

## 针灸与人体神经机理的关联

□ 齐红敏

自古以来,针灸在我们的生活中起着不可或缺的作用,从古至今它已经被广泛应用于医疗和康复领域。许多人对针灸持有疑惑的态度,担心针灸科学性,实际上针灸作为一种中医疗法,其实有很多的科学研究依据和人体的神经机理来支撑。

首先,让我们从科学的角度来理解针灸。针灸实际上是通过刺激身体的穴位,来达到调整人体内部生理机能的效果。这些穴位是人体经络系统上的特定点,它们与身体的各个部位有着密切的联系。当针灸刺激这些穴位时,会刺激神经末梢,进而引发一系列的生理反应。这些反应包括但不限于调节心率、血压、内分泌等,从而达到治疗疾病的目的。

其次,针灸与神经系统的关联

非常密切。人体的神经系统是维持身体各项功能正常运转的关键,它包括中枢神经系统和周围神经系统。针灸通过刺激穴位,可以直接或间接地影响神经系统的工作。例如,针灸可以调节大脑的神经递质,如多巴胺和乙酰胆碱等,这些神经递质在大脑中控制着许多重要的生理过程。此外,针灸还可以影响神经元的传导,从而改善身体的症状。

在理解了针灸与神经系统的关系后,我们再来看一些实际的数据。研究表明,针灸对于许多疾病都有显著的治疗效果,如疼痛、失眠、焦虑、抑郁等。这些数据表明,针灸的科学性是有依据的。

当然,科学的发展是无止境的,关于针灸的科学研究也在不断深入。虽然目前我们已经了解了许多针灸的作

用机制,但仍然有很多未知的地方。未来的研究可能会揭示更多关于针灸与神经系统之间相互作用的新知识。

总的来说,针灸是科学的,它基于人体的神经机理,通过刺激穴位来调整身体的生理机能。虽然我们目前对针灸的理解还只是冰山一角,但随着科学的发展,我们相信未来会有更多的研究成果来支持针灸的科学性。

最后,我想强调的是,无论你是否相信针灸的科学性,我们都应该尊重每个人的选择权。如果你选择接受针灸治疗,你应该相信医生的专业意见和他们的治疗方法。同时,我们也应该鼓励更多的人了解和接受针灸这种治疗方法,因为它的确在许多人的生活中起到了非常重要的作用。

(作者单位:河北省衡水市第六人民医院)

## 青少年牙列不齐的最佳矫治时机

□ 庞淑婷

牙列不齐是一种常见的牙齿问题,影响着青少年的口腔健康和自信心。本文将介绍牙列不齐的早期发现和最佳矫治时机的选择,帮助家长和青少年了解这一问题。处理方法。

### 一、牙列不齐的成因

牙列不齐的原因多种多样,包括遗传、环境、疾病、生活习惯等因素。其中,不良生活习惯如饮食过于软化、口呼吸等都可能导致牙列不齐的发生。青少年时期是牙列不齐的高发期,因此在这一阶段关注牙齿健康至关重要。

### 二、早期发现牙列不齐

家长在关注青少年生长发育的同时,应注意观察孩子的牙齿是否整齐。如果发现孩子的牙齿出现排列不齐、牙齿咬合不良等问题,应及时就医咨询。此外,孩子在换牙期时,家长

也应留意孩子牙齿的发育情况,及早发现并解决牙齿问题。

### 三、最佳矫治时机的选择

矫治时机对于牙列不齐的治疗效果至关重要。一般来说,最佳矫治时机是在青少年时期,因为这一阶段的生长发育迅速,通过矫治方法可以取得较好的治疗效果。最佳矫治时机通常在12岁到15岁之间,此时孩子的牙齿替换完毕,口腔健康状况良好,是进行矫治的最佳时期。

### 四、矫治方法的选择

矫治方法的选择应根据孩子的具体情况而定。常见的矫治方法包括固定矫治器、隐形矫治器等。固定矫治器是通过粘接在牙齿上的矫治钢丝和橡皮圈来施力,使牙齿逐渐移动达到矫正效果。隐形矫治器则是通过计算机技术制作的高分子材料制成

的透明矫治器,不影响日常社交和生活。

### 五、保持口腔健康

在矫治过程中,保持口腔健康至关重要。青少年时期正是口腔保健意识培养的关键时期,家长应引导孩子养成良好的口腔卫生习惯,如定期刷牙、使用牙线等。此外,矫治期间应避免过于硬的食物,以免影响矫治效果。

总之,青少年时期是牙列不齐的高发期,家长和孩子应关注牙齿健康,及早发现并解决牙齿问题。最佳矫治时机通常在12岁到15岁之间,可根据具体情况选择合适的矫治方法。在矫治过程中,保持口腔健康也是关键,养成良好的口腔卫生习惯有助于取得更好的矫治效果。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

## EICU 护理:多器官功能衰竭患者的救治与护理

□ 张璐琳

多器官功能衰竭是一种严重的疾病,常常发生在严重创伤、大手术、感染等应激情况下,患者会出现多个器官的功能障碍和衰竭,严重威胁患者的生命。在EICU(急诊重症监护室)中,护士们承担着救治和护理多器官功能衰竭患者的重任。本文将介绍EICU护理在多器官功能衰竭患者救治与护理中的应用。

### 一、早期识别和评估

在多器官功能衰竭患者的救治中,早期识别和评估至关重要。护士需要密切观察患者的生命体征、神志、尿量、皮肤状况等,及时发现异常情况。同时,护士需要掌握多器官功

能衰竭的临床表现和体征,以便及时发现病情变化。对于疑似多器官功能衰竭的患者,应及时进行各项检查,如血液生化、影像学等,以便准确评估病情。

### 二、及时救治

在多器官功能衰竭患者的救治中,护士需要及时采取各种治疗措施。包括但不限于:保持呼吸通畅,必要时进行机械通气;维持循环稳定,及时补充血容量;控制感染,合理使用抗生素;调节内环境稳定,维持酸碱平衡;以及给予营养支持等。同时,护士需要密切监测治疗效果,及时调整治疗方案。

### 三、精心护理

在多器官功能衰竭患者的护理中,护士需要注重细节,提供优质的护理服务。首先,护士需要做好基础护理,如保持病房清洁、安静、舒适;定期协助患者翻身、拍背等,预防压疮和肺部感染等并发症。其次,护士需要关注患者的心理状况,及时给予心理支持,帮助患者缓解焦虑、恐惧等不良情绪。此外,护士还需要注重饮食护理,根据患者的病情和营养需求,提供营养均衡的饮食计划。

### 四、团队协作

在EICU中,护士需要与医生、技师、护

工等其他团队成员紧密协作,共同救治和护理多器官功能衰竭患者。护士需要与医生密切沟通,了解患者的病情和治疗方案,及时调整护理措施。同时,护士还需要与技师合作,确保各种治疗设备正常运行,为患者提供安全、有效的治疗环境。

总之,EICU护理在多器官功能衰竭患者的救治与护理中发挥着重要作用。同时,护士需要与医生、技师、护工等其他团队成员紧密协作,共同为最佳救治和护理方案。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)

## 如何从养生角度预防和调理心律失常

□ 牛慧芳

心律失常是一种常见的心血管疾病,由于病因复杂临床表现不同,前临床治疗方法包括药物与起搏器等多种法具有局限性,慢性心律失常能以抗胆碱能药物等对症处理不能长期服用。中医对于心律失常的预防和调理有着独特的理论和方法,相关文献记载中医学对心律失常独到认识。大众要学习了解中医对心律失常的认识,有效预防心律失常疾病的发生。本文从养生角度出发探讨如何预防和调理心律失常。

### 一、预防心律失常的养生方法

1. 保持心情舒畅:中医认为,情志因素是导致心律失常的重要原因之一。因此,保持心情舒畅,避免过度紧张、焦虑等不良情绪,有助于预防心律失常的发生。

2. 饮食调养:中医认为,饮食不节、过食

肥甘厚味等是导致心律失常的另一重要原因。因此,饮食应以清淡、易消化为主,避免过食辛辣、油腻等刺激性食物。同时,适当增加富含维生素、矿物质等食物的摄入,有助于维持心脏健康。

3. 运动锻炼:适当的运动锻炼可以增强心肺功能,提高身体免疫力,有助于预防心律失常的发生。建议选择适合自己的运动方式,如太极拳、八段锦等传统健身方法,或散步、慢跑等有氧运动。

4. 规律作息:保持规律的作息时间,保证充足的睡眠,有助于维持心脏健康,预防心律失常的发生。

### 二、调理心律失常的养生方法

1. 中药调理:根据中医辨证论治的原则,针对不同类型的心律失常,可以选择相应的

中药进行调理。如气阴两虚型心律失常可选用生脉饮、炙甘草汤等方剂;心血瘀阻型心律失常可选用血府逐瘀汤等方剂。

2. 针灸治疗:针灸治疗是中医调理心律失常的常用方法之一。通过针灸刺激相应的穴位,可以调节心脏功能,改善心律失常的症状。

3. 推拿按摩:推拿按摩可以促进血液循环,缓解心脏压力,对于缓解心律失常的症状有一定的帮助。

4. 饮食调理:对于已经发生的心律失常,饮食调理也是非常重要的。患者应避免食用刺激性食物,如辛辣、油腻、生冷等;多吃富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果等;同时可以适当食用一些具有养心安神作用的食物,如莲子、桂圆、红枣等。

5. 运动锻炼:对于心律失常的患者,适当

的运动锻炼也是有益的。但需要注意的是,患者应根据自己的身体状况选择适合自己的运动方式,避免过度运动导致心脏负担加重。

人体正常心律起源于窦房结,心律失常可见于各种器质性心脏病,患者大多因心慌胸闷乏力等就诊,心律失常重症患者导致血流动力学异常,心律失常发病机制是心脏活动起源与传导功能障碍导致心律失常。中医对于心律失常的预防和调理有着独特的理论和方法。通过保持心情舒畅、饮食调养、运动锻炼等养生方法,可以预防心律失常的发生;而对于已经发生的心律失常,可以通过中药调理、针灸治疗、推拿按摩、饮食调理和运动锻炼等方法进行调理。同时,患者应注意保持良好的生活习惯和健康的的生活方式,以维护心脏健康。

(作者单位:河北省涉县中医院)

## 静脉留置针的护理方法

□ 苗晶莹

静脉留置针作为一种先进的输液工具,已经广泛应用于临床,它不仅减轻病人反复穿刺的痛苦,同时也解放了护士的手,使护士有更多的时间去服务于病人。然而,如果护理不当,静脉留置针也会导致一些并发症的发生,如液体渗漏、静脉炎等。因此,正确掌握静脉留置针的护理方法非常重要。

### 一、准备用物

在进行静脉留置针护理前,我们需要准备以下用物:无菌治疗盘、无菌手套、无菌纱布、输液贴、无菌生理盐水、输液器(除去针头)、留置针、清洁的血管等。同时,我们需要确保留置针的质量和输液器的质量,以确保患者的安全。

### 二、选择合适的血管和部位

在进行静脉留置针护理时,我们需要选择合适的血管和部位。通常,我们选择较为粗直、充盈良好的血管,尽量避免选择靠近关节、受伤的血管。穿刺部位需要消毒干净,避免感染。一般来说,手背和腕部的血管是较常选择的部位。

### 三、进行穿刺

穿刺步骤是静脉留置针护理的重要步骤。首先,我们需要打开无菌包并按照无菌操作的要求进行穿刺。其次,我们使用留置针进行穿刺,确保留置针不移动、不扭曲。当穿刺成功后,我们需要将输液管插入留置针内进行输液。

### 四、护理注意事项

在进行静脉留置针护理时,有一些注意事项需要我们注意。首先,我们需要定期更换敷料,避免感染。其次,我们需要注意穿刺部位的皮肤状况,如果有红肿、疼痛等情况,需要及时就医。此外,我们还需要避免在穿刺部位进行按摩,以免影响留置针的效果。最后,我们还需要告知患者正确的使用方法,并监督患者进行正确的护理。

### 五、预防并发症的方法

静脉留置针的并发症主要包括液体渗漏、静脉炎等。为了预防这些并发症的发生,我们可以采取以下方法:

1. 固定好留置针,避免留置针移动和扭曲。2. 定期检查留置针的完整性,如有异常及时处理。3. 避免在穿刺部位进行按摩和过度活动,以免影响留置针的效果。4. 保持穿刺部位的清洁干燥,定期更换敷料,如有感染迹象,及时就医。5. 输液前检查液体是否正常,如有异常及时处理。6. 避免在同一个部位反复穿刺,以免引起静脉炎等并发症。

### 六、观察指标

在进行静脉留置针护理时,我们需要密切观察患者的反应。常见的观察指标包括:

1. 观察穿刺部位的情况,如是否有红肿、疼痛等异常情况。2. 观察输液速度是否正常,如有异常需要及时调整。3. 观察患者是否有过敏反应,如有需要及时就医。4. 定期检查留置针的完整性,如有异常需要及时处理。

总之,正确掌握静脉留置针的护理方法非常重要。通过选择合适的血管和部位、进行正确的穿刺、注意护理细节、预防并发症的发生以及密切观察患者的反应,我们可以确保患者的安全和舒适。同时,我们也应该向患者普及静脉留置针的知识和正确的使用方法,提高患者自我护理的能力。

(作者单位:河北省香河县人民医院)