次，每日1次。根据证型不同辨证取穴。

2.穴位贴敷法：取脾俞、胃俞、天枢、足三里、中脘、三阴交等穴，用生姜、肉桂、细辛、附子、川椒等中药颗粒剂，调成饼状外敷。每次选3-5穴，贴敷4-24小时，每日1次。可温阳脾胃，适用于脾胃虚寒证。

3.针刺：取足三里、中脘、胃俞、脾俞、内关等穴位。肝胃不和加肝俞、太冲、期门；夹有郁热加天枢、丰隆；脾胃虚弱加脾俞、梁丘、气海；胃阴不足加三阴交、太溪；脾胃虚寒重可加灸上脘、中脘、下脘、足三里；恶心、呕吐、嗳气者加上脘、内关、膈俞；痛甚加梁门、内关、公孙；消化不良者加合谷、天枢、关元、三阴交；气滞血瘀证加太冲、血海、合谷；气虚血瘀证加血海、膈俞等。

4.局部物理治疗：取中脘穴，可选用中药热奄包、艾条灸等疗法，每次约30分钟。适用于肝胃气滞、脾胃气虚、脾胃虚寒、胃络瘀阻证。

四、健康指导建议

**（一）饮食调摄**

尽量避免服用对胃黏膜有刺激或损伤的食物（如辛辣食物、含亚硝酸盐食物等）及药物（如非甾体类抗炎药等）。

1.肝胃气滞证：饮食宜清淡，进食易消化食物。宜食疏肝理气之品，如萝卜、莲藕、百合、佛手等，可用玫瑰花、代代花代茶饮。忌食南瓜、山芋、土豆等壅遏气机之物。

2.肝胃郁热证：饮食宜清淡。宜食疏肝理气，清火泄热之品，如苦瓜、萝卜、莲藕、百合、佛手等，可用玫瑰花、莲子心等代茶饮。

3.脾胃湿热证：饮食宜清淡、易消化，宜食化湿清热之品，如扁豆、红小豆、薏米等，可用荷叶代茶饮。忌食助湿生热食品，如动物脂肪、内脏，咖啡、巧克力等。

4.脾胃气虚证：饮食宜温热、营养丰富、易消化。宜食健脾益气之品，如牛奶、鸡蛋、黄鱼、鳗鱼、龙眼、大枣、土豆等，忌食生冷、寒凉及肥腻之品。

5.脾胃虚寒证：饮食宜温热、营养丰富、易消化。宜食温阳健脾之品，如黄鱼、鳗鱼、龙眼、大枣、土豆、生姜粥、红枣粥，当归生姜羊肉汤等，忌食生冷、寒凉之品。

6.胃阴不足证：饮食宜清淡易消化。宜用莲子、百合、山药、扁豆、银耳、枸杞煮粥食用。

7.胃络瘀阻证：饮食宜清淡易消化。宜食理气活血之品，如用山楂代茶饮。

**（二）药膳指南**

1.胡萝卜淮山内金汤：胡萝卜250克，淮山药20-30克，鸡内金10-15克。胡萝卜洗净切块，与淮山药、鸡内金同煮30分钟后加入少许红糖，服汤。可健脾胃助消化。

2.糯米百合莲子粥：糯米100克，百合25-50克，莲子20-25克。共煮粥食用，可养胃缓痛。

3.党参栗米粥：党参20-30克，小米100克。将党参压碎，小米炒熟，两味加水1000毫升煮煎汁液剩余一半时食用。可健脾益气。

4.蜜饯萝卜：鲜萝卜500克，蜂蜜150克。白萝卜洗净，切丁，煮熟后晾晒半日，再放锅内加蜂蜜150克，以小火煮沸，调匀食用。可宽中消滞。

5.姜橘红糖茶：生姜5克，橘皮5克，红糖一匙。生姜、橘皮切段后加水煮沸，用文火煎20分钟，入红糖饮用。可治疗受寒引起的呃逆。

6.山楂麦芽汤：生山楂30克，炒麦芽30克，红糖适量。山楂、麦芽加水煮沸，用文火煎20分钟，入红糖饮用。可消肉食之积。

**（三）自我保健手法**

1.取站或仰卧位，用掌心或四指指腹重力按揉中脘、梁门下脘穴，至局部皮肤感觉温热为宜。

2.取坐位或俯卧位，按揉膏肓穴、胃俞穴，注意按压时用力要稍重，至穴位处感觉酸胀为宜。

3.取坐位，点按足三里穴，至穴位处感觉酸胀为宜。用力不可过大，以可耐受为度。

4.上腹部环形按摩。在胃部采取顺时针的方法，根据胀痛的情况可以自行灵活掌握合适的速度和力度。

5.按压内关穴。可以选择指压，也可以选择绿豆、黄豆这样硬而圆滑的物体，直接放在内关穴上面贴上胶布，不断刺激穴位。

**（四）心理干预**

常见的心理障碍包括丧失治疗信心、恐癌心理及对特殊检查的恐惧等。加强心理疏导对缓解发病、减轻症状，提高生活质量有一定的帮助。患者应保持心情舒畅，避免不良情绪的刺激，必要时可向心理医师咨询。

**（五）生活调摄**

应当避免长期过度劳累，在冬春季节交替时尤需注意生活调摄，加强锻炼。

**（六）运动养护**

建议在专业人士指导下结合身体自身状况选择运动方式。

1.五禽戏：虎戏主肝，疏肝理气；鹿戏主肾，益气补肾；熊戏主脾，调理脾胃；猿戏主心，养心补脑；鸟戏主肺，补肺宽胸。

2.八段锦：双手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，双手攀足固肾腰，攥拳怒目增气力，背后七颠百病消。

3.太极拳：属于中国传统武术的一种，具有中正舒缓、轻灵圆活、刚柔相济的特点

五、并发症预防

本病绝大多数预后良好，经过积极治疗可以好转或痊愈。但少部分患者随着病变的发展可发生慢性萎缩性胃炎或肠上皮化生与上皮内瘤变，严重的病变可发展为胃癌，应该引起重视。本病症状易反复发作，受心理、社会和饮食因素影响较多，建议随访时间可在症状消失后3个月，行幽门螺杆菌根除者需在停药4周后复查13C或14C呼气试验。

六、跟踪问效

依托互联网、微信公众号等，通过“互联网+健康管理”手段，对患者的饮食、运动、用药效果以及并发症的控制，进行持续跟踪和具体指导。同时，进行定期回访，了解症状控制情况，改善综合干预模式内容，达到科学管理的目的。