

# 中医针灸在骨伤康复中的作用探析

□ 韩品

中医针灸作为中国传统医学的重要组成部分,在骨伤康复中发挥着重要作用。本文将详细介绍针灸在骨伤康复中的几大作用,帮助读者更好地理解这一古老而有效的治疗方法。

## 一、加速术后恢复

骨科术后,患者常常面临疼痛、肿胀和功能障碍等问题。针灸可以通过刺激特定的穴位,调节身体机能,缓解疼痛,促进血液循环。例如,膝关节术后的患者通过针灸刺激足三里、阳陵泉等穴位,能有效减轻疼痛、消肿化瘀。针灸治疗还可以减少术后止痛药的使用,降低并发症的风险,促进关节功能的恢复。

## 二、优化术前状态

针灸不仅可以用于术后康复,还可以在

术前发挥重要作用。通过刺激特定穴位,针灸可以调节神经系统功能,缓解焦虑情绪,改善睡眠质量。术前针灸还可以减少患者对止痛药物的依赖,降低药物副作用,为患者创造一个更好的术前状态,有助于手术的顺利进行。

## 三、缓解疼痛

针灸治疗在缓解疼痛方面具有显著效果。针灸能够激活人体内的镇痛系统,如促使人体分泌内啡肽等具有镇痛作用的物质,同时调节神经传导,抑制痛觉信号的传递。对于骨折、软组织损伤等骨伤科疾病,针灸治疗能够有效减轻患者的疼痛感,提高生活质量。

## 四、促进骨折愈合

针灸在骨折愈合方面也具有显著效果。

针灸能够改善骨折部位的血液循环,促进局部组织的营养供应和代谢,加速骨折愈合的进程。

此外,针灸还能调节内分泌系统,提高生长激素和睾酮等促进骨折愈合的激素水平,有利于骨折部位的修复和重建。

## 五、调节神经和内分泌系统

针灸治疗能够调节神经系统和内分泌系统,对于因骨伤引起的紧张、焦虑等情绪问题具有良好的缓解作用。针灸还能调节内分泌系统,提高钙、磷等矿物质的吸收和利用效率,有助于改善骨质疏松的症状。

## 六、个性化治疗

针灸治疗具有个性化治疗的优势。根据

患者的具体情况,针灸医师可以制定个性化的治疗方案,精准刺激特定的穴位,提高治疗效果。这种综合调节的方式有助于提高患者的整体健康水平,促进骨伤的全面康复。

综上所述,中医针灸在骨伤康复中发挥着重要作用。

通过加速术后恢复、优化术前状态、缓解疼痛、促进骨折愈合、调节神经和内分泌系统以及个性化治疗等方式,针灸治疗为患者提供了一种安全、有效、无创伤性的康复手段。未来,随着针灸理论的不断发展和完善,相信针灸在骨伤康复中的应用将会更加广泛和深入。

(作者单位:河北省张家口市宣化区人民医院)

# 浅谈疼痛管理在骨科护理中的重要性

□ 李亚尼

在医疗护理的广阔领域中,骨科护理因其独特的专业性和复杂性而显得尤为重要。骨折、关节置换、脊柱手术等骨科疾病及治疗过程,往往伴随着不同程度的疼痛,这不仅影响患者的生活质量,还可能对康复进程产生不利影响。因此,疼痛管理在骨科护理中占据着举足轻重的地位,其重要性体现在以下几个方面:

## 一、促进患者舒适度与满意度

疼痛是患者最直接、最主观的感受之一。有效的疼痛管理能够显著减轻患者的痛苦,提升其在治疗期间的舒适度。当疼痛得到及时控制,患者的情绪状态也会更加稳定,有助

于增强对治疗的信心,从而提高整体满意度。

## 二、加速康复进程

疼痛是限制患者活动的主要因素之一。在骨科康复阶段,适度的活动对于恢复关节功能、增强肌肉力量至关重要。通过科学的疼痛管理,患者能够更早地参与康复训练,避免因长期卧床或疼痛导致的肌肉萎缩、关节僵硬等并发症,从而加速康复进程。

## 三、减少并发症风险

长期或剧烈的疼痛可能引发一系列并发症,如深静脉血栓、肺部感染、压疮等。这些并发症不仅增加了患者的痛苦和经济负担,还可能危及生命安全。因此,通过积极的疼痛管

理,降低疼痛水平,有助于减少这些并发症的发生风险,保障患者的生命安全。

## 四、提高医疗质量与安全

疼痛管理是现代医疗护理的重要组成部分,也是衡量医疗质量与安全的重要指标之一。骨科护理团队通过制定个性化的疼痛管理方案,实施多模式镇痛策略,如药物治疗、物理治疗、心理治疗等,确保患者疼痛得到全面、有效的控制。这不仅体现了医疗护理的专业性和人文关怀,也提高了医疗服务的整体质量和安全性。

## 五、促进医患沟通与合作

疼痛管理需要医患双方的密切沟通与合

作。医护人员通过详细询问患者的疼痛感受、评估疼痛程度,制定并实施个性化的疼痛管理方案;患者则需积极配合治疗,及时反馈疼痛变化。这种良好的沟通与合作模式,有助于建立和谐的医患关系,提高治疗效果和患者满意度。

综上所述,疼痛管理在骨科护理中具有不可替代的重要性。它不仅关乎患者的舒适度与满意度,更直接影响到康复进程、并发症风险、医疗质量与安全以及医患关系。因此,骨科护理团队应高度重视疼痛管理工作,不断提升专业技能和服务水平,为患者提供更加优质、高效的护理服务。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

# 甲状腺疾病的运动康复建议

□ 张宏雷

甲状腺疾病,如甲状腺结节、甲亢、甲减等,在现代社会中的发病率日益上升。这些疾病不仅影响患者的身体健康,还常常带来心理上的困扰。

然而,通过合理的运动康复,我们可以有效改善病情,提升生活质量。以下是一些关于甲状腺疾病运动康复的建议,帮助你远离疾病困扰。

## 一、选择适合的运动方式

甲状腺疾病患者应根据自身情况,在医生指导下选择合适的运动方式。散步、打太极拳、游泳等有氧运动是不错的选择。这些运动不仅能促进甲状腺血液循环,还能提高自身抵抗力,有利于病情的恢复。

散步:作为一种轻松的有氧运动,散步能

够产生多巴胺,使人感到愉悦,同时促进甲状腺血液循环。

打太极拳:太极拳不仅可以促进甲状腺血液循环,还能舒缓身心,缓解甲状腺患者的紧张情绪。

游泳:游泳是一种水下运动,同样能产生多巴胺,并促进甲状腺的血液循环。

## 二、合理安排运动时间和强度

甲状腺疾病患者在运动时,应合理安排时间和强度。上午6-9时是心脏病发作的高峰期,因此最好避开这一时间段进行锻炼,选择下午或晚上进行。

甲亢患者:在药物治疗期间,应当减少运动量,避免加重高代谢状态。随着病情好转,可逐渐增加运动量。

甲减患者:由于基础代谢率较低,适当运动能促进新陈代谢,推荐轻度到中等强度的有氧运动,如散步、慢跑、骑自行车等。

## 三、注意运动细节,确保安全

在运动前,甲状腺疾病患者应做好充分的准备活动,特别是腰、膝、踝、肩等关节要活动开。同时,要合理安排运动量和运动强度,避免过量运动带来的不适。

监测心率:运动时的心率应保持在“靶心率”范围内,即(220-年龄) $\times$ (65%-85%)。

运动后的放松:锻炼后要做好放松和整理活动,如拍打按摩放松、淋浴放松等,以促进血液循环、消除疲劳。

## 四、结合其他康复手段,全面调理

运动康复只是甲状腺疾病治疗的一部

分,患者还应结合其他康复手段,如饮食调养、心理疏导等,进行全面调理。

饮食调养:根据病症的寒热虚实,结合食物的五味、四气等特性,合理调配饮食,有助于防病治病。

心理疏导:甲状腺疾病患者常伴随心理压力,通过心理疏导,如冥想、瑜伽等,可以缓解焦虑、抑郁等不良情绪。

总之,甲状腺疾病的运动康复是一个全面、系统的过程。

通过选择合适的运动方式、合理安排运动时间和强度、注意运动细节以及结合其他康复手段,我们可以有效改善病情,提升生活质量。

(作者单位:河北省邯郸市峰峰矿区峰峰中心卫生院)

# 血液透析有哪些常见的并发症

□ 赵学慧

血液透析是一种重要的肾脏替代治疗方法,广泛应用于慢性肾衰竭和尿毒症患者的治疗中。尽管血液透析能有效帮助患者排除体内毒素和多余水分,但治疗过程中也可能引发多种并发症。了解这些并发症,有助于患者和家属更好地配合治疗,提高生活质量。以下是血液透析常见的几种并发症:

## 1. 低血压

低血压是血液透析过程中最常见的并发症之一。这主要是由于透析过程中大量液体从体内排出,导致血容量减少。低血压的症状包括头晕、乏力、恶心、呕吐等,严重时甚至可能导致意识丧失。为了预防低血压,医护人员会密切监测患者的血压变化,并适当调整透析参数。

## 2. 感染

由于血液透析需要穿刺血管或使用导管,这增加了感染的风险。感染的症状包括发热、局部红肿疼痛等。为了减少感染的发生,医护人员会严格遵守无菌操作规范,同时患者也应注意个人卫生,保持穿刺部位的清洁干燥。

## 3. 贫血

血液透析会清除体内的红细胞,因此长期进行透析的患者容易出现贫血。贫血的症状包括疲劳、气短、心悸等。为了纠正贫血,患者可能需要接受红细胞生成素治疗,并定期进行血常规检查。

## 4. 骨质疏松和肾性骨病

血液透析会导致钙、磷等矿物质的丢失,从而增加骨质疏松和肾性骨病的风险。骨质疏松的症状包括骨折、身高缩短等。为了预防

这些并发症,患者可能需要服用钙剂、磷结合剂等药物,并定期进行骨密度检查。

## 5. 肌肉痉挛

肌肉痉挛是血液透析过程中较为常见的并发症之一,多发生在透析中后期。这主要是由于超滤过多、过快导致患者血容量相对不足,以及电解质紊乱有关。肌肉痉挛的症状包括局部肌肉疼痛、抽搐等,严重时可能影响透析的顺利进行。为了缓解肌肉痉挛,医护人员会调整透析参数,并为患者适当的药物治疗。

## 6. 心律失常

血液透析可能对心脏产生一定的影响,导致心律失常。这可能是由于透析过程中的电解质变化或药物副作用引起的。如果出现心律失常,医生会根据具体情况采取相应的处理措施,如给予抗心律失常药物或调整透

析方案。同时,患者也应定期进行心电图检查,以便及时发现并处理潜在的的心脏问题。

## 7. 透析失衡综合征

透析失衡综合征是由于血液透析使血液中的毒素和代谢产物快速清除,而脑组织中的毒素和代谢产物清除相对较慢,导致脑组织渗透压相对升高,引起脑水肿。患者可出现头痛、恶心、呕吐、烦躁不安等症状。为了预防透析失衡综合征,医护人员会逐步增加透析时间和频率,使患者逐渐适应透析过程。

总之,血液透析虽然能有效治疗慢性肾衰竭和尿毒症等疾病,但也可能引发多种并发症。患者和家属应充分了解这些并发症,并积极配合医护人员的治疗和建议,以提高治疗效果和

(作者单位:河北北方学院附属第二医院)