

# 浅析针灸对不孕症的调理作用和效果

□覃桂章

不孕症,已经成为了现代社会中越来越普遍的健康问题。它不仅影响着夫妻双方的身心健康,还可能带来家庭关系和社会压力的困扰。然而,随着医学科技的发展,传统治疗方法和现代疗法的结合也逐渐展现了不同的治疗效果。在这其中,针灸作为一种古老的中医治疗手段,越来越多地被现代医学所关注,并且被证明对一些不孕症患者具有显著的调理作用。本文将介绍针灸在不孕症治疗中的应用与效果,希望能为有需要的人群提供有益的参考和帮助。

## 一、针灸对不孕症的基本作用原理

1.改善气血流畅,调节内分泌:针灸通过刺激人体特定的穴位,能够改善气血的流动,尤其是在卵巢、子宫等生殖器官周围的血液供应。这些部位的血液供应充足,可以为卵巢和子宫提供更好的营养条件,促进其功能的恢复和优化。此外,针灸还能够帮助调节体内的激素水平,恢复激素的平衡,进而促进排卵和维持子宫内环境的稳定。

2.缓解压力,促进心理调节:针灸能够通过刺激经络,调节中枢神经系统的功能,释放

压力,缓解焦虑,帮助患者恢复心理平衡。心理状态的改善有助于调节内分泌,使身体恢复到最佳的生理状态。

3.促进免疫功能,提升身体整体健康:针灸能够调节免疫系统,提高身体的抵抗力和自愈能力。特别是对于一些因免疫系统问题导致的不孕症,针灸通过增强免疫力,帮助患者恢复健康状态,提升受孕的可能性。

## 二、针灸对不孕症患者的具体调理作用

1.多囊卵巢综合征(PCOS):多囊卵巢综合征患者通常会有月经不调、排卵障碍、雄激素水平过高等症状。针灸能够帮助调节激素水平,促进卵巢的正常功能。针灸对多囊卵巢综合征患者的排卵功能具有改善作用,能够促进卵泡生长,增加排卵的频率,提高受孕几率。

2.输卵管堵塞:输卵管堵塞是导致女性不孕的常见原因之一。针灸通过刺激相应的穴位,改善输卵管局部的血液循环,促进输卵管的通畅。此外,针灸还能够促进体内的气血流畅,增强生殖系统的整体功能,从而有助于改善输卵管堵塞带来的不孕问题。

3.宫寒症:在中医学中,宫寒被认为是导

致女性不孕的一种重要原因。宫寒通常指的是子宫的温暖度不足,导致月经不规律或受精卵无法着床。针灸通过调节子宫周围的血液循环,提升体内的阳气,改善宫寒症状。经过一段时间的治疗,许多患者的月经周期得到了恢复,怀孕的机率也大大提高。

4.男性不育:通过刺激特定的穴位,可以改善男性的精子质量,提高精子的活力和数量,进而增加怀孕的可能性。

## 三、针灸治疗不孕症的效果评价与临床研究

1.临床研究结果:一些医学研究表明,针灸治疗可以显著提高不孕症患者的怀孕率。一项研究发现,在接受针灸治疗的女性中,怀孕的几率比不接受针灸治疗的女性高出30%至40%。此外,针灸还能有效缩短女性的怀孕周期,帮助患者早日实现生育愿望。

2.患者反馈:在患者的反馈中,很多女性表示,在接受针灸治疗后,不仅月经周期得到了调节,情绪也更加稳定,整体健康状况有所改善。这些积极的反馈,进一步印证了针灸作为一种辅助治疗手段在不孕症治疗中的潜力。

3.针灸的安全性:与一些药物治疗相比,针灸作为一种非侵入性疗法,其安全性较高。在治疗过程中,针灸不会产生药物依赖性,也不会对身体产生明显的副作用。只要选择经验丰富的专业针灸师进行治疗,其治疗过程是相对安全的。

总之,针灸作为一种古老的中医疗法,在现代医学的研究和临床应用中展现出了巨大的潜力和价值。无论是作为主要治疗手段,还是作为辅助治疗方法,针灸都能有效调理身体,改善不孕症患者的生理功能,提升怀孕的可能性。对于那些因为多囊卵巢、输卵管问题、宫寒等原因导致的不孕症患者,针灸无疑提供了一种新的选择。同时,作为一种非侵入性治疗方法,针灸的安全性和治疗效果得到了越来越多的临床验证。然而,在选择针灸治疗时,患者仍应根据自身情况,选择合适的专业人士进行治疗,并配合其他医学治疗,最大化治疗效果。希望更多女性能够通过科学的方法,早日实现母亲的梦想,享受健康与幸福的生活。

(作者单位:桂林市人民医院)

# 代谢性疾病患者的心理支持与用药管理

□梁馨

代谢性疾病是一类由于身体代谢紊乱引发的疾病,主要包括糖尿病、高血脂、高血压等疾病。这些疾病在现代社会中日益普遍,成为了人们健康的主要威胁。然而,除了生理治疗,代谢性疾病患者的心理健康同样不可忽视。对于这类患者而言,心理支持和合理的用药管理,能够有效地改善他们的生活质量,促进疾病的管理与控制。本文将介绍代谢性疾病患者在面对疾病时的心理状态,如何提供有效的心理支持,同时结合药物治疗的管理,帮助患者更好地应对疾病挑战。

## 一、代谢性疾病患者的心理挑战

1.长期治疗的心理压力:代谢性疾病的治疗往往是长期且持续的,患者需要终生服药,定期监测血糖、血压等指标。这种长期的治疗过程容易让患者产生心理负担,感到焦虑和沮丧。

2.对未来的健康担忧:许多代谢性疾病,尤其是糖尿病和高血压,若控制不当,可能引发严重的并发症,如心脏病、肾病、视网膜病变等。患者对于这些潜在并发症的担忧,是影响其心理健康的另一大因素。

3.自我认同与社会心理压力:社会上常

常存在关于“慢性病患者”的偏见,认为他们因为生活方式不健康或自律性差而生病。这种社会偏见可能让患者感到羞耻,影响他们的自尊心和社会交往能力,甚至导致抑郁症状的出现。

## 二、代谢性疾病患者的心理支持

1.建立良好的医生-患者关系:医生不仅是治疗代谢性疾病的专业人员,更是患者的心理支持者。建立良好的医生-患者关系,能够让患者在治疗过程中感到被理解和关怀。当患者遇到问题或情绪波动时,医生的倾听与耐心指导,会帮助他们减轻焦虑,增强治疗的信心。

2.疾病教育与心理疏导:代谢性疾病的患者常常对自己的疾病缺乏足够的了解,这种知识空白容易让他们产生误解和焦虑。通过疾病教育,可以帮助患者更好地理解自己的疾病,掌握控制疾病的有效方法。心理疏导则是通过对患者的情绪和行为进行引导,帮助他们调整心态,减少负面情绪的影响。结合疾病教育与心理疏导,患者可以在心理上得到很好的支持。

3.支持性团体与社会支持:参加支持性

团体可以帮助患者与其他患有相似疾病的人交流经验,分享治疗心得。这样的互动不仅能够帮助患者了解更多的疾病管理技巧,还能让他们感受到自己并不孤单。家人和朋友情感上的支持能够显著减轻患者的压力,增强他们的治疗意愿。

## 三、代谢性疾病患者的用药管理

1.合理用药与个体化治疗:每个代谢性疾病的病情、体质和生活习惯都不同,因此,药物治疗应根据患者的具体情况量体裁衣。例如,糖尿病患者的胰岛素使用量、降糖药物的种类需要根据血糖水平、饮食和运动情况进行调整。高血压患者的降压药物种类和剂量也应根据血压水平和合并症来个性化定制。医生应根据患者的具体状况,选择最合适的治疗方案,确保药物的最大疗效。

2.遵医嘱管理:用药的效果与患者的遵从性密切相关。代谢性疾病患者常常因长期服药而产生“药物疲劳”,有时会忽视药物的按时服用或自行停药,导致病情反复或加重。医生可以通过详细解释药物的作用、可能的副作用以及治疗的重要性来增强患者的依从性。此外,家人和护理人员的监督与支持,

也能够有效帮助患者坚持用药。

3.监测与调整:代谢性疾病的治疗过程中,患者需要定期监测病情指标,如血糖、血脂、血压等。监测结果的变化可以帮助医生及时调整药物治疗方案。例如,糖尿病患者的血糖控制情况需要通过定期检测血糖来掌握,如果患者的血糖控制不理想,医生可能需要调整药物种类或剂量。同时,患者的生活方式调整也会影响药物治疗的效果,定期的健康检查和与医生的沟通是保障治疗效果的关键。

综上所述,代谢性疾病的治疗不仅仅是生理上的挑战,更是心理上的考验。患者在面对长期的治疗过程时,可能会经历不同的心理波动。有效的心理支持能够帮助患者应对情绪困扰,增强其治疗的积极性与信心。同时,科学的用药管理则是控制疾病、预防并发症的核心。通过合理的药物治疗与个体化方案,患者可以更好地控制病情,改善生活质量。只有在医患共同努力下,才能使患者在疾病的管理过程中获得更好的效果,过上更健康、更幸福的生活。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院)

# 骨折后恢复期的营养与锻炼建议

□何娟

骨折是一种常见的伤害,无论是因意外跌倒、运动损伤还是其他原因导致的骨折,都可能影响到我们的正常生活。那么,如何在骨折后进行科学合理的营养补充和锻炼呢?本文将从营养与锻炼两个方面为您提供实用的建议,帮助您早日恢复健康。

## 一、骨折恢复期的营养建议

1.蛋白质:蛋白质是身体细胞和组织修复的重要成分,骨骼在愈合过程中也需要蛋白质来生成新的骨细胞和修复损伤的组织。骨折恢复期,尤其是手术治疗后的恢复,蛋白质摄入量应适当增加。常见的蛋白质来源有肉类、鱼类、蛋类、豆类以及乳制品等。

2.钙和维生素D:钙是骨骼的主要成分,骨折修复过程中,补充足够的钙有助于骨骼的再生和强度增强。钙的食物来源有牛奶、奶酪、绿叶蔬菜(如菠菜、羽衣甘蓝)、豆腐、坚果等。然而,钙的吸收需要维生素D的帮助,维生素D能促进钙的吸收,并有助于骨骼的强度。阳光是维生素D的主要来源,此外,鱼类(如三文鱼、鲑鱼)、蛋黄和强化维生素D的食品也是维生素D的良好来源。

3.镁:镁是帮助骨骼健康的另一种重要

矿物质。它与钙共同作用,帮助骨骼在恢复过程中保持正常的功能。研究表明,缺乏镁会导致骨密度下降,增加骨折的风险。含镁丰富的食物有坚果(如杏仁、腰果)、种子(如南瓜子)、全谷物以及绿色蔬菜等。

4.维生素C:维生素C不仅有助于促进胶原蛋白的合成,还能够提高免疫系统的功能,帮助伤口愈合。维生素C丰富的食物包括柑橘类水果、草莓、红椒、绿叶蔬菜等。

5.Omega-3脂肪酸:Omega-3脂肪酸具有抗炎作用,有助于缓解骨折恢复过程中可能出现的炎症反应。它能够减轻恢复期的不适,并促进新骨的生成。Omega-3脂肪酸主要来源于鱼类(如鲑鱼、沙丁鱼)、亚麻籽、核桃等。

## 二、骨折恢复期的锻炼建议

1.初期恢复阶段:保护与轻度活动。骨折初期,尤其是在石膏或夹板固定后的几周内,过度运动可能会影响骨折部位的愈合,甚至导致二次损伤。因此,在这一阶段,锻炼的重点是减少受伤部位的负担,促进血液循环,避免因长时间不动而导致其他健康问题。这时的锻炼应以轻度活动为主,例如:①上肢锻

炼:如果骨折发生在下肢,患者可以进行一些上肢的轻度锻炼,如手臂屈伸、肩部旋转等,这些运动有助于保持身体的灵活性,减少因长时间静止导致的僵硬。②非负重运动:如游泳、骑自行车等,这些活动可以避免对受伤部位造成压力,同时促进全身的血液循环和心肺功能。

2.中期恢复阶段:增加运动强度。随着骨折部位逐渐愈合,可以逐步增加锻炼的强度。此时,锻炼的目标是恢复骨骼和肌肉的力量,并开始增加对受伤部位的负重,促进骨密度的恢复。如:①力量训练:通过轻度的力量训练,可以增加肌肉的力量,帮助支撑骨骼,防止肌肉萎缩。可以选择哑铃、弹力带等工具,进行低负荷的训练,逐步增强肌肉耐力。②步态训练:如果骨折发生在下肢,可以在医生的指导下进行步态训练。这有助于恢复正常的步态,提高行走的稳定性,并预防跌倒。

3.恢复后期:恢复正常运动与功能。当骨折部位完全愈合后,患者可以逐步恢复到正常的运动状态。此时,运动的重点是增强骨骼的强度,改善关节的灵活性,并尽可能恢复到受伤前的运动能力。如:①负重训练:为了增

强骨密度,可以进行适度的负重训练,例如徒手深蹲、跳跃、跑步等。适量的负重运动有助于骨骼的强度和密度恢复。②柔韧性训练:拉伸和瑜伽等柔韧性训练有助于恢复关节的灵活性,避免运动中的二次损伤。不过,在恢复期内,任何锻炼都应根据医生或康复专家的建议,循序渐进,不可急于求成。

## 三、骨折恢复期的注意事项

1.避免过度运动:过度运动可能导致骨折部位的过早愈合,影响愈合进程,因此要避免过早进行高强度的运动。

2.保证充足的休息:尽管锻炼对恢复有帮助,但休息同样关键。身体需要足够的休息来进行骨骼的修复与重建。

3.定期检查:在恢复过程中,患者应定期去医院复查,确保骨折愈合情况良好,及时调整治疗和康复方案。

总之,骨折的恢复是一个需要耐心和细心的过程,合理的营养和适度的锻炼有利于加速愈合、恢复功能和增强骨骼健康。记住,骨折恢复并非一蹴而就,耐心和科学的康复方法将是您早日重返健康生活的钥匙。

(作者单位:百色市妇幼保健院)