

# 中医特色技术助力外科手术后快速康复

□ 张德娟

外科手术对于许多患者来说,是治疗某些疾病和病症的重要手段。然而,术后康复直接影响到患者的恢复速度和生活质量,中医特色技术作为一种传统的康复手段,因其独特的理论和方法,在术后康复中扮演了越来越重要的角色。本文将介绍外科手术后中医特色技术助力康复的全过程。

## 一、术后康复的重要性

1、术后康复的目标:术后康复的主要目标是帮助患者恢复功能,减轻疼痛,预防并发症,促进机体的整体恢复。术后康复不仅仅是恢复受损组织的功能,更重要的是恢复患者的整体健康状态,包括体力、心理和社会功能的恢复。

2、术后康复的挑战:术后康复过程中,患者可能会面临各种挑战,如疼痛、肿胀、感染风险、活动受限等。这些问题如果处理不当,可能会延长康复时间,甚至影响手术效果。不同类型的手术有不同的康复要求,患者的个体差异也会影响康复过程,因此需要个性化的康复方案。

## 二、中医特色技术在术后康复中的作用

1、中医特色技术的基本理论:包括经络学说、阴阳五行学说等,强调整体观念和个体

差异,注重调节人体的自我修复能力。通过针灸、按摩、推拿、刮痧、拔罐等方法,中医特色技术可以疏通经络,调和气血,改善局部和整体的生理状态,促进康复。

2、中医特色技术的主要方法:①腕踝针:是在腕部或踝部特定部位针刺以治疗全身疾病的一种方法,通过刺激特定穴位,调节体内气血运行,减轻疼痛,从而促进血液循环,加速组织修复。腕踝针在术后康复中的应用广泛,特别是在缓解术后疼痛、减轻肿胀、调和阴阳、宁心安神等方面具有效果显著。②循经摩腹通便手法:是在中医基础理论指导下,根据病情,通过特定手法循特定经络以力的形式作用于人体体表特定部位或穴位的一种治疗方法。具有疏通经络、散寒止痛、健脾和胃消食导滞的作用,主要用于腹胀、便秘。③全息耳部刮痧:刮痧是一种通过特殊器具刮拭皮肤表面,以改善局部血液循环,促进新陈代谢的方法。具有行气活血,调理脏腑及神经系统功能,具有改善失眠、胃肠功能紊乱的作用,有助于加速恢复。④中药热敷:是根据不同的病情,选用具有不同功效的方药,结合药物与热敷的双重作用,药物通过局部吸收,达到直达病所的目的,使治疗效果更直接

有效。该疗法具有缓解各种原因所致的腕腹胀痛。

## 三、中医特色技术在不同手术后的应用

1、骨科手术后的中医理疗:骨科手术后,患者常常需要较长时间的康复,中医理疗可以大大缩短这一过程。术后通过腕踝针、循经摩腹通便手法等方法,有效缓解疼痛,消除肿胀,促进骨折愈合,预防卧床引起的腹胀便秘,提高患者的生活质量。

2、胃肠手术后的中医理疗:胃肠手术后,患者容易出现消化不良、腹胀等问题,中医理疗可以帮助调节胃肠功能,促进消化系统的恢复。通过中药热敷结合全息耳部刮痧调理脾胃功能,促进肠蠕动,能够显著改善术后消化系统症状,加速康复。

3、妇科手术后的中医理疗:妇科手术后,患者常常面临疼痛、月经紊乱等问题,中医理疗可以通过调节气血、疏通经络来促进身体恢复。腕踝针调理内分泌,全息耳部刮痧改善血液循环,能够帮助恢复正常的生理功能,减轻术后不适。

4、心胸外科手术后的中医理疗:心胸外科手术术后,患者需要特别关注呼吸系统和心血管系统的康复,中医理疗在这一方面也有

独特的优势。通过呼吸操及全息耳部刮痧,改善呼吸功能,增强心肌功能,促进全身血液循环,提高整体康复效果。

## 四、术后中医特色技术的注意事项

1、个性化治疗:中医理疗强调个体差异,术后康复方案应根据患者的具体情况量身定制,避免千篇一律。患者的年龄、体质、手术类型、恢复情况等都需要综合考虑,制定科学、合理的康复计划。

2、专业指导:中医理疗需要在专业人员的指导下进行,避免自行操作,以免操作不当导致不良后果。术后理疗宜在专业中医师的指导下进行,确保治疗的安全性和有效性。

3、结合西医康复:中医理疗可以与西医的康复手段相结合,取长补短,发挥最佳的康复效果。在术后康复过程中,结合西医的药物、物理治疗等手段,可以更全面地促进患者的恢复。

外科手术后的康复是一个复杂而重要的过程,中医特色技术凭借其独特的理论和方法,在术后康复中发挥重要作用。个性化的治疗、专业的指导以及中西医结合,是实现最佳康复效果的关键。

(作者单位:甘肃省中医院)

# 无偿献血,无损健康

□ 陈宇

无偿献血,是现代公益活动中最具人道主义精神的举措之一。它不仅为需要帮助的患者提供了生命的保障,还极大地体现了社会的关爱与支持。然而,尽管献血的意义和价值被广泛认可,许多人仍对献血是否会健康产生不利影响心存疑虑。在这篇文章中,我们将介绍无偿献血对健康的影响,分析献血的过程及其对身体的影响,澄清一些常见的误解,并揭示无偿献血对健康的真实情况。

## 一、献血过程的基本情况

1、献血前的准备:献血前,献血者通常会接受健康筛查,以确保其身体状况适合献血。这包括测量血压、体温以及检查血红蛋白水平等。献血者需填写健康问卷,提供自身健康状况的详细信息,以便医生评估是否适合献血。通过这些步骤,确保献血过程的安全性。

2、献血的实际过程:献血过程通常由专业的采血人员在专门的献血车或献血点进行。献血者会被要求坐在舒适的采血椅上,采血人员会在献血者上臂进行静脉穿刺,对于多数献血者来说,抽血的时间在3-5分钟即可完成,采血量为200至400毫升。

3、献血后的恢复:献血后献血者应在原座椅上休息片刻,然后慢慢起来,到休息室继续休息并可用提供的饮料和食品,无不良反应后再离去。献血者在献血后的24小时内应避免剧烈运动、重体力劳动及高空作业,大部分献血者可以在献血当天恢复正常生活,部分人可能会感到轻微的疲劳倦怠感,这属于正常的生理反应,通常是暂时的,不必担心。

## 二、无偿献血对健康的影响

1、对血液健康的影响:献血会导致血液中的血容量减少,但体会迅速通过血液再生机制来恢复血容量。血液中的红细胞、白细胞和血小板数量会在短时间内恢复正常。研究表明,健康者按规定献全血或血液成分,能较快地恢复到正常生理水平,不会影响身体健康,相反,定期献血能促进血液新陈代谢,有利于血液流动和血液的更新。

2、对身体其他方面的影响:献血对身体的整体健康并不会产生明显的不良影响。现代医学研究表明,健康的成年人每隔一段时间献血一次(例如每年两次),不仅不会损害健康,还可以降低心血管疾病的风险。献血时体内的铁质会有所减少,但大多数人会通

过正常饮食补充这些营养成分。长期保持健康的生活方式和饮食习惯,有助于献血后的身体恢复。

3、常见误解的澄清:许多人担心献血会导致健康问题,例如贫血或体力下降。然而,现代献血服务机构采用的安全标准和健康监测措施能够有效避免这些问题。献血前的健康筛查可以确保献血者的身体状况适合献血,而献血后的恢复指导则可以帮助献血者平稳过渡。只有在极少数特殊情况下,例如患有严重贫血或心脏疾病的人,才不建议献血。

## 三、无偿献血的其他益处

1、促进健康生活习惯:定期献血的人通常会更加关注自身的健康,因为他们在献血前需要进行健康检查。这种定期的健康监测使得献血者能够及时发现潜在的健康问题,并采取措施进行干预。此外,献血者还需要保持良好的生活习惯,以确保身体能够承受献血带来的短期变化。这样的健康管理不仅对献血者自身有益,也有助于提高他们的整体生活质量。

2、社会和心理效益:无偿献血对社会具有深远的影响。通过献血,个人不仅帮助了

那些急需血液的患者,还支持了整个医疗体系的运转。献血能够满足医院对血液的需求,特别是在紧急情况下,如事故、手术等,血液供应的及时性有利于挽救生命。此外,无偿献血还促进了社会责任感的培养,增强了公民的社会意识和团结互助精神,激励更多人参与志愿服务,推动了社会的整体进步。许多献血者表示,献血使他们感到自己为社会做出了积极贡献,这种满足感和自豪感有助于提高生活质量。

无偿献血,作为一种无私的公益行为,不仅为他人带来生命的希望,也对献血者自身的健康没有负面影响。现代医学研究和实际经验均表明,健康的成年人适度献血是安全的,且对身体健康无损。献血者在献血过程中的健康监测和献血后的适当休息可以确保身体的快速恢复。通过了解无偿献血的真实影响和相关益处,我们应当鼓励更多人参与到这一光荣的公益活动中,共同推动社会的健康与发展。献血不仅是帮助他人的行动,更是对自身健康的积极促进。让我们行动起来,献出一份爱心,为更多需要帮助的人送去生命的光明。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

# 小儿急性咽炎的症状和家庭护理技巧

□ 韦钰铤

小儿急性咽炎是儿童常见的呼吸道感染之一,通常表现为喉咙疼痛、发烧、咳嗽等症状。由于儿童的免疫系统尚未完全发育成熟,他们比成年人更容易感染此类疾病。在本文中,我们将介绍小儿急性咽炎的常见症状,并提供一些实用的家庭护理建议,帮助家长在孩子患病期间更好地应对和照顾孩子。

## 一、小儿急性咽炎的常见症状

1、喉咙疼痛:小儿急性咽炎的首要症状通常是喉咙疼痛,孩子可能会表现出拒绝进食或饮水的行为。这种疼痛可能会随着病情的发展而加剧,尤其在吞咽时更为明显。家长应注意观察孩子的饮食情况,及时发现问题。

2、发热:发热是小儿急性咽炎的另一常见症状,体温通常会升高到38°C以上。高烧不仅让孩子感到不适,还可能伴随出汗、寒战等症状。家长要定期监测小儿体温,必要时应先采取物理降温等家庭护理措施。

3、咳嗽和流鼻涕:咳嗽和流鼻涕是小儿急性咽炎常见的伴随症状。咳嗽通常是由于喉咙和气道受到刺激引起的,而流鼻涕则可能是鼻腔分泌物增多的结果。这些症状会使

孩子感到不适,影响他们的睡眠和日常活动,家长应给予适当的关怀,及时根据医嘱选择合适的药物,减轻咳嗽流涕症状。

4、其他症状:除了上述主要症状外,小儿急性咽炎还可能伴有声音嘶哑、喉咙发痒、口干等不适感。某些情况下,孩子可能还会出现头痛、恶心、食欲减退等症状。这些症状虽然不如喉咙疼痛和发热常见,但同样需要家长的关注。

## 二、小儿急性咽炎的家庭护理技巧

1、保证充足的休息:在孩子患有急性咽炎期间,充足的休息有利于恢复健康。休息不仅可以帮助孩子更好地抵抗感染,还能减少喉咙的刺激。家长应确保孩子在家中安静、舒适的环境,避免过度活动。

2、保持水分摄入:保持充足的水分摄入有助于患有急性咽炎的孩子。喝水不仅可以缓解喉咙的疼痛,还能帮助身体排出病毒或细菌引起的毒素。建议家长让孩子多喝温水、淡茶或稀释的果汁,避免饮用过冷或过热的饮品。

3、合理饮食:在患病期间,孩子的食欲可

能会减退,需保持合理的饮食。家长应为孩子准备易于吞咽且营养丰富的食物,如稀粥、蔬菜汤等,避免刺激性食物如辛辣或酸性食物。这有助于减少喉咙疼痛并促进康复。

4、使用温和的家庭疗法:有些家庭疗法可以在缓解小儿急性咽炎症状方面发挥作用。比如,使用温盐水漱口可以减轻喉咙的疼痛和炎症。蒸汽吸入也能帮助缓解鼻塞和咳嗽症状,但家长需要注意避免烫伤孩子。所有疗法应在医生的建议下进行,以确保安全。

5、遵医嘱用药:在急性咽炎的治疗过程中,药物往往是不可或缺的。如果孩子的症状较为严重或持续时间较长,医生可能会建议使用一些药物,如退烧药或抗生素。家长在用药时应严格遵循医生的指导,不要自行调整剂量或停药。特别是在使用抗生素时,家长需要确保完成整个疗程,以避免细菌耐药性的产生。如果孩子在用药过程中出现不良反应或症状未见好转,家长应及时联系医生,调整治疗方案。此外,家长应注意药物的存放,避免孩子误食药物,以确保用药的安全性。

6、观察病情变化:家长在护理过程中应

密切关注孩子的病情变化,特别是一些可能预示病情加重的症状。如果孩子的喉咙疼痛加剧,体温持续升高,或出现呼吸困难、声音嘶哑等严重症状,应立即就医。家长在护理过程中,可以通过记录孩子的体温、饮水量、食欲等指标,帮助医生更准确地判断病情。此外,家长还应注意孩子的精神状态,如果孩子表现出异常的疲倦、嗜睡或烦躁不安,这可能意味着病情有恶化的趋势。在这种情况下,及时的医疗干预是必要的,以避免病情进一步发展影响孩子的健康。

总之,小儿急性咽炎虽然是常见的儿童疾病,但其症状对孩子的身体和生活质量有一定的影响。因此,家长在发现孩子患病时,需及时采取有效的家庭护理措施,并在必要时寻求专业医疗帮助。通过合理的休息、充足的水分摄入、科学的饮食以及适当的家庭疗法,家长可以在家中有效缓解孩子的症状,帮助他们早日康复。同时,密切观察孩子的病情变化,并遵循医生的建议用药,是确保孩子健康恢复的关键。

(作者单位:百色市妇幼保健院)