

## 常见疾病的针灸治疗方法

□ 乔 晶

针灸疗法作为我国传统医学的重要组成部分,几千年来一直发挥着重要作用。作为一种自然、安全且效果显著的治疗方法,针灸已逐渐被广大患者所接受。本文将详细介绍几种常见疾病的针灸治疗,帮助大家更好地了解针灸疗法。

### 一、针灸治疗疾病的原理

针灸治疗的原理主要基于经络理论和腧穴效应。经络是人体内气血运行的通道,腧穴是经络上的特定穴位。针灸刺激这些穴位可以调节人体内的气血、阴阳平衡,从而达到治疗疾病的目的。

### 二、常见疾病的针灸治疗

1.感冒:又称伤风、冒风,是风邪侵袭人体所致的常见外感疾病,西医学的上呼吸道感染属于中医感冒的范畴,临床表现以鼻塞、咳嗽、头痛、恶寒发热、全身不适等为主要症状。根据感冒的病因病机,针灸主要以祛风解表为主。常用主穴包括风池、大椎、太阳、列缺、合谷等,同时根据伴随症状的不同施加不同的腧穴。如风寒感冒加风门、肺俞;风热感冒加曲池、尺泽;夹湿者加阴陵泉;夹暑者加委中等。

2.头痛:是患者的自觉头部疼痛的一类症状,可见于多种急慢性疾病,常见于西医学的高血压、偏头痛、紧张性头痛、感染性发热、脑外伤及五官科等疾病中。对于头痛的治疗针灸有较好的效果。根据头痛的病因可以分为外感、内伤两个方面。外感头痛常以祛风通络、散邪止痛为主,以督脉及

手太阳经穴为主。如以百会、太阳、风池、列缺为主穴,同时根据不同的伴随症状加减穴位;内伤头痛者治以疏通经络、清利头窍、滋养脑髓,以督脉及头部局部经穴为主,常用主穴有百会、头维、风池等,根据不同病因随症加减。

3.失眠:中医又叫“不寐”,是现代人常见的睡眠障碍,针灸可以调节人体的阴阳平衡、调理跷脉、安神利眠,有助于改善睡眠质量。常用的穴位包括印堂、四神聪、安眠、神门、申脉、照海等。

4.胃痛:又称胃脘痛,是常见的消化系统疾病,针灸对于胃痛的治疗有较好的效果,同时还能改善消化不良等不适,常用的穴位包括中脘、足三里、内关等。

### 三、针灸治疗的注意事项

1.选穴和手法:选择有效的腧穴和相应的针刺手法是针灸治疗的关键,直接关系到疾病治疗的效果,因此应选择专业的医疗机构进行治疗。

2.适应症:并非所有疾病都适合针灸治疗,应根据病情和医生的建议选择合适的治疗方案。同时孕妇、哺乳期妇女、体质虚弱者等特殊人群应慎用针灸治疗。

通过本文的介绍,我们可以看到针灸治疗在常见疾病中的广泛应用。作为一种自然、安全且费用低廉的治疗方法,针灸疗法在未来的医疗保健领域中将有着广阔的发展前景。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

## 高龄孕妇的妊娠风险及应对策略

□ 李 路

随着现代社会生活节奏的加快,越来越多的女性选择晚婚晚育或者选择在职场中奋斗一段时间再考虑生育。然而,这些女性中有一部分人在年龄上达到了所谓的“高龄”,这就增加了她们在妊娠期间的健康风险。本文将针对高龄孕妇的妊娠风险及应对策略进行科普。

### 一、妊娠风险

1.染色体异常风险增加:随着年龄的增加,女性的卵子质量会逐渐下降,这可能导致胚胎染色体异常的风险增加。

2.妊娠并发症风险增加:高龄孕妇较年轻孕妇更容易患上妊娠期高血压、羊水过多、糖尿病等并发症。

3.胎儿生长发育受限:高龄孕妇在妊娠期间可能面临子宫动脉硬化、血液供应不足

等问题,这可能导致胎儿生长发育受限。

4.心理压力:由于妊娠风险和胎儿健康问题的担忧,高龄孕妇往往面临更大的心理压力。

### 二、应对策略

1.健康生活方式:保持均衡饮食,摄入足够的营养,避免吸烟、饮酒和滥用药物。适量运动,保持身体健康,有助于提高卵子质量,降低妊娠风险。

2.定期产检:高龄孕妇应定期进行产检,密切监测血压、血糖、胎儿生长发育等情况。如有异常,应及时就医。

3.心理调适:高龄孕妇应学会释放压力,保持良好的心态。与家人和朋友保持良好的沟通,有助于减轻心理压力。

4.避免过度劳累:高龄孕妇应避免过度劳累,合理安排工作和生活。在孕期应尽量避免加班、熬夜等不良生活习惯。

5.了解生育知识:高龄孕妇应了解妊娠期间的生理变化、常见问题及应对策略,以便更好地应对孕期挑战。

6.合理饮食:高龄孕妇应特别关注饮食健康,摄入足够的钙、铁、锌等微量元素,以保障母婴健康。同时,应避免过多摄入高脂肪、高糖分的食物,以降低妊娠期糖尿病和高血压的风险。

7.适量运动:适当的运动有助于提高孕妇的免疫力,增强体质,同时也有助于控制体重,预防妊娠期糖尿病和高血压。建议高龄孕妇在孕期选择适合自己的运动方式,如散步、

瑜伽等。

8.定期进行胎儿监护:高龄孕妇应定期进行胎儿监护,了解胎儿的健康状况,预防意外情况的发生。

9.建立良好的家庭和社会支持系统:高龄孕妇在孕期应得到家人的关心和支持,同时应积极参与社交活动,与同龄孕妇交流经验和心得,共同应对孕期挑战。

总之,高龄孕妇在妊娠期间面临着一定的健康风险,但通过采取健康的生活方式、定期产检、合理饮食、适量运动等应对策略,可以有效降低风险,保障母婴健康。同时,高龄孕妇应积极了解生育知识,建立良好的家庭和社会支持系统,共同度过美好的孕期。

(作者单位:河北省枣强县人民医院)

## 手术治疗腰椎间盘突出症的优缺点

□ 赵光宗

腰椎间盘突出是一种常见的骨科疾病,患者通常会出现腰痛、下肢疼痛、麻木等症状。如果病情严重,患者可能需要考虑手术治疗。那么,腰椎间盘突出做手术效果好吗?本文将从多个方面进行说明。

### 一、手术必要性

腰椎间盘突出并非都需要手术治疗,一般来说,当患者经过长时间保守治疗(如休息、药物、理疗等)无效,或者突出的椎间盘压迫神经使症状较重,严重影响生活、工作、行走时,才需要手术治疗。同时,对于特殊类型的病人,如青少年腰椎间盘突出(有再次发育可能)、孕妇等,手术也可能成为首选的治疗方式。

### 二、手术方式介绍

目前,腰椎间盘突出的手术方式有很多种,主要包括椎间盘摘除术、椎间融合术、人工椎间盘置换术等。其中,椎间盘摘除术主要用于摘除突出的椎间盘组织,缓解神经压迫;椎间融合术则是通过植入骨块来加强脊柱的稳定性,避免再次脱位;人工椎间盘置换术则是将人工材质的椎间盘替换掉病变的椎间盘,从而缓解症状。根据患者的具体情况,医生会选择最适合的手术方式。

### 三、手术效果评估

手术效果通常与病情严重程度、手术方式选择以及个体差异有关。一般来说,手术可以有效地解除神经压迫,缓解症状,提高患者的生

活质量。但是,手术并非万无一失,也有一定的风险和并发症。因此,患者在决定手术前需要充分了解手术的风险和利弊,并与医生进行充分的沟通。同时,手术后也需要按照医生的建议进行康复训练,以确保手术效果的最大化。

### 四、手术注意事项

手术后,患者需要遵循医生的建议,注意休息和护理。通常需要卧床休息和康复锻炼,避免过度劳累和剧烈运动。同时,保持良好的心态也是康复的关键因素之一。此外,手术后还需要定期复查,以便医生了解恢复情况,及时调整治疗方案。

### 五、手术治疗的优缺点

手术治疗腰椎间盘突出具有快速缓解症

状的优势,对于一些病情严重的患者来说是一种有效的选择。手术可以迅速解除神经压迫,改善生活质量,恢复正常的工作和生活。但是,手术治疗也存在一定的缺点。

首先,手术风险和并发症不能完全避免,尤其是对于一些年老体弱的患者来说,风险相对较高。其次,手术治疗并不能根治腰椎间盘突出,如果患者不注意日常保养,仍有复发的可能。

综上所述,腰椎间盘突出手术治疗的效果因个体差异和病情不同而有所差异。患者在决定手术治疗前需要充分了解手术的风险和利弊,并与医生进行充分的沟通。

(作者单位:山东省潍坊市益都中心医院)

## 浅谈脑梗的预防措施

□ 刘素芳

为了预防脑梗,我们需要从多个方面入手,采取一系列健康的生活方式和行为。以下将为您详细介绍这些预防措施,帮助您远离脑梗的威胁。

### 一、控制基础疾病

高血压、糖尿病、高胆固醇和高血脂等基础疾病是脑梗的重要危险因素。因此,控制这些疾病的发展非常重要。定期监测和控制这些指标,保持健康的生活方式,如饮食均衡、适量运动和戒烟限酒等,有助于减少脑梗塞的风险。

### 二、保持健康饮食

饮食是预防脑梗塞的关键之一。我们应该遵循健康的饮食习惯,包括:

1.多吃蔬菜、水果、全谷类和低脂肪的蛋白质,如鱼、禽、豆类和坚果等。

2.减少饱和脂肪、胆固醇和盐的摄入量,避免食用过多的加工食品和高糖食品。

3.适量摄入不饱和脂肪酸,如鱼油和坚果等,有助于降低胆固醇。

### 三、坚持规律的运动

适当的运动有助于增强心肺功能、提高身体素质和降低血压。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑车、游泳或慢跑等。此外,定期进行力量训练可以增强肌肉和关节的稳定性,预防跌倒。

### 四、保持良好的生活习惯

生活习惯对预防脑梗塞具有重要意义。我们应该做到:

1.戒烟限酒,戒烟是预防多种疾病包括脑梗塞的有效方法,限制酒精的摄入可以降低

低脑梗塞的风险。

2.保持充足的睡眠,睡眠不足或睡眠质量不好可能影响身体的代谢和免疫功能,增加脑梗塞的风险。

3.避免久坐,长时间坐着不动会增加血液循环不良的风险,因此要定期活动身体。

4.定期体检:定期进行体检可以及时发现身体的异常变化,及早采取措施进行治疗和预防。

### 五、控制体重和腰围

肥胖和过大的腰围都是脑梗塞的危险因素。保持适当的体重和腰围对于预防脑梗塞非常重要。

### 六、注意精神心理因素

精神压力和焦虑抑郁等情绪问题也可能

增加脑梗塞的风险。因此,保持良好的心态,学会释放压力和调节情绪对于预防脑梗塞非常重要。可以尝试通过运动、呼吸练习、音乐疗法等方式来缓解压力和焦虑。

### 七、定期体检及早治疗相关疾病

定期体检可以及时发现身体的异常变化,及早采取措施进行治疗和预防。如果有家族史或其他相关疾病,应及早就医并接受专业的诊断和治疗。

总之,预防脑梗塞需要从多个方面入手,包括控制基础疾病、保持健康饮食、坚持规律运动、保持良好的生活习惯、控制体重和腰围、注意精神心理因素以及定期体检等。只有采取一系列健康的生活方式和行为,才能有效预防脑梗塞的发生。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)