

中医护理：帮您缓解慢性头痛的良方

□ 冯琳

头痛自古以来就是困扰人类的常见病症之一，随着现代生活节奏的加快，慢性头痛的人群越来越庞大。它可能由多种原因引起，如压力、疲劳、睡眠不足、气候变化、荷尔蒙变化等。面对这一顽疾，西医常用的治疗方法主要是药物治疗，而中医则从整体调理入手，通过针灸、草药和按摩等方法，旨在调和身体的阴阳气血，以达到缓解症状、根治病因的目的。本文将为大家介绍中医护理在缓解慢性头痛方面的有效方法和理念。

一、中医对头痛的认识

中医认为头痛是由于外邪侵袭或内脏功能失调所致。外邪侵袭多与气候有关，如风、寒、湿、热等；内脏功能失调则与肝、脾、肾的气血阴阳失衡有关。中医护理重在调和内外平衡，通过辨证施治的方法，找到头痛的根本原因，并针对性地进行治疗。

二、中医治疗头痛的方法

针灸疗法：针灸疗法作为中医的经典治疗方式，历史悠久，是通过在人体的特定穴位插入细针，通过手法调节针感，刺激人体的自我调节功能，从而达到治病效果的一种方法。针对慢性头痛，中医根据其病因和症状的不同，会选择不同的穴位

进行治疗。比如，治疗风热型头痛可能会用到“合谷”穴和“太阳”穴；对于肝郁型头痛，则可能选择“太冲”穴和“肝俞”穴。对于那些因气血不足引起的头痛，如“百会”穴和“四神聪”穴则是常用的调理穴位。针灸不仅能够促进气血流通，还能调整肝肾功能，平衡阴阳，从根本上改善慢性头痛症状。

草药疗法：中药疗法是中医治疗的主要手段之一，讲究辨证论治，即根据患者的具体病情、体质、季节等多方面因素综合考虑，来选择对证的草药。例如，对于因寒湿引起的头痛，中医可能会配制具有温中散寒、化湿止痛功效的药方，如姜附汤；如果是肝阳上亢导致的头痛，则可能需要用到具有平肝息风、滋阴降火功效的药物，如天麻钩藤饮。草药治疗可以调整体内的内分泌，改善血液循环，从而在较长的时间内逐渐减缓甚至消除头痛。

推拿按摩：推拿按摩在中医护理中占有重要地位，它通过推、拿、揉、捏等手法作用于人体的肌肉或穴位，帮助调节体内的气血流通，缓解肌肉紧张和疼痛。对于慢性头痛患者，专业的中医师会根据患者头痛的类型和位置，选择合适的手法 and 穴位进行治疗。例如，颈项推拿可以缓解由

颈椎问题引起的头痛；而针对眼睛疲劳引起的头痛，则可以通过按摩“睛明”穴和“四白”穴来缓解。推拿不仅提供即时的疼痛缓解，也是有效的长期护理方法。

艾灸疗法：艾灸是使用艾绒通过点燃产生温热作用于穴位，以达到预防和治疗疾病的一种中医疗法。艾灸能够温经散寒，调和气血，有助于缓解因寒湿引起的头痛。在艾灸治疗过程中，艾条的燃烧温度和灸的时间都需精心控制，以适应不同患者的耐受度。艾灸对于改善头痛有着非常好的辅助作用，尤其适用于那些对药物治疗反应不佳或者希望采用更自然疗法的患者。

饮食调养：在中医理论中，合理的饮食也是治疗慢性头痛的重要组成部分。根据个人的体质和头痛的类型，中医会推荐相应的饮食调养方案，如头痛症状严重时宜少吃辛辣、油腻食物，多吃清淡、富含膳食纤维的食物。

生活方式调整：中医认为生活方式对健康有着深远的影响。因此，对于慢性头痛患者来说，适当的生活方式调整是非常重要的。这包括保证充足的睡眠，避免熬夜；保持适度的体育活动，如散步、太极拳等；减少工作和生活压力，进行放松训练

和呼吸练习；以及定期进行头部和颈部的伸展运动，以缓解因长时间固定姿势造成的肌肉紧张。这些生活方式的调整，不仅能缓解头痛，更是促进整体健康的基础。

三、中医护理的个性化特点

中医护理讲究因人而异，根据患者具体体质和病因进行个性化治疗。在治疗慢性头痛时，中医护理专家会通过详细的问诊、观察和舌诊，结合患者的生活习惯和情绪状态，制定最适合患者的治疗方案。

总而言之，慢性头痛的治疗是一个长期且复杂的过程，西医的药物治疗往往以对症治疗为主，而中医护理则提供了一个整体调理的方案。它不仅关注症状的缓解，更注重身体的整体健康和生活方式的改善。通过上述的多种中医治疗方法，患者可以在专业中医师的指导下，找到适合自己的治疗路径，以更自然、更和谐的方式，缓解慢性头痛，提高生活质量。然而，任何治疗方法都需要坚持和耐心，患者应当根据自己的实际情况，选择正确的治疗方法，并在专业医师的指导下进行。中医护理的理念是协助自然康复，帮助患者找到长期健康的道路，从而在现代快节奏的生活中，寻找到一份平和与宁静。

(作者单位：广西百色市中医医院)

了解慢阻肺的病因和预防策略

□ 孙小庆

慢阻肺疾病也称之为慢性阻塞性肺疾病，是一种以持续气流受限为特征，可以预防和治疗的肺部疾病。慢阻肺疾病会对患者的生命造成较为严重的影响，那么，我们一起为大家来介绍一下慢阻肺疾病的发病原因以及预防措施。

一、慢阻肺致病原因是什么？

吸烟：长期吸烟是导致慢性阻塞性肺疾病的主要原因。烟草中的有害物质会损害气道上皮细胞和肺泡上皮细胞，导致炎症反应和气道狭窄，最终导致肺功能下降。空气污染：长期接触室内和室外的空气污染物，如颗粒物、二氧化硫、一氧化碳等，也会增加患上慢阻肺疾病的风险。职业性危险因素：长期接触工作场所中的有害气体、化学品或粉尘，如煤矿工人、木工等，也是导致慢阻肺疾病的重要原因之一。感染因素：流感病毒、呼吸道合胞病毒等病毒感染也是慢阻肺加重的重要因素。病毒感染可导致急性加重期，并对慢阻肺患者的肺功能和生活质量产生明显影响。另外，支原体感染和细菌感染也会引发慢阻肺，流感嗜血杆菌、葡萄球菌等，都是常见的感染细菌。其他因素：炎症、氧化应激、蛋白酶-抗蛋白酶失

衡、自主神经功能失调等，也会造成慢阻肺发病率的升高。以炎症机制为例，炎症细胞会释放致炎细胞因子、炎症趋化因子等介质，导致炎症越来越明显，会对肺结构造成破坏，进而诱发慢阻肺。

二、如何预防慢阻肺疾病的发生？

不吸烟：吸烟是导致慢性阻塞性肺疾病的主要原因之一，坚持不吸烟能大大降低患这些疾病的风险。健康饮食：均衡饮食对于预防慢性阻塞性肺疾病至关重要。它包括控制总能量摄入，减少摄入高脂肪、高糖和高盐食物，增加蔬菜、水果和全谷类食品的摄入量，适量摄入蛋白质等。通过均衡饮食，可以维持身体内环境的稳定，保持机体的正常生理功能，从而有效地预防慢性阻塞性肺疾病。高脂肪、高糖和高盐食物过多的摄入与慢性阻塞性肺疾病的发生密切相关。过多的脂肪和糖分摄入会导致肥胖、高血压、高血脂等代谢性疾病的发生，而高盐摄入则容易引发高血压等心血管疾病。因此，减少这些有害营养素的摄入对于预防慢性阻塞性肺疾病大有裨益。另一方面，增加蔬菜、水果和全谷类食品的摄入可以提供丰富的膳食纤维、维生素、矿物质等营养素，有助于维持身体健

康。适当的蛋白质摄入是身体正常功能所必需的，可通过食物来源(如豆类、鸡蛋、瘦肉等)来获得。运动锻炼：运动锻炼对身体健康的益处确实是显而易见的。有氧运动，如快走、慢跑和游泳等，可以提高心肺功能，增强肌肉和骨骼，调节体重以及增强身体的抵抗力。这些活动也能够改善脑部功能和睡眠质量。此外，定期进行适度运动可帮助降低罹患慢性阻塞性肺疾病的风险。总之，定期参与有氧运动对于保持良好的心理和身体健康至关重要。控制体重：在生活中，维持健康的体重有助于降低罹患慢性阻塞性肺疾病的风险。肥胖会增加患糖尿病、高血压等疾病的风险，进而影响到阻塞性肺疾病的发生。预防感染：预防感染对于减少慢性阻塞性肺疾病(COPD)的风险至关重要，日常生活中应避免感冒和其他呼吸道感染，经常洗手、避免与生病的人密切接触、避免触摸眼睛、鼻子和口。此外，定期接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗也是降低感染风险的有效方法。流感疫苗能够提供季节性保护，减少因患流感而诱发呼吸道疾病的风险。而肺炎球菌疫苗则可降低罹患肺炎和脑膜炎等严重感染疾病的风险。总

之，采取行之有效的感染预防措施对于COPD患者来说尤为重要，可以显著减少并发症和住院风险，提高生活质量。减少空气污染暴露：在日常生活和工作中，减少空气污染暴露对健康至关重要。雾霾天气会导致大气中悬浮颗粒物浓度升高，这些微小颗粒物可以深入呼吸道甚至进入血液循环系统，对人体健康造成严重影响。在出门之前，关注政府发布的空气质量指数(AQI)并遵循相关建议。在空气质量不佳的日子里，尽量避免户外活动。同时，进行室内保护，确保室内空气清新，可使用空气净化器过滤室内空气，并及时关闭门窗以阻隔室外污染物进入室内。在必要的情况下，选择合适的口罩，如N95口罩能有效过滤空气中的颗粒物，降低吸入有害物质的风险。并尽量减少户外运动，选择在室内健身房进行锻炼，或者等到空气质量好转后再进行户外活动。

总之，慢阻肺是一种可以通过积极的生活方式和环境管理来预防的慢性疾病。如有任何疑虑或疾病症状，最好及时就医检查，以获得个性化的建议和治疗计划。

(作者单位：四川省渠县李渡镇卫生院)

牛奶摄入影响手术进程的科学解析与防范措施

□ 安鹏

在手术之前，经常会遇到这种情况：有些患者没有严格遵守医嘱，在术前禁食禁饮的时间内喝奶，而导致手术不能如期进行的情况。患者及家属可能对此不太理解，有疑问：为什么我就喝了杯牛奶就不能手术了？本文，旨在为广大患者及家属解疑答惑。

术前能喝牛奶吗？麻醉手术前需要禁食禁饮，所以是不能喝牛奶的，一般术前6小时不能喝牛奶，这主要与牛奶中含有的蛋白质和脂肪的含量有关。

术前为什么要禁食禁饮？1.主要是为了预防手术时发生呕吐，以免呕吐物阻塞呼吸道而影响手术。2.手术时因为麻醉药的反应、手术的刺激，很多人会出现呕吐，但这时患者意识不清，呕吐物吸入气管可引起窒息或吸入性肺炎。

术前一般需要禁食禁饮多长时间？平时我们吃的食物在胃内4~6小时会排空，当恐惧、焦虑、情绪激动或身体疼痛时，排空的时间也会减慢。因此，成人一般在术前需要禁食10~12小时，禁饮4~6个小时，因为这样才能保证胃内的食物残渣被排干净。胃排空的时间和吃的食物、

喝的东西有关系吗？当然也是有关系的，一般清饮料类(主要包括糖水、清水、清茶、碳酸饮料、不加奶的黑咖啡及无渣果汁，但都不能含有酒精)需要禁饮的时间为2小时；牛奶等液体乳制品需要禁饮的时间为6小时；淀粉类固体食物和谷类食物(如馒头、面包、面条、米饭等)需要禁食的时间也是6小时，油炸、脂肪及肉类食物，一般需要禁食8小时或更长的时间才可以。

术前吃饭和喝水有什么风险？1.增加手术期间的风险：做手术时食物和胃酸有可能会污染手术的区域，容易引起感染和其他并发症。2.影响麻醉的效果：麻醉后人们之所以没有感觉，是因为麻醉药在血液循环中起作用了，这样才能有效地控制意识和疼痛。如果食物在胃肠道内停留的时间过长，而食物和水分会干扰这些药物的分布，导致麻醉效果不好。3.增加出血的风险：食物阻塞胃肠道时会导致出血和其他并发症的发生。4.增加误吸的风险：使用全麻药物后喉部的反射会受到抑制，吃饭和喝水后可能会误吸到气管中，导致肺部感染或其他严重并发症。5.增加反流

的风险：手术时体位是平躺或倒置，胃内的食物或水有可能会回流到食管或者气管中，从而导致呕吐、窒息、误吸性肺炎等并发症的发生。

如果术前吃东西和喝水了怎么处理？

有的人对禁食禁饮的原因不理解，认为就是吃饭和喝水了也没有关系，其实这样是非常危险的，很容易在做手术的时候出现误吸，甚至导致窒息死亡的严重后果。总之，在麻醉前应该遵守医生的建议，并告知医生自己的饮食情况和药品过敏信息，这样才能方便医生根据自己的情况制订适合自己的麻醉方案。如果术前吃东西了可以通过以下方法处理：1.口服泻药：通过口服泻药，把胃肠内的食物残渣都排出去。2.插管：在术前可以插管，这样方便注入药物，以便清除胃肠道的食物残渣。3.等待时间：术前如果吃了食物，医生有可能让等待一段时间，等胃肠道的食物残渣清除干净了再进行手术。所以，如果术前禁食禁水的时间不够或者在术前又吃了东西，则需要推迟手术的时间，或者病情允许时取消本次手术，等其他时间再做手术。所以，知道为什么喝牛奶后就不让你

手术了吗？因为牛奶在体内排空的时间需要6小时，为了手术的效果和避免术中出现意外，对于不是危及生命的手术，一般会选择推迟时间或者改天再做手术。如果刚喝了牛奶就发生了急症，能手术吗？为了患者的安全和麻醉效果，术前一般会患者禁食禁饮，但如果碰到急症手术，病情随时危及生命，则需要马上进行手术，一刻也不能耽误。相比于不禁食禁饮带来的危害，这个更刻不容缓。当然手术过程中医生也会尽量减少误吸和其他危害的发生，并随时做好出现意外的急救准备。

除了禁食禁饮以外术前还需要注意什么？

1.注意保暖，出现感冒、咳嗽、流鼻涕的现象时要及时告诉医生。2.医生在术前做评估时要如实交代，不能隐瞒。3.要戒烟2周，术前一晚洗澡。4.术前要放松，保证充足的睡眠，避免疲劳。5.去手术室之前要取下假牙、眼镜、首饰等。禁食期间如果饿了，可以告诉医生，根据情况进行输液补充足量的液体。切勿擅自饮食，以免造成不良后果。

(作者单位：河北省石家庄市妇幼保健院所麻科)