

中医外治,不可忽视

□黄敏凤

在现代医疗的光辉下,中医外治法仍旧散发着历史的光芒。它不只是简单的疗法,而是一种承载着深厚文化传统和理论智慧的健康实践。随着社会对整合医疗的关注增加,这些传统技术如拔罐、刮痧等正被重新评估和认识。本文旨在揭开中医外治法的神秘面纱,让读者了解其原理、效用及在现代生活中的适用性。

1. 中医外治法概述

中医外治法,亦称外用中药疗法,是中医学中通过对体表特定穴位或部位进行操作来预防和治理疾病的一系列方法。这些方法包括但不限于艾灸、敷贴、拔罐、刮痧等,每种疗法都有其特定的操作规范和疗效机制,如艾灸通过温热刺激调节人体的阳气,而拔罐则利用负压作用促进局部血液循环。中医外治法的实施基础植根于中医的基本理论,特别是经络学说和气血学说。经络学说认为,人体的生理活动和病理变化与经络系统的状态密切相关,而气血学说则强调气血是维持生命活动的基本物质。通过对体表经络穴位的刺激,可调和气血,疏通经络,达到防病治病的目的。

2. 中医外治法的特点及临床应用

艾灸疗法: 艾灸,又称为温针疗法,是以艾绒为主材,通过燃烧产生的温热刺激,作用于体表特定穴位,旨在调节人体的阴阳气血,促进经络通畅。临床上,艾灸广泛用于风湿性关节炎炎、慢性胃痛、女性宫寒不孕等病症的治疗,其机理被认为是通过温热作用强化局部血液循环和调节免疫功能。

中药敷贴法: 敷贴疗法是将经过特殊制备的中药外敷于患处或穴位,使药物成分直接穿透皮肤,发挥抗炎、镇痛、活血和温通经络的效果。这种方法尤其适用于治疗慢性软组织损伤、肩周炎、腰肌劳损等。中药敷贴因其操作简便、疗效确切、副作用小等特点,在现代临床治疗中得到了重视和推广。

拔罐疗法: 拔罐是通过在特定器械内部制造负压,使其吸附在体表的皮肤上,引起局部充血,从而达到解除肌肉紧张、刺激穴位、促进血液循环的效果。它被广泛应用于治疗颈肩腰腿疼痛、感冒风湿、高血压等多种常见病。近年来的研究表明,拔罐可激发局

部和全身的免疫应答,助力疾病康复。

刮痧疗法: 刮痧通过沿着人体经络走向,使用牛角、玉石或特制器械对皮肤进行刮拭,旨在消除体表瘀阻,刺激血液和淋巴循环,以及调节气机。其在缓解肌肉紧张、改善局部微循环障碍、提高机体代谢功能等方面具有独特优势。刮痧因其疗效明显、操作简便、反应迅速,在国内外享有盛誉,尤其在处理急慢性软组织损伤中有较好的应用效果。

3. 中医外治法在现代医学研究中的应用的探索

在现代医学的框架内,中医外治法经过科学的研究方法得到了进一步的解读。研究显示,中医外治法能够在神经系统水平上调节疼痛,促进局部血液循环,以及激发免疫调节反应。例如,艾灸的热刺激可能通过改变局部皮肤和肌肉的温度来激活体内的热感受器,影响疼痛信号的传递。中医外治法在临床上的应用越来越广泛,其个体化、低成本及辅助治疗效果受到关注。例如,艾灸作为糖尿病足病患者的辅助疗法,通过改善局部微循环,有助于促进伤口愈合。拔罐作为运动医疗的一部分,可以在运动后快速缓

解肌肉疲劳,加速恢复过程。

4. 外治法的安全性及操作注意事项
实施外治法的预防措施:在实施外治法时,操作者需严格遵守安全准则。例如,在进行艾灸时,应控制火热的强度和持续时间,避免烫伤;在拔罐后,患者应防止冷风直接接触,预防感冒;刮痧后,则应保持刮痧部位的清洁和暖和,避免局部皮肤感染。

副作用与风险管理:了解和评估患者的个体差异,如过敏史、皮肤状况,是预防外治法副作用的关键。对于皮肤敏感或有特殊疾病史的患者,在敷贴之前应先做小范围的皮肤测试,而拔罐和刮痧不应在皮肤损伤或有感染风险的区域进行。通过这些方法,可以最大程度地保障患者安全,减少不良反应。

探究完中医外治法的奥秘,我们可见它不仅是一种治疗身体的手段,更是一种生活哲学。在快节奏的现代生活中,借鉴和运用这些传统方法能为我们的健康管理提供新的视角。希望这篇简要的科普能启发读者深入了解和尊重这些源远流长的治疗技艺,以及它们在当今社会中的新角色和价值。

(作者单位:广西柳州市中医医院)

家有肿瘤患者,如何应对

□刘巧玲

对于那些曾经陪伴过癌症患者的人来说,他们应该都有这样的感受,家属可以被视为癌症的“第二个患者”。对抗疾病,我们的生活也将受到重大的冲击。我们必须与患者共同长期与疾病抗争,同时保持个人的健康状况也是非常关键的,确保所有的心理准备工作和都已完成,并且有时候也必须坚决作出选择。为了关爱生病的亲人,我们也需要了解要如何应对。

1. 保持自己的身体健康

在得知家人罹患癌症后,最初的做法可以寻找一个地方,或者哭泣或者宣泄情绪。对于情绪的传递,你可以与亲密的人进行一次简单的交流,或者找一位心理咨询师。癌症的发展可能需要5—10年,这并非一场短暂的冲突,而是一场对长期毅力的挑战。当你和疾病进行抗争的过程中,你的日常生活也有所转变,需要做好健康饮食,正确训练。

2. 获取正确的医疗信息

与主任医师展开详尽的交流,掌握当前疾病的表现,探讨是否能够彻底治愈或者延长寿命。接下来,询问可

供选择的治疗方案,以及相对较好的医院。根据在线医学研究报告的数据,寻找与之有关的治疗方法。如果你已经掌握了这些知识,那么在未来的照顾和治疗过程中,你将能够做到精准无误。请勿轻易相信来源不明,且缺乏科学依据的信息。

3. 培养一颗强大的内心

自从我们的亲人被确诊为癌症之后,抵触、愤慨、焦虑、焦虑等各种情绪的混合,有时候甚至比疾病本身更加令患者痛苦。所以,身为亲人的我们,应该优先扮演患者的第一位“心理咨询师”的角色。“焦虑”的对应词,常常并非“平静”,而是“接纳”。由于我们不能改变自己的亲人罹患癌症的现状,因此,我们需要学习如何接受。事实上,如果我们仔细地去观察,就能看到,疾病使得我们的亲人变得如同小孩一般,时常会出现情感的激动或者过度的依赖。在这种时候,我们应该更多地给予他们陪伴,更多地给予他们耐心与关怀,更多地进行一次充满温馨交流。毫无疑问,若患者或其亲人承受了巨大的精神负担,仍有必

要寻求专门的精神科医师的帮助。

4. 安排一个合理的日程

大部分肿瘤患者的治疗是周期性的。家人的参与和记录在患者何时回到医院接受治疗以及何时进行复诊,是必须的,任何一个环节的遗漏都会影响到抗癌的效果。一般来说,复查的内容会涵盖体检、血液检测、胸部CT扫描、肿瘤指示物等。通常,在第1—2年,每3个月进行一次随访;在第3—5年,每6个月进行一次;而在5年以上,每年进行一次随访。最终,根据患者的具体情况,决定复查的时间和检查项目。对于没有明显的临床表现或者表现稳定的患者,可以依照之前的时间段进行再次检查,然而,如果出现病情加重或新的病症,请立刻寻求医疗帮助。一些患者在接受治疗后,免疫系统会有所衰退,身体状况相对较为脆弱。因此,应该在何时进行锻炼和何时出行,以避免人群过于密集。常规活动都需要家人的协助来进行妥善的规划。

5. 拥有一双敏锐的眼睛

身为疾病的“观察员”,我们必须立即观察到患者在家中的健康状况和表现的转变,例如持续高热、咳嗽和流鼻涕的问

题增多、严重的皮肤炎症等,必须立即向主管医师寻求帮助,或是陪同他们去医疗机构进行检查,绝对不能疏忽,应该给予他们足够的耐心。终究,疾病的进展是我们无法预测的,而且,严重的肿瘤副作用也不能容忍,所有这些都必须立刻去医院进行治疗。

6. 锻炼一种有效沟通的技巧

在每个治疗过程中,身为亲人的我们,必须妥善保存患者在医院的治疗记录、影像学检验数据等,特别是手术日志、病理分析以及基因分析的成绩。每个患者的病情都有所不同,因此治疗方法的选择需要具有个性化和针对性。此外,患者的亲人需要和医生一起研究,找到最适合的治疗手法,并设立最优的照顾策略,涵盖了在什么时候应该做检查,以及应该怎样安排饮食等。知道每一次的交流都会对患者的治疗和康复产生出乎意料的帮助和影响。

总之,对于那些需要长期照护癌症患者的亲人们,你们真的很辛劳!在关心他们的病情的过程中,一定要注意保养自我。

(作者单位:广西南宁市第一人民医院肿瘤一区)

高尿酸,小毛病大危害

□蒙青青

在现代社会,“三高”这个词已经不再陌生,它通常指的是高血压、高血糖和高血脂,但近年来,尿酸高——通常被称为高尿酸血症——也逐渐成为了人们健康管理的重要组成部分。

一、尿酸高是如何形成的?

1. 嘌呤代谢异常:①细胞更新与死亡:嘌呤是细胞核中核酸的组成部分,当细胞更新或死亡时,嘌呤释放并转化为尿酸。②饮食摄入:食物中的嘌呤,尤其是肉类、海产品和一些植物性食物,经过消化后会转化为尿酸。

2. 肾脏排泄问题:①肾脏功能减弱:肾脏是清除血液中尿酸的主要器官,若肾脏功能下降,排泄尿酸的能力会减弱。②药物影响:某些药物如利尿剂和抗高血压药物可能影响肾脏排泄尿酸的能力。

3. 遗传因素:家族史:家族中有高尿酸血症病史的人更容易发生尿酸高。

4. 生活方式:①肥胖和饮食:高热量饮食,特别是富含糖分和饱和脂肪的饮食,会导致尿酸增高。②酒精摄入:酒精尤其是啤酒和烈酒,能加速尿酸产生,并影响肾脏排泄尿酸。

5. 其他健康状况:①高血压和

代谢综合征:这些疾病与尿酸高有相关联。

慢性疾病:如心脏病、肾病等慢性疾病会影响尿酸的排泄。

②尿酸高有哪些危害?高尿酸血症,即体内尿酸水平异常升高的状态,可能导致一系列健康问题,包括痛风、肾脏损害、心血管疾病、代谢问题及其他潜在健康风险。

1. 痛风:当血液中的尿酸超过一定浓度时,它会在关节或软组织中形成结晶,导致剧烈疼痛、红肿和发热,这种情况被称为痛风。痛风通常发作于夜间或清晨,常见于大拇指的基部,但也可影响膝盖、踝关节等其他关节。未经治疗的痛风可能会进展为慢性痛风,关节和周围软组织的结晶沉积会逐渐增多,引起持续疼痛和关节损害。

2. 肾脏损害:肾脏是尿酸排泄的主要器官。高尿酸血症会增加肾结石的风险,尿酸盐晶体在肾脏内沉积,导致疼痛和尿路阻塞。长期高尿酸血症还可能导致肾功能下降,增加慢性肾病的风险。

3. 心血管疾病:研究表明,高尿酸水平与心脏病、高血压和代谢综合征

有显著关联。尿酸在血管内的沉积可能导致内皮功能障碍,促进动脉硬化,增加心脏病和中风的风险。

4. 代谢问题:尿酸高还可能与胰岛素抵抗有关,这是2型糖尿病的一个重要前驱状态。胰岛素抵抗会导致血糖水平升高,增加2型糖尿病的发病风险。

5. 其他健康问题:除上述疾病外,高尿酸血症还可能与脂肪肝、肥胖和慢性炎症状态相关。这些问题可能相互作用,共同促进代谢综合征的发展,进一步加剧心血管疾病和2型糖尿病的风险。

二、如何管理和降低高尿酸?

1. 饮食调整:①降低嘌呤摄入:嘌呤在代谢过程中会转化为尿酸,因此减少嘌呤含量高的食物,如红肉、某些海鲜、豌豆、扁豆和酵母提取物,是非常必要的。②选择健康食物:增加低嘌呤食物如水果、蔬菜和全谷物的摄入,它们对控制尿酸水平有好处。

2. 保持适当体重:减重:肥胖与高尿酸血症和痛风有关。渐进式减重,避免快速减肥,因为这可能暂时性地增加尿酸水平。

3. 增加水的摄入量:促进排泄:多喝水有助于稀释血液中的尿酸并促进其通

过尿液排出。

4. 适度运动:心血管健康:运动也有助于改善心血管功能,这对因尿酸高引发的血管风险有好处。

5. 药物治疗:①降低尿酸药物:例如别嘌醇(Allopurinol)或非布司他(Febuxostat),用于降低尿酸水平。②抗炎药物:在痛风急性发作时,可以使用非甾体抗炎药(NSAIDs)或秋水仙碱(Colchicine)来控制炎症。

6. 药物和饮食的相互作用:注意:某些药物可能会影响尿酸的排泄,例如利尿剂和含有阿司匹林的药物,应该与医生说明正在使用的药物。

尽管尿酸高不如其他“三高”疾病(高血压、高血糖、高血脂)那样广为人知,它的潜在危害仍然不容忽视。通过均衡饮食、适量运动、适当的药物治疗和定期体检,我们可以有效地管理尿酸水平。更重要的是,及时识别和干预尿酸高,不仅可以减少痛风和肾脏损害的风险,还有助于预防心血管疾病和代谢紊乱。让我们一起行动起来,关注并控制这个可能被忽略的“隐形杀手”,保护我们的健康。

(作者单位:广西柳州市妇幼保健院)