

针灸在腰椎间盘突出康复中的作用

腰椎间盘突出是一种常见的腰部疾病，常常导致疼痛和功能障碍。针灸作为一种传统的中医疗法，在腰椎间盘突出康复中发挥着重要的作用。本文将详细介绍针灸在腰椎间盘突出康复中的作用。

一、针灸的作用

- 缓解疼痛:** 针灸能够刺激穴位，调节身体的生理功能，从而缓解腰部疼痛。研究表明，针灸可以降低痛觉神经的兴奋性，减少局部乳酸的堆积，从而减轻疼痛。
- 改善血液循环:** 针灸可以刺激血液循环，使血液流动更加顺畅，有助于清除局部的

炎症和乳酸堆积，从而减轻疼痛和不适。

- 促进肌肉放松:** 针灸可以刺激腰部肌肉的放松，使肌肉得到充分的休息，有助于减轻疼痛和改善功能。

- 调节神经功能:** 针灸可以调节神经功能，缓解神经紧张和肌肉痉挛，从而减轻疼痛和不适。

二、具体建议

- 休息:** 在腰椎间盘突出突出的情况下，休息是至关重要的。尽量避免长时间弯腰或剧烈运动，以减少对腰椎的压力。
- 热敷或冷敷:** 在疼痛的急性期，可以使

用热敷或冷敷来减轻疼痛。热敷有助于缓解肌肉痉挛，而冷敷则可以减轻炎症和肿胀。

- 正确的姿势:** 保持良好的坐姿和站姿对于减轻腰椎压力非常重要。长时间坐着时，应该定期站起来活动身体，避免长时间维持同一姿势。

- 锻炼:** 适当的锻炼有助于增强腰部肌肉的力量和灵活性，从而更好地保护腰椎。建议进行一些轻度的有氧运动，如散步、瑜伽等。

- 饮食调理:** 合理的饮食有助于身体的健康，建议摄入富含维生素和矿物质的食物，

以增强身体的抵抗力。

- 定期针灸治疗:** 针灸是一种有效的治疗方式，可以帮助缓解腰椎间盘突出症状。建议在医生的指导下，定期接受针灸治疗。

综上所述，针灸在腰椎间盘突出康复中具有重要的作用。通过缓解疼痛、改善血液循环、促进肌肉放松、调节神经功能等作用，针灸可以帮助患者减轻腰部疼痛和改善功能。为了更好地保护腰椎，可以采取上述建议，并在医生的指导下进行治疗。

(琼海市中医院 林波)

电针治疗肩周炎的原理与效果如何?

一、引言

肩周炎是一种常见的慢性疾病，常常影响肩关节的活动范围。电针治疗是一种常用的中医治疗方法，其原理和效果备受关注。本文将详细介绍电针治疗肩周炎的原理与效果，并提供一些具体的建议。

二、电针治疗肩周炎的原理

电针治疗是通过将针刺入穴位，再通过电刺激来达到治疗目的。电针治疗肩周炎的原理主要基于以下几个方面：

- 刺激穴位:** 人体的穴位与神经系统紧密相连，电刺激能够激活穴位周围的神经元，促进血液循环，缓解疼痛。
- 调节神经:** 电刺激能够调节神经系统的功能，缓解肌肉紧张，减轻疼痛。
- 促进炎症吸收:** 电刺激能够促进局部炎症的吸收，减轻炎症反应。

三、电针治疗肩周炎的效果显著，主要表现在以下几个方面:

- 缓解疼痛:** 电针治疗能够有效缓解肩周炎患者的疼痛，提高生活质量。
- 改善活动范围:** 电针治疗能够促进肩关节周围

的血液循环，增加关节的活动范围，提高患者的生活自理能力。

- 减少复发:** 长期随访数据显示，电针治疗能够有效减少肩周炎的复发率。

四、针对电针治疗肩周炎，我们提出以下建议:

- 坚持治疗:** 电针治疗需要持续一段时间才能看到明显的效果，因此患者需要坚持治疗。
- 配合康复锻炼:** 在电针治疗的同时，患者应积极进行康复锻炼，以促进关节活动范围的恢复。
- 注意保暖:** 肩周炎患者应注意肩部保暖，避免受凉。
- 避免过度劳累:** 患者应避免过度劳累，以免加重病情。
- 定期复查:** 患者应在治疗结束后定期到医院进行复查，以便医生了解治疗效果，及时调整治疗方案。

五、结语: 电针治疗肩周炎是一种安全、有效的治疗方法。通过刺激穴位、调节神经和促进炎症吸收等方式，电针治疗能够有效缓解疼痛、改善活动范围并减少复发。为了取得最佳效果，患者应坚持治疗并配合康复锻炼、注意保暖和避免过度劳累等措施。同时，定期到医院进行复查，以便医生了解治疗效果并调整治疗方案。

(文昌市人民医院 应聪)

麻醉药物是如何起作用的? 有什么副作用?

麻醉药物在医学领域中扮演着重要角色，它们能使患者在手术过程中没有疼痛感或意识，因此对于手术过程的安全性和患者的舒适度起到了至关重要的作用。但同时麻醉药物也会有一定的副作用。本文为您详细介绍麻醉药物的作用机制及可能的副作用。

一、麻醉药物的作用机制

- 抑制神经系统活动:** 麻醉药物通过抑制脑部神经元的活动来产生麻醉效果。它们作用于中枢神经系统，抑制神经冲动的传导，降低脑细胞的兴奋性，从而达到消除疼痛感和改变意识状态的效果。
- 分类和作用方式:** 麻醉药物分为全身麻醉药和局部麻醉药，它们的作用方式也有所不同。全身麻醉药通过影响大脑的神经传导来产生麻醉效果，而局部麻醉药则通过影响局部神经的传导来产生局部麻醉效果。

二、麻醉药物的副作用

- 呼吸抑制:** 某些麻醉药物可能会抑制患者的呼吸中枢，导致呼吸不顺畅甚至呼吸暂停。因此，在使用麻醉药物时需要严密监测患者的呼吸情况，并在必

要时采取措施辅助呼吸。

- 低血压和心律失常:** 一些麻醉药物可能会导致血压下降和心律失常，这是因为它们可以影响血管张力和心脏的收缩。因此，患者在麻醉过程中需要监测血压和心电图，并及时调节麻醉药物的剂量。

- 过敏反应:** 人们对麻醉药物也可能存在过敏反应，包括皮肤瘙痒、荨麻疹甚至严重的过敏性休克。在麻醉前，医生需要询问患者有关药物过敏史，并在必要时进行相应的过敏测试。

- 恶心和呕吐:** 某些麻醉药物可能引起患者在术后的恶心和呕吐。为了减少这种副作用的发生，麻醉医生会在麻醉前给予特定的抗恶心药物。

麻醉药物通过抑制神经系统活动，以达到消除疼痛感和改变意识状态的目的。然而，麻醉药物在使用过程中也会伴随一定的副作用。因此，在进行麻醉过程时，医生需要根据患者的具体情况，仔细评估风险，并根据需要采取相应的措施来确保麻醉的安全性和患者的舒适度。

(儋州市人民医院 陈克令)

糖尿病并发症的预防和治疗措施

糖尿病是一种常见的慢性疾病，它会影响到人体的代谢过程，导致血糖升高。若不加以控制，糖尿病可能会引发一系列并发症，对患者健康造成严重影响。因此，了解并采取有效预防和治理措施对于糖尿病患者来说至关重要。

一、预防措施

- 定期检查:** 定期进行血糖检查是预防糖尿病并发症的关键。建议糖尿病患者血糖调控稳定后，仍需每季度进行糖化血红蛋白检测，以便及时了解病情。
- 健康饮食:** 糖尿病患者应遵循健康的饮食习惯，控制糖分、脂肪和盐的摄入量。多食用富含纤维、维生素和矿物质的食物，避免食用高糖、高脂肪和高盐的食物。
- 适量运动:** 适量的运动有助于降低血糖，提高身体的代谢能力。建议糖尿病患者每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑车等。
- 控制体重:** 肥胖是糖尿病的主要风险因素之一。糖尿病患者应保持适当的体重，避免过度肥胖。
- 戒烟限酒:** 吸烟和过量饮酒都会增加糖尿病并发症的风险。糖尿病患者应戒烟限酒，以降低并发症的发生率。

二、治疗措施

- 控制血糖:** 对于糖尿病患者来说，控制血糖是预防和治疗并发症的关键。患者应按时服用降糖药物或注射胰岛素，并定期监测血糖水平。
 - 药物治疗:** 在某些情况下，糖尿病并发症可能需要药物治疗。医生会根据患者的具体情况开具相应的药物，如降压药、降脂药等。患者应遵医嘱按时服药，并定期复查。
 - 健康生活方式:** 除了药物治疗外，健康的生活方式也是治疗糖尿病的重要措施。患者应保持健康饮食，适量运动，控制体重等。
 - 眼部检查:** 糖尿病患者应定期进行眼部检查，以预防视网膜病变等眼部并发症。如果出现视力模糊等症状，应及时就医。
 - 足部护理:** 糖尿病患者应特别注意足部护理，避免因足部受伤而引发感染等并发症。患者应选择合适的鞋子和袜子，定期检查足部皮肤和趾甲，如有异常应及时就医。
- 总之，糖尿病并发症的预防和治疗需要患者和医生共同努力。通过采取上述预防和治理措施，糖尿病患者可以更好地控制病情，减少并发症的发生风险。

(琼海市中医院 王科壹)

为什么牙龈会出血? 一次了解清楚

牙龈出血、红肿、疼痛，这样的情况很多人都经历过。牙龈出血除了与全身因素有关外，还和牙周炎有密切的关系。第三次全国口腔健康流行病学调查，显示35-44岁年龄组的牙周健康率为14.5%，65-77岁年龄组的牙周健康率为14.1%，也就是说35岁以上人群中有多于85%的成年人患有牙周炎。

有一部分牙龈出血是由于全身性疾病所引起的，如血液系统的疾病可出现牙龈出血的症状，有些患白血病的患者，就因牙龈出血不止来口腔科就诊，这种异常的出血应该引起高度警惕。另外，一些糖尿病患者(尤其是血糖控制不佳者)常出现牙龈出血、牙龈疼痛、牙周溢脓等症状。除此之外，一些肝脏疾病、肾脏疾病、青春期及妊娠期激素水平改变也可引起牙龈出血。遇到以上情况，应及时的到专科医生那里检查和治理。

牙龈出血的最常见原因是牙周炎症，堆积在牙齿表面的牙结石不仅会向牙根方向增多，还会引起牙龈红肿、出血、牙周溢脓等症状，随着时间的推移，牙石量的增多、牙龈的退缩、牙根附着的牙槽骨逐渐吸收，最后导致牙齿松动和被拔除。我国的牙周炎患病率居于龋病之上，随着年龄的增长患病率增高，我国即将进入老年社会，牙周炎将成为突出的健康问题。世界卫生组织提出的10条健康标准中，第8条指出“牙齿清洁，无龋洞，无疼痛，牙龈颜色正常，不流血”，要达到这个目标，我国还有很大的差距。

那如何治疗牙龈出血呢? 首先，需要排除与全身因素有关的牙龈出血，结合既往的疾病史，对于异常的出血，及时行相关检查，明确病因。其次，由局部因素引起的牙龈出血，应及时去除局部刺激因素，如去除菌斑、牙结石、不良修复体、不良充填体等。平时还需做好口腔卫生的清洁，掌握正确的刷牙方法，同时使用牙线、牙间刷等方式清洁牙齿的邻面，定期的牙周检查及牙周维护治疗。

如今各种疾病发病率普遍升高，在日常生活中要保持健康的生活方式，身体发出警报时提高警惕，早预防、早发现、早治疗。

(海口市人民医院 陈奕苗)



一文读懂头痛的中医治疗与调养

头痛是一种常见的症状，可以由多种原因引起，如偏头痛、紧张性头痛、颈源性头痛等。中医认为，头痛与人体内部气血、经络的平衡有关，因此可以通过调理身体、改善生活习惯来缓解头痛。本文将介绍头痛的中医治疗与调养方法，帮助大家更好地应对头痛。

一、中医头痛的分类

中医将头痛分为外感头痛及内伤头痛，常见的有风寒头痛、风热头痛、风湿头痛、肝阳头痛、气虚头痛、血虚头痛、肾虚头痛、痰浊头痛、瘀血头痛等。

二、中医治疗头痛的方法

- 针灸治疗:** 针灸可以通过刺激穴位来调节气血、经络的平衡，从而达到缓解头痛的目的。常用的穴位包括太阳穴、风池、合谷等。对于不同类型的头痛，可以选择不同的穴位进行针灸治疗。
- 推拿按摩:** 推拿按摩可以缓解肌肉紧张，促进血液循环，从而缓解头痛。对于不同类型的头痛，可以采用不同的手法进行按摩。
- 中药治疗:** 中药可以通过调节身体内部环境，达到缓解头痛的目的。常用的中药有川芎、白芷、细辛等，不同部位的头痛选择的药物亦有所不同，需要根据患者的具体情况进行配伍使用。

三、头痛的调养方法

- 保持良好的生活习惯:** 保证充足的睡眠，避免熬夜；饮食清淡，避免过度油腻和辛辣；适当运动，增强身体抵抗力。
- 放松心情:** 头痛可能与情绪紧张、焦虑有关，可以通过听音乐、瑜伽、冥想等方式放松心情，缓解头痛。
- 调整姿势:** 保持良好的坐姿，避免长时间保持同一姿势，以免加重颈肩部肌肉紧张，引发头痛。
- 适当按摩:** 对于头痛部位进行适当的按摩，可以促进血液循环，缓解头痛。
- 避免过度劳累:** 过度劳累可能导致头痛发作或加重，因此要注意劳逸结合，避免过度劳累。

四、注意事项

- 个体差异:** 每个人的体质和病情不同，对于中医治疗头痛的效果也会有所差异。请根据自身情况选择合适的治疗方法。
- 专业指导:** 如果您有头痛的困扰，建议咨询专业的中医师。可以根据您的具体情况制定合适的治疗方案和调养建议。

(海口市中医医院 韦辉燕)