

浅谈针灸如何快速缓解疼痛

□ 胡淑平

针灸作为中国传统的医疗方法,以其独特的刺激穴位方式,为疼痛的治疗提供了新的视角。本文将详细介绍针灸如何快速缓解疼痛,并说明相关的知识。

一、针灸的基本原理

针灸,即通过针刺和艾灸两种方式刺激人体穴位,以达到治疗疾病的目的。针灸主要利用了人体经络和穴位的自然调节机制,通过刺激特定的穴位,可以调整人体的生理功能,达到治疗疾病的效果。

二、针灸缓解疼痛的机制

- 神经调节:针灸可以刺激身体的神经通路,调节神经递质的释放,从而影响疼痛的感觉。
- 血液循环改善:针灸可以促进血液

循环,有助于带走疼痛的刺激,并带来新的营养物质,改善局部组织的状况,缓解疼痛。

3. 肌肉放松:针灸可以有效地放松紧张的肌肉,减轻肌肉疼痛。

4. 心理因素:针灸不仅可以改善生理功能,还具有一定的心理效应,可以帮助患者放松心情,缓解疼痛。

三、针灸治疗疼痛的适应症与案例

1. 头痛:头痛是针灸治疗的一个常见适应症。根据不同原因的头痛,可以选择不同的穴位进行针灸治疗,如太阳穴、风池穴等。通常,针灸后几分钟内,头痛即可得到显著缓解。

2. 关节痛:关节痛如颈椎病、关节炎等,针灸也是一种常用的治疗方法。通过对

特定穴位进行刺激,可以有效缓解关节疼痛。

3. 痛经:对于痛经,针灸也可以起到很好的缓解作用。通过对一些相关穴位进行刺激,可以调整女性的月经周期,减轻痛经带来的不适感。

四、针灸的安全性

针灸是一种安全的治疗方法。在专业医师的操作下,正确使用针具和艾灸材料,可以有效地避免伤害。然而,也需要注意避免在皮肤有损伤或炎症的部位进行针灸,以免加重病情。对于一些特殊人群,如孕妇、严重心脏病患者等,应咨询专业医师的建议。

五、如何选择合适的针灸治疗

- 找到专业的针灸医师:选择有经验

的针灸医师进行治疗非常重要。他们能够根据患者的具体情况,选择合适的穴位和刺激强度。

2. 了解适应症和禁忌症:在接受针灸治疗前,应了解自己的疾病状况和针灸的适应症和禁忌症。

3. 保持正确的姿势:正确的姿势有助于针灸的治疗效果。患者应尽量保持放松,以便医师能够准确地进行治疗。

总的来说,针灸作为一种传统的中医治疗方法,对于缓解疼痛具有显著的效果。通过刺激身体的经络和穴位,针灸可以有效地调节身体的生理功能,改善血液循环,放松肌肉,从而达到缓解疼痛的目的。

(作者单位:河北省迁安燕山医院)

角膜病的症状、诊断及治疗方法

□ 梁文章

角膜是眼睛的前部透明组织,可以折射进入眼睛的光线帮助人们看到清晰的事物。当角膜受到损伤或感染时会导致视力下降甚至失明。角膜病是我国重要的致盲眼病,全国约有400万人,由于我国角膜材料匮乏,影响角膜盲复明手术的开展。高危患者主要患有严重的眼科疾病,严重的角膜病会导致视力丧失,及时诊断治疗可以避免病情进展恶化,促进患者康复提高视力质量水平。近年来引起角膜病原因发生变化,非感染性角膜病逐年增加,我国因感染引起角膜溃疡发病率大幅度下降但仍为致盲的重要原因。需要认识角膜病与视力丧失的关系,重视角膜病的及时诊断和治疗,有效防止视力丧失影响患者生活质量。

一、角膜病的病因及症状

病理病因:角膜位于眼球最前端是眼屈光的重要部分,角膜疾病可直接影响视力,常见的角膜病包括角膜炎、角膜溃疡等,角膜炎是影响角膜透明性的首要因素。角膜解剖位置直接与外界接触容易受到影响发言,周边角膜主要依赖角膜缘血管网供给营养。角膜炎症因复杂,主要包括全身性疾病内在因素,

外伤感染与邻近组织疾病影响。角膜炎发生后病理病程经过炎症浸润期进行期与恢复期阶段,炎症病变转轨取决于医疗措施是否及时恰当及致病因素强弱。轻度角膜病可能导致视力下降,重度角膜病可能导致视力丧失。

症状体征:角膜病主要体征包括角膜浑浊,球结膜水肿与睫状充血等。严重的角膜炎可引起球结膜水肿,角膜浸润水肿溃疡引起角膜浑浊须与炎症后形成角膜瘢痕鉴别。睫状充血是角膜发炎时角膜缘周围睫状前血管网扩张充血,角膜新生血管是角膜炎病变时充血角膜缘周围毛细血管网伸出新的血管支侵入角膜。炎症期角膜新生血管容易发现。由于不参与组织免疫赦免状态导致角膜移植时排斥反应。角膜病的症状包括疼痛、瘙痒、红肿、流泪等,三叉神经感觉纤维受炎症刺激患者主诉怕光流泪疼痛,角膜上皮剥脱导致剧烈疼痛,伴有视力障碍。

二、角膜病的诊断和治疗

眼睛是人的重要器官,角膜病是导致视力丧失的常见原因,虹膜睫状体炎,角膜溃疡穿孔等角膜病会导致各种并发症与后遗症影响患者视力,不及时诊断和治疗会导致病

情恶化丧失视力。出现相关症状时患者应及时就医,接受专业医生的诊断和治疗建议。角膜病诊断方法包括临床与实验室检查,角膜病治疗主要从去除致病因素与促进机体修复能力方面开展,通过保持眼部卫生、避免接触感染源、增强免疫力、定期眼部检查等措施,可以有效地预防角膜病,保护患者的视力健康。

(1) 诊断方法

1. 病史采集:医生会询问患者的症状、病史和家族史了解病情,综合分析为患者制定科学治疗方案。

2. 眼部检查:医生通过眼部检查,包括观察角膜的外观、测量眼压、检查眼底等,确定角膜病的类型和程度。

3. 实验室检查:实验室检查包括血液检查、病毒培养等,可以确定感染的类型和程度。

(2) 疾病治疗

1. 药物治疗:感染性角膜病需要使用抗生素、抗病毒药物等进行治疗。非感染性角膜病可以使用抗炎药、抗过敏药等进行治疗。

2. 手术治疗:严重的角膜病建议进行手术治疗,手术方法包括角膜移植、干细胞移植等。

3. 物理治疗:物理疗法包括光疗、热敷等,通过紫外线红外线照射角膜等光疗法与热毛巾水带等物品进行眼部热敷可以缓解症状,促进角膜修复缓解角膜疼痛等症状。

4. 康复治疗:视力受损的患者建议进行康复治疗,包括视力训练、使用助视器等,帮助患者适应视力下降的生活。

(3) 预防措施

1. 保持眼部卫生:经常洗手避免用手揉眼睛,洗脸时使用干净的毛巾或一次性纸巾,避免细菌进入眼睛。游泳时选择干净的游泳池,佩戴泳镜减少池水中的细菌进入眼睛。

2. 避免接触感染源:避免接触感染性角膜病患者使用的物品,如毛巾、洗脸盆等。避免与感染性角膜病患者共用眼药水、隐形眼镜等物品。

3. 增强免疫力:保持健康的生活方式,包括充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动等,可以增强身体免疫力,预防感染性角膜病的发生。

4. 定期眼部检查:定期进行眼部检查可以及早发现角膜病,及时治疗避免病情恶化导致视力丧失。

(作者单位:广西贵港市人民医院)

产后出血的识别与处理方法

□ 滑秋燕

产后出血是一种常见的产科并发症,指产妇在分娩后,出血量超过正常范围,且无法自行止血。这种疾病的危害性极大,不仅会影响产妇的身体健康,还可能引发一系列严重后果,甚至导致产妇死亡。因此,及时识别产后出血并采取有效的预防措施至关重要。本文将向大家介绍产后出血的相关知识,帮助大家更好地了解这一疾病,从而避免悲剧的发生。

一、产后出血的原因

产后出血的原因多种多样,主要包括子宫收缩乏力、胎盘因素、凝血功能障碍和软产道损伤等。其中,子宫收缩乏力是导致产后出血的最常见原因,常见于多次分娩、

产程过长、产妇疲劳、精神过度紧张等情况。此外,胎盘因素如胎盘滞留、胎盘早剥等也会引起产后出血。而凝血功能障碍和软产道损伤则属于意外情况,但也需要我们提高警惕,做好预防工作。

二、产后出血的识别与处理

1. 观察出血量:产后出血往往表现为产妇出血量超过正常范围,因此我们需要密切观察产妇的出血量。一般情况下,正常产褥期产妇的出血量在500毫升以内,如果出现大量出血,就应警惕产后出血的可能。

2. 注意产妇表现:产妇如果出现面色苍白、神志不清、头晕、脉搏细弱、血压下降

等症状,可能是产后出血的前兆,需要立即采取相应的治疗措施。

3. 正确使用宫缩剂:宫缩剂是治疗产后出血常用的药物,可以有效地促进子宫收缩,减少出血量。在使用宫缩剂时,需要注意观察产妇的反应,如出现过敏等不良反应,应立即停药并采取相应措施。

4. 软产道损伤的处理:软产道损伤是导致产后出血的常见原因之一,如果发现产妇有软产道损伤的情况,应及时缝合止血,避免失血过多。

5. 预防为主:对于产后出血的预防,我们需要从多个方面入手。首先,加强产前检

查,及时发现和处理妊娠并发症,降低生产时产后出血的风险。其次,加强孕产妇的保健意识,注意观察产妇的身体状况,及早发现产后出血的征兆。此外,对于多次分娩、产程过长、产妇疲劳等情况,应提前做好应对措施,确保产妇在生产过程中的安全。

总之,产后出血是一种常见的产科并发症,危害性极大。我们应加强孕产妇的保健意识,及时识别产后出血并采取有效的预防措施,避免悲剧的发生。通过了解产后出血的原因、识别与处理方法以及避免悲剧的发生等方面知识,我们可以更好地保护孕产妇的健康和安全。

(作者单位:河北省霸州市妇幼保健院)

韧带拉伤的物理治疗与按摩方法

□ 黄平青

韧带拉伤是一种常见的运动损伤,通常发生在肌肉和韧带的过度拉伸导致的不完全撕裂。这种情况在许多运动中都可能出现,尤其是涉及快速、大幅度动作的项目。这篇文章将介绍韧带拉伤的物理治疗与按摩方法,帮助你更好地应对这一常见运动伤害。

一、韧带拉伤的原因与症状

韧带是连接骨骼之间的弹性组织,帮助我们在运动中保持稳定。过度使用或突然动作可能导致韧带拉伤,表现为受伤部位明显的疼痛、肿胀和关节不稳定。轻度拉伤可能导致韧带部分撕裂,而严重拉伤可能导致韧带完全断裂。

二、物理治疗

- 休息与冰敷:在韧带拉伤的急性期

(即受伤后的几天),应停止引起拉伤的运动,并采取冰敷以减轻疼痛和炎症。

2. 压迫与抬高:使用弹性绷带压迫受伤部位有助于减轻肿胀,同时抬高受伤部位也有助于减轻水肿。

3. 恢复性训练:在疼痛和肿胀减轻后,可以进行一些恢复性训练,如轻度的有氧运动和增强肌肉的训练,以帮助加快恢复速度。

三、按摩方法

1. 轻柔的揉捏:用指尖或手掌轻轻揉捏韧带拉伤部位,以缓解肌肉紧张和促进血液循环。

2. 滚动按摩:将手掌放在拉伤部位上,轻轻向上下左右滚动,以促进血液循环并缓解疼痛。

3. 深部按摩:在疼痛和肿胀减轻后,可以进行一些深部按摩,以帮助恢复韧带的功能。请记住,按摩时应避免使用暴力或过于用力的手法。

四、饮食建议

在韧带拉伤的恢复过程中,合理的饮食对加速恢复起着重要作用。建议摄取富含维生素C、维生素B6和镁的食物,这些营养素有助于减轻疼痛和促进愈合。此外,蛋白质的摄取也对肌肉恢复至关重要。

五、预防措施

1. 做好热身运动:运动前进行适当的热身活动可以增加肌肉柔韧性,减少肌肉和韧带的紧张度。

2. 逐渐增加运动强度:如果你刚开始进行一项新的运动或增加运动强度,

请逐渐适应,以免突然的运动导致韧带拉伤。

3. 使用适当的装备:选择适合的运动装备(如适当的运动鞋和护具)可以减少关节的负担,并有助于保护韧带。

4. 定期锻炼肌肉:强壮的肌肉有助于保持关节的稳定性,减少韧带承受的压力。

面对韧带拉伤,了解正确的物理治疗和按摩方法非常重要。在受伤的急性期采取休息、冰敷和压迫等措施,而在疼痛和肿胀减轻后,可以进行一些恢复性训练和合适的按摩。合理的饮食也对加速恢复起着重要作用。通过采取预防措施,我们可以减少韧带拉伤的发生。

(作者单位:河北省沧州市渤海新区人民医院)