

中医康复从理论到实践的全攻略

□ 郭浩然

中医康复,作为中国传统医学的重要组成部分,以其独特的理论和丰富的实践方法,帮助无数人恢复健康、增强体质。

本文将带您走进中医康复的世界,从理论到实践,全方位解析这一古老而神奇的医学体系。

中医康复的理论基础

中医康复的理论基础主要源于《黄帝内经》。《黄帝内经》是中国最早的医学典籍,成书于战国时期到西汉的500年间,被誉为医之始祖。

它奠定了人体生理、病理、诊断以及治疗的认识基础,为中医康复提供了坚实的理论基础。

中医康复强调“阴阳平衡”、“五行相生相克”等理论,认为人体是一个有机整体,通过调节阴阳平衡和五行关系,可以达到预防疾

病、恢复健康的目的。此外,《黄帝内经》还提出了“治未病”的思想,即通过调节饮食、生活习惯和心理状态,达到防病治未病的效果。

中医康复的实践方法

中医康复的实践方法多种多样,包括针灸、推拿按摩、中药疗法、气功疗法、饮食疗法等。下面,我们将重点介绍针灸和艾灸这两种常用的中医康复方法。

针灸疗法

针灸疗法是中医学中一种重要的治疗方法,结合了针法和灸法,通过刺激人体的特定穴位来调节身体的生理功能,达到治疗疾病和预防保健的目的。

针刺法:

毫针刺法:使用纤细的毫针,根据病情和穴位特点,以不同的角度和深度刺入穴位,通过捻转、提插等手法来产生刺激。毫针刺法是

最常见的针灸方法,适用于各种慢性疼痛、神经系统疾病、运动系统疾病等。

电针法:在毫针刺刺得气后,在针上通以微量电流,以加强刺激作用。电针法常用于加强针刺效果,提高治疗效果。

艾灸法:

艾灸法是通过燃烧艾叶对人体特定穴位进行温热刺激的方法。艾叶具有温经散寒、固本培元的作用,通过艾灸可以调整气血、防病治病。

艾柱灸:将艾柱直接放在皮肤上燃烧,或者采用隔姜灸、隔蒜灸、隔盐灸等方法,在皮肤和艾柱之间放置姜片、蒜片或盐等介质。艾柱灸适用于各种虚寒性疾病,如风湿性关节炎、胃痛等。

艾条灸:手持艾条,点燃后距离皮肤一定距离进行熏烤。艾条灸操作简便,适用于多种

疾病的治疗和保健。

温针灸:将针刺入穴位后,在针柄上加上艾条或艾柱点燃,对局部起到温热作用。温针灸结合了针刺和艾灸的优点,适用于多种慢性疾病的

推拿按摩

推拿按摩是通过手法推拿按摩某些部位来促进气血流通,达到消除疼痛、缓解肌肉紧张

等效果。推拿按摩适用于颈肩腰腿疼痛、骨质增生、腰椎间盘突出等疾病。

通过专业的推拿手法,可以疏通经络、调和气血,帮助身体恢复健康。

总之,中医康复以其独特的理论和丰富的实践方法,为人们的健康保驾护航。

通过了解和实践中医康复的全攻略,我们可以更好地保持身体健康、享受美好生活。

(作者单位:河北省保定市第六医院)

中风后遗症的康复训练

□ 杨硕

中风,作为一种高发病率、高致残率和高致死率的疾病,每年影响着数百万人的生活

多元化的康复手段

中风的康复治疗是多方面的,包括运动疗法、作业疗法、语言疗法、物理疗法和药物治疗等。

运动疗法:通过主动和被动运动,促进肌肉力量、灵活性和平衡能力的恢复。

训练内容包括上肢肌肉训练、下肢肌肉训练、平衡训练等。

作业疗法:训练患者的日常生活技能,如使用工具、人际交往等,提高生活自理能力。

语言疗法:通过听觉、视觉等多种感官刺激,改善患者的交流能力,包括口头交流和书写训练。

物理疗法:使用红外线、磁疗、激光等方

式,促进血液循环,缓解疼痛和水肿。

药物治疗:使用抗血小板聚集和营养神经等药物,帮助恢复受损的神经功能。

3. 全面康复与个性化方案

康复过程中,应综合考虑患者的身体状况和需求,制定个性化的康复方案。这包括从床边康复开始,逐步进行翻身、坐起、站立等训练,直至恢复平衡和协调能力。同时,针对患者的不同功能障碍,进行针对性的训练。

4. 家庭康复与心理支持

由于中风后遗症的持续时间较长,家庭康复成为不可或缺的一部分。患者可以在医院学习康复训练方法,并在家中自行进行自我康复或家属协助进行被动康复。此外,心理支持同样重要,积极面对康复过程,可以有效降低

卒中后抑郁的发生。

5. 生活方式调整与预防复发

在康复过程中,患者还需注意调整生活方式,包括保持低盐饮食、多吃新鲜蔬菜和水果、保持良好的生活作息、定期监测血压和血糖等。这些措施有助于预防中风的复发,进一步巩固康复效果。

结语

中风后遗症的康复之路虽然漫长且充满挑战,但通过科学合理的康复治疗和积极的生活态度,患者完全有可能重建生活能力,享受高质量的生活。每一个微小的进步都是对生命的尊重和庆祝,让我们携手并进,共同迎接更加美好的明天。

(作者单位:河北省保定市第六医院)

浅谈湿疹的成因与防治

□ 张钰婧

引发皮肤炎症,导致湿疹出现。环境因素同样不容忽视。干燥、寒冷、炎热、潮湿等气候条件,以及接触刺激性物质,如化纤衣物、某些洗涤剂、香水等,都可能诱发湿疹。

食物过敏在部分宝宝中也较为常见,尤其是对牛奶、鸡蛋等大分子蛋白过敏,可能在进食后引发湿疹或使原有湿疹加重。

二、防治策略

在湿疹的防治方面,首要任务是精心护理皮肤。保持皮肤清洁至关重要,但需注意避免过度清洁。给宝宝洗澡时,应使用温水和温和的婴儿专用沐浴产品,洗澡时间不宜过长,防止皮肤油脂过度流失。洗完澡后,轻轻用柔软的毛巾拍干皮肤,在皮肤微湿时,及时涂抹

无刺激的保湿霜,锁住水分,增强皮肤屏障功能。这就如同给宝宝的肌肤穿上一层“保护膜”,减少外界刺激的侵害。选择衣物时,应以纯棉材质为主,其柔软、透气的特性可减少对皮肤的摩擦和刺激。新衣服在穿用前务必清洗干净,去除可能残留的化学物质。居住环境应保持适宜的温度和湿度,理想的室内温度约为22-26℃,湿度在50%-60%之间。可使用加湿器或除湿器进行调节,同时注意室内通风,保持空气清新。

对于母乳喂养的宝宝,妈妈的饮食调整可能对湿疹的防治有所帮助。妈妈应尽量避免食用辛辣、刺激性食物,以及已知可能引起过敏的食物,如海鲜、牛奶等,观察宝宝湿疹

是否有改善。若宝宝湿疹严重,经医生诊断确定为食物过敏引起,可能需要在医生指导下调整饮食,如改用低敏配方奶粉等。在药物治疗方面,务必遵循医生的建议。一般情况下,医生会根据湿疹的严重程度开具相应的外用药膏,如糖皮质激素类药膏、钙调神经磷酸酶抑制剂等。家长切勿自行滥用药物,尤其是强效激素类药物,以免引起不良反应。

新生儿湿疹虽常见,但只要家长们了解其成因,积极采取科学的防治措施,精心呵护宝宝的肌肤,就能帮助宝宝缓解湿疹症状,让那粉嫩的小脸蛋重新绽放光彩,健康快乐地成长。

(作者单位:河北省保定市徐水区妇幼保健院)

浅析输血对人体的影响

□ 李双

输血作为一种重要的医疗手段,广泛应用于急性失血、严重贫血及凝血功能障碍等病症的治疗中。然而,输血并非完全无害,它可能对人体产生一系列的影响。以下是输血对人体可能产生的几种主要影响,分条进行介绍。

1. 过敏反应

由于血液中含有异体蛋白质等成分,部分患者在接受输血后可能出现过敏反应。常见的过敏症状包括皮肤瘙痒、荨麻疹、寒战、头痛,甚至呼吸困难等。过敏反应通常是由于患者对血液中的某些成分(如血浆蛋白、红细胞抗原等)过敏所致。因此,在输血前,医务人员需详细询问患者的过敏史,并采取相应的预防措施。

2. 感染风险

输血过程中,若未进行有效的感染筛查,可能传播某些病原体,增加感染风险。常见的输血相关传染病包括艾滋病、乙肝、丙肝、梅毒等。虽然现代输血技术已经大大降低了传染病的风险,但仍存在一定的可能性。因此,严格筛选献血者、加强血液检测是预防输血相关感染的重要措施。

3. 铁过载

长期或频繁输血可能导致铁过载。红细胞中富含铁元素,多次输血会使体内铁含量累积,进而可能对肝脏、心脏等器官造成损害。铁过载可能导致肝硬化、肝衰竭等严重疾病。因此,对于需要长期输血的患者,应定期进行铁负荷检测,并采取相应的治疗措施。

4. 血液凝固功能异常

输血过程中,患者可能接触到来自献血者的外来抗原,从而刺激机体产生免疫反应。这种免疫反应可能导致免疫功能紊乱,降低患者的抵抗力,使血液凝固功能异常,增加血栓形成的风险。

此外,免疫抑制还可能使患者更容易感染疾病,且感染后病情往往更为严重。

5. 心理影响

频繁或不当地输血还可能影响患者的心理状态。一些患者可能因输血而产生焦虑、抑郁等情绪问题。因此,在输血过程中,医务人员应关注患者的心理状态,及时给予心理支持和干预。

6. 其他并发症

除了上述影响外,输血还可能引发其他并发症,如输血相关性移植物抗宿主病(TA-GVHD)、输血相关性急性肺损伤(TRALI)以及输血相关性循环超负荷(TACO)等。

这些并发症虽然较为罕见,但一旦发生,可能危及患者的生命。

综上所述,输血作为一种重要的医疗手段,在挽救生命、改善贫血状况与凝血功能方面发挥着重要作用。然而,输血也可能对人体产生一系列影响。因此,在接受输血时,患者应充分了解相关知识,积极配合医生进行治疗和康复;同时,医务人员也应严格遵循输血指征,选择合适的血液制品,加强术后护理,确保患者的安全和健康。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)