

风湿病患者的中医康复锻炼方法

□ 李昆英

风湿病是一种常见的慢性疾病,主要影响关节和周围软组织,导致疼痛、僵硬和功能障碍。许多患者希望通过中医康复锻炼方法来缓解症状,改善生活质量。中医康复锻炼不仅能有效缓解疼痛,还能增强体质,促进身体的整体康复。本文将介绍几种适合风湿病患者的中医康复锻炼方法,帮助患者在日常生活中更好地管理病情。

一、太极拳

1、基本介绍:太极拳是中国传统的内家拳法,以柔克刚,以慢制快,注重呼吸调节和身心协调。它被认为是一种温和的全身运动,适合风湿病患者。

2、锻炼方法:①预备式:站立,双脚分开与肩同宽,双手自然下垂,全身放松,调整呼吸。②起势:双手缓缓抬起至肩高,同时屈膝下蹲,保持身体平稳。③云手:双手在胸前交替画圆,重心随之转移,动作要柔和、连贯。④收势:双手缓缓下落到腹前,站直身体,双脚并拢,结束锻炼。

3、注意事项:风湿病患者在练习太极拳时,应根据自己的身体状况,选择适合自己的动作幅度与练习时间。太极拳动作幅度较大时,可能对关节造成一定压力,因此需格外注意身体的舒适度,避免出现过度疲劳或关

节受伤的情况。每次锻炼后,注意观察身体的反应,及时调整动作强度,确保锻炼的安全性和有效性。

二、八段锦

1、基本介绍:八段锦是一种简便易行的气功锻炼方法,历史悠久,具有调和气血、舒筋活络的作用。它的动作缓慢柔和,非常适合风湿病患者。

2、锻炼方法:①两手托天理三焦:双手交叉向上举,伸展全身,增强身体柔韧性。②左右开弓似射雕:双手模拟拉弓射箭,活动肩部和腰部,有助于缓解关节僵硬。③调理脾胃须单举:一手上举,一手下压,左右交替,有助于消化系统的调节。④五劳七伤往后瞧:双手抱头,缓慢扭转上身,增强腰背肌肉力量。

3、注意事项:练习八段锦时,动作需要保持缓慢、轻柔,呼吸要自然、平稳。风湿病患者在练习时,尤其要注意动作的幅度,避免急躁和过于勉强。在初次练习时,建议在专业教练指导下进行,以确保动作的准确性和锻炼的安全性。

三、瑜伽

1、基本介绍:瑜伽是一种集身体、呼吸和冥想于一体的身心锻炼方法。通过特定的

姿势和呼吸控制,能有效放松身心,缓解疼痛,提高关节的灵活性。

2、锻炼方法:①猫牛式:四肢着地,交替弓背和拱背,活动脊柱,放松背部肌肉。②山式:站立,双脚并拢,双手合十于胸前,保持身体平衡,拉伸全身。③树式:单脚站立,另一脚抬起放在大腿内侧,双手合十于胸前,锻炼平衡能力。④儿童式:跪坐,前身俯下,双手向前伸展,放松背部和肩部。

3、注意事项:在练习瑜伽时,动作需循序渐进,根据个人能力调整动作幅度,不要勉强拉伸或扭转关节。应保持均匀、自然的呼吸,避免动作过猛造成关节损伤。在初次练习或尝试新的动作时,建议在专业瑜伽导师的指导下进行,以确保动作的准确性与安全性。

四、针灸推拿

1、基本介绍:针灸和推拿是中医治疗风湿病的重要方法。针灸通过针刺特定穴位,能够调节机体功能,疏通经络,促进气血流通。推拿则通过手法的刺激,对肌肉和关节进行按摩,达到舒筋活络、缓解疼痛的效果。这两种疗法相辅相成,可以有效减轻风湿病患者的关节疼痛和僵硬问题。

2、锻炼方法:①针灸:在专业医生的指

导下,根据风湿病患者的具体病情,选择合适的穴位进行针刺治疗。每次治疗通常持续20-30分钟,通过针灸的刺激,使得体内的气血运行更加通畅,从而缓解风湿导致的疼痛。②推拿:专业推拿师通过揉、捏、按、摩等手法,对患者的患部进行适度按摩,帮助促进血液循环,减轻肌肉和关节的压力。推拿过程中,施力需适度,注意患者的感受,确保不造成新的疼痛。

3、注意事项:针灸和推拿需在专业人士的指导下进行,避免因不当操作引发不良反应。治疗过程中应注意患者的舒适度,避免过度刺激。此外,患者应积极与医师沟通治疗感受和效果,以便医师调整治疗方案,确保最佳疗效。

总之,通过科学合理的中医康复锻炼方法,风湿病患者可以有效缓解症状,提高生活质量。然而,由于每位患者的具体病情和体质不同,从而锻炼时应根据个人的情况选择适合的方式,并在专业医生的指导下进行。科学有效地坚持中医康复锻炼,不仅能改善身体状况,还能增强自信心,提升整体健康水平。

(作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市市中医医院))

医学检验中的微生物基因检测

□ 吴秋莲

微生物基因检测是现代医学检验中迅速发展的技术之一,它通过分析微生物的基因序列,帮助医生诊断和治疗感染性疾病。传统的微生物检测方法主要依赖于培养和显微镜观察,而基因检测技术则提供了更快速、准确和全面的诊断手段。本文将介绍微生物基因检测的原理、方法、应用及其优势,帮助读者更好地理解这一现代医学技术。

一、微生物基因检测的原理与方法

1、基因检测的基本原理:基因检测通过分析微生物的DNA或RNA序列,识别其种类和特性。每种微生物都有独特的基因序列,基因检测技术能够通过检测这些序列来进行鉴定。与传统的培养方法不同,基因检测无需等待微生物的生长过程,而是直接从样本中提取和分析遗传物质。这种方法不仅大大缩短了检测时间,还提高了检测的准确性和可靠性。

2、常用的基因检测方法:①聚合酶链式反应(PCR):PCR是一种快速扩增特定DNA片段的方法,通过特异性引物和DNA聚合酶,能够在短时间内大量扩增目标基因。它是基因检测中最常用的方法之一,具

有高灵敏度和高特异性。PCR技术不仅适用于各种类型的样本,如血液、痰液和尿液,还能检测到传统方法无法培养的微生物。②基因测序:基因测序技术通过读取微生物基因组的全部或部分序列,进行种类鉴定和功能分析。新一代测序技术(NGS)能够同时检测多个样本,提供更全面的基因信息。NGS技术不仅可以识别已知微生物,还能发现新的或罕见的微生物,极大地拓展了病原体检测的范围。③杂交技术:如荧光原位杂交(FISH)和基因芯片,通过标记特定基因序列,与样本中的目标基因杂交,从而实现快速检测。这种方法适用于检测已知的目标基因。FISH技术通过荧光标记的探针,能够在显微镜下直接观察到目标微生物的位置和数量,而基因芯片技术则可以同时检测数百甚至数千个基因序列。

二、微生物基因检测的应用

1、感染性疾病的诊断:微生物基因检测在感染性疾病的诊断中具有重要作用。通过检测病原体的基因序列,能够快速、准确地识别感染源,指导临床治疗。例如,肺结核的PCR检测能够快速诊断结核分枝杆菌感染,

避免传统培养方法的长时间等待。对于其他常见感染如尿路感染、血流感染和呼吸道感染,基因检测同样可以提供快速和准确的诊断,帮助医生尽早确定治疗方案。

2、抗生素耐药性的检测:抗生素耐药性是现代医学面临的重要挑战之一。基因检测技术能够识别耐药基因,帮助医生选择合适的抗生素,避免耐药菌株的扩散。例如,MRSA的基因检测可以快速识别耐甲氧西林金黄色葡萄球菌,从而指导有效治疗。基因检测还可以检测其他耐药基因,如耐万古霉素肠球菌(VRE)和耐多药结核分枝杆菌(MDR-TB),为抗菌治疗提供关键依据。

3、疫病监测与控制:微生物基因检测在公共卫生领域的应用也非常广泛。通过对病原体基因序列的监测,可以追踪疫病的传播途径和演变趋势,指导防控措施。基因检测还可用于监测其他传染病如流感、登革热和寨卡病毒,为公共卫生应对提供及时和准确的信息。

三、微生物基因检测的优势

1、高灵敏度和特异性:微生物基因检测具有高灵敏度和高特异性,能够在低浓度样

本中准确检测目标基因。传统培养方法可能需较高浓度的微生物才能被检测到,而基因检测技术可以在低浓度或不可培养的情况下实现检测。这意味着基因检测可以在感染早期或微生物数量较少的情况下仍然提供可靠的结果,帮助医生及时采取干预措施。

2、快速检测:与传统培养方法相比,基因检测技术能够在数小时内完成检测,大大缩短了诊断时间。快速检测对于急性感染的诊断和治疗至关重要,可以及时采取有效措施,减少病情恶化和传播风险。

3、全面分析:基因检测技术能够提供全面的基因信息,不仅可以识别微生物种类,还可以分析其耐药性、毒力因子等特性。这种全面分析有助于医生制定个性化的治疗方案,提高治疗效果。

总之,医学检验中的微生物基因检测技术,以其快速、准确和全面的优势,正在弥补传统检测方法的不足,为感染性疾病的诊断和治疗提供了强有力的支持。随着技术的不断进步,微生物基因检测将在未来发挥更加重要的作用,为人类健康保驾护航。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院)

儿童超声检查的适用范围

□ 罗梅

儿童超声检查是一种常见且重要的医学影像技术,被广泛应用于儿童健康检查和疾病诊断。本文将介绍儿童超声检查的适用范围,帮助家长了解这一检查手段的用途和重要性。

一、儿童超声检查的基本概念

超声检查是一种利用高频声波成像的技术,具有无创、无辐射、实时性强的优点。对于儿童来说,超声检查尤为适用,因为其安全性高,适合于需要频繁检查的幼儿和儿童。

1、儿童超声检查的原理:超声检查通过探头发出高频声波,这些声波遇到人体组织时会反射回来,探头接收到反射波并转换为图像。医生通过这些图像可以观察内部器官和组织的情况,从而进行诊断。

2、儿童超声检查的安全性:与X射线和CT等成像技术不同,超声检查不涉及电离辐射,因此对儿童的身体不会产生辐射危害。这使得超声检查成为儿童健康检查中首选的成像技术。

二、儿童超声检查的主要适用范围

儿童超声检查广泛应用于多种医疗领域,涵盖了从头部到脚部的各个系统和器官。

1、头部和脑部超声检查:①新生儿脑部

检查:新生儿脑部超声检查可以检测早产儿或有脑部疾病风险的婴儿的脑室和脑组织情况,帮助早期发现脑积水、脑出血和脑白质损伤等问题。②颅内出血检测:对于怀疑颅内出血的儿童,超声检查能够快速、准确地显示出出血位置和程度,为进一步治疗提供重要参考。

2、心脏超声检查:①先天性心脏病筛查:心脏超声检查是诊断先天性心脏病的主要手段之一。通过超声可以清晰显示心脏结构,帮助医生发现心脏的异常情况,如房间隔缺损、室间隔缺损等。②心功能评估:超声心动图可以评估心脏的泵血功能,检查心肌运动和心瓣膜功能,帮助医生判断心脏是否存在功能性问题。

3、腹部超声检查:①肝胆疾病检查:超声可以检测儿童肝脏和胆囊的健康状况,发现肝炎、肝脏肿瘤、胆囊结石等问题,早期进行干预和治疗。②肾脏和泌尿系统检查:超声在泌尿系统检查中有重要应用,可用于检测肾脏的结构和功能,发现肾积水、肾结石、膀胱异常等情况。

4、生殖系统超声检查:①生殖器官发育检查:超声可以检查儿童生殖器官的发育情况,发现发育异常,如隐睾、卵巢囊肿等问题,

及早进行治疗。②乳腺检查:超声检查可以用于青春期女孩的乳腺检查,帮助发现乳腺发育异常和乳腺肿块。

5、肌肉骨骼系统超声检查:①关节和软组织检查:超声在关节和软组织的检查中有重要应用,可以发现关节积液、软组织损伤等问题,指导治疗。②骨骼发育评估:超声可以评估儿童骨骼发育情况,发现骨骼发育异常,如骨骼发育迟缓等,帮助早期干预。

三、儿童超声检查的临床应用案例

1、新生儿黄疸的检测:新生儿黄疸是常见的健康问题。通过超声检查可以评估肝胆系统的健康状况,帮助医生确定黄疸的原因,及时进行治疗,避免黄疸对新生儿健康的长期影响。

2、肠套叠的诊断:肠套叠是儿童常见的急腹症。超声检查可以准确显示肠管的套叠情况,为医生提供直观的诊断依据,指导临床处理,迅速缓解儿童的症状。

3、儿童急腹症的检查:急性腹痛的儿童需要快速诊断病因。超声检查能够迅速无创地评估腹腔脏器的情况,发现阑尾炎、肠梗阻等急腹症病因,帮助医生制定迅速有效的治疗方案。

4、运动损伤的诊断:超声检查在儿童运动损伤的诊断中有重要作用。它能够检测软组织和关节的损伤情况,帮助医生准确判断损伤程度,制定科学的康复计划,促进儿童的快速恢复。

四、儿童超声检查的优势与局限

1、优势:①安全性高:由于不涉及辐射,超声检查对儿童身体没有长期影响,适合需要反复检查的儿童。②实时成像:超声检查可以实时显示动态影像,方便医生观察器官和组织的运动情况,提高诊断的准确性。

2、局限:①成像受限:超声检查在某些情况下成像质量可能受限,例如过度肥胖或有大量肠气的儿童,其成像效果可能不佳。②依赖操作者经验:超声检查结果的准确性在很大程度上依赖于操作者的经验和技术水平,经验不足的操作可能导致误诊。

综上所述,儿童超声检查是一种安全、有效的医学成像技术,适用于多种儿童健康检查和疾病诊断。家长应了解超声检查的适用范围和优势,配合医生的诊断和治疗。通过及时的检查和干预,可以更好地保障儿童的健康成长。

(作者单位:广西河池市中医医院)