

中医康复科护理：遇见“椎”好的你

□ 庞彦辛

我国的医学殿堂中，中医康复科以其悠久的历史和独特的治疗方法，在千百年来帮助了无数的患者从各类疾病中恢复健康。而今天，本文将深入探讨一下颈椎疾病的中医康复护理，帮助大家洞察这门古老艺术是如何在现代生活中焕发新光彩。

一、颈椎：人体的优雅之轴

颈椎在人体中承载着头颅，是连接着大脑与身体其余部分的关键结构。而这组由七块小骨头组成的颈椎则形成了颈部的主要骨架，不仅支撑着头部的重量，保护着脊髓，还构成了血管和神经通往头部的必经之路。在日常生活中，无论是转头、点头，甚至是各种运动，颈椎都扮演着至关重要的角色。

然而，由于颈椎的独特性和重要性，它也非常容易受到各种损伤和疾病的困扰。而目前，常见的颈椎疾病就包括颈椎病、颈椎间盘突出、颈椎骨刺等，这些疾病均可能导致颈部疼痛、手臂麻木，甚至影响到日常的生活质量。因此，对颈椎的健康保护和维护就显得尤为重要。通过正确的体态，合理的锻炼以及定期的检查，便可以有效地预防颈椎疾病的

发生，保障颈部和整个身体的健康。

二、中医护理之道：和谐与平衡

在中医理论中，人体健康的核心就在于阴阳五行的平衡以及气血的畅通。而中医康复护理于颈椎病的治疗则是运用各种中医疗法，如针灸、推拿、草药敷贴、拔罐等，以达到疏通经络、调和气血、缓解疼痛、恢复功能的目的。

三、针灸：敏锐的刺激牵引法

在颈椎病的治疗和护理中，针灸便是一种常见的方法。其通过在特定的穴位上施加刺激，可以切实激发身体的自愈能力，改善局部血液循环，减轻炎症和疼痛。而精心选择的穴位联动，如风池、大椎、肩井等，还可以使得颈椎的肌肉放松，增强软组织的弹性，从而在不知不觉中缓解颈部的不适。

四、推拿：以手为刀的艺术

中医推拿则是另一种传统的治疗方法，其主要是通过医生的双手进行按摩、揉捏、拿捏、点压等手法，在不同程度上来调整颈椎的位置，放松肌肉，刺激经络。这种“以手为刀”的艺术，切实需要医生具备高超的技巧和丰

富的经验，以确保治疗的安全性和有效性。

五、草药敷贴：大自然的治愈

中医草药敷贴则是将选定的中药制成糊状，直接敷贴于颈部皮肤上，以利用草药的渗透作用，来达到消炎止痛、活血化瘀的效果。这种方法具备着简便、直接、副作用小等诸多优点，在家庭中也轻松实践，对颈椎病有着很好帮助作用。

六、拔罐：负压的神奇疗法

拔罐则是利用杯罐产生的负压吸附于皮肤的方式，以此来促进血液循环，缓解肌肉疼痛，排除体内的寒湿邪气的。虽然说拔罐操作很简单，但效果却不容小觑，能够帮助患者更好地应对自身的颈椎病症，促进其颈椎健康。

七、综合护理：多维度的中医康复之旅

而在现代医学中，中医康复护理已经不再是单一的治疗手段，而是一个综合的护理过程，这其中还包括了饮食、生活调整、精神心理的护理以及日常行为的指导等等。简单来讲，正确的饮食习惯将能够为身体提供充足的营养，滋养身体，强健筋骨，有助于中医康复的效果。而科学的生活方

式，如良好的作息时间、合理的体力活动，也都能够有效预防颈椎病等疾病的发生，提高身体的抵抗力。

且除了生理因素外，中医康复还非常注重心理的护理。良好的心理状态对于疾病的恢复同样是至关重要的，积极乐观的心态将非常有助于增强患者的免疫力，促进其身体的康复。此外，恰当的运动和工作姿势也是保护颈椎的重要一环，在中医康复中有着举足轻重的地位，这些科学的锻炼将可以切实增强颈部肌肉的力量和灵活性，减少颈椎受伤的风险。如此，通过这个多维度的护理过程，便可以将更全面地帮助患者恢复健康，重返美好生活。

综上所述，中医康复科护理在颈椎疾病的治疗中具有着独特和深远的影响。从细微的穴位到整个生活习惯的调整，中医护理就如同一部精妙的交响乐，既要有精准的个体处理，又需有整体的和谐统筹。也正是这种融合传统智慧与现代科技的治疗方法，成就遇见“椎”好的你。

(作者单位：广西骨伤医院)

血液透析的基本原理和知识介绍

□ 易柏林

当我们的肾脏无法正常工作时，血液透析就显得十分关键了。这是一种生命维持治疗，帮助清除血液中的废物和多余水分，并维持电解质平衡。了解血液透析的基本原理和相关知识，不仅有助于患者和家属更好地适应治疗，也有助于公众增强对慢性肾病治疗方式的认识。

一、血液透析的工作原理

1、透析机和透析膜的作用：透析机是透析治疗中的核心设备，它通过泵系统控制血液的流动，同时监控治疗过程中的各种参数，如血压、流速和温度等。透析膜构成透析器的主要部分，通常包含成千上万的微细管道，血液在这些管道内流动。透析膜能够允许水分和小分子废物通过，同时阻止血球和大分子蛋白质的流失。通过透析膜的选择和透析机的精确控制，可以有效地去除血液中的毒素和多余液体，而保留必要的成分。

2、扩散和对流：扩散作用是指溶质分子从血液中透过膜到透析液中，这一过程是由于血液与透析液之间的浓度差异驱动的。对流则是指在压力作用下，溶质和溶剂(如水)

一起通过膜的过程。在血液透析中，通过调整透析器的跨膜压力可以促进对流，有助于更高效地清除体内的废物和过量液体。结合扩散和对流，透析可以模拟肾脏的滤过功能，达到清洁血液的目的。

3、电解质的调节：透析液中的电解质浓度是根据医嘱精确配置的，以便模仿正常血液的成分。透析过程中，血液中的电解质如钾、钠、钙和磷等会根据其浓度梯度移动，从而实现电解质的平衡和调节。透析可以帮助控制患者的电解质水平，防止由于电解质紊乱引发的心脏问题和其他并发症。

二、透析治疗的知识介绍

1、不同类型的透析接入方式：透析接入方式是指连接患者血管和透析机的通路。动静脉内瘘是通过手术将动脉和静脉相连，形成一个强壮的血管，可重复使用进行透析。中心静脉导管是一种通过皮肤插入大静脉的软管，适用于临时或急诊透析。每种透析接入方式都有其适应症和潜在风险，选择合适的透析通路有助于保障透析效果和患者安全。

2、透析的频率和持续时间：透析的频率

和持续时间由患者的肾功能、体液平衡和代谢需求决定。标准的血液透析通常建议每周进行三次，每次4至5小时，但具体情况需根据患者的实际情况个性化调整。透析的频率和时间对于维持患者的电解质平衡、防止废物积累和维护良好的生活质量具有重要意义。

3、饮食和药物管理：透析患者通常需要遵循特殊的饮食指导，以减轻肾脏负担和控制体内电解质水平。高钾、高磷的食物可能需要限制，同时可能需要增加蛋白质的摄入来满足身体需求。药物管理也非常关键，因为透析可能会影响药物的清除速度和体内浓度，因此，透析患者的药物剂量和给药时间表需要根据个体情况调整。

4、定期评估：透析治疗需要定期评估和调整。医生会定期检查患者的血液参数、心血管状况和透析效果等，以确保治疗方案的适宜性，并根据患者的变化做出相应的调整。

三、血液透析的并发症和管理

1、血管通路的维护：血管通路是透析治疗的生命线，它的健康直接影响到透析的效果。通路可能会出现狭窄、血栓形成或感染等问题，这

些并发症需要通过定期监测和适当的抗凝治疗来预防和管理。透析患者和医务人员需定期检查透析通路的状况，以确保其畅通无阻。

2、透析平衡综合症的预防：透析平衡综合症是由于透析过程中血液成分变化过快而引起的一系列症状，如恶心、头痛和高血压。预防这种情况的关键是调整透析的速度和效率，避免过度快速地移除体内的液体和废物。医务人员需在透析过程中密切监测患者的生理反应，以确保透析安全舒适地进行。

总的来说，血液透析是一种复杂但却关键的治疗方式，用于替代肾脏的部分功能。虽然它伴随着严格的饮食限制、生活方式的调整以及并发症的风险，但透析技术的不断进步已使无数患者得到了新生。了解血液透析的原理和的相关知识是管理肾脏疾病的重要一步，也是提高患者生活质量的基础。通过医护人员、患者以及其家庭的共同努力，我们可以更好地应对透析治疗所带来的挑战，使患者在遵循治疗计划的同时，仍然能够享受有质量的生活。

(作者单位：广西桂林医学院附属医院)

孕期贫血不可忽视！有效补铁化解母婴危机

□ 卢冬阳

孕期贫血，这个看似平常的小问题，实则隐藏着大危机！想象一下，如果妈妈和宝宝的小船在生命的大海中航行的，贫血就像是悄悄刮起的风浪，虽然初时不易察觉，但一旦忽视，就可能让整艘船陷入危机。所以，今天我们就来聊聊如何有效补铁，化解这场母婴危机，让孕期待之旅更加风平浪静！

一、缺铁性贫血，母婴健康的“隐形杀手”

缺铁性贫血在孕期十分常见，主要原因是孕妇对铁的需求量大幅增加，而饮食中铁的摄入量往往不足。这种贫血不仅影响孕妇的身体健康，还可能对胎儿造成不可逆的伤害。

对于孕妇来说，缺铁性贫血可能引发乏力、倦怠、气短等一系列症状。由于体内铁元素的缺乏，血红蛋白无法正常合成，红细胞无法正常携带氧气，导致身体各器官功能下降。长期贫血还可能引起心脏扩大，严重时甚至导致心力衰竭。此外，贫血孕妇在分娩时还可能面临出血风险增加的问题。

对胎儿而言，缺铁性贫血的影响更为深远。首先，贫血可能导致胎儿营养不足，进而影响其正常生长发育，出现发育迟缓的情况。其次，贫血孕妇的胎儿出生后免疫力可能较

低，容易患病。更严重的是，长期贫血可能影响胎儿脑部发育，导致智力发育迟缓。如果贫血状况严重，甚至可能导致胎儿宫内死亡或早产。

因此，孕妇在孕期应特别关注缺铁性贫血的问题，及时调整饮食结构，增加铁元素的摄入，并在医生的指导下进行必要的治疗，以确保母婴健康。

二、妊娠期缺铁性贫血：饮食与铁剂治疗新策略

妊娠期缺铁性贫血的治疗措施是综合性的，旨在通过合理的饮食建议和科学的铁剂补充方法，确保母婴健康。首先，饮食调整在治疗缺铁性贫血中起着至关重要的作用。孕妇应增加富含铁的食物摄入，如红肉、肝脏、蛋黄、深绿色蔬菜等。同时，维生素C有助于促进铁的吸收，因此孕妇还应多食用富含维生素C的食物，如柑橘类水果、草莓、红辣椒等。此外，孕妇还应避免与含咖啡因和鞣酸的饮品同时进食，因为它们可能影响铁的吸收。其次，铁剂补充是治疗缺铁性贫血的关键手段。在医生的指导下，孕妇可以口服铁剂来补充体内铁元素的不足。常用的铁剂包括如硫酸亚铁、琥珀酸亚铁或多糖铁复合物等。在服

用铁剂时，孕妇应注意遵循医生的建议，按照剂量和用法正确服用。同时，为了避免胃肠道不适，孕妇可以将铁剂与食物一起服用，或者在餐后服用。对于中度或重度贫血的孕妇，或者因严重胃肠道反应无法口服铁剂的孕妇，注射铁剂可能是一个更好的选择。注射铁剂如右旋糖酐铁或山梨醇铁等，可以通过肌肉或静脉注射的方式，直接将铁元素输送到体内，从而提高治疗效果。注射铁剂应在医生的严密监控下进行，以确保安全有效。

在铁剂补充的过程中，孕妇还应密切关注身体的反应。如果出现胃肠道不适、便秘、黑便等不良反应，应及时就医咨询。

三、预防妊娠期贫血，筛查补铁两不误！

妊娠期缺铁性贫血的预防措施可谓是母婴健康的“保险单”，它能帮助准妈妈提前筑起防线，避免贫血的侵扰。下面，我们就来谈谈这些重要的预防措施。

首先，筛查是预防缺铁性贫血的第一道防线。孕妇应在孕早期定期进行血常规检查，这是了解血红蛋白和红细胞数量的关键途径。如果血红蛋白或红细胞数量低于正常范围，医生可能会建议进一步进行血清铁蛋白、铁代谢等相关检查，以确诊是否存在缺铁性贫

血。通过这些筛查，我们可以及早发现贫血的苗头，为后续的预防和治疗赢得宝贵时间。其次，妊娠期补充铁是预防缺铁性贫血的核心措施。从孕中期开始，孕妇的铁需求量逐渐增加，以满足胎儿生长发育的需要。因此，孕妇应在饮食中增加富含铁的食物，如果饮食调整不能满足身体对铁的需求，孕妇可以在医生的指导下适当补充铁剂。此外，孕妇还应注意保持良好的生活习惯，如规律作息、适度运动、避免过度劳累等，以增强身体的抵抗力。同时，积极治疗可能引起贫血的慢性疾病，如消化道出血、慢性感染等，也是预防缺铁性贫血的重要一环。最后，孕妇在孕期还应关注身体的变化，如出现乏力、头晕、面色苍白等贫血症状时，应及时就医咨询。医生会根据孕妇的具体情况制定合适的治疗方案，确保母婴安全。

孕期贫血不可小觑，它是母婴健康的隐形杀手。希望每位准妈妈都能重视贫血问题，合理调整饮食，科学补充铁质，让孕期待之旅更加安心愉快。记住，健康妈妈才能孕育健康宝宝，让我们一起努力，为母婴健康保驾护航！

(作者单位：广西壮族自治区南丹县人民医院产科)