

## 针灸理疗能缓解哪些疼痛

□ 王华岭

在我们的日常生活中,身体健康是非常重要的。有时候,我们可能会遇到一些身体不适,如头痛、背痛、肌肉疼痛等,这些都需要适当的理疗方法来缓解。其中,针灸理疗是一种非常受欢迎且有效的理疗方式。那么,何时需要借助针灸理疗的力量呢?本文将为您一一解答。

当我们遇到头痛时,针灸理疗是一种非常好的选择。头痛是日常生活中非常常见的一种症状,可能由多种原因引起,如紧张、压力、过度劳累等。这种情况下,针灸理疗可以有效地缓解头痛,

帮助人们恢复正常的生活和工作。针灸能够刺激身体的自我修复机制,促进血液循环,从而缓解头痛症状。

针灸理疗对于缓解肌肉疼痛和关节疼痛也非常有效。当我们进行长时间的工作或运动后,肌肉和关节可能会出现酸痛和不适。这种情况下,针灸理疗可以通过刺激身体的穴位和经络,促进血液循环和代谢,从而缓解肌肉和关节疼痛。同时,针灸还能刺激身体的免疫系统,增强身体的抵抗力,从而预防和缓解一些慢性疼痛。

此外,针灸理疗对于改善睡眠质量

也有很好的效果。许多人在睡眠过程中会出现各种问题,如失眠、多梦等。这些问题不仅会影响我们的日常生活和工作效率,还会对我们的身体健康造成不良影响。在这种情况下,针灸理疗可以通过刺激身体的穴位和经络,调整身体的内部环境,改善睡眠质量。此外,针灸还可以帮助我们放松身心,减少焦虑和压力对睡眠的影响。

我们也需要了解的是,虽然针灸理疗是一种非常有效的理疗方式,但它并不是万能的。如果我们的身体出现了严重的疾病或损伤,我们还是需要及时就

医。此外,针灸理疗也需要专业的医生来进行操作,以确保安全和效果。

总之,当我们在遇到头痛、肌肉疼痛、关节疼痛等问题时,可以尝试借助针灸理疗的力量来缓解不适。同时,我们也需要了解的是,针灸理疗并不是万能的,它只是一种辅助治疗方式。如果我们的身体出现了严重的疾病或损伤,我们还是需要及时就医。最后,选择专业的医生进行操作也是非常重要的。

(作者单位:河北省衡水市第六人民医院)

## 探讨中西医结合治疗心脏病的优势

□ 王 龙

随着医疗科技的飞速发展,心脏病治疗已经不再局限于单一的治疗方式。中西医结合的治疗方式,以其独特的优势,正在逐渐成为心脏病治疗的新宠。本文将探讨中西医结合在心脏病治疗中的重要性,以及如何实现心药相投,为心脏病患者带来最佳的治疗效果。

### 一、心脏病治疗的挑战

心脏病是全球范围内最常见的疾病之一,它对患者的健康和生活质量造成了严重影响。许多心脏病患者需要长期的治疗,以减缓病情的发展,改善症状,并降低并发症的风险。然而,现有的治疗方法往往存在一些局限性,如药物副作用、手术风险以及治疗过程中的不适感

等。因此,寻求更加全面、安全和有效的治疗方法,成为了心脏病治疗领域的重要课题。

### 二、中西合璧的优势

中西医结合的治疗方式,通过将中医的辨证施治与西医的精准治疗相结合,为心脏病患者提供了新的治疗思路。在西医方面,医生可以针对患者具体病情,采取适当的药物和手术方法,有效控制病情发展,改善症状。在中医方面,医生则通过四诊合参、整体观念和辨证施治的原则,对患者进行全面的诊断和治疗,以达到调节机体、增强免疫力、预防并发症的目的。这种中西医结合的治疗方式,可以有效地克服西医治疗中的局限性,

同时提高患者的生存质量和预后效果。

### 三、心药相投的秘诀

在心脏病治疗中,实现心药相投的关键在于选择合适的治疗方案。医生需要根据患者的具体病情、身体状况以及个体差异,制定个性化的中西医结合治疗方案。在药物治疗方面,中草药具有多靶点、多途径的作用特点,可以有效地调节机体、改善症状。同时,西医的药物也可以根据患者的具体情况进行选择,以达到最佳的治疗效果。在手术治疗方面,医生需要根据患者的病情和身体状况,选择适当的手术方法,以降低手术风险和

### 四、结语

中西医结合的治疗方式为心脏病患者带来了新的希望。通过心药相投,我们能够实现心脏病治疗的最佳效果,提高患者的生存质量和预后效果。在这个过程中,医生需要具备丰富的医学知识和临床经验,以制定出个性化的中西医结合治疗方案。同时,患者也需要积极配合医生的治疗建议,保持良好的生活习惯和心态,以提高治疗效果。

总之,中西医结合的治疗方式为心脏病患者提供了新的治疗选择。通过心药相投,我们能够实现最佳的治疗效果,为心脏病患者带来福音。

(作者单位:河北省衡水市中医医院)

## 如何正确解读超声报告

□ 王美娜

超声检查,也被称为超声波检查,是一种无创、无痛、无辐射的检查方式,广泛应用于医疗领域。超声报告是医生解读超声检查结果的重要依据,正确理解超声报告对于疾病的诊断和治疗方案的制定具有关键作用。以下我们将通过几个步骤来解读超声报告。

### 步骤一:了解超声检查的基本原理

超声波是一种频率高于可听声波的声波,它可以穿透人体组织,当遇到不同组织时会产生不同的反射、折射和衰减。通过特制的超声仪器接收这些反射波,再转化为可视图像,医生可以观察到人体的内部结构。

### 步骤二:阅读超声报告的组成部分

一份完整的超声报告通常包括以下几部分:患者信息、检查项目、超声图像、诊断意见。患者信息包括姓名、年龄、性别等基本信息,检查项目则是指具体的检查部位,如心脏、腹部、乳腺等。超声图像是报告的核心部分,它以图像的形式展示了检查部位的组织结构,如大小、形态、边界等。诊断意见则是医生根据超声图像得出的诊断意见,通常会描述是否存在异常,以及可能的疾病或病变。

### 步骤三:解读超声图像

理解超声图像是正确解读报告的关键。首先,要关注图像的整体结构,如是否存在异常的形态、大小等。其次,要观

察图像中的细节,如边界、血流信号、回声等。这些细节可以帮助医生判断组织的性质。此外,还需要注意一些特殊的超声技术,如彩色多普勒和能量图等,它们可以提供更多的组织信息。

### 步骤四:结合临床资料进行综合分析

除了超声图像,超声报告还需要结合患者的临床资料进行分析。这些资料可能包括其他检查结果(如血液化验、X光、CT等),患者的症状和病史等。将这些资料与超声报告结合起来分析,可以帮助医生更全面地了解患者的病情,做出更准确的诊断。

### 步骤五:理解诊断意见并咨询医生

当您拿到超声报告后,如果发现诊断

意见与您的预期不符,或者您有任何疑问,一定要及时咨询医生。医生会根据您提供的信息和他们的专业判断,给出更详细的解释和建议。同时,他们也会根据最新的研究和技术,更新您的诊断和治疗方案。

正确理解超声报告是维护自身健康的重要一环。通过了解超声检查的基本原理,阅读报告的组成部分,解读超声图像,结合临床资料进行综合分析以及咨询医生,您可以在整个医疗过程中发挥更大的作用。记住,每个个体的情况都是独特的,所以不要害怕向医生提问,他们将为您提供专业的解答。

(作者单位:四川省什邡市人民医院)

## 腹腔镜手术的护理注意事项

□ 安金艳

腹腔镜手术是一种微创手术,其优点包括创伤小、恢复快、住院时间短等。然而,手术后的护理对于患者的康复至关重要。本文将介绍腹腔镜手术的护理注意事项,帮助患者更好地应对术后恢复过程。

### 一、术前准备

1. 心理准备:腹腔镜手术是一种常见的手术方式,大多数患者对此手术方式有正确的认识,不需要特殊的心理准备。然而,部分患者由于缺乏对手术的了解,会产生恐惧和焦虑等情绪。因此,术前与医生进行充分沟通,了解手术过程和术后注意事项,有助于缓解不良情绪。

2. 饮食调整:腹腔镜手术前需禁食水,以保证手术安全。患者在术前需避免饮酒、咖啡等刺激性饮品,以及高脂肪、高糖等不易消化的食物。可适当增加富含纤维的食物,保持大便通畅。

3. 术前检查:腹腔镜手术前需要进行一系列的术前检查,如血常规、尿常规、肝肾功能、心电图等。这些检查有助于医生评估患者的身体状况,确保手术安全顺利进行。

### 二、术后护理

1. 观察生命体征:腹腔镜手术后,患者需在观察室观察生命体征,如血压、心率、呼吸等。一旦出现异常情况,如血压下降、心率加快等,应及时通知医生进行处理。

2. 疼痛护理:腹腔镜手术后,部分患者会出现轻微的疼痛感。此时,可通过播放舒缓音乐、深呼吸、按摩等方式缓解疼痛。若疼痛难以忍受,可遵医嘱使用止痛药物。

3. 术后活动:腹腔镜手术后,患者需在医生指导下进行适当活动,以促进身体恢复。初期应以床上活动为主,逐渐过

渡到床边活动、室内活动等。避免剧烈运动,以免影响伤口愈合。

4. 饮食调整:腹腔镜手术后,患者的消化功能可能受到影响。初期应以易消化、高营养的食物为主,如鱼肉、瘦肉、蔬菜、水果等。避免辛辣、刺激、油腻的食物,以免加重胃肠道负担。

5. 保持伤口清洁干燥:腹腔镜手术后的伤口需保持清洁干燥,避免感染。如发现伤口红肿、渗液等情况,应及时就医。

6. 术后复查:腹腔镜手术后,患者需按照医生的建议定期进行复查,了解身体恢复情况。如有异常症状出现,应及时就医。

### 三、常见问题及应对策略

1. 腹胀:腹腔镜手术后,部分患者会出现腹胀现象。此时,可适当进行腹部按摩、散步等活动,促进胃肠蠕动。若腹胀

持续不减,可遵医嘱使用促进胃肠蠕动的药物。

2. 尿潴留:腹腔镜手术后,部分患者会出现尿潴留现象。此时,可采取半卧位、热敷下腹部等措施,促进排尿。若仍无法排尿,可请医生协助处理。

3. 皮肤瘙痒:腹腔镜手术后,部分患者会出现皮肤瘙痒现象。此时,应避免用手抓挠,以免引起感染。若瘙痒难以忍受,可遵医嘱使用抗过敏药物。

总之,腹腔镜手术后的护理注意事项包括观察生命体征、疼痛护理、术后活动、饮食调整、保持伤口清洁干燥、术后复查等。患者需严格按照医生的建议进行护理,以确保身体康复。同时,患者应保持积极的心态,相信医护人员的专业能力,共同战胜疾病。

(作者单位:河北省正定县人民医院)