



说不清道不明的身体不适该看什么科

68岁的张女士患高血压和糖尿病已有10年，每天需服用多种药物，长期奔波于医院的不同科室。最近，她时常感到乏力、头痛、失眠，人也日渐消瘦。她辗转于多家医院做了许多检查，但就是查不出究竟患了什么病。她抱着试一试的心理走进了全科医学科，在那里她听说了一个新名词——未分化疾病。



常备药箱

注意身体发出的不明信号

感觉身体不适，却又说不清具体是哪里不对劲，做了各种检查，结果却显示无明显异常，这种情况在医学上被称为未分化疾病。

未分化疾病是指基于临床表现和检查结果，尚不能做出明确诊断的疾病。常见症状包括乏力、消瘦、水肿、麻木、头晕头痛、耳鸣、口干口苦等。这些症状可能涉及身体的多个系统，检查结果却显示正常或仅有轻度异常。

未分化疾病虽不能立即归类于某种特定的疾病，但可能是健康问题的早期信号。研究表明，大约一半的症状在一年后会自行改善，少部分会逐步发展为特定的疾病，也有一部分会长期保持未分化状态。如果被上述症状困扰，可以考虑去全科医学科或未分化疾病门诊。

多病共存，需要整合治疗

造成多病共存的原因有很多，较为常见的有：同一不良生活习惯会对全身产生影响，比如长期吸烟、饮酒、熬夜、不健康的饮食习惯会同时伤害身体的多个器官；疾病间相互影响，比如高血压如果长期控制得不好，可能

会引发心脏病、肾脏病等；随着年龄的增长，身体的各项机能会自然衰退；长期的精神压力或负面情绪会对身体各个系统产生负面影响；药物的副作用可能引起继发的健康问题。

面对多病共存的复杂情况，传统的“单病种”诊疗模式可能难以起到理想的治疗效果，此时可以寻求全科医生的帮助。整合治疗是应对多病共存的重要模式，这种模式强调整体而非局部地关注患者的健康问题。

自我健康管理方法

多病共存患者在日常能否进行有效的自我健康管理，对控制病情非常重要。

药物管理 建议使用药盒备忘卡，将每天要吃的药分开包装，注明日期与服药时间。家属可定时检查老年人的用药情况。

监测症状，定期复查 定期监测并记录血压、血糖等指标，为复诊提供参考。

调整生活方式 坚持合理饮食、适度运动，保持规律的作息。

适当的心理调适 从内心真正接纳患病的自己，不妨通过认知行为疗法、正念冥想等方法管理好情绪。与家人、朋友保持交流与沟通。

建立固定的医患关系

多病共存患者最好找比较固定的全科医生看诊，这样更有利于疾病的长期管理。

据《辽宁老年报》

试试3种食药同源果蔬

有助抵御流感侵袭 感冒后可尽快康复

近来，气温骤降，身体的免疫力可能会受到影响，也是流行性感冒趁虚而入的时节。大家可以通过食养提升自己的抵抗力，即便感染了流感，也可以在感染期和康复期进行合理膳食搭配，帮助自己尽快恢复健康。在这里给大家介绍几种食药同源的蔬果和佳肴。

金桔：应对流感导致咳嗽

金桔营养丰富，在冬季的水果中有着独特的营养优势和药用价值。金桔富含维生素C、β-胡萝卜素及钾、镁等矿物质和膳食纤维，其中维生素C的含量远超苹果和梨等水果。国家卫生健康委针对流感导致咳嗽的食养建议中，多次提到了金桔，并给出了食养方。

金桔马蹄饮。配方：金桔100克（不切开）、马蹄50克（去皮切碎）、桔梗10克。制法：上述原料放入锅中，加适量清水，煎煮约40分钟至200毫升即可。服用方法：分3-4次/日，趁热服用。功能：清热化痰、理气止咳。适用于：咳嗽伴有咽痛，咯黄痰，身热或烦热，口苦等。

葱白：有“驱寒能手”之称

葱白在食药同源食物中占有非常重要的地位，其功效在中医书籍中有着明确记

载，有发汗解表，散寒通阳的功效。流感轻症时，如果出现怕冷、轻微发热、头痛、鼻塞、流清鼻涕等，不妨参考下列的食疗方操作起来。

葱白大米粥。配方：大米（糙米为佳）或小米50克，带须鲜葱头（到葱白部分）7-8根，生姜5片，陈醋适量。制法：先将水煮开后加入大米或小米、生姜煮30分钟，然后加入葱白，煮至米熟烂，最后加入陈醋5-10毫升调味起锅。服用方法：趁热服用。功能：解表散寒，益气和中。适用于：全身酸痛。

山药：食药同源典型代表

山药是典型的秋冬季节食材，也是食药同源的典型代表。从中医角度看，山药可用于健脾止泻、补肺止咳、固肾益精。当脾胃变弱，食欲不振，可以在日常的饮食中加入山药，帮助自己尽快恢复胃口。也可参考以下食疗方。

芡实山药粥。配方：芡实15克，山药30克（干），粳米30克。制法：芡实洗净，山药洗净去皮切段，与粳米一同放入锅中熬制。服用方法：熬熟即可食用。功能：健脾利胃、益气止泻。适用于：腹泻等。

据中国疾控中心微信公众号



养生妙方

冬季进补怕升糖？

试试这5个中医食疗方，暖身滋补超安心

天一冷，不少血糖高的朋友就犯了难：别人都在炖肉熬汤补身子，自己却怕一吃就血糖飙升，只能“清汤寡水”？其实，血糖高人群冬季完全可以进补——但关键在“对”，盲目用含糖膏方、药酒反而会口干便秘，甚至让血糖失控。今天就给大家整理了冬补稳糖全攻略：既能暖身的食疗方，又能避开隐形升糖雷区，照着吃准没错。

食谱一：海参银耳汤

材料：水发海参25克，银耳10克，调料适量。

做法：将海参切片，银耳温水泡发，撕块，与海参一同入开水余熟。锅内放汤，加料酒和盐，放入海参、银耳，用文火炖熟入味。

功效：润肺滋阴，益气生津。适于糖尿病肺阴虚，症见体虚乏力、虚热口渴、干咳气喘、腰酸乏力等。



食谱二：玉参焖鸭

材料：玉竹30克，沙参30克，老鸭1只，葱15克，生姜6克，味精3克，食盐3克。

做法：将老鸭宰杀处理干净，放砂锅内，放入玉竹、沙参，加水适量。先用武火烧沸，再用文火焖煮1小时以上，至鸭肉肥烂时放入调料。

功效：滋阴润燥，生津止渴。适于糖尿病阴虚燥热，症见口渴多饮、口干舌燥、干咳少痰等。

食谱三：杞精蒸乌鸡

材料：枸杞子100克，黄精100克，乌骨鸡1只。

做法：将乌骨鸡处理干净，枸杞子、黄精放入鸡腹，用线缚住，置碗中加水少许，蒸熟。

功效：滋补肾阴，益气补虚。适于糖尿病气阴两虚，症见疲乏无力、腰膝酸软、头晕目眩、视物模糊等。

食谱四：鳖鱼滋肾汤

材料：鳖鱼1只（500克左右），枸杞子30克，熟地黄15克。

做法：将鳖鱼切块，加枸杞、熟地黄、料酒和清水适量，先用武火烧开，改用文火煨炖至肉熟透即可。

功效：滋补肝肾，滋阴养血。适于糖尿病肝肾阴虚，症见形体虚弱、腰膝酸软、骨蒸盗汗、头晕眼花等。

食谱五：杜仲核桃炖猪腰

材料：猪腰1只，杜仲30克，核桃肉30克。

做法：将猪腰从中间切开，剥去白色筋膜，洗净。杜仲、核桃肉洗净，与猪腰一起放入砂煲内，加水适量，武火煮沸后改用文火煲2小时，调味食用。

功效：补肾温阳，强筋健骨。适于糖尿病肾阳不足，症见腰膝酸软、畏寒肢冷、筋骨无力、夜尿频多等。

据 养生中国