

中医技术外治法在慢性疾病中的应用

□ 李瑞燕

慢性疾病是指病程延长、病情变化缓慢的疾病,通常包括心脑血管疾病、糖尿病、慢性呼吸道疾病、癌症等。随着现代生活节奏的加快和环境、饮食习惯的变化,慢性疾病的发病率持续上升,已成为全球公共卫生问题之一。中医作为中国传统医学,其独特的治疗方法在慢性疾病的防治中扮演着重要角色。其中,中医的外治法因其简便、直接、副作用小等优势,越来越多地受到患者的青睐。本文将为大家介绍中医技术的外治法在慢性疾病中的应用,以期为广大患者提供一个新的视角。

一、中医外治法概述

1、定义与分类:中医外治法即通过在人体的体表施治来预防和治疗疾病的方法,它包括拔罐、敷药、刮痧、按摩、针灸等多种形式。

2、作用机制:外治法主要通过调节气血、疏通经络、调和阴阳等中医理论,达到治疗疾病的效果。其中,气血是中医认为维持生命活动的基本物质,经络是内脏与肢体相联系的通道。

3、应用范围:中医外治法适应于多种慢性疾病,特别是对于那些疼痛性疾病、功能性

紊乱、局部组织病变等具有良好的治疗效果。

二、中医外治法在慢性疾病中的应用

1、拔罐疗法:通过拔罐造成局部负压,促进局部血液循环和经络气血运行。在慢性疾病治疗中,拔罐疗法尤其适用于慢性肌肉骨骼疼痛如颈椎病、腰椎间盘突出等,以及风湿性关节炎。通过对特定穴位或疼痛区域进行拔罐,可以改善局部血液循环,减少炎症介质的积聚,从而缓解疼痛,提高关节的活动能力。

2、敷药疗法:利用药物的渗透作用,将药物成分直接作用于病变部位。对于慢性皮肤疾病,如湿疹、银屑病,敷药能够直接作用于病灶,减少皮损,缓解瘙痒。在处理慢性支气管炎时,敷药可以减轻气管炎症,缓解咳嗽和痰多。此外,某些慢性腹部疾病,如慢性肠炎,通过敷药于腹部相应穴位,可以调和肠胃,缓解慢性腹痛和腹泻。

3、刮痧疗法:通过特制的刮痧板对皮肤进行刮拭,以达到通经活络、散寒止痛的效果。在治疗慢性疾病,特别是感冒引起的肩颈疼痛、肌肉劳损时,刮痧能够迅速缓解肌肉疼痛和僵硬。对于某些慢性头痛患者,刮痧可以

调节头部血液循环,减少发病频率。值得注意的是,刮痧在操作时需避开伤口、静脉曲张等部位,并且对皮肤较薄的患者需谨慎操作。

4、按摩疗法:按摩通过手法按摩,调节人体内的气血流动,促进血液循环。对于慢性疲劳综合症,失眠、焦虑等神经功能紊乱疾病,按摩能帮助患者放松神经,改善睡眠。慢性腰背痛患者经常通过按摩治疗,能有效减轻痛感,恢复腰背的灵活性。此外,对于慢性消化不良、便秘等消化系统疾病,通过腹部按摩可以刺激肠道,改善消化功能。

5、针灸疗法:通过针刺和灸热作用于特定的穴位,调节体内的气血和脏腑功能。在慢性疾病的疼痛管理中,针灸被广泛应用于缓解慢性关节炎、颈椎病、腰椎病等引起的疼痛。针对消化系统疾病,如慢性胃炎、肠易激综合症,针灸能调整肠胃功能,缓解症状。在神经系统疾病,如慢性头痛、面瘫、带状疱疹后遗神经痛等方面,针灸通过调整脏腑功能,能够减轻患者的痛苦。

三、中医外治法的综合应用

1、多种外治法联合应用:①实例分析:对于慢性腰痛,可将拔罐、按摩与针灸结合起

来,综合调节患者的局部气血循环,达到更佳治疗效果。②效果评估:通过对患者的症状、生活质量等多维度评估,可以发现联合治疗往往比单一治疗更为有效。

2、个体化治疗方案:①重视患者个体差异:中医外治法强调“因人、因时、因地制宜”,对不同患者应用不同的治疗方案。②案例说明:根据患者的体质、病情、季节等因素,外治法的选择和应用都应有所不同,以达到个性化治疗的目的。

3、外治法与现代医学的结合:①交叉应用:在现代医学诊断的基础上,结合中医外治法进行治疗,可以取长补短,提高治疗效果。②临床研究:随着科学技术的发展,越来越多的临床研究证实了中医外治法在慢性疾病治疗中的有效性。

中医外治法作为中国传统医学的重要组成部分,在慢性疾病的治疗中具有独特优势。中医外治法不仅治疗效果显著,且操作简便,副作用小,非常适合在慢性疾病治疗中广泛应用。

作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院)

维护心血管健康的日常生活习惯探究

□ 蒙安辉

在快节奏的现代生活中,心血管疾病已逐渐成为人类健康的“隐形杀手”。根据世界卫生组织的统计,心血管疾病是全球致死率最高的病因。然而,通过调整日常生活习惯,我们能显著降低心血管疾病的风险。本文将为大家介绍一些维护心血管健康的简单而有效的日常行为模式。

一、均衡的营养摄入

心血管健康的基石是均衡的营养摄入。优质蛋白质是修复和维持身体组织的关键,应优先考虑鱼类、豆制品和瘦肉等低脂肪来源。海产品尤其是深海鱼类,不仅提供高品质的蛋白质,还含有对心脏有益的 Omega-3 脂肪酸,这些脂肪酸可调节血脂,预防动脉粥样硬化。同时,应通过五颜六色的蔬菜和水果来获取丰富的维生素和矿物质。特别是含钾和镁的食品,如香蕉、菠菜和杏仁,可以帮助调节心脏节律和血压。此外,选择全谷物而非精制谷物可以为身体提供更多的纤维,有助于控制血糖和降低胆固醇。均衡饮食不仅限于选择合适的食物,还包括控制摄入的总热量,避免过量的食用导致体重超标,从而增加心血管负担。

二、健康体重管理

健康的体重是心血管健康的重要组成部分。体重管理应基于个人的身体指标和活动水平,制定合理的饮食和运动计划。定期监测体重和体脂百分比,使用工具如 BMI 和腰围测量来评估肥胖的风险。控制体重以预防代谢综合征,这是心血管疾病的一个重要风险因素。定时定量的进餐、选择低能量密度食物、增加膳食纤维摄入以及减少高糖和高脂肪食物的摄入,都是保持健康体重的关键。减少餐后过度放松和夜宵等不规律饮食行为,可以避免不必要的热量摄入,减轻心脏的工作负荷。

三、生物节律的调节

生物节律对心血管系统的影响不容忽视。人体的生理活动,如睡眠-觉醒周期、激素分泌和体温调节都遵循着内在的时钟。保持规律的作息习惯,如每天在相同的时间上床睡觉和起床,有助于维持内在时钟的稳定,从而保护心脏健康。避免长期熬夜,这会打乱正常的生物节律,带来血压升高、心率加快等不利影响。

四、合理安排工作与休息

在现代社会,工作压力是影响心血管健康的一个不可忽视的因素。合理安排工作

和休息时间,保证有足够的时间让心脏得到休息是非常必要的。在连续工作一段时间后,短暂的休息或活动能够减少因长时间保持同一姿势而对心血管造成的负担。适时的休闲活动,如简单的伸展、散步或者其他轻松的运动,能有效降低工作带来的心理压力。时间管理的艺术在于平衡工作和个人生活,避免过度工作造成的压力累积,这对于避免高血压、心律失常等心血管问题至关重要。此外,确保在紧张的工作之余,有时间进行社交活动和个人兴趣,以维护良好的心理健康。

五、环境因素的控制

心血管健康不仅受到个人生活习惯的影响,还与周围环境密切相关。生活和工作环境的空气质量直接影响心脏健康。减少吸烟和避免暴露在雾霾和二手烟中,能够显著降低心血管疾病的风险。声音污染也不容忽视,长时间的噪声暴露会增加心脏负担,导致血压升高。保持室内外温度适宜,避免极端温差对血管的收缩和扩张造成的冲击。此外,绿色环境的心理和生理好处也已被研究证实。在自然环境中散步或运动,可以减少压力,改善心血管健康。

六、预防医学的应用

预防医学在心血管健康管理中扮演着重要角色。通过定期体检,可以及早发现心血管问题的风险因素,比如高血压、高胆固醇和高血糖,从而及时进行干预。必要时应在医生的指导下使用抗高血压药、降脂药和抗血小板药物。对于有心血管疾病家族史的个体,应更加重视基因和生活方式的双重影响,定期进行专门的筛查,并采取针对性的预防措施。最新的医学研究不断为我们提供关于心血管健康的新信息,比如某些特定营养素的保护作用、运动对心脏的益处以及心理健康与心血管功能之间的联系。保持对这些研究成果的关注,能够帮助我们更科学地制定预防策略。

心血管健康是一个综合性话题,涉及到生活的方方面面。通过实施上述建议,我们不仅能够减轻心血管疾病的负担,更能提升整体的生活质量。健康的生活习惯需要持之以恒的努力,但其所带来的益处将伴随我们一生。珍爱生命,从维护心血管健康的日常生活习惯做起。

(作者单位:广西南宁市上林县三里镇中心卫生院)

浅谈肿瘤内科护理中的并发症预防和管理

□ 韦小内

肿瘤内科护理是一个高度专业化的领域,它要求护理人员不仅要有坚实的医学知识,还应具备丰富的临床经验和敏锐的观察力。在抗癌治疗过程中,由于疾病本身的复杂性以及治疗方法(如手术、化疗、放疗等)的副作用,患者可能会出现各种并发症。及时预防和有效管理这些并发症,对提高患者生活质量、降低病死率具有重要意义。本文将为大家介绍肿瘤内科护理中并发症的预防与管理,以期临床护理工作提供参考。

一、并发症的认识与评估

1、并发症的定义与分类:并发症是指在肿瘤的诊疗过程中出现的,非治疗本意所导致的病理状态。它们可分为治疗相关并发症和疾病相关并发症。前者如化疗引起的骨髓抑制,后者如肿瘤的局部压迫效应。

2、风险评估:护理人员应对患者进行全面的风险评估,包括评估患者的年龄、病史、身体状况、治疗方案等因素,以预测可能出现的并发症类型。

3、早期识别:对于高风险患者,护理人员应进行密切监测,例如定期检查血常规计数,监测感染迹象,以便于早期识别并发症。

二、预防措施

1、生活方式指导:护理团队应教育患者保持适当的体育活动,根据患者的体能和治疗阶段,推荐个性化的运动计划,如散步、瑜伽或轻度有氧运动,以增强其体质和免疫功能。同时,护理人员还需为患者提供均衡饮食的指导,确保患者摄入充足的营养,特别是高质量的蛋白质和必需的微量元素,从而支持机体的抗病能力和促进恢复。此外,护理人员也应强调充足的休息和高质量睡眠的重要性,帮助患者恢复体力和免疫力,减少治疗引起的并发症风险。护理人员需提供或引导患者获取心理支持,如加入支持小组,进行放松训练和心理咨询,以帮助患者减轻治疗过程中的心理压力。

2、环境控制:严格的病房清洁和消毒程序可以有效减少病原体的传播。此外,空气质量的维护,包括合适的空气过滤和流通,对于降低空气传播疾病的风险至关重要。对于免疫力低下的患者,更应实施隔离措施和个体化的护理计划,以降低感染的可能性。

3、药物预防:例如,在化疗前使用抗呕吐药物可以有效预防恶心和呕吐。在患者白血球

计数降低时使用造血生长因子,可以减少感染的风险。对于易于发生特定感染的患者,预防性使用抗生素可以降低细菌性感染的发生。

三、管理策略

1、症状控制:采取有效的疼痛管理措施,根据患者的痛觉强度,提供适宜的止痛药物。对于感染等并发症,应及时使用合适的抗生素。同时,针对不同的并发症,如骨髓抑制、电解质紊乱等,提供必要的支持性治疗,如输血或电解质平衡的调节。

2、多学科团队合作:医师、护理人员、营养师、物理治疗师和心理咨询师等专业人士应共同为患者提供全面的护理和支持。医师负责制定和调整治疗计划,护理人员负责执行医嘱并监控患者状况,营养师为患者提供科学的饮食建议,物理治疗师帮助患者进行必要的康复训练,心理咨询师则提供心理支持和咨询服务。团队合作能够确保患者在整个治疗过程中得到最佳的照顾和支持。

3、心理支持:并发症不仅影响患者的身体健康,也对其心理状态构成压力。因此,为患者提供持续的心理支持和教育是必不可少的。通过心理咨询和支持性谈话,帮助患者处理与

疾病相关的焦虑和抑郁情绪。同时,患者的家属和亲友也需要相应的指导和支持,以便更好地理解患者的情感需要和提供有效的帮助。

4、康复训练:针对因治疗或疾病本身引起的肢体功能障碍,康复训练是必不可少的部分。物理治疗师会根据患者的具体情况,制定个性化的康复计划,采取各种方法如按摩、热疗和功能性训练,以促进患者肢体功能的恢复。

5、跨专业的沟通:确保所有治疗决策都是基于充分信息交换的基础上做出的,并且患者的治疗计划能够及时根据其病情变化进行调整。定期的团队会议和实时的信息更新可以帮助团队成员共享知识,提高治疗效果。

肿瘤内科护理工作是一项细致而复杂的任务,涉及到患者生理、心理等多方面的护理。预防和管理肿瘤内科护理中的并发症,需要深入了解肿瘤疾病的特点,精确执行治疗方案,以及提供全面的护理服务。通过上述措施的实施,能够大幅度减少并发症的发生,提高患者的生存质量,促进患者的整体康复。

作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院)