

穴位埋线治疗单纯性肥胖的特点及疗效

□ 赵燕坤

在现代社会,随着生活节奏的加快和饮食结构的改变,单纯性肥胖已经成为困扰许多人的健康问题。肥胖不仅影响个人形象,还可能引发一系列健康问题,如高血压、糖尿病等。因此,寻找一种安全有效的减肥方法成为了人们关注的焦点。近年来,中医穴位埋线疗法作为一种特色治疗手段,在治疗单纯性肥胖方面取得了显著的效果,受到了广大患者的青睐。

一、穴位埋线疗法的原理与特点

穴位埋线疗法是中医针灸疗法的一种延伸和发展,它结合了现代技术与传统中医理论,通过特制的蛋白线植入相应的穴位,达到持久刺激穴位、调和脏腑、疏通经络的目的。这种疗法不仅操作简单、安全,而且疗效持久,对于单纯性肥胖患者来说,是一种理想的减肥方法。

在穴位埋线疗法中,医生会根据患者的体质和肥胖程度,选择合适的穴位进行埋线。这些穴位通常与脾胃功能、气血运行等密切相关,通过刺激这些穴位,可以调整患者的植物神经和内分泌功能,从而控制食欲、促进能量代谢,达到减肥的效果。

与传统的针灸疗法相比,穴位埋线疗法具有以下几个显著特点:

1. 持久刺激:穴位埋线疗法所使用的蛋白线在植入穴位后,可以持续刺激穴位长达数周甚至数月,使减肥效果更为持久。

2. 操作简便:穴位埋线疗法无需频繁就诊,一般每月治疗一次即可,适合现代快节奏生活的人们。

3. 安全性高:穴位埋线疗法所使用的蛋白线可被人体自然吸收,无需取出,避免了手术风险和术后并发症。

二、穴位埋线治疗单纯性肥胖的疗效

穴位埋线治疗单纯性肥胖的过程主要包括选穴、埋线、调整和观察等环节。

医生会根据患者的体质、年龄、性别等因素,结合中医辨证论治,选取适合患者的穴位。通常选择的穴位包括中脘、关元、足三里等,这些穴位与脾胃功能、代谢调节等密切相关。接下来,医生会使用特制的针具,将长约1厘米的医用羊肠线埋置在所选穴位内。羊肠线作为一种特制的蛋白,可以被人体所吸收,因此无需取出。在埋线过程中,患者可能会感到轻微的酸胀感,这是

正常现象。完成埋线后,医生会建议患者适当控制饮食,多吃低热量的食物,少吃油炸类食品以及甜食。同时,患者还需配合适当的运动,如快走、腹部按摩等,以促进脂肪分解和代谢。

最后,医生会定期对患者的治疗情况进行观察和调整,根据患者的反应和效果,适时调整穴位和埋线的方案,以达到最佳的治疗效果。

三、穴位埋线治疗的注意事项与风险控制

虽然穴位埋线疗法具有诸多优点,但在实际应用中仍需注意以下事项:

1. 选择合适的医院与医生:患者应选择正规医疗机构,由经验丰富的医生进行操作,以确保治疗的安全性和有效性。

2. 严格消毒与无菌操作:在埋线过程中,医生应严格遵守消毒和无菌操作规范,以预防感染等并发症的发生。

3. 注意观察与随访:患者在接受治疗后,应密切观察身体反应,如有不适应及时就医。同时,医生也应定期随访患者,了解治疗效果和身体状况。

4. 避免过度治疗:患者应避免盲目追求快速减肥而进行过度治疗,以免对身体造成不良影响。

四、结语

穴位埋线疗法作为一种特色治疗手段,在治疗单纯性肥胖方面具有显著疗效。它结合了中医理论与现代技术,为患者提供了一种安全、有效、简便的减肥方法。然而,患者在使用此方法时仍需注意选择正规医疗机构、遵守医嘱、保持健康生活方式等,以确保治疗的安全性和有效性。

随着医学技术的不断进步和人们对健康生活的追求,相信穴位埋线疗法将在未来得到更广泛的应用和发展,为更多肥胖患者带来福音。同时,我们也期待更多关于穴位埋线疗法的研究和探索,以进一步揭示其治疗机制,优化治疗方案,提高治疗效果,为肥胖患者提供更加安全、有效的治疗选择。

综上所述,穴位埋线疗法作为治疗单纯性肥胖的特色疗法,具有独特的优势和潜力。在未来的医学发展中,它将继续发挥重要作用,为人们的健康事业贡献力量。

(作者单位:广西中医药大学第一附属医院)

孕期并发症的预防措施

□ 马丽

孕期是女性生命中一个特殊的阶段,伴随着新生命的孕育,也伴随着一系列潜在的健康风险。孕期并发症不仅影响孕妇的身体健康,还可能对胎儿的发育造成不利影响。因此,采取有效措施预防孕期并发症,对守护母婴健康至关重要。

一、健康饮食,均衡营养

孕妇应遵循均衡的饮食原则,增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入,避免嗜食高糖、高脂肪食物。蛋白质是胎儿生长发育的重要物质基础,而维生素和矿物质则有助于维持孕妇的生理功能和胎儿的正常发育。合理搭配食物,如多食用瘦肉、蛋类、豆类、新鲜蔬菜和水果,有助于减少孕期患糖尿病和高血压的风险。

二、适度运动,增强体质

适量的体育锻炼有助于提高孕妇的心肺功能和免疫力,减少产后恢复的困难,并有助于缓解孕期不适症状,如妊娠纹和水肿。孕妇可以选择散步、瑜伽、孕妇操等低强度运动,根据自身情况适量进行。同时,避免剧烈运动和过度劳累,以防发生意外。

三、定期产检,及时发现

孕妇应定期进行产前检查,以及及时发现和处理孕期并发症。产检可以监测孕妇的血压、血糖、体重等关键指标,评估胎儿的发育情况,确保母婴的健康与安全。一旦发现异常情况,医生可以及时采取措施进行干预和治疗,防止病情恶化。

四、控制体重,避免肥胖

孕前和孕期控制体重对预防孕期并发症具有重要意义。肥胖是孕期高血压、糖尿病等疾病的危险因素之一。孕妇应根据自身情况制定合理的饮食和运动计划,避免体重过快增长。同时,注意保持心理健康,避免过度焦虑和抑郁情绪对母婴健康的不利影响。

五、积极预防,接种疫苗

孕妇应接种适当的疫苗,如流感疫苗和百日咳疫苗,以提高免疫力并预防因感染而导致的疾病。此外,保持家居环境的安全和卫生也是预防孕期并发症的重要措施之一。家庭应保证产房和婴儿房的安全,避免尖锐物品、药物和有毒物质的接触,并确保床铺的稳

固和婴儿周围的空气流通。

六、合理休息,保证睡眠

孕妇需要合理安排休息,保证充足的睡眠。充足的睡眠有助于身体恢复和预防产后抑郁。同时,孕妇应保持积极乐观的心态,避免过度紧张和焦虑情绪对母婴健康的不利影响。

综上所述,预防孕期并发症需要从多个方面入手,包括健康饮食、适度运动、定期产检、控制体重、积极预防和合理休息等。通过科学的生活方式和有效的预防措施,可以显著降低孕期并发症的发生率,守护母婴健康。让我们共同努力,为每一个新生命的到来创造一个安全、健康的成长环境。

(作者单位:山东临沂郯城县第一人民医院)

内分泌失调引起的皮肤问题及护理方法

□ 张琳

内分泌失调,作为现代人常见的健康问题之一,其影响不仅限于身体的内部机能,还常常在皮肤上留下明显的痕迹。皮肤作为人体最大的器官,其健康状况往往直接反映了身体的内在平衡。本文将探讨内分泌失调引起的几种常见皮肤问题及其护理方法。

一、内分泌失调与皮肤问题

内分泌失调时,体内激素水平的波动会直接影响皮脂腺的分泌、皮肤的代谢以及色素的沉着,从而引发一系列皮肤问题。其中,痤疮、黄褐斑和毛囊炎是较为常见的几种。

1. 痤疮:内分泌失调可能导致皮脂腺分泌旺盛,若未能及时清理,容易堵塞毛孔,形成痤疮。痤疮不仅影响美观,还可能伴随疼痛

和瘙痒。保持规律的作息习惯,避免熬夜,以及使用如过氧化苯甲酰凝胶、克林霉素磷酸酯凝胶等药物,可以有效缓解症状。

2. 黄褐斑:长期熬夜或精神压力过大,可能导致体内激素水平失调,从而引发黄褐斑。这种色素沉着不仅影响肤色均匀,还可能给患者带来心理压力。保持愉悦的心情,使用氢醌乳膏、维A酸乳膏等药物,有助于减轻黄褐斑。

3. 毛囊炎:不注意个人卫生,容易使细菌侵入毛囊,引发炎症,形成毛囊炎。毛囊炎常伴有瘙痒和疼痛,使用红霉素软膏、夫西地酸乳膏等药物,并加强局部清洁和护理,是治疗的关键。

二、护理与调理

面对内分泌失调引起的皮肤问题,除了药物治疗外,日常护理和调理同样重要。

1. 规律作息:保证充足的睡眠,避免熬夜,有助于调节体内激素水平,减轻皮肤问题。

2. 均衡饮食:多吃富含维生素和蛋白质的食物,如苹果、橙子、鸡蛋等,有助于皮肤健康。同时,避免暴饮暴食和辛辣刺激性食物,以免加重皮肤负担。

3. 皮肤清洁:保持皮肤清洁卫生,选择适合自己的肤质的清洁产品,避免使用劣质化妆品。

4. 心理调节:保持愉悦的心情,避免精神压力过大,有助于调节内分泌,改善皮肤状态。

5. 中医治疗:中医认为内分泌失调与肝脾

湿热、痰瘀等有关,可采用中药内服、中药外洗、针灸、拔罐等方法进行治疗。这些方法在调节内分泌、改善皮肤问题方面具有独特优势。

6. 物理治疗:对于较为严重的皮肤问题,可以考虑光子嫩肤、果酸焕肤等物理治疗方法。这些方法可以促进皮肤胶原蛋白的生成,去除色素沉着,改善皮肤质量。

总之,内分泌失调引起的皮肤问题不容忽视。通过日常护理、药物治疗、中医调理和物理治疗等综合措施,可以有效改善皮肤状态,恢复皮肤的健康和美丽。同时,保持良好的生活习惯和积极的心态也是预防和治疗内分泌失调引起皮肤问题的关键。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

心肌梗塞的症状、急救措施及后续治疗方法

□ 黄建国

急性心肌梗死(AMI)是一种严重的医学紧急情况,它由于冠状动脉急性阻塞导致心肌区域供血不足,进而引发心肌坏死。了解心肌梗塞的症状、急救措施和后续治疗对于挽救患者生命至关重要。

一、心肌梗塞的症状

心肌梗塞的主要症状包括持续的胸痛或不适,通常超过30分钟,并且可能伴随以下症状:

- 疼痛可能向左臂、下颌、颈部或背部放射。
 - 呼吸困难、气促。
 - 恶心、呕吐。
 - 焦虑、恐惧或濒死感。
 - 可能出现心率失常、晕厥或休克等状况。
- 如果出现这些症状,应尽快就医,以便及

时诊断和治疗。

二、心肌梗塞的急救措施

当遇到心肌梗塞患者时,应采取以下急救措施:

1. 保持安静:让患者就地平卧,双脚稍微抬高,避免任何形式的搬动,以减轻心脏负担。

2. 药物治疗:如果患者家中有硝酸甘油类药物,可以舌下含服,以扩张血管,减轻心脏负担。同时,可以给予适量的镇静类药物,帮助患者保持安静。

3. 吸氧:如果患者家中备有氧气设备,应立即给予吸氧,以改善心肌缺氧状况。

4. 心肺复苏:如果患者出现心脏骤停,应立即进行心肺复苏,包括人工呼吸和胸外按压。

5. 拨打急救电话:在采取急救措施的同时,应尽快拨打120急救电话,将患者送往医院进行进一步治疗。

三、心肌梗塞的后续治疗

心肌梗塞的后续治疗主要包括以下几个方面:

1. 药物治疗:根据患者的具体情况,医生可能会开具一些药物,如抗血小板药、抗凝药、调脂药等,以预防血栓形成和心肌梗塞的进一步发展。同时,患者还需要长期服用一些药物,如硝酸甘油等,以扩张冠状动脉,改善心肌供血。

2. 介入治疗:对于病情较重的患者,医生可能会建议进行介入治疗,如经皮冠状动脉介入治疗(PCI),通过导管将支架植入狭窄的

冠状动脉,以恢复心肌供血。

3. 手术治疗:在某些情况下,如冠状动脉病变严重或介入治疗失败时,医生可能会建议进行手术治疗,如冠状动脉旁路移植术(CABG),通过手术建立新的血液通道,绕过狭窄的冠状动脉,为心肌提供充足的血液供应。

4. 生活方式调整:心肌梗塞患者在日常生活中需要注意调整生活方式,如戒烟、限酒、控制体重、保持适当的运动等,以降低心血管疾病的风险。

总之,了解心肌梗塞的症状、急救措施和后续治疗对于预防和治理心肌梗塞具有重要意义。在面对心肌梗塞患者时,我们应保持冷静、迅速行动,以挽救患者生命。

(作者单位:河北省河间市中医院)