

## 中医治疗小儿哮喘的临床策略

□ 李强军

在当今快节奏的生活中,小儿哮喘已经成为许多家庭头痛的问题。孩子在夜晚频繁咳嗽、呼吸急促,不仅让家长担心,也让孩子备受困扰。然而,在这个“喘”息间的守护过程中,中医的治疗策略或许可以给我们带来一丝希望。本文将从病因病机、诊断要点、中医治疗策略等方面进行阐述。

### 一、病因病机

中医认为,小儿哮喘的病因主要包括外邪侵袭、体质因素、饮食不当等。外邪侵袭包括风寒、风热之邪,可引起肺气失宣,导致哮喘发作;体质因素包括肺脾气虚、肾气不足等,可导致痰湿内生、气道挛缩,引起哮喘症状。此外,遗传因素也可能对小儿哮喘的发病

产生一定影响。

### 二、诊断要点

- 喘息反复发作,多在夜间或清晨加重;
- 咳嗽、气促,可伴有胸闷、呼吸困难;
- 肺部可闻及哮鸣音;
- 排除其他呼吸道疾病引起的喘息。

### 三、中医治疗策略

1.药物治疗:根据患儿的体质类型和病情轻重,采用不同的中药方剂进行治疗,如益气健脾、补肾纳气等。同时,可配合使用针灸、推拿等中医外治方法,提高治疗效果。

2.针灸治疗:采用针刺或艾灸相关穴位,如肺俞、定喘、天突等,可起到疏风散寒、宣肺平喘的作用。对于体质较弱或反复

发作的患儿,可采用穴位注射、穴位埋线等方法进行治疗。

3.推拿治疗:通过推拿患儿的肺俞、天突、膻中、肾俞等穴位,可起到调理气机、化痰止咳的作用。同时,可配合捏脊、按揉腹部等手法,增强患儿的脾胃功能,提高抵抗力。

4.预防调护:加强患儿的日常护理,避免接触过敏原,保持室内空气流通,注意保暖防寒。鼓励患儿适当运动,增强体质,提高抵抗力。同时,可通过穴位贴敷、中药熏洗等方法进行辅助治疗,缓解哮喘症状。

5.综合治疗:对于哮喘发作较频繁的患儿,可采用中西医结合的治疗方法,结合西医

药物治疗和中医针灸、推拿等外治方法,提高治疗效果。

需要注意的是,每个患儿的体质类型和病情轻重不同,因此在治疗过程中需根据具体情况进行调整和优化。此外,对于哮喘发作较严重的患儿,应及时就医并遵循西医治疗原则进行规范化治疗。

总之,中医治疗小儿哮喘强调整体观念和辨证论治,根据患儿的体质类型和病情轻重,采用不同的治疗策略。在药物治疗的基础上,可配合针灸、推拿等外治方法,加强预防调护,综合多种手段提高治疗效果。

(作者单位:河南省新郑市龙湖镇祥和路社区卫生服务中心)

## 腰椎间盘突出症的中医治疗方法与康复锻炼

□ 孙立刚

腰椎间盘突出症是一种常见的腰部疾病,主要症状包括腰痛、下肢疼痛、麻木和无力等。随着生活方式的改变和工作压力的增加,腰椎间盘突出症的发病率也在逐年上升。中医治疗腰椎间盘突出症历史悠久,具有独特的理论体系和治疗方法。同时,适当的康复锻炼对腰椎间盘突出症的恢复也非常重要。

### 一、中医治疗

1.中药治疗:中药治疗腰椎间盘突出症的主要原则是活血化瘀、舒筋活络、止痛。常用的中药有川芎、当归、红花等,可煎服或外敷。

2.针灸治疗:针灸是中医治疗腰椎间盘突出症的常用方法之一。针灸可以刺激穴位,

疏通经络,缓解疼痛。

3.推拿治疗:推拿可以缓解肌肉紧张,减轻神经压迫症状,促进血液循环。推拿时应注意手法轻柔,避免加重病情。

### 二、康复锻炼

1.燕子飞:燕子飞是一种常见的腰椎间盘突出症康复锻炼方法,可以加强腰背肌力量,提高腰椎稳定性。具体动作是患者俯卧位,头颈胸背部肌肉用力向上抬起,双下肢尽力伸直,保持一段时间。每日可进行数次,每次持续10-15分钟。

2.五点支撑:五点支撑是一种比较安全的腰椎间盘突出症康复锻炼方法。患者取仰卧位,双膝屈曲,双肘及双足作为支点,用力将臀部抬

起,缓慢放下臀部至床面,休息片刻再抬起。每日可进行数次,每次持续5-10分钟。

3.游泳:游泳是一种适合腰椎间盘突出症患者的锻炼方式。游泳时身体漂浮在水面上,腰椎受力较小,同时可以锻炼全身肌肉,提高心肺功能。建议选择蛙泳或自由泳等泳姿。

4.倒走:倒走是一种简单易行的腰椎间盘突出症康复锻炼方法。倒走时腰部受力与走路相反,可以缓解腰部疼痛和不适。建议在平坦开阔的道路上进行。

### 三、注意事项

1.避免过度劳累:腰椎间盘突出症患者应避免长时间弯腰或久坐,以免加重病情。

2.保持正确的姿势:在日常生活中,应保

持正确的坐姿和站姿,避免脊柱过度弯曲。

3.合理饮食:饮食应清淡易消化,多食富含维生素和钙质的食物,如水果、蔬菜、豆制品等。

4.定期复查:经过一段时间的治疗和康复锻炼后,患者应定期到医院复查,了解病情变化。

总之,中医治疗和康复锻炼是治疗腰椎间盘突出症的重要手段。通过合理的治疗和锻炼,可以有效地缓解症状,促进康复,预防复发。在进行锻炼时,应注意选择适合自己的锻炼方式,避免过度疲劳和加重病情。同时,保持良好的生活习惯和正确的姿势也很重要。

(作者单位:河北省迁安德泰医院)

## 儿童咳嗽的家庭护理措施与用药安全注意事项

□ 赵红霞

咳嗽是儿童常见的一种病症,特别是在换季或天气变化时。许多父母常常在孩子咳嗽时不知所措,希望能快速缓解孩子的症状。然而,不正确的护理方式可能导致病情恶化,甚至引发更严重的健康问题。下面我们将从科学角度,为您解析儿童咳嗽的家庭护理,特别强调用药安全。

### 一、了解咳嗽的原因

首先,我们需要了解儿童咳嗽的原因。感冒、支气管炎、哮喘、过敏等都可能导致儿童咳嗽。了解咳嗽的原因有助于我们选择正确的药物和护理方法。

### 二、家庭护理措施

1.环境调整:保持室内空气流通,尤其是

在冬季。定期开窗,使新鲜空气流通。避免室内空气过于干燥,可以使用加湿器。

2.休息与保暖:保证孩子充足的休息,避免剧烈运动。同时注意保暖,避免孩子因寒冷刺激而加重咳嗽。

3.饮食调整:饮食应清淡、易消化,避免过甜、过咸、过辣的食物。多喝水有助于稀释痰液,促进排痰。

4.家庭药物使用:对于轻度咳嗽,可以让孩子多喝水,注意休息,大多数情况下咳嗽症状会自行缓解。对于较严重的咳嗽,可以在医生的指导下使用药物,如儿童专用的止咳药。使用药物时,应注意按照医嘱剂量,不要让孩子过量服用。同时,对于过敏引起的咳嗽,可

以遵医嘱使用抗过敏药物。

5.观察病情:密切观察孩子的病情变化,如果出现持续咳嗽、发热、呼吸急促等异常症状,应及时就医。

### 三、用药安全注意事项

1.避免自行给孩子服用抗生素:大多数咳嗽是由病毒感染引起的,抗生素对病毒无效,只能加重孩子的病情。只有在确诊为细菌感染引起的咳嗽时,才能在医生指导下使用抗生素。

2.避免使用成人止咳药:儿童与成人的身体结构、生理功能存在差异,因此应选择适合儿童的止咳药。在医生的指导下,根据孩子的年龄、体重、病情等因素选择合适的药物剂

量和种类。

3.避免使用不明来源或自制药物:一些家长出于对药店药物的担忧,或自行制作一些“土方”来治疗孩子的咳嗽,这些做法往往存在安全隐患。不明来源的药物可能存在质量问题,自制药物更是缺乏科学依据和安全性评估。因此,应避免使用这些方法,及时就医寻求专业治疗。

总之,儿童咳嗽的家庭护理需要科学、谨慎地进行。在遵循以上建议的同时,还应根据孩子的具体情况及时就医,以确保孩子的健康安全。只有在正确的护理和安全的用药环境下,才能帮助孩子尽快恢复健康。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)

## 常见的体检注意事项

□ 李凤

体检是每个人在成长过程中都可能会遇到的事情,无论是入学、就业还是参军,体检都是必不可少的环节。而体检的目的是为了确保个体的身体健康,以便能够正常进行学习、工作或服役。在这里,我们将详细介绍一些常见的体检注意事项,帮助大家更好地应对体检。

### 一、了解体检标准

体检标准是根据不同地区、不同单位以及不同工种的要求而定的,因此在参加体检前,首先要了解体检标准。这可以通过向学校、单位或征兵办公室等相关部门咨询得知。了解体检标准有助于提前做好准备,避免因不符合标准而影响体检结果。

### 二、保持良好的生活习惯

体检前一段时间,要保持良好的生活习

惯,包括规律作息、合理饮食、适量运动等。这些习惯有助于保持身体健康,提高体检通过的概率。

具体来说:

1.规律作息:确保每天有足够的睡眠时间,避免熬夜、失眠等现象。

2.合理饮食:保持均衡的饮食,多吃蔬菜、水果、粗粮等富含纤维的食物,少吃油腻、辛辣、高糖等不健康食物。

3.适量运动:适当参加体育锻炼,增强身体素质,提高免疫力。

4.戒烟限酒:体检对烟酒消费有明确的要求,因此体检前要尽量戒烟限酒。

### 三、注意体检前的身体状况

体检前要注意自己的身体状况,避免在

体检时出现不适。具体包括:

1.体检前避免剧烈运动,以免影响心率、血压等指标。

2.体检前保持心情舒畅,避免过度紧张、焦虑。

3.体检前避免饮食过于油腻、辛辣的食物,以免影响肝功能、胃肠道等指标。

4.体检前避免服用可能影响体检结果的药物,如减肥药、感冒药等。

### 四、准备相关材料

参加体检时,要携带相关材料,如身份证、户口本、学历证明等。这些材料可能是体检单位要求的,提前准备好可以避免现场手忙脚乱。

### 五、配合体检医生

在体检过程中,要积极配合医生的检查,

如实回答医生的提问,不要隐瞒病情。同时,对于医生的建议和指导,要认真听取并遵守。

### 六、关注体检结果

体检后,要关注体检结果。如果体检不合格,要及时了解原因,并按照医生的建议进行治疗或调整生活习惯。如果体检合格,也要继续保持良好的生活习惯,确保身体健康。

总之,体检是对个体健康状况的一种检查,通过体检可以发现潜在的疾病,提前预防和治疗。希望大家在参加体检时,能够认真对待以上注意事项,确保体检过程顺利进行。同时,保持良好的生活习惯,关注自身健康状况,为自己的身体健康负责。

(作者单位:河北省保定市莲池区疾病预防控制中心)