

腰椎间盘突出症的中医护理方法

□ 李 艳

腰椎间盘突出症是临床上常见的一种疾病,其主要症状包括腰部疼痛、下肢麻木、行走困难等。人的椎间盘在20岁后开始退变老化,近年来青壮年腰椎间盘突出症发病率逐年上升,腰椎间盘突出症主要病因包括遗传因素,腰突症在临床上分为膨出型、破裂型等类型。影像学是腰椎间盘突出症的重要确诊手段,目前国内以手术为首选治疗方案导致不良后果突出,中医护理方法对于腰椎间盘突出症的康复具有积极的作用。本文将从中医的角度,介绍腰椎间盘突出症的中医护理方法。

一、病因病机

腰椎间盘突出症的病因主要包括外伤、劳损、风寒湿邪等。其中,外伤是导致腰椎间盘突出症的主要原因之一,如跌倒、扭伤等。劳损则是因为长期从事重体力劳动或长时间保持同一姿势,导致腰部肌肉疲劳、僵硬,进而引发腰椎间盘突出症。此外,风寒湿邪也是腰椎间盘突出症的常见诱因,如长期处于潮湿环境、感受寒凉等。在日常生活中,中医也强调预防和护养。首先,要注意保持良好的姿势,避免长时间保持同一姿势,如站立或坐着。其次,要注意腰部的保暖,避免受寒。此外,适当运动也有助于预防和缓解腰椎间盘突出症,如太极拳、瑜伽等。

二、中医护理方法

腰椎间盘突出症在中医属于“腰痛”和“痹证”范畴,中医认为该病病因复杂多样,包括血瘀、风、寒、湿邪、湿热、痰浊和肝肾亏虚等。根据症状表现,中医将腰椎间盘突出症分为血瘀型、寒湿型、湿热型和肝肾亏虚型四种证候分型。在治疗上中医强调辨证施治,根据不同的证候分型,采用不同的治疗方法,包括中药内服、外敷、针灸、推拿等。中医认为腰椎间盘突出症的治疗和预防需要综合考虑多种因素。

1. 药物治疗

内服药:根据患者的体质、年龄、性别、症状等因素,中医会制定个性化的中药处方。例如,对于肾阳虚的患者,可以使用金匮肾气丸;对于气血两虚的患者,可以使用八珍汤。同时,根据患者的病情变化,不断调整药方,确保治疗效果。

外用药:常用的外用药有膏药、药酒、药粉等。膏药可以直接贴在患处,起到舒筋活血、通络止痛的作用;药酒可以涂抹在皮肤上,通过皮肤吸收达到治疗效果;药粉则可以与温水混合后热敷,促进局部血液循环。

2. 针灸疗法

穴位选择:针对腰椎间盘突出症,常用的穴位包括肾俞、命门、腰阳关、委中等。针灸师

会根据患者的具体症状,选择合适的穴位进行针灸。

操作方法:在针灸过程中,针灸师会使用不同型号的针,根据患者的体质和症状调整针的深度和刺激强度。同时,还会结合艾灸、拔罐等方法,增强治疗效果。

3. 推拿按摩

腰部按摩:推拿师会使用揉、捏、按、滚等手法,对腰部肌肉进行放松。在按摩过程中,还会结合患者的反馈,调整按摩的力度和频率。

腿部按摩:对于受影响的下肢,推拿师会使用点、按、揉等手法,缓解麻木和疼痛。同时,还会指导患者进行适当的腿部运动,促进血液循环。

4. 拔罐与刮痧

拔罐:在拔罐过程中,拔罐师会根据患者的体质和症状选择合适的罐具和拔罐部位。拔罐后,患者会感到局部皮肤紧绷、发热,这是正常现象。拔罐师会注意观察患者的反应,及时调整拔罐时间和力度。

刮痧:刮痧师会使用特制的刮痧板,在皮肤上轻轻刮动,刺激经络。在刮痧过程中,刮痧师会根据患者的反应和症状调整刮痧的方向和力度。刮痧后,患者会感到皮肤微红、发热,这是正常现象。

5. 食疗与养生

推荐食材:根据中医理论,对于腰椎间盘突出症患者,可以食用一些具有活血止痛、强壮筋骨作用的食物,如鸡血藤炖鸡、川牛膝炖猪蹄等。同时,还可以适量食用一些富含钙、蛋白质、维生素等营养物质的食物,如牛奶、鸡蛋、新鲜蔬菜等。

饮食建议:患者在日常生活中应注意饮食卫生,避免暴饮暴食和过度饥饿。同时,还应根据自身情况调整饮食结构,保持营养均衡。对于一些不利于病情恢复的食物,如辛辣、油腻、生冷等刺激性食物,应尽量避免食用。

三、总结与展望

腰椎间盘突出症是一种常见的腰部疾病,疼痛部位多为腰骶部、臀部、大腿、小腿及足部,常因咳嗽、喷嚏、排便、劳累、受凉等因素诱发或加重。在中医理论中,腰椎间盘突出症常常是由于肾虚、湿气过重、血瘀、静脉失养等因素导致的,治疗时可以采用补肾强身、活血化瘀、舒筋活络的药物。中医护理方法对于其康复具有积极的作用,通过针灸、推拿、拔罐、饮食、运动和护理等方面的护理措施,患者可以有效地缓解疼痛、改善功能和提高生活质量。未来随着中医护理方法的不断发展和完善,相信其在腰椎间盘突出症康复领域的应用将更加广泛和有效。

(作者单位:广西壮族自治区民族医院)

脑血管病引起眩晕患者的心理与社会支持

□ 张坤传

在我们的生活中,有许多不可预知的挑战和潜在的危险,脑血管病就是其中之一。脑血管病不仅会带来生理上的痛苦,也会引发一系列的心理和社会问题,其中最常见的是眩晕。这种疾病对患者的心理健康和社会适应能力都有深远的影响。

首先,让我们来了解一下什么是脑血管病引起的眩晕。这是一种由于脑血管的狭窄、堵塞或破裂,导致脑部血流减少或中断,进而引发的一系列神经系统症状。眩晕是其中最常见的症状之一,它可能表现为患者感到自身或周围环境旋转或摇摆。

对于许多患者来说,眩晕可能会带来巨大的心理压力。他们可能会感到害怕、无助、焦虑和沮丧。他们可能会担心自己无法控制身体的症状,无法正常生活和工作,甚至担心自己会失去独立性。这种恐惧和焦虑可能会进一步影响他们的睡眠、食欲和日常生活质量。

一、心理影响

1. 焦虑和恐惧:眩晕是脑血管病的一种常见症状,可能导致患者及其家庭成员极度担忧疾病的严重性。他们可能会对可能的并

发症、康复过程以及回归正常生活的时间感到焦虑。

2. 自我形象和自尊心:脑血管病可能对患者的身体形象产生影响,进一步影响他们的自尊心。长期的眩晕症状可能使患者感到无助和沮丧,对自己的能力和价值产生质疑。

3. 应对策略:面对疾病,患者可能会采取各种应对策略来减轻焦虑,如过度关注健康信息、反复就医、药物治疗等。然而,不适当的应对策略可能加重他们的心理负担。

然而,面对这种挑战,患者并不孤单。他们可以得到来自医生、护士、心理咨询师、家人和朋友等社会力量的广泛支持。

首先,医生会提供专业的医疗建议和治疗方案,帮助患者理解和应对眩晕症状。他们可能会提供有关如何管理眩晕的技巧和策略,以及在眩晕发作时应该如何应对的建议。同时,医生也会定期对患者进行检查和评估,确保他们的健康状况在最佳范围内。

其次,心理咨询师可以为患者提供心理支持和治疗。他们可以帮助患者处理恐惧、焦虑和沮丧等情绪,教授他们应对压力和挑战的新方法,提高他们的心理健康水

平。心理咨询师还会鼓励患者与家人和朋友保持联系,分享他们的感受和需要,获得更多的社会支持。

家人和朋友是患者最直接的社会支持来源。他们可以为患者提供情感上的支持和关心,分享日常生活的欢乐和温暖。他们还可以帮助患者应对日常生活的挑战,如购物、烹饪、清洁等。此外,他们还可以在患者需要时提供陪伴和照顾,尤其是在医院或康复期。

二、改善心理与社会支持的策略

1. 健康教育:医疗机构应提供关于脑血管病及其眩晕症状的准确信息,帮助患者及其家庭了解疾病的发展和可能的结果。

2. 心理咨询与支持:对于有需求的病人,提供心理咨询和心理支持,以帮助他们应对焦虑、抑郁等心理问题。

3. 建立支持系统:患者和家庭应积极寻求并建立各种社会支持网络,包括家庭、朋友、社区和专业机构。

4. 培养积极应对策略:教育患者和管理不适当的应对策略,如过度担忧或否认问题,鼓励他们采用更健康的应对方式,如运动、冥想或放松练习。

5. 确保权益得到保障:患者应了解他们在医疗和社会支持方面的权益,如有需要,应寻求法律咨询以保障自己的权益。

社区和社会组织也是患者的重要支持来源。他们可以为患者提供各种资源和机会,如提供医疗咨询、组织康复活动、提供就业机会等。此外,社区和社会组织还可以为患者提供社交互动的机会,帮助他们建立新的社交网络,提高他们的社会适应能力。

总的来说,脑血管病引起的眩晕患者在面对生理和心理挑战时,可以得到来自医生、心理咨询师、家人和朋友、社区和社会组织的广泛支持。这些支持不仅有助于缓解他们的焦虑和恐惧,也有助于提高他们的生活质量,帮助他们更好地应对疾病的挑战。

最后,我们要强调的是,每个人都可能面临健康问题,这是我们生命中不可避免的一部分。面对这些问题时,我们需要有信心、勇气和耐心。我们可以通过寻求专业帮助、与家人和朋友保持联系、参与社区活动等方式,获得更多的支持和资源。只有通过共同努力,我们才能战胜这些挑战,实现更好的生活。

(作者单位:广西梧州市工人医院)

骨科护理:从疾病到康复的关键

□ 韩 淼

骨科疾病,如骨折、关节炎、韧带损伤等,是我们生活中常见的健康问题。这些疾病不仅会影响我们的生活质量,还可能带来长期的疼痛和不便。而骨科护理则是帮助我们克服这些问题的关键。本文将探讨骨科护理的重要性、护理方法以及康复过程,帮助大家更好地理解骨科护理。

一、骨科护理的重要性

骨科护理不仅关乎疾病的治疗,更关系到康复和患者的生活质量。有效的护理可以帮助患者更好地应对疼痛、恢复肌肉力量、提高关节活动度,从而降低并发症的风险。此外,良好的护理还能增强患者的自信心,使他们更好地回归到日常生活中。

二、护理方法

1. 健康饮食:保持均衡的饮食对骨科疾病的康复至关重要。增加富含维生素和矿物

质的食品,如水果、蔬菜和全谷物,有助于伤口愈合和恢复肌肉力量。避免高糖、高脂肪的食物,因为它们可能导致体重增加,增加关节负担。

2. 运动康复:适当的运动是骨科康复的关键。在医生的指导下,进行有针对性的力量训练和关节活动度练习。初期运动应轻柔,逐渐增加强度,以避免二次损伤。

3. 保持良好的生活习惯:充足的睡眠、规律的作息和戒烟限酒都有助于骨科疾病的康复。这些生活习惯的改变可以减轻关节负担,提高康复速度。

4. 心理护理:骨科疾病往往伴随着疼痛和不便,容易对患者的心理产生影响。医护人员和家属应关注患者的心理状态,提供必要的支持和鼓励,帮助患者树立信心,积极面对康复过程。

三、康复过程

1. 急性期:在骨折、扭伤的急性期,应遵循医生的建议,进行适当的固定和休息。在此期间,患者应避免过度活动,以免加重损伤。

2. 恢复期:在度过急性期后,患者应逐渐开始进行康复训练。这包括肌肉力量训练、关节活动度练习和步态训练等。在此阶段,患者应定期复查,以确保康复进度和安全。

3. 稳定期:当病情进入稳定期,患者可以开始进行更复杂的康复训练,如游泳、瑜伽等低冲击性的运动。这些运动有助于增强关节灵活性和稳定性,提高生活质量。

4. 长期康复:在疾病完全康复后,患者仍需注意保持良好的生活习惯和适当的运动,以预防再次受伤。同时,定期复查也是确保长期康复的重要步骤。

四、结语

骨科护理是疾病治疗和康复的关键环节。通过健康饮食、运动康复、保持良好的生活习惯和心理护理等多种方法,我们可以帮助患者更好地应对骨科疾病,加速康复进程。在康复过程中,患者应遵循医生的建议,定期复查,并保持积极乐观的心态。

医护人员和家属应关注患者的需求,提供必要的支持和鼓励。通过共同努力,我们相信骨科疾病患者一定能够克服困难,恢复健康,重拾生活的乐趣。

总之,骨科护理不仅关乎疾病的治疗,更关系到患者的长期康复和生活质量。了解并掌握正确的护理方法和康复过程,我们将为患者提供更好的支持和帮助,共同创造一个更健康的社会。

(作者单位:河北省香河县人民医院)