

面瘫的针灸和康复治疗

□ 田彩芳

面瘫是一种常见的面部神经疾病,它会导致面部肌肉的麻痹和无力。面瘫通常是由于面部受到寒冷、过度疲劳、情绪波动等外部刺激引起的。虽然面瘫可能会影响患者的外貌和社交生活,但它是一种可以治疗的疾病。在本文中,我们将探讨面瘫的针灸和康复治疗方法。

首先,我们需要了解针灸是如何帮助治疗面瘫的。针灸是一种传统的中医疗法,根据疾病的不同分期,辨证取穴,同时采用不同的针刺手法。它通过刺激特定的穴位来调节身体的生理功能。对于面瘫患者,针灸可以有效的帮助恢复面部肌肉的功能,缩短治疗周期。针灸可以刺激面部神经,促进血液循环,从而改善面部肌肉的营养状况。此外,针灸还可以缓解疼痛和

焦虑,帮助患者更好地应对面瘫带来的不适。

除了针灸,康复治疗也是治疗面瘫的重要手段。康复治疗包括物理疗法、按摩、面部肌肉锻炼等,旨在帮助患者恢复面部肌肉的功能。物理疗法可以通过锻炼面部肌肉来增强其力量和灵活性。按摩可以帮助放松面部肌肉,减轻疼痛和僵硬感。而面部肌肉锻炼则可以通过各种面部表情和动作来促进面部肌肉的恢复。

在实施康复治疗时,需要注意一些事项。首先,患者需要保持积极的心态,相信自己能够战胜面瘫。其次,患者需要遵循医生的建议,按时进行康复治疗,并避免过度锻炼导致肌肉拉伤。此外,患者在接受针灸和康复治疗期间,需要保持充足的休息和饮食,以提供身体所需的营养和能量。

总之,针灸和康复治疗是治疗面瘫的有效方法。针灸可以通过刺激穴位来调节身体的生理功能,促进血液循环,从而改善面部肌肉的营养状况;而康复治疗则通过物理疗法、按摩和面部肌肉锻炼来帮助患者恢复面部肌肉的功能。在实施这些治疗方法时,患者需要保持积极的心态,遵循医生的建议,并注意充足的休息和饮食。

最后,我们想强调的是,面瘫虽然会影响患者的外貌和社交生活,但它是一种可以治疗的疾病。通过针灸和康复治疗,大多数面瘫患者都可以恢复到正常的生活和工作状态。因此,如果您或您认识的人患上了面瘫,请不要担心,及时就医并配合医生的治疗方案,相信您一定能够战胜面瘫。

(作者单位:河北省香河县中医院)

垂体瘤术后饮食调养

□ 孙宇婷

在经历垂体瘤手术之后,康复的过程不仅仅局限于医生的医嘱和药物治疗,良好的饮食习惯对于患者的康复至关重要。正确的饮食选择不仅可以帮助身体恢复,还能促进伤口愈合,减轻手术后的不适感。下面将为您详细介绍垂体瘤术后饮食调养的重要性及方法。

一、均衡营养是基础

手术后的身体恢复需要充足的营养支持。饮食上应该注意荤素搭配,均衡营养。应多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、鸡蛋、蔬菜、水果等。这些食物有助于伤口愈合,增强身体免疫力。

二、清淡饮食为主

手术后的消化系统可能受到影响,因此应以清淡、易消化的食物为主。避免过于油腻、辛辣、刺激性的食物,以免加重胃肠道负担,引发不适。

三、适当补充膳食纤维

手术后的患者可能会因禁食或减少进食量,导致膳食纤维摄入不足。膳食纤维有助于促进肠道蠕动,预防便秘。因此,可适当增加富含膳食纤维的食物,如燕麦、豆类、全麦面包等。

四、遵循少量多餐原则

手术后的患者身体状况不稳定,应遵循少量多餐的原则,逐步增加食物量,避免一次性大量进食引发的不适。

五、术后调养食谱推荐

以下是一份垂体瘤术后调养食谱,供患者参考:

- 早餐:燕麦粥(燕麦片适量)+水煮鸡蛋(1个)+新鲜水果(如苹果、香蕉等)
- 午餐:清蒸鱼(适量)+绿叶蔬菜(如菠菜、小白菜等)+糙米饭(适量)
- 晚餐:番茄鸡蛋汤(适量)+

荞麦面(适量)+时令蔬菜(如青菜、豆芽等)

六、注意事项

- 避免暴饮暴食,以免增加胃肠道负担。
- 保持充足的水分摄入,有助于促进身体新陈代谢。
- 若有特殊饮食要求,应在医生的指导下进行。
- 避免食用过冷、过热、过硬的食物,以免刺激消化道。
- 若有特殊身体状况或不适,应及时告知医生,以便调整饮食方案。

总之,垂体瘤术后饮食调养对于患者的康复至关重要。通过均衡营养、清淡饮食、适当补充膳食纤维、遵循少量多餐原则等措施,可以帮助患者尽快康复。同时,应注意饮食禁忌,避免刺激消化道或影响身体恢复。

(作者单位:河北省邢台市第三医院)

心绞痛怎么办? 如何缓解疼痛

□ 唐敬如

心绞痛是心肌缺血的一种症状,通常由于心脏需要血液和氧气增加而引起。为了帮助大家更好地应对心绞痛,以下将为提供一些有效的缓解措施,供大家参考。

一、了解心绞痛的原因

首先,我们需要了解心绞痛是如何产生的。当心肌长时间持续缺血时,它会因缺氧而收缩,引发疼痛感。其根本原因是动脉血管的狭窄或阻塞,导致血流减少。此外,某些生理和心理因素,如压力、焦虑和缺乏运动,也可能加重心绞痛的症状。

二、有效缓解心绞痛的方法

- 保持冷静:在任何情况下都要保持冷静。心绞痛是一种常见的症状,大多数情况下都是可以控制的。要尽量放松身体,避免过度紧张,尝试深呼吸,尽量让自己冷静下来。
- 调整姿势:身体姿势也会影响疼痛感。为了避免疼痛加剧,你可以尝试找一个舒适的姿势坐下来,或躺下。试着让你的背部和颈部得到放松,这样可以减少心脏的负担。
- 服用药物:如果你的医生已经开了相关的药物(如硝酸甘油),那么在心

绞痛发生时,可以立即服用。但请注意,这些药物应在医生的指导下使用,且可能存在一些副作用。

- 喝温水:喝水有助于保持身体的水分平衡,有助于血液流动。你可以尝试喝一些温水,这有助于缓解疼痛。
- 避免刺激:尽量避免刺激性食物和饮料,尤其是咖啡因和酒精,这些都可能加重心绞痛的症状。
- 寻求医疗帮助:如果你尝试了以上方法后,疼痛仍未缓解,或者频繁发作,那么你应该立即寻求医疗帮助。向医生说明你的症状,他们会根据你的具体情况给出专业的建议。

7. 保持良好的生活习惯:保持良好的生活习惯有助于预防心绞痛的发生。这意味着你需要保持健康的饮食,定期运动,控制体重,并保持良好的睡眠质量。

8. 心理调节:心理压力是心绞痛的一个常见诱因。因此,学会调节情绪、减轻压力是非常重要的。

总的来说,应对心绞痛的关键是保持冷静,采取合适的缓解措施,并尽可能避免加重症状的行为。记住,如果你觉得疼痛无法缓解,或者频繁发作,一定要及时就医。

(作者单位:河北省曲阳恒州医院)

腰椎间盘突出 3 个保养方法

□ 田叶

腰椎间盘突出是一种常见的骨科疾病,它会导致腰部疼痛、下肢疼痛、麻木等症状。除了药物治疗和手术治疗外,正确的保养方法对于减轻病情、恢复身体健康至关重要。以下为大家介绍三个腰椎间盘突出的保养方法,供大家参考。

一、正确姿势

正确姿势对于腰椎间盘突出患者来说非常重要。在日常生活中,我们需要养成良好的坐姿、站姿和睡姿,尽量避免长时间保持一个姿势,以免加重病情。坐姿时,腰部要挺直,双脚可以放于地上支撑,减轻腰部压力。站姿要保持双脚着

地,避免弯腰驼背。睡觉时,应选择硬板床,床垫软硬适中,以保持脊柱的平直。

二、加强锻炼

适当的锻炼可以增强腰背肌力量,减轻腰椎负担。建议选择一些对腰椎刺激较小的运动,如游泳、瑜伽、慢跑等。游泳是腰椎间盘突出患者最佳的运动方式之一,水的浮力可以减轻身体重量对腰椎的压力。瑜伽中的一些体式也可以锻炼腰背肌,增强腰椎稳定性。此外,还可以进行一些针对性的锻炼,如燕子飞、拱桥等动作,加强腰背肌的力量。

三、合理饮食

合理的饮食对于腰椎间盘突出患者来说也非常重要。饮食应以清淡、易消化为主,避免油腻、辛辣、刺激性食物。多吃富含钙质的食物,如牛奶、豆制品等,有助于骨骼健康。适当补充维生素C和E,可以增强身体免疫力,促进病情恢复。

除了以上三个保养方法外,我们还可以采取以下措施来减轻腰椎间盘突出症状:

- 避免过度劳累:腰椎间盘突出患者应尽量避免过度劳累,合理安排工作与休息时间,避免长时间弯腰工作。
- 热敷和按摩:热敷和按摩可以促进

进血液循环,缓解疼痛和不适。可以使用热毛巾或热水袋进行热敷,也可以适当进行按摩,但要注意力度适中。

3. 佩戴护腰:在急性发作期或腰部需要长时间支撑时,可以佩戴护腰,减轻腰部压力。

总之,正确的保养方法对于腰椎间盘突出患者来说非常重要。通过正确的姿势、加强锻炼、合理饮食和避免过度劳累等方法,我们可以有效减轻病情,恢复身体健康。同时,我们也要注意避免不良姿势和习惯,预防腰椎间盘突出发生。

(作者单位:河北省曲阳县中医院)

治疗胃炎的中医偏方有哪些

□ 史荣荣

治疗胃炎的中医偏方有数种,不同症状的胃炎都可以找到合适的偏方。中医偏方在治疗时多注重整体观念,标本兼治,对身体也没有明显的副作用,所以一直以来在民间广为流传。胃炎作为生活中比较常见的消化系统疾病,在治疗时也会采用中医的方法。

第一种偏方:蜜枣栝楼汤

食材:蜜枣8个、栝楼仁10克、白砂糖适量。

做法:将蜜枣、栝楼仁放入锅中,加入适量清水,先用大火将水烧开,再转用小火慢炖,直到锅中水变粘时加入适量的白砂糖,搅拌均匀后即可食用。

功效:栝楼仁有清热化痰、下气宽中的作用。对于慢性胃炎患者经常出现暖气、恶心、呕吐、胃部不适等症状有不错的治疗效果。如果慢性胃炎患者胃痛较严重时可以将栝楼壳直接煎水喝,同样能起到缓解胃痛的作用。

第二种偏方:红糖鸡蛋

食材:鸡蛋2个、红枣、红糖各适量。做法:将鸡蛋直接放入锅中,放入适量的红枣和红糖,慢慢煮至鸡蛋变熟即可。

功效:红糖能活血,鸡蛋能健胃,同时还能起到温脾养胃的作用。将红糖和鸡蛋搭配在一起食用,能缓解慢性胃炎患者胃部不舒适的状况。

第三种偏方:陈皮红枣炖鸡

食材:陈皮2克、元胡3克、红枣5个、嫩母鸡1只(约500克)、料酒、精盐适量。

做法:将母鸡用开水烫过后,将鸡肉切块备用;陈皮、元胡洗净后研成粉末;红枣放入发胀后去核;将准备好的鸡肉、红枣放入锅内,加入适量的清水,再放入陈皮和元胡粉末以及料酒、精盐等调味品;先用大火烧开,再用小火炖至鸡肉烂熟即可。

功效:陈皮能健脾理气,还可以使脾胃运化增加;元胡能活血止痛;红枣能健胃补气;鸡肉则能温中补虚,所以这几种食材搭配在一起食用不仅能缓解胃炎症状,同时还能起到健脾和胃的作用。适合于慢性浅表性胃炎患者食用。

中医认为慢性胃炎多数都是由于饮食不当或者是脾胃虚弱所致,因此在治疗时也会根据患者的症状以及体质来进行辨证施治。上文介绍的三则偏方都能起到健脾养胃的作用,而且也不会有什么副作用。除了可以用来治疗胃炎之外,还能改善脾胃虚弱所导致的消化不良或者是食少纳差等症状。

(作者单位:河北省武邑县清凉店中心卫生院)