

中医针灸对慢性病管理的长期效果

□ 邢彩珍

中医针灸作为一种传统的治疗方法,已在世界范围内广泛应用于慢性病的管理。针灸通过刺激特定的穴位来调节身体的能量流动,从而促进身体的自愈能力。现代医学研究表明,针灸在缓解疼痛、改善生活质量和促进整体健康方面具有显著的效果。本文将介绍针灸对慢性病管理的长期效果,分析其在治疗慢性病中的作用机制、效果评估及其优势和局限性。

一、针灸的作用机制

1、神经系统的调节:针灸能够通过刺激穴位,激活神经系统中的各种通路。研究表明,针灸可以促进内啡肽的释放,这是一种天然的镇痛物质,能够有效缓解疼痛。此外,针灸还可以通过调节中枢神经系统的活动,改善患者的情绪状态和心理状态。

2、免疫系统的调节:针灸对免疫系统的影响主要体现在增强免疫细胞的活性和调节免疫反应的强度。通过刺激特定的穴位,针灸可以提高T细胞和B细胞的活性,从而增强机体的免疫功能。尤其适用于患有慢性炎症性疾病的患者,如类风湿性关节炎和慢性胃炎等。

3、内分泌系统的调节:针灸可以影响体

内多种激素的分泌,如皮质醇、肾上腺素和去甲肾上腺素。这些激素的调节有助于缓解慢性病患者压力反应,并改善其整体健康状况。此外,针灸还可以通过调节胰岛素的分泌,帮助糖尿病患者控制血糖水平。

二、在慢性病管理中的效果评估

1、慢性疼痛:针灸在慢性疼痛管理中的效果最为显著。多项研究表明,针灸能够有效缓解慢性头痛、偏头痛、背痛和关节痛等症状。其镇痛效果与一些传统的止痛药物相当,但没有药物的副作用。此外,针灸还可以通过改善患者的睡眠质量和情绪状态,进一步减轻疼痛感。

2、高血压:针灸在高血压管理中的作用已被多项研究证实。通过刺激特定穴位,针灸能够促进血管舒张,从而降低血压水平。与药物治疗相比,针灸具有较少的副作用,并且可以长期使用。此外,针灸还可以帮助高血压患者改善心血管健康,降低心血管事件的发生风险。

3、糖尿病:针灸对糖尿病患者的血糖控制和并发症预防具有积极作用。研究表明,针灸可以通过调节胰岛素分泌和改善胰岛素敏感性,帮助患者稳定血糖水平。此外,针

灸还可以缓解糖尿病引起的神经病变和周围血管病变,提高患者的生活质量。

4、慢性疲劳综合征:针灸在改善慢性疲劳综合征患者的症状方面表现出色。通过调节神经和免疫系统,针灸可以提高患者的能量水平,改善睡眠质量,并减轻焦虑和抑郁等症状。这使得针灸成为慢性疲劳综合征患者的一种有效的非药物治疗选择。

三、在慢性病管理中优势和局限性

1、优势:①安全性高:与许多药物治疗相比,针灸具有较高的安全性。其副作用较少,且多为轻微的不适,如局部疼痛或瘀青。这使得针灸成为许多慢性病患者的理想选择,尤其是那些对药物敏感或不耐受的患者。②个性化治疗:针灸可以根据患者的具体病情和身体状况进行个性化的治疗方案调整。这种灵活性使得针灸能够更好地满足不同患者的需求,提高治疗效果。③整体调理:针灸注重整体调理,通过改善身体的整体功能来促进健康。这与现代医学的局部治疗形成了良好的互补关系,能够更全面地管理慢性病。

2、局限性:①治疗效果因人而异:针灸的效果受多种因素影响,如患者的个体差

异、病情严重程度和治疗师的技术水平等。因此,针灸的治疗效果因人而异,可能需要多个疗程才能达到显著的疗效。②缺乏标准化:尽管针灸在慢性病管理中表现出色,但目前仍缺乏统一的标准化治疗方案。这导致不同治疗师之间的技术和效果差异较大,影响了针灸的广泛应用和推广。③需要长期坚持:针灸的疗效通常需要通过长期的持续治疗来维持。

总之,针灸作为一种古老而有效的治疗方法,在慢性病管理中展现了显著的长期效果。其通过调节神经、免疫和内分泌系统,帮助患者缓解疼痛、改善生活质量和促进整体健康。尽管针灸在慢性病管理中具有许多优势,如安全性和个性化治疗,但也存在一些局限性,如治疗效果因人而异和缺乏标准化。在未来的研究和实践中,应进一步探索针灸的作用机制,完善其治疗方案,以提高针灸在慢性病管理中的应用效果和推广力度。通过将传统医学与现代科学技术相结合,针灸有望在慢性病管理中发挥更大的作用,造福更多患者。

(作者单位:广西柳州市中医医院(柳州市壮医医院))

肾上腺肿瘤的健康常识

□ 蒋晓琪

肾上腺肿瘤是一种较为少见但需引起重视的疾病。肾上腺位于每个肾脏的上方,是内分泌系统的重要组成部分,负责分泌多种激素,如肾上腺素和皮质醇。这些激素对人体的应激反应、代谢调节和血压维持十分关键。本文将介绍肾上腺肿瘤的一些常识,帮助读者更好地了解和应对这一疾病。

一、肾上腺肿瘤的基本概念

1、定义:肾上腺肿瘤是指发生在肾上腺组织内的异常增生细胞团块。这些肿瘤可以是良性的(非癌性)或恶性的(癌性),并可能影响肾上腺的正常功能。

2、发病率:虽然肾上腺肿瘤相对少见,但近年来其发病率有逐渐上升的趋势。统计显示,约有10%的人在影像学检查中发现有肾上腺肿瘤。

二、肾上腺肿瘤的类型

1、良性肿瘤:①腺瘤:腺瘤是最常见的良性肿瘤,通常生长缓慢,不会扩散到其他部位,但可能会引起激素分泌异常。②脂肪瘤:脂肪瘤主要由脂肪组织组成,通常不会引起症状或需要治疗。

2、恶性肿瘤:①皮质腺癌:皮质腺癌是一种罕见但非常严重的恶性肿瘤,生长迅速,

常会扩散到其他器官。②髓质腺癌:髓质腺癌相对更为罕见,但其对肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌有显著影响,可能导致严重的高血压和心律失常。

三、肾上腺肿瘤的症状

1、激素分泌异常:①库欣综合征:肾上腺肿瘤引起的库欣综合征可导致面部圆胖、皮肤紫纹、高血压和糖尿病等症状。这些症状是由于肿瘤分泌过量的皮质醇引起的。患者可能还会出现肌肉无力、骨质疏松和情绪变化等问题。②原发性醛固酮增多症:该症状常表现为高血压、低血钾和肌无力。肾上腺肿瘤分泌过量的醛固酮会导致体内钠和水的潴留,从而引起血压升高。低血钾则会引发疲劳、肌肉痉挛和心律不齐。及时诊断和治疗可以有效控制症状,改善生活质量。

2、体积效应:当肿瘤增大到一定程度时,可能会压迫周围组织,导致腹痛或腰痛。这种压迫效应不仅会引起局部不适,还可能影响邻近器官的正常功能。如果出现持续性或进行性的腹部或腰部疼痛,应尽早就医进行评估和处理。

四、肾上腺肿瘤的诊断方法

1、影像学检查:①CT扫描:通过CT扫

描可以清晰地显示肾上腺的结构,并发现肿瘤的大小和位置。CT扫描是评估肾上腺肿瘤的首选方法,因为它能够提供高分辨率的横断面图像,帮助医生确定肿瘤的特征和可能的侵袭性。②磁共振成像(MRI):MRI在显示肾上腺软组织结构方面具有较高的分辨率,有助于进一步评估肿瘤的性质。MRI不仅能够详细展示肿瘤的形态,还能提供有关肿瘤组织特性的额外信息,有助于区别良性和恶性肿瘤。

2、激素水平检测:血液和尿液中的激素水平检测可以帮助判断肿瘤是否影响激素分泌,从而辅助诊断。例如,通过检测血液中的皮质醇、醛固酮和肾上腺素等激素水平,医生可以了解肿瘤对内分泌功能的影响,这对于制定治疗方案具有重要意义。

3、组织活检:对于疑似恶性肿瘤的病例,组织活检可以通过显微镜下的病理检查来确认肿瘤的性质。活检通常在影像学引导下进行,以确保精确采样。病理学分析能够提供关于肿瘤细胞类型和恶性程度的详细信息,有助于制定进一步的治疗计划。

五、肾上腺肿瘤的治疗方案

1、手术治疗:①肾上腺切除术:对于较大

或怀疑恶性的肿瘤,通常需要手术切除肿瘤或整个肾上腺。②微创手术:微创手术如腹腔镜手术可以减少术后恢复时间和并发症。

2、药物治疗:对于不能手术的患者,可以通过药物抑制激素分泌或缩小肿瘤。

3、放射治疗和化学治疗:主要用于恶性肿瘤,通过放射线或化学药物杀死癌细胞。

六、肾上腺肿瘤的预防措施

1、定期体检:定期进行健康体检,尤其是影像学检查,可以早期发现肾上腺肿瘤。

2、生活方式调整:①健康饮食:保持均衡饮食,减少高脂高盐食物的摄入,有助于预防高血压和相关疾病。②适度锻炼:适量运动有助于增强体质,降低患病风险。③监测家族史:对于有家族病史的人群,应更加注意自身健康,定期进行相关检查。

总之,肾上腺肿瘤虽不常见,但其对健康的影响不可忽视。通过了解肾上腺肿瘤的基本概念、类型、症状、诊断方法、治疗方案及预防措施,读者可以更好地应对这一疾病。定期体检、保持健康的生活方式以及关注家族病史都是预防肾上腺肿瘤的重要措施

(作者单位:中山大学附属第一医院广西医院)

儿童肾病综合征的临床表现和防治措施

□ 王昕

儿童肾病综合征是一种常见的儿科疾病,主要表现为大量蛋白尿、低蛋白血症、高脂血症和水肿,其病因复杂,临床表现多样,对儿童健康影响深远。本文将为大家介绍这一疾病的临床表现、防治措施,以及如何早期识别和有效管理。

一、儿童肾病综合征的临床表现

1、蛋白尿:蛋白尿是肾病综合征的核心特征,通常通过尿液检查发现。尿液中大量的蛋白质丢失,导致体内蛋白质水平下降。蛋白尿不仅是疾病的标志,还可能引发一系列并发症,如低蛋白血症和水肿。

2、低蛋白血症:由于大量蛋白质从尿液中流失,血液中的蛋白质水平显著下降。这种情况会导致营养不良、免疫功能下降等问题,增加感染风险。低蛋白血症还与肾病综合征患者的疲劳感和体力下降有关。

3、高脂血症:高脂血症是肾病综合征的另一个重要特征。由于低蛋白血症,肝脏会过度合成脂蛋白,导致血脂水平升高。这不仅增加了心血管疾病的风险,还可能进一步加重肾脏的负担。

4、水肿:水肿通常是肾病综合征最显著

的临床表现之一,主要表现为面部、四肢和腹部的浮肿。水肿的发生是由于蛋白质的丢失导致血浆胶体渗透压下降,液体从血管渗出到组织间隙。严重的水肿可能导致胸腔积液、腹水等,从而严重影响呼吸和消化功能。

5、其他症状:除上述主要症状外,肾病综合征患儿还可能表现出贫血、乏力、食欲不振、肾功能不全等症状。由于免疫功能下降,患儿易感染,常见感染部位包括呼吸道、泌尿道和皮肤。

二、儿童肾病综合征的防治措施

1、药物治疗:①糖皮质激素:如泼尼松,是治疗肾病综合征的首选药物。它通过抑制免疫反应,减少蛋白尿,缓解水肿。然而,长期使用可能引发副作用,如生长迟缓、肥胖和骨质疏松。家长应严格按照医生的指示用药,并定期带孩子复查,监测副作用的发生。②免疫抑制剂:如环磷酰胺、霉酚酸酯等,适用于对糖皮质激素治疗不敏感或依赖的患者。这些药物通过抑制免疫系统,减少肾脏的损害。使用免疫抑制剂时需定期检查血常规和肝肾功能,避免严重副作用的发生。③利尿剂:如呋塞米,用于减轻水肿,但需注意电解质平衡和

肾功能变化。家长应关注孩子的尿量和体重的变化,及时调整药物使用剂量,防止电解质紊乱。

2、饮食管理:①低盐饮食:减少盐的摄入有助于控制水肿和高血压。建议患儿每日盐摄入量控制在3克以下。②高蛋白饮食:由于蛋白质的大量丢失,患儿需要补充优质蛋白质,如鱼、蛋、瘦肉等。但对于严重肾功能不全的患儿,应适当限制蛋白质摄入。③低脂饮食:高脂血症患者应减少饱和脂肪和胆固醇的摄入,如减少红肉、油炸食品和高脂肪乳制品的摄入。

3、生活方式调整:健康的生活方式有助于提高免疫力,减少感染风险。①适量运动:适当的体育锻炼可以增强体质,改善心肺功能。但应避免剧烈运动,以免加重病情。②良好的生活习惯:保持规律的作息,避免熬夜,保证充足的睡眠。同时,保持良好的个人卫生,预防感染。

4、定期复查:①尿液检查:定期进行尿液检查,监测蛋白尿的变化,评估治疗效果。家长应按时带孩子复查,并记录每次检查结果,方便医生调整治疗方案。②血液检查:定期检

测血清白蛋白、血脂、肾功能等指标,了解病情进展和治疗副作用。家长应注意孩子的饮食和药物使用情况,配合医生进行全面评估。③影像学检查:必要时进行肾脏超声或其他影像学检查,评估肾脏形态和功能。这些检查能够帮助医生更准确地了解病情,制定更加有效的治疗方案。

5、心理支持:肾病综合征对儿童的心理影响不容忽视,家长和医务人员应给予足够的心理支持。①心理疏导:通过与患儿沟通,了解其心理状态,及时进行心理疏导,缓解其焦虑和抑郁情绪。②家庭支持:家长应理解和支持患儿,创造一个温暖、和谐的家庭环境,有助于患儿的康复。

综上所述,儿童肾病综合征是一种复杂的疾病,需综合考虑临床表现和防治措施。及时识别症状,合理进行药物治疗和饮食管理,保持健康的生活方式,定期复查,以及提供必要的心理支持,均是有效管理这一疾病的重要手段。通过科学的防治措施,可以有效控制病情,改善患儿的生活质量,为他们的健康成长保驾护航。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院儿科)