

髌骨软化症的中医治疗方法

□ 景阳

髌骨软化症是一种由软骨下骨暴露和髌骨软骨面损伤、破裂等导致髌骨压力增高引起的代谢性疾病,可引发患者出现髌骨疼痛、活动后膝关节髌骨后方疼痛、膝盖疼痛、肿胀、软腿等症状,从而会对其日常活动和生活质量造成严重的不良影响。中医治疗作为一种传统治疗方法,在髌骨软化症治疗中具有良好的疗效,本文将介绍髌骨软化症的中医治疗方法。

一、中药治疗

中药治疗髌骨软化症的原则为辨证施治,即根据患者临床证型的不同选择合适中药方对患者进行治疗。根据中医辨证理论,髌骨软化症可分为气滞血瘀型、风湿痹阻型、寒湿痹阻型、湿热痹阻型等四种证型。对于气滞血瘀型髌骨软化症,可取桃红饮治疗,桃红饮主要成分有桃仁、红花、当归、赤芍、川芎等,具有活血化瘀、通络止痛的功效;对于风湿痹阻型髌骨软化症,可取独活寄生汤治疗,独活寄生汤主要成分有独活、桑寄生、防风、川芎、杜仲等,具有祛风湿、活血通络、强筋骨的功效;对于寒湿痹阻型髌骨软化症,可取乌头汤治疗,主要成分有制乌头、桂枝、附子、干姜、川芎等,具

有祛寒止痛、温经通络的功效;对于湿热痹阻型髌骨软化症,可取薏苡附子散治疗,主要成分有薏苡仁、制附子、茯苓、泽泻、桂枝等,具有祛湿止痛、温经通络的功效。

二、针灸治疗

针灸能够刺激穴位,使局部血液循环得到改善,有助于消除髌骨软化症患者的关节肿胀。针灸还可以增强机体的免疫功能,提高机体对疾病的抵抗力。在治疗髌骨软化症时,针灸能够增强关节的稳定性,降低疾病复发的风险。针灸治疗髌骨软化症的方法为:根据患者的症状和体质,选取相应的穴位进行针灸,常用的穴位有血海、梁丘、阴陵泉、阳陵泉、足三里、犊鼻等。先对各穴进行消毒,然后,采用毫针刺法进行针刺,针刺得气后,留针20-30分钟,留针期间,将艾条悬挂在针柄上,利用艾绒燃烧产生的温热作用,对穴位进行温热刺激,从而达到治疗的目的。

三、中药熏洗治疗

中药熏洗治疗髌骨软化症的方法为:取当归、川芎、红花、桑枝、桂枝、鸡血藤等中药煎煮成药液,然后将患处部位浸泡在药液中进行熏洗,药液的温度

要适中,一般以患者能承受为度,每次熏洗时间约为20-30分钟,每天可进行1-2次,连续治疗1-2个月。中药熏洗能够使药液直接作用于病患部位,通过皮肤的吸收作用,使药物中的有效成分迅速渗透到病变组织,从而改善局部血液循环,促进新陈代谢。中药熏洗还能松弛紧张的肌肉,缓解痉挛,使筋络得到舒展,从而能改善关节活动受限的症状。另外,中药中的鸡血藤能促进软骨细胞生长和分化、抑制软骨降解的作用,有利于髌骨软骨的修复。

四、穴位贴敷治疗

穴位贴敷治疗髌骨软化症的方法为:取红花、当归、川芎、乳香、没药等中药,按照一定的比例混合均匀,制成糊状物,代用。取患者血海、梁丘、膝眼、阳陵泉等穴位,对所选穴位进行消毒处理后,将药物糊状物均匀涂抹在穴位贴的中央。最后,将穴位贴敷在患处,用胶布固定,保持适当的压力,以确保药物能够充分渗透到穴位,穴位贴敷药物中的红花、当归、川芎等成分具有活血化瘀的功效,能改善局部血液循环,促进新陈代谢,消除肿胀,缓解疼痛。乳香、没药等药物具有消肿止痛的作用,能有效缓解髌骨软化症引起的膝关节

疼痛、肿胀等症状。另外,穴位贴敷通过药物直接作用于穴位,刺激经络,使药物通过经络传导至病变部位,达到治疗目的。

五、中医推拿治疗

中医推拿治疗髌骨软化症的方法有:
①推揉髌骨,可以缓解髌骨软化症症状,操作方法是:患者取坐位或仰卧位,医生站在患者侧面,用双手的掌根或指腹,沿着髌骨的周围进行推揉,力度要适中,以患者感到舒适为度,每次推拿10分钟左右,每天进行一次。
②滚动髌骨,同样可以缓解髌骨软化症症状,操作方法是:患者取坐位或仰卧位,医生站在患者侧面,用一只手的手掌放在髌骨上,另一只手的手指放在髌骨下缘,轻轻地来回滚动髌骨,力度要适中,以患者感到舒适为度,每次推拿10分钟左右,每天进行一次。
③推拿膝关节,可以促进局部血液循环,缓解髌骨软化症引起的膝关节髌骨后方疼痛症状,操作方法是:患者取坐位或仰卧位,医生站在患者侧面,用双手的掌根或指腹,沿着膝关节的周围进行推拿,力度要适中,以患者感到舒适为度,每次推拿10分钟左右,每天进行一次。

(作者单位:四川省成都天府新区顾连禾泰康复医院)

牙齿敏感的成因及缓解方法

□ 黎丽琼

你是否曾在吃冷热食物时感觉牙齿刺痛?或者在刷牙时,牙龈出血带来的不安?这些都是牙齿敏感的典型症状。牙齿敏感,也被称为牙本质过敏症,可能由多种病因,包括牙周病、牙龈萎缩、牙齿磨损断裂等。

一、牙齿敏感的原因

牙周病:牙周病是牙齿敏感的最常见原因之一。它通常由牙菌斑和牙结石引起,这些细菌和结石在牙齿周围形成并堆积,引起牙龈炎症和牙槽骨吸收。随着时间的推移,这会导致牙龈萎缩和牙根暴露,从而使牙齿对冷热刺激更加敏感。

牙龈萎缩:某些口腔卫生习惯,如过度刷牙或使用硬毛牙刷,可能导致牙龈萎缩。牙龈萎缩会使支撑牙齿的骨头暴露出来,从而增加牙齿敏感的风险。

牙齿磨损或断裂:长期使用硬质牙刷或磨牙习惯,可能导致牙齿磨损或断裂。当牙齿的珐琅质被磨损或破坏时,牙齿的内部结构会变得更加敏感。

口腔疾病:一些口腔疾病,如龋齿、牙龈炎等也可能导致牙齿敏感。这些疾病通常需要牙医进行治疗,以防止进一步损坏。

二、牙齿敏感的症状

冷热刺激痛:当吃冷热食物,或者喝冷热

饮料时,牙齿可能会感到刺痛或不适,这种刺激可能持续数秒至几分钟。

刷牙时牙龈出血:牙龈炎症可能导致刷牙时出血。这通常表明牙周病正在进展。

咀嚼困难:由于牙齿敏感或牙龈炎症,患者可能会觉得咀嚼食物很困难,或者在咀嚼时感到疼痛。

口臭:牙周病和口腔卫生不良可能导致口臭。保持口腔清洁是缓解口臭的关键。

三、如何缓解牙齿敏感

改善口腔卫生:定期刷牙和使用牙线是保持口腔卫生的关键。建议每天刷牙两次,每次刷牙时间至少两分钟。同时,使用牙线清洁牙缝,以去除牙菌斑和食物残渣。定期看牙医也是保持口腔健康的重要步骤。

使用抗敏感牙膏:抗敏感牙膏可以帮助减少牙齿敏感的症状。它们通常含有硝酸钾、氯化钾等成分,可以封闭开放的牙本质小管,从而减少冷热刺激引起的疼痛。使用抗敏感牙膏至少两周后,可以明显缓解牙齿敏感症状。

避免刺激性食物和饮料:冷热食物和饮料,如冰激凌、热咖啡等可能加重牙齿敏感。尽量减少这些食物和饮料的摄入,可以帮助缓解牙齿敏感。

使用护齿器:在刷牙和使用牙线之前和之后使用护齿器可以帮助封闭开放的牙本质小管,从而减少冷热刺激引起的疼痛。护齿器也可以在吃冷热食物时使用,以减少牙齿敏感的症状。

定期进行口腔检查和洁牙:每六个月到一年进行一次口腔检查和洁牙是预防口腔疾病的关键。这可以帮助早期发现并治疗牙周病和其他口腔问题,从而预防牙齿敏感的发生。

注意饮食习惯:保持均衡的饮食有助于维护口腔健康。多摄入富含钙、磷和维生素的食物可以帮助强化牙齿和骨骼。同时,尽量避免过多摄入糖分和酸性食物,以防止龋齿和其他口腔问题。

正确刷牙和使用牙线:采用正确的刷牙方法(如巴氏刷牙法)和使用牙线可以有效清除牙菌斑和食物残渣,预防牙周病和其他口腔问题。刷牙时使用软毛刷,避免过度用力或使用硬毛刷,以防止牙龈的损伤和牙齿磨损。

补充营养素:适量补充维生素C、维生素D和钙等营养素可以增强口腔健康。这些营养素有助于维护牙龈和牙齿的结构完整性,预防口腔疾病的发生。

四、特殊情况的处理

重度牙齿敏感:如果牙齿敏感症状持续严重,影响日常生活,建议咨询牙医。牙医可能会建议使用脱敏剂、封闭剂等方法,或者进行牙髓治疗、填充或冠修复等手术来减轻疼痛。

牙龈萎缩:牙龈萎缩通常需要牙周治疗,包括深层清洁、去除牙菌斑和结石等。在医生的指导下,使用一些局部药物或手术方法也可能有助于改善牙龈萎缩。

牙齿磨损或断裂:如果牙齿磨损或断裂导致敏感,可能需要使用抗敏感牙膏、封闭剂或填充物等。对于严重的磨损或断裂,可能需要考虑牙冠修复或植入人工牙齿。

口腔疾病:如果牙齿敏感是由口腔疾病引起的,如龋齿或牙龈炎,可能需要牙医进行相应的治疗,如填充、根管治疗等。

牙齿敏感是一个常见的问题,可能由多种原因引起。了解牙齿敏感的原因和症状,采取有效的缓解措施,以及及时就医治疗是维护口腔健康的关键。通过改善口腔卫生习惯、使用抗敏感产品、避免刺激性食物和饮料等措施,可以减轻牙齿敏感的症状。重度牙齿敏感或其他口腔问题,应及时就医。

(作者单位:四川省中江县广福中心卫生院)

了解子宫肌瘤,增强防范意识

□ 陈丽荣

子宫肌瘤,也被称为子宫平滑肌瘤,是一种常见的妇科问题,可能会影响许多女性的健康。尽管它是常见的,但许多人对于子宫肌瘤了解有限。本文旨在为您提供有关子宫肌瘤的基本知识,帮助您更好地了解这一健康问题,并为自己和家人的健康留个心眼。

一、子宫肌瘤的概念

定义:子宫肌瘤是一种源自子宫平滑肌细胞的良性肿瘤。这些肿瘤可能单独出现或多个同时存在,其大小和生长速度因人而异。虽然它们是良性的,但在某些情况下可能导致不适或健康问题。

分类:根据其子在子宫中的位置,肌瘤可分为以下几种类型:浆膜下肌瘤:这种肌瘤位于子宫外表面,可能导致子宫形状的变化,有时可通过腹部触摸感觉到。肌壁间肌瘤:它们生长在子宫肌壁内部,是最常见的类型。这种肌瘤可能导致子宫壁增厚,影响其功能。黏膜下肌瘤:这种类型的肌瘤长在子宫内膜下,可能会导致严重的月经出血和生育问题。

二、发病原因和危险因素

发病原因:虽然子宫肌瘤的确切原因尚不完全清楚,但研究表明荷尔蒙水平

在其发展过程中起着关键作用。特别是雌激素和孕激素,这些激素在生育年龄期间相对较高,可能促进了肌瘤的生长和发展。

危险因素:年龄:生育年龄的女性,特别是30岁以上的女性,更容易发生子宫肌瘤。随着年龄的增长,肌瘤的发病率也逐渐升高。遗传因素:如果家族中有子宫肌瘤的病史,尤其是直系亲属,那么患病的风险会更高。这种家族遗传趋势可能涉及到特定的遗传突变或基因变异。体重:肥胖会增加体内雌激素的水平,可能与子宫肌瘤的发展有关。保持健康的体重有助于降低患上肌瘤的风险。

三、症状和诊断

症状:月经异常:包括经期过长、出血量过多或不规则出血。这可能导致贫血或其他相关问题。盆腔压力或疼痛:特别是当肌瘤增大时,它们可能对周围器官产生压迫,导致持续的不适或疼痛。排尿问题:包括频繁排尿、尿意增多、排尿疼痛或难以排尿。大型子宫肌瘤可能通过压迫膀胱或尿道,导致排尿困难,尿流受阻,或者引发尿路感染。便秘:子宫肌瘤的生长可能对肠道施加压力,引发肠

蠕动减缓,导致便秘、排便困难,甚至肛裂或痔疮的发生。背痛或腿部疼痛:肌瘤可能压迫周围神经或血管,导致下背部或腿部剧烈疼痛,这种疼痛可能向臀部、骨盆区域扩散,影响患者的生活质量。

诊断:盆腔检查:通过物理检查子宫的大小和形状,寻找肌瘤的迹象。

超声波检查:医生会使用高频声波来获取子宫内部的图像,这有助于确认肌瘤的存在和大小。磁共振成像(MRI):这种检查能够提供更为详细的子宫图像,有助于医生区分肌瘤与其他类型的肿瘤。

四、治疗方法

药物治疗:包括荷尔蒙疗法和非激素药物。荷尔蒙疗法可能包括使用避孕药来调节月经周期,减少出血量。非激素药物,如止血药或疼痛缓解药物,也可能被用来控制症状。

外科手术:肌瘤摘除术(肌瘤切除术):这是一种保留子宫的手术方法,仅移除肌瘤。适用于希望保留生育能力或子宫的女性。子宫切除术:这种手术中,通常会完全移除子宫,常用于治疗无法控制的出血、大型肌瘤,或者在其他治疗方法无效的情况下。

五、预防子宫肌瘤

健康饮食:保持均衡的饮食,多摄入新鲜水果、蔬菜、全麦食物和低脂蛋白质,减少高脂肪食物、加工食品和糖的摄入。一些研究表明,高纤维饮食可能与较低子宫肌瘤风险相关。

控制体重:维持健康的体重可以降低患上子宫肌瘤的风险,因为肥胖与子宫肌瘤的发病率有关。适量的锻炼和健康的饮食有助于保持体重。

控制高血压:高血压可能与子宫肌瘤的发病率有关,因此要采取措施来控制高血压,如限制盐的摄入、定期监测血压并按医生的建议进行治疗。

定期体检:定期接受妇科检查,包括超声检查,可以帮助早期发现子宫肌瘤,从而更容易治疗。

六、结语

子宫肌瘤虽然常见,但并不可怕。通过及时的了解和咨询医生,我们可以更好地管理和处理这一问题。如果您或您的亲人出现了子宫肌瘤的症状,不要犹豫,尽早咨询专业医生,制定最适合您的治疗计划,以维护您的健康和幸福。

(作者单位:河北省迁西县中医院)