

浅谈中医技术在急救中的应用

□ 何友芳

急救,是治疗体系发展过程当中非常重要的一项环节,经常对治疗结果产生直接影响。最近这几年,中医技术对一些病症的治疗效果较为良好。由于急救的特殊性,通常需要简单、有效的方法对病患的病情进行治疗。因此,将中医技术应用到急救中是所有医学研究者亟需研究的课题。

1.急救的理论概述

急救是指紧急进行的救治,是在出现意外情况或者急性发病的情况时,施救者在医护人员到达前,按医学护理的原则,对受伤者进行初步的救援以及护理,处理之后马上送去医院,进而维持病人正常的生命体征。急救也需要根据病患的实际情况来制定针对性的急救措施,以更好地对病患的生命体征、病况发展进行遏制,为后续的治疗工作奠定基础。

2.中医技术在急救中的应用方法

2.1 针灸治疗

2.1.1 晕厥:晕厥以莫名其妙的晕倒、面色苍白、体虚盗汗作为主要病症。一般情况下,病情较轻的人晕厥时间相对较短,在苏醒之后不会出现后遗症;如果病患病情较为严重,处于长时间昏厥,更有

甚者会出现死亡。一般来说,中医一般采用针灸治疗和其他疗法对短暂休克、反射性昏迷、心源性昏迷、脑源性昏迷、中暑、血糖过低导致昏迷以及癔病性昏迷进行治疗。如果病患病情较为严重,需要马上针灸合谷+人中进行救治,效果较为良好。急救的过程中病患需要去掉枕头采取平卧的方式进行休息、注意保暖、保持气道的畅通,进行吸氧处理;操作的过程中要保证动作迅速,避免发生危险情况。

2.1.2 胃痛:主要表现为上腹胃脘部的剧烈疼痛,一般还经常会出现胃部胀痛、恶心干呕、四肢乏力等情况。在西医中的急、慢性胃炎、十二指肠溃疡、胃溃疡、胃扭转、胃下垂、胃黏膜脱落症、胃癌、胃神经官能症中有所记载。通常采取以下方法:①热熨法:将食盐以及吴茱萸混合进行炒热,放到布袋当中,对腹部进行热敷,直至疼痛完全消失为止。②艾灸:中脘、足三里、神阙等穴位。③刮痧:背部脾俞、胃俞等穴位;腹部中脘、天枢等穴位;上肢内关、手三里等穴位;下肢足三里等穴位。

2.1.3 胆绞痛:胆绞痛属于一种比

较典型的腹部急性疼痛,经常会出现右上腹瞬间出现剧痛、长时间绞痛、疼痛不会随着时间减轻的特点,疼痛的位置拒按、压痛以及叩击痛,同时会向肩背部逐步扩展。一般采取以针刺为主要的治疗方法,或者用拇指对胆俞以及附近的阳性反应点进行按压时间以半小时为宜。但是需要注意以下事项:①针灸方法对于胆绞痛的止痛效果相对来讲比较好,对短时间发作、病程相对较短、没有出现较为严重并发症的病患来说治疗效果较好。但是,在治疗的过程中需要查明原因,结合发病原因进行治疗,才能确保较好的治疗效果。②病患需要注意饮食要保持清淡,避免食用过为油腻的食物,同时注意防寒保暖。

2.2 刮痧疗法

“刮痧”指的是采用刮痧板的同时使用刮痧油对病患的皮肤处反复进行刮动、摩擦,进而治疗疾病的一种典型方法。刮痧一般在临床都是采用较为专业的刮痧工具,除此之外一些边缘较为圆滑的生活用具也可以用来刮痧,比如较为光滑的铜钱、铜勺柄以及瓷汤匙等等。需要注意的是,在刮痧之前,需要现在皮肤表面涂抹

一层润滑油,防止对皮肤造成损伤。对于感冒、发烧、头痛、中暑、呼吸困难、心绞痛、颈椎病、高血压、神经性头痛、肩周炎、坐骨神经痛、乳腺增生、小儿消化不良等疾病具有较为良好的治疗效果。如果病患存在较为严重的心脑血管疾病、肝肾功能存在损伤、身体出现浮肿,那么不可以采用刮痧疗法进行治疗;对于孕妇的腹部以及腰骶部也不可以采取刮痧疗法进行治疗;如果病患的身体表面存在疔肿、破溃、疮痍、斑疹以及莫名其妙出现包块的位置,不可以进行刮痧;如果病患的身体部位出现了急性扭伤,或者是存在外伤的疼痛部位以及骨折部位也不可以进行刮痧;接触性皮肤病传染的病患需要慎用刮痧疗法;如果病患存在出血倾向,比方说糖尿病晚期、严重贫血、白血病、再生障碍性贫血和血小板减少的病患,绝对不可以采用刮痧疗法进行治疗。

3.结语

中医技术在急救中,可以及时对被救治者的身体机能进行相对有效的调整,及时抑制病情发展,避免病患的病况加剧,同时,刺激各组织加快运行,提升急救质量,值得在长期的临床应用中大力推广。

(作者单位:四川省德阳市旌阳区中医院)

如何远离白内障

□ 彭杨

眼睛的晶状体主要是由水与蛋白质构成(比例约为2:1),正常的晶状体是透明的。但是,如果晶状体中的蛋白质变性,出现浑浊,就会导致白内障。其主要原因是晶状体内的代谢异常,造成晶状体蛋白质的变性,从而造成混浊。这与衰老、遗传、营养缺乏、免疫功能低下、辐射、创伤等有很大关系。

1.出现以下4种表现,要小心白内障

1.1 看事物色觉发生变化:在观察事物

的时候,色觉会发生变化。当你看到一个典型的彩色光圈时,要警惕它是白内障的先兆。这应该是因为晶状体里有太多的水分,出现了肿胀,导致细胞之间的空隙变大,从而产生了折射而出现的彩色晕光现象。

1.2 夜盲:晚上到了暗处,看不清东西,称为夜盲症,要当心这是白内障的先兆。这很有可能是由于晶状体本身浑浊,所以在晚上的时候,暗光就会被阻挡在视网膜外。

1.3 单眼出现多视:在观察事物的时候,单眼看到的東西往往会有双影或多影,要警惕它是白内障的先兆。这有可能是早期的白内障,当晶状体局部有混浊,

光线进入视网膜后,就会形成双重阴影或多重阴影。

1.4 看事物出现模糊:看到的事物总是感觉不够明亮,比较模糊,有时候也会感觉到光线的四周会有光晕。尤其是晚上开车的时候,如果两辆车相遇,对方的车灯就会刺痛你的眼睛,要警惕它是白内障的先兆。

2.常做4事“护眼”,易是患得白内障的隐患

2.1 长期吸烟:研究显示,约20%患有白内障的人有长期吸烟的习惯。由于香烟含有大量的有害物质,特别是一氧化碳,一旦进入血液中,就会引起血管的收缩,导致血小板的凝聚功能失常。主要是因为眼睛周围的微小血管堵塞,导致血液循环不畅,以及引起黄斑变性,这种情况很容易引起白内障。

2.2 长期食用高脂肪、高糖饮食:长期食用高脂肪和高糖食物,会增加患白内障的风险。眼科医学研究发现,长时间过量摄入高脂高糖食物,会引起高血糖,这不仅增加了糖尿病的发病率,同时也会引起晶状体中葡萄糖转变为山梨醇,在晶状体中增加和积累,提高了晶状体

的渗透压,引起晶状体蛋白质的形变,造成混浊,引起白内障。

2.3 只喝饮料不喝白开水:眼科专家指出,长时间的缺水,会造成晶状体出现浑浊,这也是造成白内障的一个重要原因。由于水是晶状体的主要组成部分,对维持晶状体的透明性起着至关重要的作用。如果长时间只喝饮料不喝水,很容易造成体内水分流失,从而引发白内障。

2.4 长期挑食:许多年轻人都有一种不好的习惯,那就是多吃自己喜欢的东西,不爱吃的就不吃,这个习惯很容易引起白内障。由于挑食会使身体无法摄取足够的维生素。人体缺少维生素,会造成晶状体的营养不良,特别是维生素C和叶黄素,这两种物质都是晶状体内不可缺少的物质,如果长期摄取不足,就会造成晶状体变性,从而诱发白内障。

3.预防白内障,要做到“4要”

3.1 看手机、电视要控制:长时间看手机和电视,除了会造成眼睛的疲劳之外,还会对眼睛造成辐射,这也是导致白内障的一个重要原因。因此,在看手机或者是看电视的时候,最好是每隔40-50分

钟闭上眼睛休息五到十分钟,或者是做一下眼保健操。

3.2 防光镜、帽子要常戴:在强烈的光线下进行户外运动或者驾驶,紫外线会对眼睛造成伤害。长时间暴露在紫外线下,也会引起白内障。因此,当你在强烈的光线下驾驶或者外出时,请带上防紫外线的眼镜或帽子,以保护你的眼睛。

3.3 保护眼睛的食物要常吃:①胡萝卜:胡萝卜中所含的胡萝卜素可以在人体内转化成维生素A,可以提高眼睛对颜色的分辨能力,同时也可以提高眼内感光色素的产生能力,从而达到预防夜盲症和降低白内障的作用。②玉米:玉米不但富含对眼睛有保护作用的胡萝卜素,而且玉米中还富含玉米黄质,能有效预防眼底黄斑性病变,降低患白内障的风险。

3.4 有了眼病要常检查:如果眼睛有损伤,或者有屈光不正者,若不及时治疗,也是造成白内障的重要原因。

因此,如果眼睛出现了外伤、屈光状态,或者出现了疼痛、发红、看灯光有颜色光环等症时,一定要到正规的眼科医院进行检查治疗,避免出现后遗症。

(作者单位:四川省雅安市名山区中医医院)

脑血管病的预防措施及治疗方法

□ 王磊

脑血管病是指发生在大脑血管内的各种疾病,包括脑出血、脑梗塞、脑血管瘤等。由于脑血管疾病可能导致严重的神经功能障碍,甚至危及生命,因此,了解其症状、原因、预防和治疗方法至关重要,本文将向你详细介绍相关内容。

1.脑血管疾病的症状

脑血管疾病的症状因疾病类型和严重程度而异。常见的症状包括:①头痛:这是脑血管病最常见的一个症状,特别是早晨醒来时出现的头痛。②恶心和呕吐:当脑部的血流受到阻塞,可能会引起恶心和呕吐。③视觉模糊:如果脑血管病影响到了负责视觉的神经,那么可能会出现视觉模糊或者双视。④言语障碍:如果病变影响了控制语言的大脑区域,可能会出现说话含糊不清或者理解力下降。⑤肢体麻木或无力:这是因血管病变影响到了大脑的运动中枢,可能出现身体的一侧或局部肢体无力或者麻木。一旦出现这些症状,应立即就医。

2.脑血管疾病的原因

脑血管疾病的原因多种多样,包括

高血压、糖尿病、高血脂、吸烟、饮酒、肥胖、精神压力大、缺乏运动等。这些因素会导致血管硬化、血栓形成、血管破裂等,进而引发脑血管疾病。

3.预防脑血管病的生活习惯

3.1 均衡饮食:减少食用高盐、高糖、高脂肪的食物,增加新鲜蔬菜和水果的摄入量,保持饮食均衡,有助于维护血管健康。

3.2 适度运动:每周进行至少150分钟的中等强度运动,如快走、慢跑、游泳等,可以帮助降低高血压和高血脂,从而降低脑血管病的风险。

3.3 戒烟限酒:烟草和酒精是引发脑血管病的重要危险因素。烟草中的尼古丁可以导致血管收缩,长期吸烟容易导致血管硬化。过度饮酒则会增加血压,加重心脏负担。因此,我们应戒烟限酒,尽可能地减少其对健康的危害。

3.4 控制体重:过重或肥胖是高血压、高血脂、糖尿病等脑血管病的危险因素,控制体重在正常范围内可以有效预防脑血管病。

4.治疗脑血管病的方法

药物治疗:药物治疗是脑血管疾病的主要治疗方法,常用的药物包括降压药、降血脂药、抗血小板药物等。降压药能够减少高血压对血管的损伤;降血脂药物能够减少血管内的脂肪沉积,防止血栓形成;抗血小板药物能够防止血小板聚集,从而防止血栓形成。

手术治疗:对于严重的脑血管疾病,如大面积脑梗塞、脑出血、脑血管瘤等,需要采取手术治疗。手术治疗方法包括开颅手术、血管内介入手术等。开颅手术可以直接清除病变血管中的血栓或修复破裂的血管;血管内介入手术则是通过血管将特殊设备引入病变部位,进行血栓取出或血管瘤栓塞。

5.医学知识与健康建议

良好的精神状态对于预防脑血管病也非常重要。研究发现,长期的压力和紧张会导致血压升高,增加脑血管病的风险。①定期体检:年龄在40岁以上的人群,应每年至少进行一次全面的健康检查,包括血压、血糖、血脂等,以便及时发

现并控制可能的危险因素。②慎重使用药物:对于脑血管疾病,特别是短期内反复出现的症状,必须及时就医,并在医生的指导下使用药物,切勿自行购买和使用药物。③保持良好的生活习惯:定时定量的饮食,充足的睡眠,适量的运动,以及愉快的心情,都是保持健康的的好习惯。④学会应对压力:生活中的压力是无法避免的,学会正确应对压力,可以有效防止脑血管疾病。可以尝试一些放松技巧,如深呼吸、瑜伽、冥想等。

6.结语

脑血管病是一种严重威胁人们健康的疾病,对我们的健康和生活构成威胁。但只要我们积极预防,早期发现,并及时治疗,完全可以控制其发展,减少其对我们健康和生活的影响。请记住,保持健康的生活方式,是预防脑血管病最有效的措施。你的每一个决定,都可能影响你的健康,所以,从现在开始,让我们共同努力,采取健康的生活方式,降低患脑血管病的风险。希望这些知识和建议能帮助你维护健康,预防脑血管疾病。

(作者单位:湖北省枣阳市第一人民医院神经内科)