

探讨针灸的原理、适应症及注意事项

□ 刘进勇

针灸,一种源远流长的中医疗法,以其独特的原理和效果,在现代医疗中占据着重要的地位。它通过刺激身体的穴位,激发身体的自愈能力,从而达到缓解疼痛、调理身体的目的。本文将深入探讨针灸的原理、适应症以及注意事项,帮助大家更好地理解这一古老的治疗方法。

一、针灸的原理

针灸的原理在于刺激身体的穴位,这些穴位是身体经络上的特殊点。经络是人体内的一种特殊网络,连接着五脏六腑和四肢百骸,起着气血循环的作用。针灸通过刺激穴位,可以调整身体的生理功能,达到治疗疾病的目的。此外,针灸还可以激发

人体的自我修复能力,提高身体的免疫力。

二、针灸缓解疼痛的机制

针灸缓解疼痛的机制主要涉及神经生理学和心理学。首先,针灸可以影响神经元的传导,从而减轻疼痛的感觉。其次,针灸还可以通过调整患者的情绪,达到缓解疼痛的效果。此外,针灸还可以通过改善血液循环,促进身体的自我修复。

三、针灸的适应症

针灸在多种疾病的治疗中都有显著的效果,尤其在疼痛治疗方面。常见的适应症包括头痛、颈肩痛、腰痛、痛经、关节炎等。对于一些慢性病,如失眠、高血压、糖尿病等,针灸也能起到辅助治疗的作用。特别

值得一提的是,针灸对于许多难以治愈的疼痛,如癌痛,也能起到一定的缓解作用。

四、注意事项

尽管针灸具有诸多优点,但使用时仍需注意一些事项。首先,针灸应在医生的指导下进行,避免误扎到体内的器官或血管。其次,对于一些特殊的病人,如孕妇、贫血者、患有严重心脏病者等,应慎用针灸。此外,在进行针灸治疗时,患者应避免食用辛辣、刺激性的食物,保持放松的心态。

五、现代科技的辅助

随着现代科技的发展,针灸的方法也在不断改进和创新。现代针灸已经不仅仅依赖于传统的金属针刺,还可以结合电针、

磁针、激光针灸等多种形式,提供更丰富和有效的治疗选择。同时,现代科技也为针灸提供了更精确的评估和诊断工具,如经络检测仪、生物电检测仪等,使得针灸治疗更加科学和精准。

总的来说,针灸作为一种古老而有效的治疗方式,在现代医疗中发挥着重要的作用。它通过刺激身体的穴位,调整身体的生理功能,达到缓解疼痛、调理身体的目的。了解和掌握针灸的知识和方法,对于我们更好地利用这一传统医学资源,提高生活质量具有重要意义。

(作者单位:四川省眉山市东坡区思蒙镇卫生院)

银屑病患者避免刺激皮肤的注意事项

□ 刘朋

银屑病是一种常见的皮肤疾病,它可能会影响患者的皮肤外观和功能。银屑病通常表现为皮肤上出现红色斑块,伴有鳞屑和瘙痒等症状。为了有效控制银屑病的症状,患者需要注意避免刺激皮肤,保持良好的生活习惯和心理状态。以下是一些关于银屑病患者避免刺激皮肤的注意事项的知识介绍。

一、避免过度清洁

银屑病患者应该避免过度清洁皮肤,因为过度清洁可能会破坏皮肤的天然保护层,导致皮肤干燥、瘙痒和炎症等问题。患者应该选择温和的沐浴产品,避免使用肥皂或碱性沐浴露等产品。

二、避免过度暴露于阳光下

银屑病患者应该避免过度暴露于阳光下,因为紫外线辐射可能会加重皮肤炎症和瘙痒等症状。患者应该注意防晒,使用防晒霜、遮阳帽等防晒工具,避免长时间暴露

在阳光下。如果必须暴露在阳光下,患者应该每隔一段时间就回到阴凉处休息,以减轻皮肤负担。

三、避免摩擦和压力

银屑病患者应该避免摩擦和压力刺激皮肤,因为这些刺激可能会导致皮肤炎症加重和瘙痒等症状。患者应该选择柔软、宽松的衣物,避免穿紧身或粗糙的衣物。此外,患者在使用热水袋或按摩时应该控制温度和力度,以免导致皮肤受损或炎症加重。

四、保持皮肤湿润

银屑病患者通常会感到皮肤干燥,因此保持皮肤湿润非常重要。患者可以选择使用保湿霜或润肤露等护肤品,这些产品可以滋润皮肤,减少皮肤干燥和瘙痒等症状。此外,患者还应该多喝水,保持身体水分平衡,以促进皮肤的健康。

五、避免使用刺激性化妆品

银屑病患者应该避免使用含有刺激性成分的化妆品,如酒精、香

料、色素等。这些成分可能会刺激皮肤,加重瘙痒和炎症等症状。患者应该选择使用无刺激性的化妆品,如保湿霜、润肤露、防晒霜等。如果患者需要化妆,也应该选择适合自己肤质的化妆品。

六、注意饮食健康

银屑病患者应该避免过度食用辛辣、油腻的食物,以免加重皮肤炎症和瘙痒等症状。患者应该多吃富含维生素A、C、E等营养素的食物,如水果、蔬菜、坚果等。此外,患者还应该避免饮酒和吸烟等不良习惯,以保持身体健康。

总之,银屑病患者需要注意避免刺激皮肤,保持良好的生活习惯和心理状态。通过避免过度清洁、避免过度暴露于阳光下、避免摩擦和压力等方法,可以有效控制银屑病的症状,促进皮肤的健康。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

子宫腺肌瘤患者的疼痛管理及护理方法

□ 刘慧心

子宫腺肌瘤是一种常见的妇科疾病,常常导致患者剧烈的疼痛。本文将详细介绍子宫腺肌瘤患者的疼痛管理及护理,帮助患者更好地应对疾病,提高生活质量。

一、疼痛管理

1. 心理疏导: 子宫腺肌瘤患者常常面临剧烈的疼痛,容易导致心理压力和焦虑。因此,医护人员需要给予患者心理疏导,帮助患者正确认识疾病,积极应对疼痛。

2. 热敷按摩: 热敷按摩可以缓解肌肉紧张,减轻疼痛。患者可以在医生的指导下,使用热敷和按摩的方法来缓解疼痛。

3. 药物治疗: 对于疼痛严重的患者,医生可能会开具止痛药。但是,药物治疗需要在医生的指导下进行,避免药物副作用。

4. 物理治疗: 物理治疗如针灸、艾灸等,可以缓解疼痛,提高患者的生活质量。

二、护理

1. 饮食调理: 患者在治疗期

间,需要注意饮食调理。应该多吃富含营养的食物,如蔬菜、水果、肉类等,避免食用辛辣、刺激性食物。

2. 休息与活动: 患者在治疗期间需要充分休息,避免过度劳累。同时,根据医生建议进行适当活动,有助于身体恢复。

3. 卫生护理: 患者需要注意个人卫生,保持外阴清洁,避免感染。同时,定期进行妇科检查,及时发现病情变化。

4. 心理支持: 患者需要得到心理支持,与家人、朋友保持沟通,分享心情,缓解心理压力。

5. 预防复发: 患者在治疗后需要密切关注病情变化,预防复发。注意调整生活习惯,保持良好的心态,避免过度劳累和精神压力。

此外,患者在治疗期间还需要注意以下几点:

1. 定期复诊: 患者需要按照医生的要求定期复诊,以便医生了解病情变化,调整治疗方案。

2. 遵医嘱: 患者需要遵医嘱

生的医嘱,按时服药、定期检查,避免自行更改药物或治疗方法。

3. 保持健康的生活方式: 患者在日常生活中需要保持健康的生活方式,如合理饮食、适当运动、避免过度劳累等。

4. 关注身体变化: 患者需要关注自己的身体变化,如出现异常症状或不适感,应及时就医。

总结: 子宫腺肌瘤患者的疼痛管理及护理非常重要,可以帮助患者更好地应对疾病,提高生活质量。在疼痛管理方面,心理疏导、热敷按摩、药物治疗和物理治疗等方法均可使用;在护理方面,饮食调理、休息与活动、卫生护理、心理支持及预防复发等方面都至关重要。患者在治疗期间,需要配合医护人员的指导,积极参与护理工作,以利于身体康复。同时,患者应保持乐观的心态,积极面对疾病,相信自己和医生的能力,共同努力战胜疾病。

(作者单位:河北省平乡县人民医院)

小儿肺炎是一种常见的小儿疾病,它可能导致呼吸困难、咳嗽、发热等症状,对孩子的健康造成很大的威胁。因此,家庭护理对于防治小儿肺炎非常重要。本文将向您介绍小儿肺炎的家庭护理方法,帮助您更好地照顾孩子,守护他们的健康。

护理细节一:保持室内空气流通

保持室内空气流通是预防和控制肺炎的重要措施之一。要定期开窗通风,让新鲜空气进入室内,同时避免孩子接触二手烟。如果天气允许,可以让孩子在室外活动,呼吸新鲜空气。

护理细节二:合理饮食

肺炎期间,孩子的消化功能可能会受到影响,因此合理饮食非常重要。要确保孩子摄入足够的营养,多吃易消化的食物,如蔬菜、水果、蛋白质等。避免给孩子吃油腻、辛辣、生冷等刺激性食物,以免加重病情。

护理细节三:保持充足的水分摄入

多喝水有助于保持呼吸道通畅,加速身体新陈代谢,有助于排出体内毒素和病原体。因此,要让孩子养成喝水的习惯,尤其是在生病期间更要多喝水。

护理细节四:保持充足的休息

肺炎期间,孩子需要充足的休息和睡眠。家长要尽量为孩子营造一个安静、舒适的环境,减少外界的干扰,让孩子有足够的休息时间,以利于身体恢复。

护理细节五:注意观察病情

家长要密切关注孩子的病情变化,如体温、呼吸、咳嗽等症状的变化。如果出现异常情况,如咳嗽加重、呼吸急促、发热不退等,应及时就医。

护理细节六:适当进行物理治疗

在肺炎期间,家长可以适当给孩子进行一些物理治疗,如热敷、按摩、推拿等,以缓解症状。但要注意力度和时间,以免对孩子造成伤害。

护理细节七:避免过度使用抗生素

抗生素虽然可以治疗肺炎,但并非所有情况下都需要使用抗生素。过度使用抗生素不仅会增加孩子的耐药性,还可能导致其他副作用。因此,在家庭护理中,家长要遵循医生的建议,合理使用抗生素。

小儿肺炎是一种常见的儿科疾病,家庭护理对于防治肺炎非常重要。通过保持室内空气流通、合理饮食、保持充足的水分摄入、保持充足的休息、注意观察病情、适当进行物理治疗和避免过度使用抗生素等措施,可以更好地照顾孩子,帮助他们更快地康复。在家庭护理中,家长还要注意细节问题,如保持环境安静舒适、注意观察孩子的病情变化等。只有做好家庭护理,才能更好地守护孩子的健康。

(作者单位:河北省魏县中医院)

小儿肺炎的家庭护理方法

□ 刘娇娇

小儿抗生素相关性腹泻的原因、预防措施及治疗方法

□ 刘蕊

抗生素相关性腹泻是儿科常见的用药问题,常常出现在宝宝使用抗生素治疗其他疾病时。这种腹泻常常被误认为是普通的腹泻,但是如果不及处理,可能会引发更严重的健康问题。本文将向您介绍抗生素相关性腹泻的特点、原因、预防措施以及治疗方法,帮助您更好地了解宝宝用药注意事项。

一、什么是抗生素相关性腹泻

抗生素相关性腹泻是指在应用抗生素期间或之后出现的腹泻,与抗生素的使用有直接关系。这种腹泻通常由肠道内的正常菌群失调引起,导致肠道功能紊乱,进而引发腹泻。

二、为什么宝宝容易发生抗生素相关性腹泻

宝宝容易发生抗生素相关性腹泻的原因

主要有两个方面:一是宝宝的肠道发育尚未成熟,容易受到外界因素的影响;二是宝宝在使用抗生素时,肠道内的正常菌群会受到破坏,导致肠道功能紊乱。

三、如何预防抗生素相关性腹泻

1. 合理使用抗生素: 在给宝宝使用抗生素时,应根据病情和医生的建议,谨慎选择抗生素种类和剂量,避免过度使用。

2. 注意饮食卫生: 宝宝在用药期间,家长要注意饮食卫生,避免食用不洁食物和隔夜食物。

3. 维持肠道正常菌群: 在宝宝使用抗生素前,可以尝试通过补充益生菌等方式来维持肠道正常菌群,减少抗生素相关性腹泻的

发生。

4. 观察病情: 家长在宝宝使用抗生素期间,要注意观察宝宝的病情变化,如有异常情况应及时就医。

四、宝宝出现抗生素相关性腹泻的症状及处理方法

如果宝宝在使用抗生素后出现腹泻、腹痛、呕吐等症状,应及时就医。医生会根据病情进行相关检查,以确定是否为抗生素相关性腹泻。治疗方法主要包括调整肠道菌群、止泻等,同时应避免使用不必要的抗生素。

五、家长在宝宝用药过程中的注意事项

1. 遵医嘱: 家长在给宝宝使用抗生素时,应遵医嘱,按照医生的指导剂量和使用方法使用。

2. 注意观察: 家长在宝宝使用抗生素期间,应注意观察宝宝的病情变化,如有异常情况应及时就医。

3. 避免自行用药: 家长应避免自行给宝宝使用其他药物,以免影响抗生素的治疗效果或导致其他不良反应。

4. 合理饮食: 在宝宝用药期间,家长应合理安排宝宝的饮食,避免食用刺激性食物和饮品。

总之,家长在宝宝用药过程中应注意以上几点,警惕抗生素相关性腹泻的发生。通过合理的预防措施和及时的治疗方法,可以有效地减少抗生素相关性腹泻对宝宝健康的影响。

(作者单位:河北省固安县中医院)