

## 浅谈针灸康复治疗

□ 王华岭

针灸,作为中国传统医学的重要组成部分,已经逐渐被更多的人所认识和接受。其中,针灸在康复治疗中的应用尤为引人注目。针灸不仅在止痛、改善身体机能等方面具有显著效果,还能帮助人们从各种慢性疾病和身体损伤中恢复。那么,你了解针灸康复治疗吗?本文将为你详细解读这一中医治疗方式。

首先,我们要明白针灸的作用机制。针灸主要通过刺激人体的穴位和经络,激发人体的自我修复能力,从而达到治疗疾病的目的。在针灸康复治疗中,针灸的作用主要是促进受损部位的功能恢复,改善身体机能的平衡,以及减轻疼痛和不适感。

那么,针灸如何应用于康复治疗呢?首先,医生会根据患者的病

情和身体状况,选择相应的穴位和针刺深度。通常,针灸治疗会配合其他治疗方法,如药物治疗、物理治疗等,以达到最佳的治疗效果。在治疗过程中,医生会根据患者的恢复情况,适时调整治疗方案。

针灸康复治疗的适应症非常广泛,包括但不限于:肌肉骨骼疾病、神经系统疾病、慢性疼痛、手术后康复等。对于一些慢性疾病,如糖尿病、高血压等,针灸也能起到辅助治疗的作用。此外,针灸对于缓解焦虑和抑郁等心理问题也有一定的效果。然而,针灸并非适用于所有人。对于某些特殊人群,如孕妇、儿童、体质极度虚弱的人等,针灸可能会产生不良影响。因此,在进行针灸治疗前,医生会充分评估患者的身体状况和风险因素。

当然,任何治疗方法都有其优点和局限性。针灸康复治疗也不例外。尽管针灸在许多方面具有显著效果,但它并不能解决所有问题。对于一些严重的疾病或损伤,可能需要结合其他治疗方法,如手术、药物治疗等。同时,针灸的效果也因人而异,每个人的身体状况和反应能力都有所不同。

总的来说,针灸康复治疗是一种非常有效的中医治疗方法,适用于许多不同的疾病和身体状况。通过刺激人体的穴位和经络,针灸能够帮助患者从身体和心理上恢复健康。虽然针灸并非适用于所有人和情况,但只要专业医生的指导下进行,它能为许多人带来显著的益处。

(作者单位:河北省衡水市第六人民医院)

## 盆底康复,重拾自信

□ 王莲

在现代社会中,女性健康问题日益受到重视。其中,盆底功能障碍是一个不容忽视的问题。它不仅影响女性的生活质量,还可能导致一系列身心健康问题。然而,通过科学的盆底康复训练,我们可以有效地改善这一问题,重拾自信。

盆底康复训练是一种针对盆底肌肉的锻炼方法,旨在增强盆底肌肉的力量和耐力,改善盆底功能。这种训练可以帮助我们预防和治理尿失禁、盆腔器官脱垂等问题,提高生活质量。

首先,我们需要了解盆底肌肉的重要性。盆底肌肉是支撑我们盆腔器官的重要肌肉群,它们像一张网一样,紧紧地固定住我们的子

宫、膀胱、直肠等器官。如果盆底肌肉松弛或损伤,这些器官就可能下垂,导致尿失禁、盆腔器官脱垂等问题。

因此,我们需要定期进行盆底康复训练,以保持盆底肌肉的健康。这种训练并不复杂,只需要我们每天花费几分钟的时间,就可以在家中进行了。训练的内容包括收缩和放松盆底肌肉,以及进行一些有氧运动,如快走、游泳等。

在进行盆底康复训练时,我们需要保持正确的姿势。一般来说,我们应该坐在椅子上,双脚平放在地上,背部挺直。然后,我们可以轻轻地收缩盆底肌肉,像在憋尿一样,保持几秒钟,然后放松。重复这个过程几次,每次保持收缩的时间

逐渐增加。

此外,我们还可以进行一些有氧运动,如快走、游泳等。这些运动可以帮助我们提高身体的代谢率,促进血液循环,从而改善盆底肌肉的健康状况。

通过科学的盆底康复训练,我们可以有效地改善盆底功能,预防和治理尿失禁、盆腔器官脱垂等问题。这不仅可以提高我们的生活质量,还可以帮助我们重拾自信。

总的来说,盆底康复训练是一种简单而有效的方法,可以帮助我们改善盆底功能,提高生活质量。我们应该积极地进行这种训练,以保持盆底肌肉的健康,重拾自信。

(作者单位:四川省达州市中西医结合医院)

## 如何降低分娩风险

□ 王红红

在产科临床中,分娩风险是一个重要的关注点,它可能对母婴的健康产生深远的影响。然而,通过实施一些特定的策略,我们可以显著降低分娩风险。本文将探讨这些策略,以帮助读者更好地理解如何在实际工作中降低分娩风险。

1. 定期产前检查: 定期产前检查是降低分娩风险的关键。通过定期评估孕妇的健康状况和胎儿的发育情况,医生可以及早发现并处理任何可能的问题。产前检查的频率应依据孕妇的具体情况而定,但通常建议至少每月一次。

2. 适当的孕期营养: 良好的孕期营养对于胎儿的正常发育至关重要。均衡

的饮食,包括足够的蛋白质、矿物质和维生素,有助于确保胎儿的正常生长,降低分娩风险。此外,孕期营养也影响孕妇的身体健康,从而影响分娩过程。

3. 有效的妊娠期糖尿病和高血压管理: 妊娠期糖尿病和高血压是孕期常见的并发症,对母婴的健康有潜在的风险。有效的管理可以降低这些风险,并减少分娩时的并发症。

4. 避免不良生活习惯: 吸烟、饮酒和药物使用都会增加分娩风险。孕妇应避免这些不良习惯,以减少对自身和胎儿的影响。

5. 有效的心理支持: 分娩是一个重

大的人生转折点,可能会对孕妇的情绪产生影响。有效的心理支持,包括心理咨询、沟通技巧和放松活动,可以帮助孕妇应对分娩压力,降低心理风险因素。

6. 灵活的分娩计划: 根据孕妇的具体情况,医生可以制定灵活的分娩计划。例如,对于高风险的分娩,医生可能会选择剖腹产作为首选方法。同时,对于具有良好条件的孕妇,自然分娩可能是一个更好的选择。

7. 产程监测: 产程监测是至关重要的,它可以帮助医生实时了解分娩过程,及早发现任何问题。通过定期监测孕妇的生理指标和胎儿的发育情况,医生可

以及时采取必要的干预措施。

8. 熟练的医疗团队: 一个经验丰富、训练有素的医疗团队可以提高分娩过程中的安全性。他们能够迅速、准确地诊断和处理任何问题,从而降低母婴的风险。

9. 紧急应对计划: 对于可能出现的紧急情况,医疗团队应制定紧急应对计划。这包括在必要时进行紧急剖腹产或其他必要的手术,以确保母婴的安全。

总的来说,通过实施上述策略,我们可以显著降低产科临床中的分娩风险。然而,重要的是要记住,每个孕妇和胎儿都是独特的,因此医疗团队需要根据具体情况制定个性化的诊疗计划。

(作者单位:河北省保定市妇幼保健院)

## 消化系统疾病的预防和自我管理

□ 王潇

消化系统是人体重要的器官之一,负责消化食物、吸收营养物质并排除废物。然而,由于现代生活方式和饮食习惯的改变,消化系统疾病的发病率逐渐增加。为了预防和自我管理消化系统疾病,我们可以采取以下措施:

1. 合理饮食

均衡饮食对于消化系统的健康至关重要。我们应该避免高脂肪、高糖分和加工食品的摄入,增加蔬菜、水果、全谷物和富含纤维的食物的消费。此外,避免暴饮暴食和过度进食,保持适当的饮水量。

2. 定期运动

适度的身体活动有助于促进肠胃蠕动和消化液的分泌,从而改善消化系

统健康的步骤。

3. 控制压力

长期的压力会影响消化系统的正常运作,容易发生胃溃疡、胃炎等疾病。因此,我们应该学会放松自己,采取有效方法应对压力,如运动、音乐、冥想等。另外,与亲朋好友保持良好的社交关系,倾诉内心的困扰能减轻压力。

4. 戒烟限酒

吸烟和饮酒对消化系统健康非常不利。吸烟可能导致食道癌、胃溃疡等疾病,而酗酒可能引发肝脏疾病和胃炎等问题。因此,戒烟和限制饮酒是维护消化

系统健康的重要步骤。

5. 规律生活

我们应该尽量保持固定的就寝和起床时间,并确保每天获得足够的睡眠。此外,我们还应该避免在就寝前大量进食,以免给消化系统带来额外的负担。在白天,尽量避免长时间坐着或站立不动,适当进行体育锻炼,促进消化系统的血液循环和肌肉运动。尽量避免夜宵和熬夜,保证每天7-8小时的高质量睡眠。

6. 定期体检

消化系统疾病常常在早期阶段没有明显的症状,容易被忽视。通过定期体检,医生可以通过一系列检查来评估消化系统的健康状况,包括胃镜、肠镜、超

声波等,有利于医生发现消化道内的异常变化,如溃疡、肿瘤等,从而早期干预和治疗。通过定期体检,我们可以了解自己的消化系统是否正常运作,是否存在任何潜在的问题,医生会对我们的饮食习惯、生活方式进行评估,并提供相应的建议和指导。这样,我们能根据医生的建议,调整自身饮食结构和生活习惯,预防发生消化系统疾病。此外,通过定期体检,医生会记录我们的病史、家族病史、各项检查结果,形成完整的健康档案。如果将来出现任何消化系统相关的问题,医生可以更加准确地诊断和治疗,避免因缺乏准确的病史信息而延误治疗时机。

(作者单位:河北省文安县医院)

## 肾病综合症的症状及治疗

□ 孙晓成

肾病综合症是一种常见的肾脏疾病,它会引起一系列症状,如水肿、蛋白尿、高血压和肾功能损害等。本文将向大家介绍肾病综合症的基本知识,包括其定义、病因、症状、检查和治疗方法等。

一、定义

肾病综合症是指由各种肾脏疾病所致的,以大量蛋白尿 $\geq 3.5g/l$ ,低蛋白血症(白蛋白 $\leq 30g/l$ ),水肿,高脂血症为临床表现的一组综合症,包括继发性和原发性肾病综合症。肾病综合症的水肿因低蛋白血症所致,表现为身体低垂部位的水肿,多见于下肢,肾病综合症主要是控制蛋白摄入和限盐,每日蛋白摄入为 $0.8-1g/Kg.d$ ,盐摄入为 $< 2g/d$ 。

二、病因

肾病综合症的病因多种多样,常见的病因包括:

1. 炎症反应:某些感染(如细菌感染、病毒感染等)或炎症介质可引起肾脏炎症反应,导致肾小球滤过增加,蛋白质滤过增加,引起肾病综合症。

2. 免疫反应:某些自身免疫性疾病可引起免疫复合物沉积在肾小球,引起肾脏免疫炎症反应,导致肾病综合症。

3. 遗传因素:肾病综合症可由遗传基因异常引起,如基因突变或基因重复等。

除了以上常见病因外,肾病综合症还可能与其他疾病相关,如高血压、糖尿病、高血压肾病等。

三、症状

肾病综合症的主要症状包括水肿、蛋白尿、高血压和肾功能损害等。水肿通常表现为眼睑、下肢、腹部等部位的水肿,严重时可能出现全身水肿。蛋白尿是指尿液中蛋白质含量增加,表现为尿液中泡沫增多。高血压通常是由于水钠潴留和血管内压力增高所致。肾功能损害主要表现为血肌酐和尿素氮升高。

四、检查和治疗

肾病综合症的检查包括尿液常规检查、肾功能检查、血液检查等。治疗方式主要包括药物治疗(如糖皮质激素、免疫抑制剂等)和手术治疗(如肾移植)。在治疗过程中,患者应遵循医生的建议,按时服药和复诊。

除了药物治疗外,肾病综合症患者还可以通过饮食和生活方式的调整来辅助治疗。饮食上,患者应控制蛋白质摄入量,以减轻肾脏负担。同时,患者应保持充足的睡眠和适当的运动,以增强身体免疫力。

总之,肾病综合症是一种常见的肾脏疾病,其病因多样。了解肾病综合症的基本知识,有助于我们更好地预防和治理这种疾病。在日常生活中,我们应关注肾脏健康,定期体检,及时发现并治疗肾病综合症,以避免病情恶化。

(作者单位:河北省河间市人民医院)