

从中医角度理解头颈部肿瘤的病因与调理

□何田

在现代医学不断取得新进展的今天,传统中医学作为中国古老的治疗学问,其独特的疾病理解方式和治疗方法依旧值得我们深入探讨。头颈部肿瘤作为一类常见而多样的疾病,在中医学中有着特殊的病因解释和调理方法。本文旨在从中医的角度,对头颈部肿瘤的成因进行科普,并介绍相应的中医调理方法,以期为广大读者提供不同于西医的健康管理视角。

一、头颈部肿瘤的中医病因

在中医学理论中,头颈部肿瘤的病因多与局部气血运行不畅、脏腑功能失调有关。具体来说,可以分为以下几点:1. 情志不畅:中医认为,七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)内伤是导致疾病的重要原因之一。长期的情绪压抑或情绪波动过大,可导致肝气郁结,气机失于疏导,进而影响头颈部的气血流畅,形成病变。2. 饮食不节:中医强调饮食调养与疾病的关系密切。饮食不当,如过食辛辣、油腻、烟酒过度等,均可伤及脾胃,导致痰湿内生,痰湿停聚于头颈部则可能形成肿块。3. 外感六淫:所谓“六淫”指的是风、寒、暑、湿、燥、火六种自然界的病邪。头颈部

长期暴露于恶劣的外部环境中,易受到外邪侵袭,破坏局部的气血平衡,成为肿瘤发生的外因。4. 脏腑功能失调:中医认为脏腑间是相互联系的,脏腑功能失调,尤其是肝、脾、肾的功能失衡,会影响头颈部的经络运行,导致病变。

二、头颈部肿瘤的中医调理方法

中医调理头颈部肿瘤主要依据辨证施治原则,通过中药、针灸、按摩、食疗等方法,调和气血,疏通经络,恢复脏腑功能,从而达到治疗的目的。中医在对头颈部肿瘤的调理过程中,不仅局限于疾病本身,更注重于整体的调和与平衡。以下是六个详细的调理方法,它们紧密结合中医的治疗理念,旨在从根本上调整和恢复患者的体质,以达到治疗头颈部肿瘤的目的。

1. 中药治疗的深化应用:中药在治疗头颈部肿瘤中扮演着核心角色。除了常用的玄参、半夏、甘草,还可根据患者的具体证型,加入诸如板蓝根、黄芩、太子参等草药,以进一步清热解毒、疏风散结。例如,对于气滞血瘀型的肿瘤,可配伍使用丹参、三七等活血化瘀的药材;对于痰湿凝滞型,则可使用浙贝母、茯苓来

化痰散结。

2. 针灸疗法的具体实践:针灸治疗时,根据肿瘤的位置和性质,精心挑选特定穴位如百会、天突、翳风等,以调整局部及全身的气血。此外,灸法也被推荐用于温通经络,特别是用于寒凝血瘀型肿瘤的患者,可通过温灸手法,以温暖经络,散寒止痛。

3. 按摩疗法的精细操作:按摩不仅仅是简单的肌肉操作,更是一种经络治疗。操作者通过在颈部、肩部的经络上进行推拿、揉捏,刺激局部穴位,如肩井、天柱穴,从而促进血液循环,缓解疼痛,减少肿块。

4. 食疗调养的个性化方案:根据患者体质和疾病特点,设计个性化的食疗方案。如对于阴虚火旺型患者,可多食用具有滋阴清热作用的食物,如银耳、梨等;而对于脾虚湿重型患者,则应选择健脾祛湿的食物,如扁豆、苡米等。

5. 生活方式的全面调整:中医认为,“治病必先正气”,因此生活中的细节同样重要。患者应该保持充足的休息,避免过度劳累;维持积极乐观的心态,适当参与户外活动,以促进气血流通。

6. 药物外敷与药浴:增加的这一点,是中医外治法的体现。对于头颈部肿瘤,可选用适合的中药材,如三七粉末混合珍珠粉等,制成膏药外敷于患处;或者采用中药药浴,利用药物的渗透和热力作用,以帮助减轻症状和促进肿瘤部位的血液循环,增强机体抵抗力。

三、结语

中医学作为一种整体观念和平衡观念的医学体系,其对头颈部肿瘤的理解和调理方法为我们提供了一个全新的视角。虽然中医治疗方法的科学性和效果仍需更多的临床研究来验证,但其强调整体调理和预防的理念无疑对现代医学有重要的补充作用。希望通过本文的介绍,读者能够更加深入地理解中医在头颈部肿瘤治疗方面的独特价值,并在必要时能够在专业医师的指导下进行合理的中医调理。需要注意的是,任何疾病的治疗都应遵循科学和个体化的原则,中医调理也不例外,患者在接受中医治疗时,应选择资质齐全的中医医疗机构,并进行充分的沟通和必要的诊断检查。

作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院)

急性阑尾炎的治疗方案

□王晓光

急性阑尾炎是一种常见的急腹症,通常引起右下腹部的严重疼痛。当面临急性阑尾炎的诊断时,患者和医生需要仔细权衡两种主要治疗选项:保守治疗和手术治疗。本文将介绍这两种治疗方法和利弊,以帮助患者和医生做出明智的决策。

一、什么是急性阑尾炎?

阑尾是位于盲肠的一段小管状器官,位于大肠的右下腹部。急性阑尾炎是指阑尾因某种原因发炎,通常是由于阑尾内的细菌感染,尤其是阑尾内的粪便或异物引起的。这种疾病的症状包括:剧烈的腹痛:通常起源于脐部,然后逐渐向右下腹部蔓延。这种腹痛常常被形容为持续性的、钝痛或剧烈的疼痛,可以伴随着持续数小时或数天。

发热:通常伴随着体温的升高。发热是身体抵抗感染的一种自然反应。

恶心和呕吐:患者可能感到恶心,最终导致呕吐。这是由于胃肠道受到炎症刺激引起的。

腹部压痛和反跳痛:医生在腹部检查中可能会发现患者有腹部压痛,即轻触腹部时患者感到疼痛。反跳痛则是指在轻触后迅速脱手时,患者感到腹部疼

痛加剧的情况,这是急性阑尾炎的经典临床体征之一。

二、保守治疗

保守治疗是一种用于处理急性阑尾炎的治疗方法,主要包括使用抗生素来控制感染。这种治疗选项适用于以下情况:早期或轻度急性阑尾炎:在患者处于疾病的早期阶段或症状相对轻微时,保守治疗成为一种合理的选择。这种治疗方法有助于减轻疾病的严重程度,避免了紧急手术的必要性。

不适于手术的患者:一些患者由于其他健康问题或身体状况的限制,无法承受手术。在这种情况下,保守治疗可以作为一种有效的临时措施,用以控制阑尾炎感染,并减轻患者的症状。

保守治疗通常包括以下步骤:(1) 抗生素治疗:医生会开具适当的抗生素药物,以针对阑尾炎感染。这有助于抑制病原体的增殖,减轻炎症,同时有助于缓解患者的症状。(2) 饮食与休息:在保守治疗期间,患者通常需要遵循特殊的饮食和休息建议。这包括禁食或只摄入液体食物,以减轻肠道的负担,同时让肠道有机会康复。(3) 观察与监测:医生会密切观察患者的症状和体征,确保抗生素

治疗有效,并且没有出现进一步的并发症。如果患者的症状得到缓解,可以逐渐过渡到正常饮食,并定期复查以确保康复进程。

三、手术治疗

手术治疗是一种用于处理急性阑尾炎的方法,它涉及切除患有炎症的阑尾。这种治疗选项适用于以下情况:

阑尾炎严重:当患者的阑尾炎病情非常严重,伴有严重的炎症或阑尾脓肿时,通常需要立即采取手术。这有助于迅速消除炎症源,防止疾病进一步恶化。

症状明显:有些患者症状非常明显,例如剧烈腹痛、发热、呕吐等,需要迅速缓解。在这种情况下,手术通常是最有效的方式,可以快速解决问题。

诊断不确定,需考虑其他可能性:有时,阑尾炎的临床症状可能与其他疾病相似,诊断不确定。在这种情况下,手术可以用于排除其他潜在疾病,并确诊是否患有阑尾炎。

手术治疗通常分为两种方式(1) 腹腔镜手术(腹腔镜阑尾切除术):这是一种微创手术方法,通过小切口插入腹腔镜,医生可以观察阑尾的情况,并进行切除。这种方式通常具有较小的创伤和更

短的康复时间。(2) 传统的腹部开刀手术(开放式阑尾切除术):在一些情况下,医生可能选择传统的开刀手术,通过腹部切口进行阑尾的切除。这种方式可能在阑尾炎非常严重或存在并发症时使用。

四、如何决定治疗方式?

在决定是否采用保守治疗或手术治疗时,医生会考虑以下因素:

患者的症状和体征:症状的严重程度和阑尾炎的临床表现将影响治疗的选择。如果患者的症状严重,可能需要立即手术。

炎症的程度:如果阑尾炎伴随明显的阑尾脓肿或腹腔内有明显的感染,通常需要手术治疗。

患者的年龄和健康状况:年龄和患者的整体健康状况也会影响治疗选择。老年患者和有严重慢性疾病的患者可能需要更加谨慎地考虑手术。

五、结论

最终治疗急性阑尾炎的方式应由医生和患者共同决定,考虑症状、疾病严重程度、年龄和健康状况等因素。无论是保守治疗还是手术,目标都是保护患者的健康和生命安全。及时就医和咨询医生是关键,以确保获得最合适的治疗方式。

(作者单位:河北省唐山市中医医院)

解决睡眠问题与心理疾病关系的有效方法

□王婧

在快节奏和压力山大的现代社会里,我们经常听到周围的人抱怨睡眠质量不佳,而睡眠问题和心理健康之间的关联又是一个不容忽视的话题。本文旨在以通俗易懂的方式,向大家介绍解决睡眠问题与心理疾病之间关系的方法。

睡眠与心理健康的密切关系:良好的睡眠可以帮助大脑和身体得到休息和恢复,维持情绪稳定,而睡眠不足或睡眠质量差会影响情绪调节,增加焦虑和抑郁的风险。反之,心理问题如压力、焦虑和抑郁等也会严重影响睡眠质量,形成一个恶性循环。

睡眠问题的常见类型和症状:1. 失眠:难以入睡或保持睡眠,醒来后感觉不恢复精力。2. 睡眠呼吸障碍:如睡眠时出现呼吸暂停,最常见的是睡眠呼吸暂停综合症。3. 睡眠运动障碍:睡眠时不自主的肢体运动,例如周期性肢体运动障碍。4. 睡眠-觉醒节律障碍:睡眠和清醒的周期被打乱,如时差反应。

心理疾病的常见类型和症状:1. 焦虑症:持续的、过度的担忧和恐惧。2. 抑郁症:长期的悲伤、失望和兴趣丧失。3. 双相

情感障碍:情感极度波动,从沮丧到过度兴奋不定。4. 精神分裂症:包括幻觉、妄想和杂乱的思维。

解决睡眠问题与心理疾病的关系:1. 建立良好的睡眠卫生:这不仅仅是关于睡眠环境,它还包括一系列的惯例和实践。比如说,我们可以通过避免在床上进行非睡眠活动(如工作、看电视),来让大脑与床和睡眠联系起来。此外,确保床垫和枕头的舒适度,及房间的温度适宜,都是有助于提高睡眠质量的因素。在形成固定睡眠时间表方面,建议每天同一时间上床睡觉和起床,即使在周末也是如此。这有助于调整身体的生物钟,使睡眠周期更加规律。同时,避免在睡前进食过重或过辣的食物,以及限制睡前液体摄入量,以减少夜间醒来的次数。2. 认知行为疗法(CBT):CBT是解决睡眠障碍和心理健康问题的重要工具。它通过改变患者对睡眠的认知,如纠正“我今晚一定要睡足八小时,否则明天就无法工作”的压力感,帮助患者建立更积极的睡眠期待。此外,CBT还会包括教导患者如何应对上床后的烦躁不安,例如通过写日记的方式排解

焦虑,或是练习将注意力从焦虑的思绪中转移开。3. 药物治疗:尽管药物治疗可以提供快速的缓解,但它们并非长期管理睡眠和心理健康的首选。睡眠药物可能会导致依赖性,长期使用还可能对身体造成其他不利影响。抗抑郁药和抗焦虑药等心理健康药物也是如此。因此,药物治疗通常与其他治疗方法如CBT相结合使用,并在医生的指导下进行。4. 放松技巧:深呼吸是一种简单而有效的放松技巧,可以在任何时间和地点进行。它通过增加心肺功能,减少压力激素,帮助我们达到放松状态。渐进性肌肉放松是另一种技巧,它通过交替紧张和放松不同肌肉群,达到身体放松的目的。这些方法不仅可以用于睡前使用,也可以在白天任何感到压力时刻进行。冥想也是一种强大的工具,它帮助我们通过呼吸和意念的集中来达到精神的清明和放松。瑜伽和太极等身体活动也融合了呼吸和身体放松的元素,有助于改善睡眠。5. 生活方式的调整:生活方式的细微调整也可以对我们的睡眠和心理健康产生巨大影响。适量运动,特别是在日间进行的有氧运动,如快走、跑步或游泳,

已被证实可以促进晚上的睡眠质量。然而,应该避免在睡前进行剧烈的运动,因为它可能会导致身体过于兴奋,反而难以入睡。6. 均衡的饮食也对心理健康和睡眠有益。富含维生素、矿物质和其他营养素的食物可以提高大脑功能,减少情绪波动,从而有助于改善睡眠质量。同时,减少咖啡因和酒精的摄入对于提高睡眠质量至关重要,因为这些物质可以干扰睡眠周期,尤其是在睡前消费时。

总之,解决睡眠问题与心理疾病的关系不是一项简单的任务,它需要多方面的努力和一系列综合性的措施。了解睡眠问题和心理疾病之间的关系,并采取适当的解决策略,是恢复和保持整体健康的关键。通过建立健康的睡眠习惯、接受心理治疗、必要时使用药物以及调整生活方式,我们可以有效地打破睡眠问题和心理疾病之间的恶性循环。记住,求助于专业医疗人员总是一个明智的选择。有效地管理睡眠和心理健康,将帮助我们提高生活质量,享受每一个清晨带来的新希望。

(作者单位:湖北省武汉市精神卫生中心早期干预二病区)