

# 中医对过敏性鼻炎的认识

□黄冠凤

过敏性鼻炎是一种常见的过敏性疾病,中医对其认识早已有之,并通过千百年的实践和总结,形成了独特的理论体系。中医将过敏性鼻炎归纳为“鼻疾”范畴,主张整体观念,注重平衡阴阳、调和气血的治疗方法。本文将为大家介绍对中医对过敏性鼻炎认识。

## 一、中医基本理论

中医基本理论是一套古老而深刻的医学体系,根植于中国古代哲学观念和医学实践。其核心包括阴阳学说、五行学说、经络学说和气血理论。阴阳理论强调事物的相对性,生命体系中的平衡与协调;五行学说将自然界的变化归纳为五种元素,揭示了人体生理病理的规律;经络学说阐述了人体经络系统的运行规律,为针灸、推拿等治疗提供理论基础;气血理论则强调了体内能量的平衡和运行。中医基本理论构建了一个综合而独特的医学体系,为中医临床实践提供了指导原则,强调整体观念和个性化治疗,成为中医学的基石。

## 二、中医病因病机

1. 风邪侵袭:风邪侵袭是中医病因病机中的重要概念,指外邪中的风引发疾病。风邪具有独特的传播迅速和变化无常的特点,可引起头痛、鼻塞、发热等症状。中医认

为,风邪喜欢袭击人体表浅,因而多表现为外感性疾病。治疗时,需采取发散风邪、解表祛邪的方法,以恢复体表的正常状态,避免病邪深入体内,影响机体的正常功能。

2. 湿邪困扰:湿邪困扰是中医病因病机中的概念,指外邪中的湿阻滞在人体内引发疾病。湿邪多由潮湿环境、不洁饮食引起,表现为身体沉重、关节酸痛、痰多等症状。中医治疗强调清热利湿、祛风除湿的方法,以排除湿邪,恢复体内的正常气血运行。湿邪困扰的病机理念反映了中医注重环境因素对健康的影响,并提供了相应的治疗策略,以维持机体的平衡和健康。

3. 情志不和:情志不和是中医病因病机中的重要概念,指情绪波动对人体的不良影响。中医认为七情六欲与五脏六腑密切相关,情志不和可导致气机阻滞、血液不畅,从而引发疾病。常见症状包括失眠、抑郁、消化不良等。治疗时,中医强调调理情志,通过针灸、草药等方法平衡情绪,以促进气血畅通,维持身体的健康平衡。

## 三、中医治疗方法

1. 草药治疗:草药治疗是通过使用天然植物的根、茎、叶、花、果等部位,配制成中药方剂,达到调整体内阴阳平衡、恢复脏

腑功能的目的。中医草药治疗强调辨证施治,根据患者的病情、体质等差异,个性化地调配药材,旨在根治疾病,提高机体免疫力。

2. 针灸疗法:针灸疗法是通过在特定穴位用细针进行刺激,调整体内气血流动,平衡阴阳,达到治疗和调理的效果。针灸疗法强调穴位的准确选择,通过插刺技术和不同的刺激方式,调理气血、提升免疫力,对慢性病、疼痛症状等有显著疗效。作为一种综合医学疗法,针灸疗法在促进身体健康、缓解症状方面发挥着重要作用。

3. 拔罐疗法:拔罐疗法是通过在患者的背部或其他部位放置玻璃罐,利用火或泵气抽出罐内空气,形成负压,促进局部血液循环,排出湿邪,改善气血流通。这种古老的疗法被广泛用于缓解肌肉疼痛、舒缓疲劳、促进身体康复。拔罐疗法通过刺激皮肤表面的穴位,调理气血,对风湿痛、寒湿痹等疾病具有一定疗效,同时也是一种常见的中医养生保健方法。

4. 推拿按摩:推拿按摩是通过手法按揉、推拿特定穴位和经络,调理气血、舒筋活络,促进身体的自愈能力。这种古老的治疗方式常用于缓解疲劳、舒缓肌肉紧张、改善血液循环。推拿按摩有助于调整脏腑功

能,改善免疫系统,对慢性病、亚健康状态等有积极作用。在中医理论中,推拿按摩是一种温和而有效的治疗手段,既可以治病又可以强身健体。

5. 气功调理:气功是通过调整呼吸、运动、心理等多方面来维护身体健康。气功注重气的运行,通过练习特定的气功功法,调和阴阳、平衡气血,以达到强身健体、预防疾病的目的。气功包括太极拳、气功养生功等,强调意念导引气的流动,既可以用于康复,也是一种有效的健身保健方法。在中医养生理念中,气功调理被视为维持身体平衡的重要手段。

6. 饮食疗法:中医强调食疗与药疗相辅相成,通过合理搭配食物,调整体内的阴阳平衡,达到治病养生的目的。

## 四、结语

中医对过敏性鼻炎的认识是基于千年的临床实践和理论总结的产物。中医治疗过敏性鼻炎注重整体观念,强调个体差异,通过辨证施治、调理阴阳、扶正祛邪等综合手段,取得了一定的疗效。然而,作为一种综合医学,中医治疗过敏性鼻炎的效果仍需科学进一步验证。患者在接受中医治疗时,应在专业医生的指导下,结合个体情况选择合适的治疗方案。

(作者单位:广西梧州市中医医院)

# 呼吸衰竭的护理知识

□黄双

呼吸系统是人体生命的重要组成部分,其正常功能对维持身体的气体交换和生命活动至关重要。然而,一些疾病或状况可能导致呼吸功能的衰竭,对患者的健康构成威胁。呼吸衰竭是指由于各种原因,肺部无法有效执行气体交换的状态,严重时威胁生命。在这篇文章中,我们将深入探讨呼吸衰竭的护理知识,旨在提高公众对呼吸系统健康的认识,以及如何预防和护理呼吸衰竭。

## 一、呼吸衰竭的定义与分类

呼吸衰竭是指人体在进行气体交换时,氧气供应不足或二氧化碳排除不足,导致血液中氧气减少或二氧化碳积聚。根据其发生原因和病理生理特点,呼吸衰竭可分为急性呼吸衰竭和慢性呼吸衰竭。急性呼吸衰竭常见于急性肺部疾病,如急性呼吸窘迫综合征(ARDS),而慢性呼吸衰竭则通常与慢性阻塞性肺疾病(COPD)等慢性病相关。

## 二、预防呼吸衰竭的重要性

尽管某些呼吸衰竭的原因难以避免,但通过良好的生活习惯和预防措施,我们可以有效地降低患病的风险。首先,戒烟是预防呼吸系统疾病的首要措施。吸烟是导

致慢性阻塞性肺疾病(COPD)等疾病的主要危险因素之一。戒烟不仅可以减缓疾病的进展,还能显著降低呼吸系统疾病的患病风险。因此,个体和社会层面都需要加强吸烟防控,通过公共宣传、政策支持等手段鼓励人们戒烟。其次,定期锻炼对于预防呼吸系统疾病也具有重要作用。适度的有氧运动可以提高肺部功能,增强心肺健康,有助于减少呼吸系统疾病的发生。通过定期参与体力活动,个体不仅能够维持适当的体重,还可以改善免疫系统功能,提高对呼吸系统感染的抵抗力。保持适当的体重同样是预防呼吸系统疾病的重要因素。过重或肥胖会增加患慢性阻塞性肺疾病、睡眠呼吸暂停等疾病的风险。通过保持健康的饮食习惯、适量摄入营养,可以有效控制体重,降低呼吸系统疾病的患病风险。

## 三、呼吸衰竭的护理措施

1. 氧疗:通过给予患者合适浓度的氧气,可以迅速提高血液中氧气的含量,从而有效缓解患者缺氧的症状。氧疗的方式多样,可以通过鼻导管、面罩等途径进行,根据患者的具体情况选择最合适的方式。

2. 康复护理:康复护理不仅仅关注于治疗疾病本身,更注重帮助患者适应生活,

提高其生活质量。其中,呼吸肌训练是一项重要的康复手段。通过针对呼吸肌的锻炼,可以增强肌肉力量,提高呼吸效能,有助于改善患者的呼吸功能。

3. 体力活动:合理的体力活动可以增强患者的体力和耐力,改善心肺功能,有助于减缓病情的进展。医疗专业人员在制定康复计划时,会根据患者的身体状况和病史,量身定制合适的运动方案,确保康复过程既有效果又安全。

4. 医护人员的密切监测:通过定期监测患者的生命体征、血气分析和X射线检查等,可以及时发现病情的变化,采取相应的治疗措施。护理团队的有效协作和沟通也是确保患者获得最佳护理的关键。

## 四、呼吸衰竭的心理护理

在呼吸衰竭的心理护理中,专业的心理支持和康复心理治疗发挥着重要的作用,帮助患者更好地应对疾病,提高康复的质量。

1. 心理支持:护理人员应与患者建立良好的沟通,倾听患者的感受和需求。通过与患者建立信任关系,患者可以更加坦率地表达他们的心理压力和困扰。护理人员的耐心和关怀能够缓解患者的紧张情绪,让他们感到被理解和支持。

# 腰椎间盘突出患者居家指导

□李天琴

生的建议进行调整饮食计划,是帮助患者减轻腰椎负担、促进康复的重要一环。

## 二、运动

1. 选择适度的运动:游泳是一种非常理想的运动方式,因为水的浮力可以减轻身体的重量,降低对腰椎的负担,同时水中的活动有助于锻炼腰背肌肉,提高脊柱的稳定性。

2. 散步:适当的步行不仅可以促进血液循环,减缓腰椎周围肌肉的紧张,还能帮助调整脊椎结构,减轻腰椎间盘的压力。患者可以选择在平坦的地面上进行缓慢而有规律的散步,避免在不平整或过于崎岖的地方行走,以防止不适感的加剧。

## 三、姿势

首先,正确的坐姿是减轻腰椎负担的基础。建议患者选择符合人体工程学的椅子,确保腰部得到良好支撑,同时双脚平放在地面上。患者可以使用坐垫,以减轻坐骨部位的压力,提高坐姿的舒适性。避免长时间弯腰、低头,尤其是使用电子设备时,可通过调整屏幕高度和坐姿来减轻颈椎和腰椎的负担。在站立时,患者同样需要保持正确的姿势。分散双腿,与肩同宽,有助于提高脊柱的稳定性。同时,要保持自然的脊椎弯曲,避免长时间保持笔直的姿势。患者可以通过定时站起、伸

展活动,缓解站立引起的肌肉疲劳,有助于保持脊椎的柔韧性。在日常活动中,尽量避免长时间固定的姿势,可以设置提醒来定时改变姿势。此外,患者在从床上起床时,应先侧身,再利用手臂的支撑力量慢慢坐起,避免直接用腰部肌肉发力。

## 四、日常生活

首先,患者需要避免搬运重物 and 进行过度弯腰的动作。这些动作可能会增加腰椎的负担,导致椎间盘的进一步损伤。建议患者在需要搬动物品时,尽量寻求帮助或使用辅助工具,以减轻腰部的压力。合理安排工作和休息时间也是关键。长时间坐着或站着都可能对腰椎造成不良影响。患者应该设定适当的工作时间,每隔一段时间进行短暂的休息,以缓解腰椎的紧张感。在长时间的工作中,可以通过调整坐姿或使用支撑枕来保持脊椎的自然曲线,减轻压力。定时进行伸展活动也是维护腰椎健康的有效手段。患者可以设置定时提醒,进行简单的伸展运动,如俯身触地、旋转腰部等。这些活动有助于促进血液循环,减轻肌肉紧张,提高腰椎的柔韧性。此外,适度的散步也是一种良好的休息和锻炼方式,可以在工作间隙或晚餐后进行。在进行日常活动时,患者应该时刻保持对自身状态的敏感性,注意腰部是否

有不快感。如果出现任何疼痛或不适,及时调整姿势或活动,避免继续进行可能引起损伤的动作。

## 五、心理护理

腰椎间盘突出患者除了身体上的不适,还常常伴随着心理压力。建议患者保持良好的心态,接受病情现实,积极配合治疗。可以通过心理咨询、与亲友交流等方式缓解焦虑和抑郁情绪,促进康复过程。

## 六、药物和物理疗法

在医生的指导下,患者可以根据病情适度使用药物缓解疼痛,但要注意避免滥用镇痛药物。此外,物理疗法如理疗、针灸等也是有效的治疗手段,可以帮助患者加速康复。

腰椎间盘突出是一种需要长期管理的慢性病,科学的居家指导对于患者的康复至关重要。通过良好的饮食、适度的运动、正确的姿势、合理的日常活动、心理护理以及药物和物理疗法的综合应用,患者可以更好地掌握自己的康复进程,提高生活质量,减轻疾病带来的不适。在医生的指导下,患者和家属共同努力,形成科学、规范的居家护理体系,为腰椎间盘突出患者的康复保驾护航。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院)