

# 痹证疼痛的中医辨证治疗应注意什么

□文博

目前人们健康意识不断增强,每年都有很多人重视体检,主要的目的就是借助体检的方式及时发现疾病,尽早采取针对性措施治疗。西医是我国一种传统的治疗方式,使用中医辨证手法治疗痹证疼痛,降低其给人们造成的痛苦程度,并在有效缓解症状的基础上,提高生活质量,但是,现阶段仍然有一些人没能正确认识痹证疼痛的中医辨证治疗的重要性,甚至存在不了解注意事项的问题。下面对“痹证疼痛的中医辨证治疗”的相关内容进行简单介绍和普及,希望让更多病人积极配合治疗提供参考依据。

## 1. 痹证疼痛的症状表现和类型

①因为人体被寒、风、湿、热等外邪侵袭,导致经络闭阻、气血运行受阻,进而就会出现痹症。大部分的病人会出现筋骨、肌肉、关节肿胀、疼痛、麻木、酸楚、行动不便等症状,甚至还会对人们的正常生活和工作造成影响。

②从中医角度出发,分析和总结痹症的主要类型,可知具体包括肝肾阴虚痹症、寒性痛痹型、风胜行痹型、

风湿热痹型。中医医生为病人提供辨证治疗服务过程中,主要就是将病因、症状表现、舌象、脉象等内容作为核心依据,确定辨证治疗的方法。一般出现痹症的病人舌象是苔薄白、脉象是脉弦紧、弦紧属痛属寒之征象。

## 2. 痹证疼痛中医辨证治疗过程中的注意事项

从中医学的角度出发进行分析,可知风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、痛风、骨质增生、坐骨神经痛多种类型的疾病,都属于“痹症”的范畴。不可否认,痹症的病因病机基础是“风寒湿三气杂至,合而为痹”,疼痛这种症状会对病人的生活和工作情况造成严重影响。根据邪气的偏胜,病人会出现多种症状表现,对此实际为病人提供中医辨证治疗服务期间应有所侧重。

①风痛者。因为“风善行数变”,疼痛这种症状多呈游走状、无定处、涉及多个关节、肌肉酸痛、屈伸不利,或是出现伴随恶寒头痛、呕恶少食、舌苔薄白、脉浮或弦等症。治疗过程中以祛

风通络止痛方法为主,可以选用麻黄连翘赤小豆汤加减治疗方法,药用羌活、独活、姜黄、防风、海风藤、麻黄、连翘、赤小豆、当归、红花等。

②寒痛者。这部分病人因寒邪内阻,经脉不利导致疼痛,在中医治疗的过程中比较常见。寒主收引,不通则痛,进而就会导致受寒加剧,得温稍舒,或伴畏寒肢冷,大便溏薄,或是四末拘挛僵直,舌薄白质暗淡,脉弦紧。中医医生为此种类型的病人提供高质量治疗服务过程中,适合采取温经散寒、通痹止痛的措施,方选独活寄生汤加减,药用桑寄生、独活、川牛膝、防风、肉桂、细辛、党参、白术、干姜、杜仲、白芍、当归、地龙等,其中川乌、草乌、附子均含乌头碱,大毒,宜制用,每日10~25g;生用需要结合病人病情减量,并先煎1小时。

③热痛者。一般多见于痹症急性发作期,或邪郁日久,风变火,寒变热,湿变痰而成。这部分的病人四肢关节处于肿胀的状态,感到局部灼热,得凉稍舒,伴发热、口干而苦等症,且舌质红,苔黄或黄腻,脉细弦或数。治疗过程中适合采

取辛痛痹闭的措施,以清热化郁为主,方选桂枝芍药知母汤加减,药用桂枝、生地、黄芩、知母、白芍、忍冬藤、虎杖、白花蛇舌草、赤芍、紫花地丁等。

④湿痛者。痛处着重感,肌肤麻木、偏热见四肢节烦痛,或是风湿结节硬痛红肿、红斑疹甚、口渴不欲饮等。中医辨证治疗过程中宜健脾化、清热解毒,方选三仁汤加味,药用杏仁、薏苡仁、半夏、通草、白豆蔻、厚朴、竹叶、虎杖、黄芪、白术等。

⑤瘀阻疼痛者。一般情况下,这种病人的病程比较长,久治之效,久痛多瘀、九通入络,关节肿痛和功能障碍、腰膝酸软、脉弦或涩。治疗期间比较适合应用透骨络、涤痰化瘀,方选身痛逐瘀汤合涤痰汤加减,药用川芎、红花、当归、没药、五灵脂、地龙、羌活、半夏等。

由此可见,人们出现痹证疼痛的症状并不可怕,应第一时间到医院诊治,积极配合中医医生进行针对性治疗,上述为主要的注意事项,人们了解后能够进一步确定痹证疼痛中医辨证治疗的重要性。

(作者单位:湖北省宜昌市伍家岗区花艳社区卫生服务中心)

# 急性胰腺炎的饮食调理很关键,正确的膳食方案助恢复

□韦荣升

提起胰腺炎,大家都不陌生,但是很多人以为,它离自己很远。事实上,临床中,每年因为大吃大喝导致急性胰腺炎发作的患者并不少。胰腺是人体十分重要的消化腺。食物中所含的糖、脂肪、蛋白质,都要靠胰液中的消化酶来消化吸收。倘若饮食不当,一次进食过多的脂肪和蛋白质食物,再加上大量饮酒势必会引起胰腺大量分泌胰液用来消化食物,胰液分泌过多,可造成胰管内压增高,使胆汁逆流入胰管,从而引起胰腺组织急性炎症,导致胰腺本体水肿、出血和坏死等一系列病理改变。

急性胰腺炎是一种在疾病严重程度方面具有很大异质性的复杂疾病,病程多变。据研究显示,约80%急性胰腺炎患者症状轻微,病程存在自限性,同时20%患者发展为重症胰腺炎,死亡率约为20%。迄今为止,急性胰腺炎病因尚不明确,可能与过度饮酒、胆管内胆结石、外伤、感染等因素有关。临床上,急性胰腺炎发作时患者主要表现为急性上腹痛、背部、两肩放射性痛、恶心呕吐、发热、血胰酶升高等症状。除此之外,面色苍白、困倦乏力、面部、颈部出冷感也是此病的临床症状。大量研究资料表明,急性胰腺炎大多是暴饮暴食或过多进食油腻食物后发作。

因此,急性胰腺炎患者在积极治疗的同时,还应注意日常饮食,通过饮食调理,配合治疗,改善预后。

## 急性胰腺炎的治疗?

目前,治疗急性胰腺炎的方法大致分为非手术疗法与手术疗法。(1)非手术疗法。①防治休克,改善微循环。积极补充液体、热量及电解质,维持循环稳定,保持水、电解质平衡。②抑制胰腺分泌。常用药物有5-氟尿嘧啶、H2受体阻断剂等。③解痉止痛,一般定时给予止痛剂。④营养支持。对于急性重症胰腺炎患者,机体分解代谢高,加上炎性渗出、长期禁食及高热等因素,机体处于负氮平衡状态,常伴有低血红蛋白症,需要营养支持。⑤抗生素治疗。建议选择甲硝唑、碳青霉烯类、喹诺酮类、头孢菌素等药物预防感染。⑥腹腔腔灌洗。腹腔内大量渗出患者可考虑进行腹腔灌洗治疗,促使腹腔内含大量胰酶和毒素物质的液体被稀释并排出体外。(2)手术治疗。一般来说,局限性区域性胰腺坏死、渗出患者,如果没有感染且全身中毒症状不严重,无须着急手术。若患者伴有感染,则建议采取手术治疗。

## 急性胰腺炎如何调理?

调理急性胰腺炎的调理可分为急

性发作期、病情稳定期、病情恢复期,不同阶段中实施正确的膳食方案有助于病情的恢复。(1)急性发作期。为了减轻胰腺负担,使其充分休息,减少或暂时抑制胰腺的分泌,应禁止饮食1~3天。因为食物及酸性胃液进入十二指肠后,可刺激胰腺分泌消化酶,会加重病情,不利于康复。此阶段的营养主要靠胃肠道供给,待病人呕吐、腹痛、腹胀基本消失后,可从少量流质食物开始,吃些无脂肪、低蛋白质饮食,如米汁、菜汤、蜂蜜水、绿豆汤、稀藕粉、果汁、西瓜水、莲子汤等。采取少量多次的进餐方法,以每次100~150毫升为宜。(2)病情稳定期。此阶段,患者的食欲与消化功能逐渐恢复,可改为低脂高糖流质饮食,如豆浆、面糊、大米粥、小米粥、杏仁茶、蒸或煮的水果等。每日进餐5~6次,每次250~300毫升,以便逐步适应。此阶段一般过渡3~5天,千万不可操之过急。禁用肉汤、鸡汤、鱼汤、鲜牛奶及蘑菇汤等,因为这些食物含脂肪较多,不易消化,并能促进胆汁分泌,而胆汁能激活胰液中的消化酶,使病情反复。(3)病情恢复期。可采用低脂半流食或软饭,如面条、薄面片、小馄饨、软米饭、馒头、糖包、面包、瘦肉、鱼虾、鸡蛋、豆制品以及新鲜蔬菜

和水果。烹调方法以蒸、煮、烩、炖为主,少用或不用烹调油。忌用炒、炸、煎、爆等方法烹调,每日脂肪摄入量以30~40克为佳。禁食花生、核桃、肥肉等含脂肪高的食物。每日进餐4~5次,每次吃八分饱。在进餐过程中,应随时注意病人的消化吸收情况。如病人又发生疼痛或腹胀、腹泻等消化道症状,说明病人对脂肪的消化吸收还不能耐受,饮食中脂肪量还要减少,必要时还应减少饮食中的蛋白质含量。

急性胰腺炎病人在频繁呕吐或禁食后,常常出现电解质紊乱,如钾、钠、氯化物、镁、钙等的下降,因此,饮食中要特别注意及时补充。在有利于病人恢复的前提下,鼓励病人多吃含无机盐丰富的蔬菜和水果,如红枣白糖汤、胡萝卜汁和西红柿汁加糖等。总之,胰腺与食物的消化吸收有密切联系。因此,不仅在发作时要注意饮食治疗,即使治愈后较长时间(至少6个月),还应禁止暴饮暴食,禁饮酒,忌辛辣食物(如芥末、胡椒、辣椒等);仍要限制脂肪的食用量,每日不超过50克(常人每日约需60~70克),预防再次发作。

急性胰腺炎会对人体造成很大的危害。因此,在出现疾病发作时,患者应及时积极治疗,同时加强饮食干预,合理饮食,科学搭配,对改善预后具有积极作用。

(作者单位:广西钦州市第二人民医院)

# 小儿肺炎的家庭护理怎么做?这几个护理重点须注意

□方静

小儿肺炎是儿童常见的呼吸道感染疾病,严重的肺炎可能会对孩子的成长发育造成影响。因此,家庭护理在其康复过程中起着重要作用。本文将介绍小儿肺炎的家庭护理重点,包括保持适宜的室内环境、提供充分的营养和液体摄入、合理用药和注意观察病情等方面的注意事项,旨在帮助家长正确护理患病的孩子。

## 保持适宜的室内环境

1.经常开窗通风,保持室内空气新鲜。避免空气中的病菌和病毒的积累,降低孩子再次感染的风险。2.室内温度应保持18~24摄氏度,湿度维持在50%~60%。过于干燥或潮湿的环境都可能对孩子的呼吸系统造成刺激。3.禁止吸烟,避免室内有烟雾和有害气体,如化学药品的气味。提供充分的营养和液体摄入

给孩子提供营养丰富,易于消化的食物。如鱼、肉、蛋、奶、豆类、水果和蔬菜等,帮助增强孩子的免疫力。为孩子提供丰富的维生素和矿物质。如果孩子食欲不振,可以给予易

消化的食物,如米粥、面条、清汤和水果泥等。肺炎会使孩子的体温升高,增加水分的消耗。因此,鼓励孩子多喝水,保持充足的水分摄入,有助于稀释痰液和缓解咳嗽。

## 合理用药注意观察病情

按照医生的指导和处方用药,遵守用药时间和剂量。注意观察孩子用药后是否出现过敏反应、消化不良或其他不适,及时咨询医生。小儿肺炎大多数是由病毒引起,因此不要滥用抗生素。仅在医生指导下使用抗生素。

定期测量孩子的体温、心率、呼吸等情况,记录体温变化,以便及时发现体温升高或退烧情况。如有异常应及时向医生反馈。尤其是呼吸困难、口唇发紫、孩子的精神状态、食欲、咳嗽和咳痰的变化,孩子食欲下降、精神不佳,可能是病情加重的表现,需要及时就医。保证孩子有充足的睡眠,有利于身体恢复。

病情稳定后,可适当活动,但应避免剧烈运动,防止加重肺部负担。在病情恢复后,仍需要定期到医院复

查,确保肺炎已彻底治愈,防止复发。了解孩子的身体状况,对于可能出现的并发症,如肺纤维化等,也需要及时发现并治疗。

## 加强免疫力

及时完成儿童常规疫苗接种,包括肺炎球菌疫苗和流感疫苗,以提高孩子的免疫力。提供富含维生素和矿物质的食物,如水果、蔬菜、鱼、肉和奶制品,以增强孩子的免疫系统功能。鼓励孩子进行适量的户外活动和体育锻炼,增强体质和免疫力。

## 维持良好的卫生习惯

①教育孩子正确洗手,特别是在接触食物、接触公共场所后,使用肥皂和流动的水洗手。②尽量减少孩子接触人多拥挤的场所,特别是季节性疫情高发期。教育孩子用纸巾或肘部遮住嘴巴和鼻子,避免直接用手捂住,避免与感染者密切接触,尤其是在季节性高发病毒的时候。③定期对家中常接触的物品进行清洁和消毒,如玩具、门把手和电子设备等。

小儿肺炎的家庭护理对于孩子

的康复至关重要。家庭护理的关键在于提供一个舒适、安全和营养充足的环境,以促进孩子的康复。通过有效的家庭护理策略,家长可以帮助孩子预防小儿肺炎。加强孩子的免疫力、维持良好的卫生习惯、提供适宜的室内环境和避免接触感染源等实用建议,可以帮助家长在日常生活中为孩子提供更好的保护。预防小儿肺炎不仅可以减少孩子生病的概率,还可以降低疾病给家庭带来的负担和照顾的压力。然而,需要注意的是,尽管家庭护理是预防小儿肺炎的重要措施,但并不能完全消除患病风险。在预防疾病的过程中,家长应与医生密切合作,定期带孩子做健康检查,及时接种疫苗,并遵循专业医生的建议和指导。在家庭护理过程中,家长应该成为孩子的健康守护者,提供关爱和支持。通过加强孩子的免疫力、维持良好的卫生习惯、提供适宜的室内环境和避免接触感染源等实用建议,家长可以为孩子提供更好的保护,减少小儿肺炎的发生。小儿肺炎的预防是一个综合性的工作,需要家庭、学校和社会的共同努力。家长应积极参与相关的宣传和教育活动,向孩子传授正确的卫生习惯,提高他们的健康意识和自我保护能力。

(作者单位:广西贵港市人民医院儿童诊疗中心儿二科)