

# 中医针灸治疗急腹症的经验分享

□ 韦怡

中医针灸作为一种传统的中医疗法,已经有数千年的历史,其独特的治疗方法和疗效被广泛认可。针灸不仅在治疗慢性病和疼痛管理方面有着显著成效,还在急腹症的治疗中发挥着重要作用。急腹症是指以腹痛为主要症状,伴随其他急性病症的综合征,常见于急性阑尾炎、胆囊炎、胃肠穿孔等。这些病症通常需要紧急处理,而中医针灸可以在缓解症状、减轻痛苦、稳定病情等方面提供有效的辅助治疗手段。本文将分享中医针灸治疗急腹症的经验,希望能为大家提供一些有价值的参考。

## 一、针灸治疗急腹症的基本原理

1、调节经络气血:针灸通过刺激体表特定的穴位,可以调节人体的经络气血运行。经络是中医理论中联系全身各部的通道,气血是维持人体生命活动的物质基础。针灸刺激可以促进气血循环,解除经络阻滞,从而减轻急腹症的疼痛症状。

2、增强体质,提高免疫力:针灸不仅可以局部作用,还可以通过调节全身的经络气血,增强体质,提高免疫力。增强免疫力对于急腹症患者来说尤为重要,因为这类病症常伴随

感染,体质强健能更好地抵抗病菌入侵,加速恢复。

## 二、急腹症常用的针灸穴位

1、中脘穴:中脘穴位于上腹部的正中,是胃的募穴,具有调节胃气、缓解胃痛的显著功效。急腹症患者在发作时,常常伴有胃肠道不适,如胃痛、恶心等症状。针刺中脘穴能够有效地调和胃气,促进胃的蠕动,缓解胃部的胀气和疼痛。此外,中脘穴还可以帮助调节消化功能,促进胃肠道的正常运作,减少因急腹症导致的食欲不振和消化不良。

2、足三里穴:足三里穴位于小腿外侧,是胃经上的一个重要穴位,具有补气血、强健脾胃的作用。针刺足三里穴能够增强身体的消化功能,改善因急腹症引发的腹部不适和疼痛。同时,足三里穴也是一个非常重要的保健穴位,长期针刺此穴不仅能调理脾胃,还可以增强身体的抵抗力,对于急腹症患者来说,可以起到提高免疫力、加速恢复的作用。

3、内关穴:内关穴位于前臂内侧,是心包经的重要穴位,主要用于调节心脏功能和缓解由急腹症引发的胸痛、心悸等症状。针刺内关穴不仅可以镇静安神,缓解因疼痛导致

的焦虑情绪,还能改善血液循环,缓解心脏的压力。对于伴有情绪波动或焦虑不安的急腹症患者,针刺内关穴可以帮助他们放松身心,提高治疗效果。

## 三、急腹症不同类型的针灸治疗

1、急性阑尾炎:急性阑尾炎是急腹症中最常见的一种,通常表现为右下腹剧烈疼痛。针灸治疗急性阑尾炎时,可以选取阑尾穴、天枢穴、足三里等穴位,采用强刺激的方法,快速缓解疼痛,减轻炎症反应。

2、急性胆囊炎:急性胆囊炎患者常表现为右上腹疼痛,伴有发热、恶心等症状。针刺胆囊穴、中脘穴、阳陵泉穴,可以调节肝胆经气血,促进胆汁排泄,缓解疼痛和其他症状。

3、胃肠穿孔:胃肠穿孔是一种严重的急腹症,通常需要手术治疗。针刺中脘穴、足三里穴、合谷穴,可以帮助减轻术前的剧烈疼痛,稳定患者的病情,防止进一步的恶化。术后,针刺这些穴位还可以帮助患者调理脾胃功能,促进消化系统的恢复,减少术后的并发症和不适感。特别是对于术后体质较弱的患者,针灸还可以增强体质,提高免疫力,加速术后恢复进程。

## 四、针灸治疗急腹症的注意事项

1、准确选穴:针灸治疗急腹症的关键在于准确选穴,不同类型的急腹症应选择不同的穴位进行治疗。选穴要根据病症表现、患者体质和具体情况个性化调整。

2、控制刺激强度:急腹症患者通常疼痛剧烈,针灸治疗时需要控制好刺激强度,以免过度刺激导致不适。应选择适当的针刺深度和手法,确保疗效的同时保证患者的舒适度。

3、配合其他治疗:针灸治疗急腹症常常需要与其他医疗手段配合使用,如药物治疗、手术治疗等。针灸作为辅助治疗手段,可以提高整体治疗效果,加速患者康复。

总的来说,中医针灸在治疗急腹症方面具有独特的优势,通过调节经络气血、增强体质、缓解疼痛等方法,为患者提供有效的治疗手段。在临床实践中,针灸治疗急腹症不仅可以快速缓解症状,还可以提高整体治疗效果,促进患者早日康复。然而,针灸治疗急腹症需要专业医师操作,并根据具体病情进行个性化调整,以确保疗效和安全性。

(作者单位:中山大学附属第一医院广西医院)

# 滥用抗生素的危害及预防措施

□ 赵继亮

抗生素作为一种强效的药物,广泛用于治疗细菌感染,在现代医学中占据了重要地位。然而,随着抗生素的滥用,抗生素耐药性问题日益严重,给公共健康带来了极大的挑战。滥用抗生素不仅导致药物疗效下降,还可能引发一系列健康风险,影响个人和社会的整体健康水平。本文将介绍滥用抗生素的危害及相应的预防措施,以引导公众正确认识和合理使用抗生素。

## 一、滥用抗生素的主要危害

1、抗生素耐药性的产生:滥用抗生素是导致耐药性细菌迅速增加的主要原因之一。当抗生素在没有充分必要的情况下被使用时,敏感的细菌会被消灭,而耐药细菌则存活下来并繁殖,这使得抗生素在未来的感染治疗中失去效力。这种情况不仅会导致患者病情加重,还可能引发更广泛的公共健康危机。

2、影响人体免疫系统:抗生素的滥用会干扰人体的正常微生物群落,尤其是肠道菌群。肠道菌群在维护人体免疫系统中起着关键作用。当抗生素过度使用时,正常的有益菌群被破坏,导致免疫力下降,增加感染其他病原体的风险。

3、药物副作用的增加:抗生素并非无害

药物,其使用过程中可能伴随各种副作用,如过敏反应、胃肠不适、肝肾损伤等。滥用抗生素不仅增加了这些副作用发生的概率,还可能导致对其他药物的依赖性增加,进一步损害人体健康。

## 二、滥用抗生素的主要原因

1、自我诊断和用药:许多人在出现轻微症状时,会自行购买抗生素服用,而不去就医。这种做法不仅可能导致不必要的抗生素使用,还可能由于诊断错误而加剧病情。此外,自我用药常常未按医嘱足量、足疗程服用,导致细菌未被彻底消灭,进一步增加了耐药性风险。

2、医护人员的不当处方:有些医护人员为避免患者因等待检测结果而不满,可能会直接开具抗生素处方,而不考虑其是否真正必要。此外,患者对抗生素的需求和期望也会对医生的处方行为产生压力,使其不得不开具抗生素。

3、药品监管不严:在一些地方,抗生素的购买较为容易,甚至可以不经医生处方直接获取。这种监管的松懈助长了抗生素的滥用,尤其是在感冒、咳嗽等病毒性疾病中,抗生素被大量不当使用。

## 三、预防抗生素滥用的措施

1、加强公众健康教育:要有效预防抗生素滥用,首先需要提高公众的健康意识和知识水平。通过广泛宣传抗生素的正确使用方法及其潜在的危害,使大众了解抗生素不是治疗所有疾病的万能药物,尤其对病毒性感染无效。

2、严格管理药品的处方和销售:政府和卫生机构应采取更加严格的措施,确保抗生素的使用和销售受到有效监管。具体措施可以包括:制定更加严格的处方管理制度,要求所有抗生素的销售必须凭医生处方进行,并且加强对药店和医护人员的监督,防止不合理的抗生素处方和销售行为。此外,还可以通过加强培训和考核,提高医护人员的处方能力,确保抗生素只在真正需要的情况下才被使用,从而有效减少滥用。

3、推广抗生素替代疗法:为了减少抗生素的使用,可以积极推广和应用替代疗法,如疫苗接种、预防性健康措施等。这些措施不仅能降低感染风险,还可以有效减少抗生素的需求,从而减缓耐药性细菌的扩散。

4、建立抗生素使用监测和反馈机制:医疗机构和公共卫生部门应建立和完善抗生素

使用的监测系统,以便实时监控抗生素的使用情况,并通过数据分析发现和纠正不合理的用药行为。这种系统还可以提供反馈机制,向医生和患者提供科学的用药建议,帮助他们更合理地选择和使用抗生素。此外,通过对使用数据的长期监测,可以为政府和医疗机构制定更加有效的抗生素管理政策提供数据支持,从而在更大范围内控制和减少抗生素滥用。

5、加强抗生素研发和创新:面对日益严重的耐药性问题,全球范围内需要加强对新型抗生素的研发投资,推动科学家开发出更有效、更安全的抗菌药物。同时,还应鼓励创新治疗手段和技术的应用,减少对传统抗生素的依赖。

总的来说,抗生素滥用的危害已不容忽视,解决这一问题需要多方共同努力。通过加强公众教育、严格药品管理、推广替代疗法、建立监测机制以及加大研发投入等措施,能够有效减少抗生素滥用,遏制耐药性细菌的扩散,保障公共健康。只有科学合理地使用抗生素,我们才能在未来的健康挑战中立于不败之地。

(作者单位:广西柳州市妇幼保健院)

# 疼痛管理与康复护理的密切关系

□ 谯艳芳

疼痛管理与康复护理是医学护理领域的重要组成部分,两者之间有着密切的关系。疼痛不仅影响患者的生理健康,还对其心理状态和整体生活质量产生深远影响。本文将介绍疼痛管理与康复护理之间的联系,并分析二者如何协同作用,帮助患者更快恢复健康。

## 一、疼痛管理的基本原则

1、疼痛的分类与评估:疼痛可分为急性疼痛和慢性疼痛,前者通常与组织损伤或手术后康复有关,而后者往往与长期疾病相关。对于有效管理疼痛,首先需要评估疼痛的类型和程度进行准确评估。这通常通过患者的自述、视觉模拟量表(VAS)、数字评分量表(NRS)等工具进行。准确评估疼痛是疼痛管理的第一步。只有在全面了解患者的疼痛情况后,才能制定合适的管理方案。

2、疼痛管理的多学科合作:疼痛管理不仅依赖于药物治疗,还包括物理治疗、心理支持、营养指导等多方面的合作。疼痛管理团队通常由医生、护士、物理治疗师、心理咨询师等多学科人员组成。通过多学科合作,可以从多角度出发,全面改善患者的疼痛体验。例

如,药物治疗可以缓解急性疼痛,而物理治疗则有助于长期疼痛的缓解和功能恢复。

## 二、康复护理在疼痛管理中的作用

1、康复护理的定义与范围:康复护理是指在疾病、手术或创伤后,为帮助患者恢复正常功能所采取的护理措施。其范围包括身体功能的恢复、心理支持、生活方式调整等方面。康复护理不仅仅是针对身体的护理,还包括心理层面的支持与引导。康复护理旨在促进患者的全面康复,帮助其重新融入正常生活。通过制定个性化的康复计划,从而护理人员可以有效减轻患者的疼痛,同时促进其整体康复。

2、康复护理与疼痛管理的整合:康复护理与疼痛管理密不可分。在康复护理的过程中,疼痛管理是一个不可忽视的环节。疼痛的有效控制能够直接影响康复的进展,尤其是在术后康复和慢性病管理中,疼痛控制的好坏往往决定了患者是否能够顺利完成康复训练。例如,在术后康复护理中,护士通过监测和管理患者的疼痛水平,可以帮助患者更快地开始功能锻炼,这对于防止术后并发症和

促进功能恢复具有重要意义。

## 三、疼痛管理与康复护理的相互促进

1、疼痛管理如何促进康复护理:疼痛管理是康复护理的重要组成部分。有效的疼痛管理能够显著提高患者的康复体验,使患者在康复过程中更加积极主动。通过有效的疼痛管理,患者能够更好地参与康复训练,从而加快康复进程。在康复训练中,疼痛往往是阻碍患者积极参与的重要因素。疼痛的存在不仅影响患者的身体活动,还会对患者的心理产生负面影响,使他们产生恐惧和焦虑,甚至放弃康复训练。因此,应密切关注患者的疼痛状况,通过药物治疗和物理治疗,及时缓解疼痛,帮助患者消除恐惧,积极参与康复训练。这样不仅可以提高康复训练的效果,还能加快患者的康复进程,帮助他们早日恢复正常生活。

2、康复护理如何促进疼痛管理:康复护理中的各种措施不仅能够促进患者功能的恢复,还能有效缓解疼痛。通过物理治疗,如运动疗法、按摩疗法等,可以帮助患者放松肌肉,减轻疼痛。同时,心理支持和情感关怀也

能够缓解患者的心理压力,降低疼痛感知。在康复护理中,护理人员会根据患者的具体情况,制定个性化的护理方案,合理安排康复训练和疼痛管理措施。例如,对于慢性疼痛患者,可以通过逐步增加活动量,帮助患者提高身体的适应能力,减轻疼痛。此外,心理支持也是康复护理的重要内容,通过与患者的沟通,护理人员可以帮助患者建立积极的心态,增强他们战胜疼痛的信心。这种全面的护理措施,不仅能够有效缓解患者的疼痛,还能减少患者对药物的依赖,使疼痛管理更加全面和持久。

总的来说,疼痛管理与康复护理之间存在着密不可分的关系。有效的疼痛管理不仅可以提升患者的生活质量,还能促进康复过程的顺利进行。同样,康复护理在疼痛管理中也起到了重要的辅助作用,通过多学科的合作和个性化的护理方案,能够更好地帮助患者战胜疼痛,实现全面康复。因此,在临床实践中,疼痛管理与康复护理应当紧密结合,共同为患者的康复之路保驾护航。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)