

## 中医如何应对 腰椎间盘突出和腰肌劳损？

腰椎间盘突出和腰肌劳损是现代常见的腰椎疾病，给人们的生活和工作带来了很大的不便。中医具备丰富的经验和治疗方法，本文将详细介绍中医如何应对腰椎间盘突出和腰肌劳损。

### 一、什么是腰椎间盘突出和腰肌劳损？

腰椎间盘突出症是由于腰椎间盘的退变或损伤，导致神经根受压而引起的腰痛、下肢放射痛等症状。腰肌劳损则是由于慢性过度使用或急性劳损导致的肌肉疼痛和局部明显压痛等症状。

### 二、中医治疗方法

**1. 针灸疗法** 针灸是中医常用的治疗手段之一，对于腰椎间盘突出和腰肌劳损具有显著的疗效。通过刺激穴位，调整身体的阴阳平衡，改善血液循环，缓解疼痛和炎症。常用的穴位包括足三里、阿是穴、腰椎夹脊穴等。同时，针灸还可以促进脊柱的自我调节功能，加快康复进程。

**2. 中药疗法** 对于腰椎间盘突出和腰肌劳损，中药可以通过内服或外用缓解症状和防止病情进一步发展。常用的中药有杜仲、桑寄生、狗脊、白芍、红花等。中药的使用应根据个人具体情况，由专业的中医师指导。

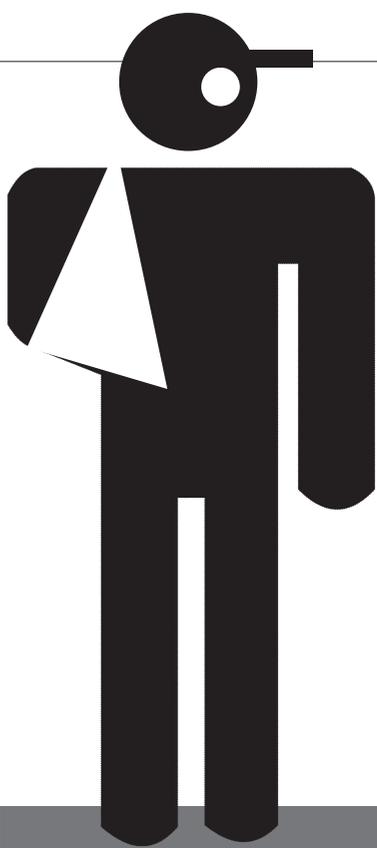
**3. 推拿按摩** 推拿按摩是中医的传统疗法之一，通过揉捏、推拿、按压等手法，刺激相应穴位和组织，促进气血循环，缓解疼痛和肌肉紧张。对于腰椎间盘突出和腰肌劳损，推拿按摩可以舒缓病灶周围的肌肉和韧带，解除压力。

**4. 腰部保健** 中医强调日常腰部保健的重要性，以下是一些腰部保健建议：

(1)保持正确的坐姿和站姿，避免长时间保持一种不自然的姿势；(2)避免剧烈运动和举重，以免加重腰椎负担；(3)合理安排工作和休息时间，避免过度劳累；(4)多进行适当的运动，如太极拳、瑜伽等，可以增强腰部肌肉的力量和柔韧性；(5)避免着凉，注意保暖。

总之，中医在应对腰椎间盘突出和腰肌劳损方面具有独特的疗效。但是，在接受治疗前，我们应寻求专业医生的建议和指导，以确保治疗的安全和有效。同时，平时的腰部保健也非常重要，通过合理的运动和生活习惯，可以降低腰椎疾病的发生风险。

(海口市中医医院 刘利涛)



## 中医如何看待 骨质疏松症？ 有哪些中医 治疗方法？

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病，主要表现为骨密度减少和骨质变薄，容易发生骨折。中医认为骨质疏松症与肾虚、气血不足、阴阳失衡等有关。下面将介绍中医对骨质疏松症的看法以及常用的中医治疗方法。

### 一、中医对骨质疏松症的看法

中医认为骨质疏松症主要与肝肾亏虚、气血不足、阴阳失衡等有关。肾主骨，肾虚会导致骨质疏松；肝藏血，气血不足会影响骨髓的营养供应，导致骨质减少；阴阳失衡会影响骨骼的代谢和修复功能。

### 二、中医治疗方法

**1. 中药调理** 中医常用的中药治疗骨质疏松症，主要目的是补肾壮骨、益气养血、调理阴阳。常用的中药有杜仲、骨碎补、川牛膝、续断、淫羊藿、菟丝子、何首乌、淮山药、黄精、川芎、阿胶、当归等。中药治疗骨质疏松应根据个体情况进行配伍使用，并在医生指导下进行。同时，中药治疗骨质疏松通常需要长期坚持使用。

**2. 饮食调理** 中医强调饮食对健康的重要性。对于骨质疏松症患者，建议多摄入富含钙、维生素D和蛋白质的食物，如豆类、海产品、奶制品、绿叶蔬菜等。此外，适量摄入黑芝麻、核桃等有助于补肾壮骨的食物也是有益的。

**3. 针灸疗法** 针灸是中医常用的治疗方法之一。对于骨质疏松症患者，针灸可以通过刺激穴位，调节气血运行，促进骨骼的代谢和修复功能。常用的穴位有肾俞穴、腰阳关穴、足三里等。

**4. 推拿按摩** 推拿按摩是中医常用的物理疗法之一。通过按摩腰部、腿部等相关部位，可以促进气血循环，增强骨骼的营养供应和代谢功能。

**5. 气功锻炼** 中医强调通过气功锻炼来调节身体的阴阳平衡。对于骨质疏松症患者，适当的气功锻炼可以增强体内的气血运行，提高骨骼的强度和稳定性。

总结：中医对待骨质疏松症主要是从调理肝肾、益气养血、调理阴阳等方面入手。在接受中医治疗时，建议患者根据医生的指导进行治疗，并注意饮食调理和生活习惯的改善，以达到更好的治疗效果。

海口市中医医院 武旭刚

## 脑卒中后如何预防二次发作？

脑卒中是一种常见的脑血管疾病，它给患者的身体和生活带来了很大的影响。对于经历过一次脑卒中的患者来说，预防二次发作变得尤为重要。下面将介绍一些预防脑卒中二次发作的长期管理策略。

**1. 控制高血压** 高血压是导致脑卒中的主要危险因素之一。患者应该定期测量血压，并按医生的建议进行药物治疗。

**2. 控制血脂** 高血脂是另一个引发脑卒中的危险因素。患者应该遵循低脂饮食，减少摄入高脂肪的食物。如血脂管控不达标，应在医生建议下予以药物干预。

**3. 控制血糖** 对于患有糖尿病的脑卒中患者来说，控制血糖水平非常重要。应该遵循医生的建议进行药物治疗，并保持良好的饮食习惯。

**4. 戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒是导致脑卒中的危险因素之一。患者应该坚决戒烟，并限制饮酒量。

**5. 保持健康体重** 肥胖是脑卒中的危险因素之一。患者应该通过合理的饮食和适度的运动来控制体重，保持健康的体重范围。

**6. 定期复查及规律服药** 脑卒中患者

需要定期复查，包括血压、血脂、血糖等指标的检测，还有颈部血管超声、脑血管造影等脑血管检查。同时按照医生的嘱咐，按时、按量服药。

**7. 改善生活方式** 患者应该保持充足的睡眠，避免过度疲劳；合理安排工作和休息时间；保持心情愉快，避免过度紧张和焦虑。

**8. 饮食调理** 脑卒中患者应该遵循低盐、低脂、低糖的饮食原则。多摄入新鲜蔬菜水果、全谷物、低脂肪乳制品和富含健康脂肪的食物，如鱼类、坚果等。

**9. 适度运动** 适度的体育锻炼有助于提高心肺功能和血液循环，降低脑卒中的风险。患者可以选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽等，并根据身体状况逐渐增加运动强度。

**10. 积极防治其他慢性疾病** 脑卒中患者常常伴随着其他慢性疾病，如心脏病、肾脏病等。积极治疗和控制这些疾病，有助于降低脑卒中的风险。

通过以上长期管理策略，脑卒中患者可以有效预防二次发作。但每个人的情况不同，最好在医生的指导下制定适合自己的预防策略。(琼海市人民医院 王秀春)

## 放射影像检查对孕妇有哪些潜在的影响？怀孕期间能否进行这些检查？

放射影像检查是一种常见的医学检查方法，它利用X射线、CT扫描、MRI等设备来观察人体内部的结构和功能。但是，是否可以在怀孕期间进行这些检查呢？是否会对胎儿有潜在的影响呢？接下来，我们将详细解答这些问题。

一、放射影像检查对孕妇的潜在影响

**1. 辐射** 放射影像检查中使用的X射线和CT扫描会产生一定的辐射，而辐射对胎儿的发育有一定的影响。尤其是在孕早期，胎儿的细胞分裂和器官形成阶段，对辐射更为敏感。

**2. 对比剂** 有些放射影像检查需要注射对比剂来提高图像对比度。某些对比剂可能对胎儿造成一定的影响，特别是对肾功能不全的孕妇。

### 二、可以进行的影像检查

在怀孕期间，医生一般会尽量避免使用放射影像检查，特别是孕早期。然而在某些情况下，影像检查是必要的，以帮助医生做出正确的诊断和治疗。以下是一些可以进行的影像检查：

**1. 妊娠超声** 妊娠超声是一种安全的检查方式，可以提供详细的胎儿图像，并

帮助医生检测胎儿的发育情况、异常和畸形。

**2. 磁共振成像(MRI)** 相比于X射线和CT扫描，MRI使用的是磁场和无辐射的方式，可以产生详细的图像，对孕妇和胎儿影响较小。然而，由于磁场的强度，孕妇在孕早期应避免进行MRI检查。

三、放射影像检查前，孕妇应遵循以下建议和注意事项：

**1. 告知医生孕龄的身孕情况** 在接受任何医学检查前，应告知医生自己的怀孕状况，包括孕周和相关病史。

**2. 权衡利弊** 医生会根据具体情况对利弊进行评估，从而决定是否进行放射影像检查。如果检查对胎儿的利益大于风险，可能会考虑进行检查。如果没有必要，医生会推迟或避免使用辐射检查。

总之，放射影像检查对孕妇可能产生一定的潜在影响，特别是孕早期。因此，在怀孕期间，尽量避免进行放射影像检查，除非有必要且医生认为利益大于风险。如果您怀疑自己需要进行放射影像检查，请与医生充分沟通，共同决定最合适的检查方式。

(琼海市中医院 黄世豪)

## 什么是子宫肌瘤？它有哪些症状和治疗方法？

子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病。它是由子宫壁内的平滑肌细胞异常增生形成的肿块。子宫肌瘤通常是良性的，但在一些情况下可能会引起不适和并发症。子宫肌瘤的症状因人而异，可能会出现以下一些常见症状：

**1. 月经异常** 子宫肌瘤可能导致月经量过多、经期延长或月经周期不规律。

**2. 盆腔疼痛** 一些女性可能会感到盆腔区域的疼痛或不适。

**3. 压迫症状** 如果子宫肌瘤增大，它可能对周围器官施加压力，导致尿频、便秘或腹胀等症状。

**4. 不孕** 子宫肌瘤可能会影响受精卵的着床，导致不孕或习惯性流产。

治疗子宫肌瘤的方法取决于病情的严重程度、年龄、生育计划和症状的影响程度。以下是一些常见的治疗方法：

**1. 观察** 对于没有明显症状或轻微症状的患者，医生可能会建议定期观察，以确保肌瘤没有增大或引起其他并发症。

**2. 药物治疗** 药物治疗可以帮助缓解症状，例如减少月经量和控制盆腔疼痛。常用的药物包括口服避孕药、黄体酮类药物和抗炎药。

**3. 手术治疗** 手术通常在肌瘤引起明

显症状、生育受阻或有其他并发症时考虑。常见的手术方法包括子宫肌瘤剔除术(子宫肌瘤切除术)和子宫切除术。

**4. 介入治疗** 介入治疗是一种非手术治疗方法，通过导管插入体内，向肌瘤供血的动脉进行栓塞，从而使肌瘤缩小或消失。

除了上述治疗方法外，一些生活方式和饮食习惯的调整也可以帮助缓解子宫肌瘤的症状。以下是一些建议：

**1. 保持健康的饮食** 增加蔬菜、水果和全谷物的摄入，减少红肉和饱和脂肪的摄入。

**2. 定期运动** 适度的有氧运动可以帮助维持身体健康，减轻症状。

**3. 避免过度劳累** 过度劳累可能会加重症状，尽量避免长时间站立或搬运重物。

**4. 定期检查** 定期进行妇科检查，及时发现和处理子宫肌瘤。

需要注意的是，以上建议仅供参考，具体治疗方案应根据医生的建议和个人情况来确定。如果您怀疑自己患有子宫肌瘤或有相关症状，建议及时就医并咨询专业医生的意见。

(琼海市中医院 罗小妹)

## 颈椎病的成因有哪些？ 日常又该如何养护颈椎？

颈椎病是一种常见的颈部疾病，常导致颈椎疼痛、不适等症状。导致颈椎病的成因多种多样，本文将详细讲解造成颈椎病的原因：

**1. 长时间保持不良姿势** 长时间低头、抬头、弯腰等姿势会给颈椎带来不必要的压力和损伤。例如长时间使用手机、电脑、阅读等活动，都可能导致颈椎受力不均衡，引发颈椎病。

**2. 过度使用颈部肌肉** 长时间的颈部肌肉过度使用，例如过度运动、重体力劳动、长时间驾驶等，会导致颈椎长期处于紧张状态，容易引发颈椎病。

**3. 外伤和损伤** 颈椎受到外力撞击、扭转等损伤，例如交通事故、跌倒、运动伤等，都可能导致颈椎病的发生。

**4. 年龄因素** 随着年龄增长，颈椎的退行性变化会逐渐加重，如椎间盘退化、骨刺形成等，加速了颈椎病的发生。

为了预防颈椎病和养护颈椎，给予以下几个建议：

**1. 注意正确坐姿和站姿** 保持正确的坐姿和站姿，保持颈椎的自然曲度，不低头、不抬头过高，避免长时间保持同一姿势。

**2. 尽量减少手机和电脑使用时间** 减少长时间低头使用手机和电脑的时间，可以减轻颈椎的压力和负担。使用手机和电脑时，尽量将屏幕调整到眼平，眼睛正对屏幕。

**3. 规律运动** 适量的运动可以增强颈部肌肉的力量和灵活性，减少颈椎病的发生。建议选择适合自己的运动方式，如游泳、太极拳等，但要避免剧烈的运动以及颈部过度用力的动作。

**4. 避免劳累和过度用力** 避免长时间的重体力劳动和头部超负荷的活动，如长时间抬重物、长时间驾驶等。

**5. 远离冷暴露** 颈部容易受寒湿侵袭，导致颈椎疼痛。在寒冷季节，注意保暖，尤其是颈部和肩部的保暖，避免受到冷风、冷水直接暴露。

**6. 整理睡眠环境** 选择合适的枕头和床垫，保持颈椎的正常曲度，避免睡眠时颈部受力不均，引发颈椎病。建议使用较低、较硬的枕头，并保持良好的睡眠姿势。

总之，预防颈椎病和养护颈椎需要我们不断加强对自身姿势的注意。同时劳逸结合及良好的生活习惯也是预防颈椎病的重要手段。若有颈椎不适或疼痛的情况，及时就医并接受专业的治疗和指导。

(海口市中医医院 朱华亮)