

中医护理助力肿瘤患者缓解放疗和化疗副作用

□韦小内

为缓解肿瘤患者放化疗副作用提供了全方位的支持。

二、中医护理在缓解放疗副作用中的应用

1. 药膳调理: 根据中医“食疗”原则, 选用具有不同功效的天然食材和药材, 配制成药膳。例如, 银耳和莲子具有滋阴清热、生津止渴的功效, 可为经历放疗的患者提供必要的营养, 并帮助恢复身体的液体平衡。同时, 推荐富含维生素C的食物如山楂、猕猴桃, 它们能帮助修复受损的口腔黏膜, 加速愈合, 减轻症状。

2. 中药外敷与拔罐: 针对放疗可能造成的局部皮肤损伤, 中医护理采用特制的中药外敷膏或者敷料, 这些药物往往具有清热解毒、生肌止痛的作用, 可以促进皮肤损伤的愈合。拔罐疗法则通过局部负压作用, 刺激经络和穴位, 调节气血, 减轻疼痛和促进局部血液循环。

3. 针灸与推拿: 针灸是通过刺激特定的穴位来调整人体的气血运行, 从而缓解放疗引起的疲劳感, 改善患者的整体状态。推拿按摩则通过手法来舒缓肌肉紧张, 减轻身体的酸痛和不适, 同时也

有助于放松心理状态, 缓解焦虑和紧张情绪。

三、中医护理在缓解化疗副作用中的应用

1. 中药内服: 通过辨证施治, 为患者配制中药方剂。例如, 黄芪和人参能够增强机体正气, 扶正祛邪; 而针对化疗后的消化不良, 可以使用健脾开胃的中药如生姜、半夏等。这些药物旨在从内部调节机体平衡, 增强患者体质, 并减轻化疗的毒副作用。

2. 情志调养: 中医认为情绪状态直接影响人体的气血运行, 心理疏导是护理的重要部分。通过音乐、书画等艺术形式的心理疏导, 帮助患者保持平和的心态, 减轻化疗过程中可能出现的情绪波动如抑郁、焦虑。同时, 教授患者深呼吸、冥想等放松技巧, 以提高身心的耐受力 and 自我调节能力。

3. 中医运动疗法: 如太极拳和五禽戏, 通过缓和的动作协调气血, 调节内脏功能, 有助于化疗患者恢复体能、减轻疲劳。这些运动同时促进心理平衡, 改善睡眠, 增强患者的身心恢复能力。

四、中医护理的现代科学研究证据

1. 临床研究证明: 药膳、中药内服等

中医手段能够有效提高患者的免疫力, 减轻放疗和化疗的不良副反应。针灸、推拿等物理疗法也被证实能够缓解患者的疼痛和疲劳, 改善患者的生存质量。

2. 整合医学视角: 现代整合医学研究支持中医护理与西医治疗的整合, 认为两者可以相互补充, 共同提升治疗成果。这一趋势促使中医护理方法向着更加科学化、标准化的方向发展, 其安全性和有效性得到了进一步的认可和应用。通过整合医学的实践, 中医护理正在成为肿瘤治疗中不可或缺的辅助治疗手段。

五、结语

肿瘤患者在经历放疗和化疗的同时, 面临着身体与精神的双重挑战。中医护理, 以其全面调理的特点, 为患者提供了一个温和有效的辅助治疗选择。从药膳调理到情志疏导, 中医护理不仅有助于减轻治疗的副作用, 还能提高患者的整体生命质量。未来, 随着更多的科学研究证实其效果, 中医护理有望在现代肿瘤治疗中扮演更加重要的角色。通过中西医结合的治疗模式, 我们有理由相信, 肿瘤患者的护理和康复之路将变得更加宽广而光明。

作者单位: 广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院)

针灸疗法的基础知识和好处

□王儒新

病的目的。

二、针灸疗法的实施方式

1. 穴位选择: 在实践针灸时, 首先要进行的步骤是选择合适的穴位。选择穴位时, 针灸师会根据患者的病症和体质, 结合经络走向和穴位的具体位置来决定。穴位的选择是一个高度个性化的过程, 同时也需要针灸师有深厚的理论知识和丰富的临床经验。例如, 对于头痛, 可能会选择位于头部的“百会”穴, 对于消化不良, 则可能选择位于腿部的“足三里”穴。

2. 针刺技术: 针刺技术是针灸治疗中的核心操作。针灸师会使用不同长度和粗细的针具, 根据穴位的位置、患者的体质和病情的不同, 选择合适的刺入角度和深度。针刺过程中, 可能会运用旋转、提插等手法来增强刺激效果。针刺的深度和力度的控制影响治疗效果, 过浅可能达不到疗效, 而过深则可能会引起不适或副作用。

三、针灸疗法的好处与应用

1. 促进血液循环: 针灸可以有效地促进局部血液循环, 增加血流量, 从而加速代谢废物的清除和营养物质的供应。例如, 在

治疗肌肉痉挛或是扭伤后, 针刺相应的穴位可以促进受损组织的血液供应, 加速炎症反应的消退和组织的修复过程。

2. 调节神经系统: 针灸通过刺激穴位能显著影响神经系统, 调节神经兴奋和抑制的平衡。在治疗相关的神经性疾病, 如神经痛、偏头痛等方面, 针灸可以通过调节神经系统达到缓解症状的效果。

3. 疼痛缓解: 临床实践证明, 针灸可以激活体内的内源性止痛系统, 释放如内啡肽等天然止痛物质。它对于各种急性慢性疼痛, 比如肩颈痛、腰背痛、关节痛等都有良好的治疗效果。

4. 支持免疫系统: 针灸能够调节人体的免疫功能, 增强机体的抗病能力。在针刺过程中, 可以刺激免疫系统, 促进免疫细胞如T淋巴细胞的活跃, 从而提高机体对各种病原微生物的防御能力和调节炎症反应。

5. 辅助治疗慢性疾病: 针灸作为一种辅助疗法, 对于一些慢性病如哮喘、糖尿病等也显示出一定的治疗效果。它可以帮助患者缓解症状, 改善生活质量, 并可在一定程度上减少对药物的依赖。特别是在对待哮喘等呼吸系统疾病时,

针灸通过缓解气道炎症, 减少哮喘发作的频率和强度。

6. 提高消化系统功能: 针灸可以调整胃肠道的功能, 治疗消化不良、胃痛、便秘和腹泻等消化系统疾病。通过刺激相应的穴位, 针灸能够促进肠胃蠕动, 调节胃酸分泌, 从而改善消化吸收和整体的消化系统健康。

7. 改善心血管健康: 研究发现, 针灸可以通过调节自主神经系统, 降低血压, 减少心脏病风险。针灸能够减轻心绞痛的症状, 并且可能对预防心脏疾病有积极作用。此外, 针灸还能改善血液循环, 对一些血液循环系统的疾病如冷手脚、静脉曲张等也有一定的帮助。

总之, 针灸作为一种非药物治疗方式, 因其独特的疗效和较少的副作用, 在现代医学中越来越被广泛认可。它不仅承载了中华民族的智慧, 还在不断的实践中展现出与现代医学相结合的潜力。通过了解针灸的基本知识和好处, 我们可以更加全面地认识这一古老疗法的价值, 以及它在现代健康管理中的应用前景。

(作者单位: 山东省东营市广饶县陈官镇卫生院)

乳腺癌患者淋巴水肿的居家锻炼方法

□黄晓云

的情况进行调整和优化。

2. 穿戴合适的衣物: 穿戴适当的压力服饰对于管理淋巴水肿至关重要。这些服饰可以在锻炼期间帮助淋巴液流动, 减少肿胀, 并提供肌肉的支持。

三、居家锻炼方法

1. 温和的起始活动: 开始锻炼前, 进行温和的活动是必要的。深呼吸是一个有效的起始练习, 它可以帮助激活淋巴系统。坐或站在舒适的位置, 深深吸气, 使胸腔充分扩张, 然后缓慢呼出, 感受腹部的收缩。这种深呼吸可以增加腹压, 帮助淋巴液从肢体向上流动。

2. 肢体活动: 对于受影响的手臂, 可以进行轻柔的活动来促进淋巴液流动。从手指开始, 做手腕的旋转运动, 然后是手臂的伸展和轻微的挥动。确保所有动作都是在无痛的范围内进行的。举起受影响的手臂, 轻轻地抬高到心脏水平以上, 然后下降, 这样有助于利用重力促进淋巴液的流动。

3. 肌肉泵效应: 通过肌肉收缩和放松来促进淋巴液的流动是非常有用的。简单的肌肉紧张和放松, 如握拳和放松, 可以作为肌肉泵来支持淋巴液循环。进行这些练习时, 可以辅以适当的呼吸, 以增强效果。

4. 缓和的拉伸: 进行轻柔的拉伸可以帮助保持关节灵活, 促进淋巴液流动。例如, 将手臂举过头顶, 轻轻拉伸, 然后放松。或者尝试肩部的旋转, 以及轻轻扭转上半身, 这些活动有助于刺激淋巴系统。

5. 低强度的有氧运动: 如散步或是站立做慢节奏的跳舞等低强度有氧运动, 可以帮助提高心率和血液循环, 进一步促进淋巴液流动。这些活动应该以舒适的强度进行, 避免过度疲劳。

6. 注意身体的反应: 在进行以上任何活动时, 都应注意身体的反应。如果出现新的或者增加的肿胀、疼痛或其他不适, 应立即停止锻炼, 并咨询医疗专业人员。

四、生活中的自我管理

1. 良好的生活习惯: 保持均衡的饮食和适量饮水对于维持整体的体液平衡非常重要。适量的水分摄入有助于淋巴系统的正常工作。

2. 避免长时间静止: 长时间的静止状态可能导致淋巴液积聚, 所以定时进行身体活动, 如站立行走, 可以促进淋巴液的自然流动。

五、日常活动中的注意事项

1. 避免重复性工作: 长时间进行重复

性动作可能会在特定肌肉群或区域内引起淋巴液的堆积。定期改变活动模式可以帮助预防这种情况。

2. 避免过紧衣物: 应避免穿戴过紧的衣物, 以免妨碍淋巴液的流动。选择合身但不限制身体的服装, 可以帮助淋巴系统更好地工作。

六、锻炼后的护理

1. 休息和恢复: 淋巴水肿患者在完成锻炼后应给予受影响的肢体适当的休息, 以帮助肌肉和淋巴系统的恢复。

2. 观察变化: 锻炼后应注意观察肢体的肿胀变化, 并在出现任何异常时及时向医生报告, 以便尽早处理可能的问题。

总而言之, 对于乳腺癌康复者而言, 有意识的居家锻炼成为了维护健康和促进康复的重要一环。在专业医疗指导下, 患者可以通过定制的锻炼方案来激励身体的自愈力, 从而对抗淋巴水肿带来的挑战。日常细节的关注和恢复期的适当休息, 共同构成了一个全面的自我护理体系, 这不仅能够提升身体状态, 更能够增进生活的幸福感。

作者单位: 广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院)

针灸是一种古老的治疗方法, 其历史可以追溯到中国古代, 是中医学的重要组成部分。它通过在身体特定的穴位刺入细针, 来调节人体的气血平衡, 以达到治疗疾病的目的。本文旨在介绍针灸疗法的基础知识和好处, 为广大读者提供一个关于这一传统疗法的科普视角。

一、针灸疗法的历史和理论基础

1. 历史背景: 针灸是中国传统医学的重要组成部分, 其历史可追溯到新石器时代晚期。据《黄帝内经》记载, 早在战国时期, 针灸已被用于治疗疾病。随着时间的推移, 针灸疗法逐渐发展完善, 成为一门独特的治疗技术, 并被传播到朝鲜、日本、越南等周边国家, 后来更是传到了欧洲和美洲等地, 成为受到全球关注的传统医学疗法之一。

2. 理论基础: 针灸的理论基础源自于古代的中医理论, 核心概念是“气”的流动和“阴阳五行”的平衡。中医认为, 人的生命活动是“气”的运动, 气通过经络系统在体内流动, 维护着人体的生理功能。当经络出现阻塞或是气血运行不畅时, 人就会生病。针灸通过刺激身体特定的穴位, 调整气血和内脏的功能, 达到治

乳腺癌手术后, 淋巴水肿是常见的并发症之一, 给患者带来肿胀和不适。淋巴水肿发生在淋巴液流动受阻的区域, 通常表现为肢体的肿胀。管理和减轻淋巴水肿的有效方法之一是进行特定的居家锻炼。这些锻炼旨在刺激淋巴液流动, 减少肿胀, 并改善受影响肢体的功能。在此基础上, 本文将详细介绍适合乳腺癌患者的居家锻炼方法, 帮助患者更好地管理淋巴水肿。

一、了解淋巴水肿

1. 淋巴水肿的成因: 淋巴水肿是由于淋巴系统的受损或不规则, 导致淋巴液积聚在身体组织中造成的状况。最常见的原因是因为手术(如乳腺癌手术)或放疗后, 淋巴管或淋巴管受损, 淋巴液流动受阻。

2. 淋巴水肿的症状: 患有淋巴水肿的人可能会发现手臂、手腕、手指或胸部等部位出现肿胀, 这种肿胀可能伴随着紧张感或感觉上的重量增加, 有时还可能伴有疼痛或不适。

二、锻炼前的准备

1. 医生咨询: 开始任何新的锻炼程序之前, 应先与医生或物理治疗师咨询。专业的指导可以确保锻炼计划不仅适合患者的个人健康状况, 而且还能针对淋巴水肿