

# 探讨子宫内膜息肉的中西医结合治疗方法及效果

□ 刘洁

子宫内膜息肉是妇科常见病之一,主要表现为宫腔内出现单个或多个光滑的肿物,大小不等,可引发月经异常、不孕等症状,严重影响女性的生活质量和健康。近年来,随着医学技术的不断进步,中西医结合治疗方法在子宫内膜息肉的治疗中逐渐显示出其独特的优势。本文将科普子宫内膜息肉的中西医结合治疗方法及其效果,帮助广大女性更好地了解这一疾病及其治疗方法。

## 一、子宫内膜息肉的成因与危害

子宫内膜息肉的成因复杂,多与内分泌失调、炎症感染、遗传等因素有关。病理特点主要表现为子宫内膜局部增生形成息肉样改变,大小不一,可单发或多发。子宫内膜息肉可能引起月经不规律、不孕等症状,严重者还可能导致宫腔变形、输卵管阻塞等并发症。其危害主要表现在以下几个方面:

1. 月经异常:子宫内膜息肉可导致月经量增多、经期延长或不规则出血等症状,严重影响女性的正常生活。
2. 不孕:息肉占据宫腔,影响受精卵着床,从而导致不孕。
3. 恶变风险:虽然子宫内膜息肉多为良性病变,但仍有恶变的可能,需引起高度重视。

## 二、中医对子宫内膜息肉的认识与治疗

中医认为,子宫内膜息肉的形成与气血不和、湿热内蕴、痰瘀互结等因素有关。因此,中医治疗子宫内膜息肉主要从调理气血、清热利湿、化痰散结等方面入手。

1. 中药调理:根据患者的具体病情,选用活血化瘀、清热解毒、化痰散结的中药进行治疗。如当归、川芎、赤芍等活血化瘀药,黄芩、黄连、黄柏等清热解毒药,以及半夏、陈皮、茯苓等化痰散结药。

2. 针灸疗法:通过针灸刺激相关穴位,调理气血,改善子宫内环境,促进息肉的消退。

3. 饮食调养:建议患者多食用清淡、易消化、富含营养的食物,避免辛辣、油腻、生冷等刺激性食物,以减轻病情。

## 三、西医对子宫内膜息肉的治疗方法

子宫内膜息肉是一种常见的妇科疾病,它是子宫内膜组织异常生长形成的肉质突起。这些息肉可能是良性的,但有时也会引起不适,如异常出血或不孕。中西医结合治疗子宫内膜息肉的方法各有优势,西医治疗子宫内膜息肉主要采用手术治疗和药物治疗两种方法。

1. 手术治疗:对于较大的息肉或症状严重的患者,西医通常采用宫腔镜手术进行摘除。宫腔镜手术具有创伤小、恢复快、并发症少等优点,是目前治疗子宫内膜息肉的首选方法。

2. 药物治疗:对于较小的息肉或症状较轻的患者,西医常采用激素类药物进行治疗。通过调节激素水平,抑制息肉的生长,缓解症状。但需要注意的是,激素类药物存在一定的副作用,如月经紊乱、体重增加等,需在医生指导下使用。

3. 治疗效果:药物治疗通常用于控制症状,但可能无法彻底根除息肉。手术治疗效果较为明显,尤其是宫腔镜下息肉

摘除术,但术后可能存在复发的风险。

## 四、中医治疗方法及效果

### 1. 中药治疗

调和气血:中医认为子宫内膜息肉与气血失调有关,因此会使用具有活血化瘀、调和气血的中药,如当归、川芎等。

清热利湿:对于伴有湿热症状的患者,中医可能会使用清热利湿的草药,如黄芩、黄连等。

### 2. 针灸治疗

调整内分泌:针灸可以通过刺激特定的穴位来调节内分泌,改善子宫内环境,有助于息肉的消退。

缓解症状:针灸还可以帮助缓解由息肉引起的出血、疼痛等症状。

## 五、中西医结合治疗的优势与效果

中西医结合治疗子宫内膜息肉,既能发挥中医调理气血、改善内环境的优势,又能利用西医手术和药物治疗的精确性,达到标本兼治的效果。中西医结合治疗子宫内膜息肉的疗效显著。与单纯手术或药物治疗相比,中西医结合治疗可有效改善患者症状,提高治愈率,降低复发率。此外,中西医结合治疗还能改善患者的身体状况,提高生活质量。

1. 提高治疗效果:中西医结合治疗能够综合发挥两种医学体系的优势,提高治疗效果,降低复发率。

2. 减轻副作用:通过中医调理可以减轻西医药物治疗的副作用,提高患者的生活质量。

3. 个体化治疗:中西医结合治疗能够根据患者的具体病情和体质,制定个

性化的治疗方案,提高治疗的针对性和有效性。

## 六、预防与注意事项

子宫内膜息肉是一种常见的妇科疾病,主要表现为子宫内膜局部增生形成息肉样改变。该疾病严重影响女性的生殖健康,可能导致月经不规律、不孕等症状。中西医结合治疗子宫内膜息肉已成为一种常见的治疗方法。在接受中西医结合治疗时,患者需遵循医嘱,按时服药,定期复诊。同时,保持良好的心态和生活习惯,有助于疾病的康复。预防子宫内膜息肉的发生,女性朋友们需要注意以下几点:

1. 保持良好的生活习惯,避免过度劳累和熬夜。
2. 注意个人卫生,避免感染。
3. 定期体检,及时发现并治疗妇科疾病。
4. 保持心情舒畅,避免情绪波动对内分泌的影响。

总之,子宫内膜息肉的中西医结合治疗方法具有独特的优势和良好的效果。通过综合调理和个体化治疗,能够帮助患者更好地应对这一疾病,提高生活质量。患者在治疗过程中应积极配合医生,遵循治疗原则,以期获得最佳疗效。同时,患者还应注意日常保健,保持良好的生活习惯和卫生习惯,以预防子宫内膜息肉的复发。希望本文的科普内容能够帮助广大女性更好地了解子宫内膜息肉及其治疗方法,为健康保驾护航。

(作者单位:北京市朝阳区紧急医疗救援中心)

# 浅谈颈椎病的中医康复治疗方法

□ 朱永娟

随着电子设备的广泛应用,人们生活节奏逐渐加快,临床上颈椎病的病人数目也呈现逐年上升的趋势,并且向着年轻化发展,严重的影响了人们的生活质量以及睡眠质量,中医康复针对颈椎病的治疗有着独特的方案,并且疗效显著,基于此,本文为大家介绍一下有关颈椎病的中医康复治疗知识。

## 1. 什么是颈椎病

颈椎病是临床上一种多发于中老年人的疾病,主要是由于病人的颈椎组织产生了退行性病变,增生的骨质会对病人的血管、神经或者局部肌肉产生不同程度的压迫和侵袭,产生的无菌型炎症类疾病,临床上将其称之为颈椎综合征。这一疾病近些年来呈现年轻化的趋势发展。

颈椎病在发病之后,病人会产生颈肩部的酸胀、僵硬、疼痛、头晕、手指麻木、头痛等症状,中医可以通过针灸、推拿、牵引等一系列的特色康复手段进行治疗。

## 2. 颈椎病的中医康复治疗

### 2.1 中医针刺康复治疗

通过针刺的方式,对病人的穴位产生刺激,能够有助于缓解病人的肩部、背部、颈部、上肢部位等麻木、酸胀以及疼

痛感觉,比较常用的穴位主要包括:肩井、手三里、大椎、风池、合谷、曲池、风府、外关等。

### 2.2 中医艾灸康复治疗

艾灸主要是利用点燃的艾条作用在病人的身体部位达到温经散寒止痛的效果,分为雀啄灸以及温和灸。

雀啄灸指的是将点燃的艾条放置在病人的患病部位,像麻雀啄米一样,对穴位进行上下移动,从而达到温经通络的目的。

温和灸指的是使用点燃的艾条放置在病人的穴位大约1.5-3cm左右的位置进行熏烤,每个穴位大约3-5min左右,以病人局部皮肤微微发热为主。

颈椎病常用的艾灸穴位主要包括关元、大椎、足三里、气海等。

### 2.3 中医刺血康复治疗

主要是利用皮肤针对病人的穴位部位进行叩刺,或者在病人的病变部位进行循经叩刺,出血之后,在叩刺的部位拔火罐,并留置5min左右,让局部能少量出血。

常用的穴位主要包括:大椎、颈部夹脊穴、阿是穴。

### 2.4 中医正骨治疗

指的是将中医传统伤科正骨、内科推拿与现代脊柱生理解剖学、生物力学相结合而成的一种用于治疗病人颈椎关节错位、椎间盘突出、关节滑膜嵌顿、脊柱软组织损伤、肥大性脊椎炎的治疗手法。

操作时需要术者将病人颈部出现黏连、痉挛的肌肉进行手法放松,之后通过快速复位的方式,将病人产生的椎体异常解剖学关系纠正,既能够治疗颈椎患侧的部位,又能够治疗软组织结构,具有无痛、安全、快速、有效的优势,临床上常用的手法包括低头摇正法、仰头摇正法、侧卧摇肩法、侧头摇正法、侧向扳按法等。

### 2.5 中医推拿康复治疗

主要利用按揉法、四指推法、拿法、颈椎斜扳法等作用于病人的患病位置进行治疗。需要病人能够配合医生采取坐位,之后医生会在病人的身后,用一只手扶住头部,另一只手在病人的颈椎部位实施推拿。首先利用四指推法沿着病人的风池进行自上而下的操作,经颈夹脊至大椎旁,操作3-5次左右。其次,在病人的两侧颈肩部,配合着颈肩部位的后伸、前屈、侧屈、左右旋转等被动运动进行操作,大约8min左右。最后对患者的

小海、肩外俞、肩中俞、极泉、天宗、曲池、合谷等穴位进行按揉,每个穴位大约30s。

### 2.6 中医牵引康复治疗

使用牵引套将病人的下颌与后颈固定,仰卧与牵引床,根据颈曲位置实施缓慢的向上牵引力量,重量大约为3-5kg,时间在30min。通过这样的方式能够有效的缓解病人颈部的疼痛,放松痉挛的颈部肌肉。

### 3. 颈椎病人日常自我保养方法

生活中需要病人能够摆脱不良的睡眠习惯,避免睡过高的枕头,造成的头部前屈,对颈椎产生的压迫力量增强,会导致颈椎退行性病变的速度加快。

要注意每天气温的变化,若是天气变冷外出时需要佩戴围巾,对颈椎部位进行充分的保暖措施,若是夏天处于空调房间中,需要避免凉风直吹颈椎部位。

若是存在颈肩部劳损等各种疾病,需要积极的寻求治疗,避免疾病严重发展为颈椎病。

对于长期伏案工作的人群需要注意定时改变头部的姿势,并每隔一段时间起身进行一些颈肩部的肌肉放松训练。

希望通过本篇科普文章能够让人们对于颈椎病的中医康复治疗有所了解。

(作者单位:广西国际壮中医院)

# 颅脑外伤患者的日常护理与康复方法

□ 董海晶

颅脑外伤是一种严重的外伤,可能导致不同程度的脑部损伤,对患者的身体和精神健康造成严重影响。本篇文章将围绕颅脑外伤患者的日常护理与康复指南展开,帮助患者及家属更好地了解和应对这一疾病。

## 一、日常护理

1. 保持安静环境:颅脑外伤患者需要一个安静、舒适的环境,避免过于嘈杂的环境刺激患者的情绪和睡眠。

2. 合理饮食:颅脑外伤患者应遵循清淡饮食原则,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鱼肉、鸡蛋、蔬菜、水果等,

以促进身体恢复。

3. 观察病情:家属应密切关注患者的病情变化,如出现异常症状,如头痛、恶心、呕吐等,应及时就医。

4. 保持个人卫生:保持患者个人卫生,定期清洁身体,预防感染。

5. 适当运动:在病情允许的情况下,鼓励患者进行适当的运动,如散步、打太极拳等,以促进身体康复。

6. 心理护理:颅脑外伤患者往往会出现情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题,家属应给予患者足够的关心和支持,帮助患者调整心态,积极面对疾病。

## 二、康复指南

1. 康复锻炼:在医生的指导下,患者可以进行适当的康复锻炼,如进行肢体和语言的训练,以促进神经功能的恢复。

2. 药物治疗:根据医生开具的药物,按时按量服用,切勿随意停药或增减剂量,以免影响治疗效果。

3. 定期复查:患者应按照医生的要求进行定期复查,以便及时了解病情变化,调整治疗方案。

4. 避免过度劳累:患者在康复期间应避免过度劳累,保证充足的休息时间,以利于身体恢复。

5. 预防并发症:患者应注意预防褥疮、肺炎、下肢静脉血栓等并发症的发生,如有异常症状,应及时就医。

6. 树立信心:患者应保持乐观积极的心态,相信自己经过治疗和康复训练,可以逐渐恢复健康。

结语:颅脑外伤是一种严重的外伤,对患者的生活质量和身体健康造成严重影响。本篇文章介绍了颅脑外伤患者的日常护理与康复指南,包括日常护理注意事项、康复训练方法、药物治疗等。希望能够帮助患者及家属更好地应对这一疾病,促进患者早日康复。

(作者单位:河北省魏县中医院)