这几种疾病可尝试中医针灸治疗，可促进康复

□孙芳灿 临泉县人民医院康复医学科

中医针灸究竟有哪些独特之处，可以治疗哪些常见病，本文将详细介绍，希望大家对中医针灸有更深入的了解和认识，通过这一疗法更好地促进身体康复。

一、什么是中医针灸

中医针灸学历史源远流长，具有“简、便、验、廉”特点，属于自然疗法，安全性高，疗效好。目前中医针灸除了在我国有广泛应用之外，在东南亚、欧洲以及南北美洲地区均有一定的临床应用，被越来越多人认可。

从中医理论“天人合一”和“整体观念”来说，人体是由许多复杂的经络连接组成，如果某些经络出现问题，通过对经络的物理刺激，可让人体自我调节功能加强，从而让患者身体尽快恢复健康。而物理刺激较好的方法就是通过针刺或艾灸这些特定的穴位，使身体加快恢复阴阳平衡或疏通阻塞的经络，达到调和气血，扶正祛邪的目的。这种方法不仅能治疗疾病也能预防疾病。世界卫生组织曾组织专家经过多种多重疗法综合比较，并在1980年出版的《世界卫生针灸专刊》中有43种疾病优先使用针灸治疗。这些疾病包含了急性鼻窦炎等呼吸系统疾病，急性结膜炎等眼科疾病，头痛、面神经麻痹等神经肌肉骨骼系统疾病。

二、可尝试中医针灸治疗的几种疾病

1、面瘫病

面瘫病即面神经麻痹，是比较常见的一种疾病，既有周围性面神经麻痹，也有中枢性面神经麻痹。面瘫病的发生主要是由于劳作过度、正气不足导致外感风寒或风热乘虚侵入面部，致使面部出现口、眼向一侧歪斜，有流口水、流眼泪甚至口齿不清等多种症状表现。运用中医针灸，取穴合谷、地仓、阳白、四百、翳风等治疗面瘫具有良好疗效，也是很多医务人员比较推荐的，认为是目前治疗本病安全有效的首选方法。治疗同时一般多建议避免风寒，必要时应戴口罩，或围巾保暖，一般来讲，周围性面瘫的预后较好，中枢性面瘫预后稍差，如果患者坚持接受中医针灸治疗，往往也能帮助患者最大程度地恢复健康。

2、咽喉肿痛

咽喉肿痛在临床表现为咽喉红肿疼痛，甚至吞咽不适，在西医学上常诊断为急性咽炎、扁桃体炎、扁桃体周围脓肿、急性喉炎、咽后或咽旁脓肿等疾病，中医学上属于急喉风、慢喉风、乳蛾、喉蛾、喉痹等疾病范围，病位在咽喉，常涉及肺、胃、肝肾等脏腑。针灸常取少商穴、商阳穴点刺出血，针刺列缺、照海，边行针边配合吞咽动作，一般均能取得较好疗效，治疗同时忌食辛辣刺激性食物，戒烟戒酒，积极避免有害气体的不良刺激，注意休息，避免过度讲话，建议积极锻炼身体，增强抵抗力等，如有原发性疾病要积极配合治疗。

3、中风

中风的发生病因较多较复杂，中风常常发病较急，病情变化较快。中风患者可能出现多种后遗症，可能有口角歪斜、语言不利、半身偏瘫，甚至不省人事，其中半身偏瘫是比较严重的一种后遗症。可能会完全丧失或部分丧失肢体活动能力，一部分还伴有肢体麻木疼痛等，在这种情况下推荐患者接受中医针灸治疗。针灸治疗越早效果越好，治疗期间积极配合功能康复训练，可取得较满意的效果。

4、关节炎性疾病

这里所说的“关节炎性疾病”是属于中医“骨痹”“痹病”的一类疾病，在我们生活中比较常见，常与劳损、行走锻炼或跑跳等有关，大多数关节炎性疾病都可以选择中医针灸治疗，且疗效很好，如果配合艾灸、火罐等治疗，则效果更好。建议平素注意减少负重劳作，并注意局部保暖，基本能够维持较久的治疗效果。

5、单纯性肥胖症

单纯性肥胖症患者无明显内分泌代谢原因，本病主要与脾胃肾三脏失调有关，胃肠腑热则食欲旺盛，但脾胃虚弱又加上肾元不足，导致气不行水，凝聚成痰浊留滞而发为肥胖。通过针灸中脘、天枢、内庭、丰隆、阴陵泉等穴位，可以促进患者身体新陈代谢恢复，对单纯性肥胖症患者有着较好效果。一般在取得疗效后仍要积极巩固治疗1个至2个疗程，以防体重反弹。降低体重可同时缓解或改善高血压、冠心病、糖尿病、痛风、关节退行性变等疾病症状，建议治疗期间积极坚持适度体育运动或体力劳动，平素饮食宜清淡，少食或不食肥甘厚腻及煎炸食品，限定食量，少食甜食等。

三、适用针灸治疗的疾病

适宜优先使用针灸治疗的疾病，还包含胃下垂、呃逆、急慢性结肠炎、便秘、腹泻、肋软骨炎、网球肘、颈臂综合征、肩关节周围炎（肩凝症）等疾病。多发性神经炎、脑卒中后遗症、原发性失眠、纤维肌痛综合征、风湿性多肌痛等，宜长期坚持针灸治疗。抽搐、晕厥、高热、中暑、虚脱及结石绞痛等急症，适宜针刺治疗。头痛、偏头痛、腰痛、三叉神经痛、坐骨神经痛、原发性骨关节病等疼痛性疾病，可接受针灸治疗；面部神经麻痹（早期如3至6个月内）、神经性耳鸣、神经性膀胱功能失调、美尼尔氏综合征、周围神经疾患等，也可接受针灸治疗。根据病症适时选择针灸治疗，可以尽早减轻患者的疾病困扰。

教您如何预防治疗宫颈癌

□孙平 宿州市中医医院妇产科

宫颈癌是指发生在子宫颈上皮细胞中的恶性肿瘤，这种癌症通常在中年妇女中发病率较高，一旦确诊，不仅对女性的健康和生活造成严重影响，还会威胁女性的生命安全。因此，深入了解和认识宫颈癌，积极预防和治疗，对提高女性的生存率及生活质量具有重要作用。

一、宫颈癌的科普介绍

宫颈癌是由人乳头状瘤病毒（HPV）感染引起，但也可能受到其他因素的影响，例如吸烟、多个性伴侣、免疫系统受损等。宫颈癌的危害不容忽视，据统计数据显示，宫颈癌在女性恶性肿瘤中的发病率和死亡率均位居前列，其发病率呈现年轻化趋势。患有宫颈癌主要表现为以下几个方面：首先，患病早期症状不明显，容易被忽视，一旦发现大概率已是晚期，治疗难度大，预后较差；其次，宫颈癌的治疗过程繁琐复杂，患者需要接受手术、放疗、化疗等多种治疗手段，身心承受巨大压力；再次，宫颈癌的复发率高，对患者的身体和心理造成严重影响，降低生活质量。

导致宫颈癌发生的诱发因素多种多样，主要包括以下几个方面，首先，HPV感染是宫颈癌的主要致病因素；其次，吸烟会增加宫颈癌的患病风险；然后，长期使用口服避孕药会增加宫颈癌的发病风险；此外，不良的生活习惯、性生活不节制、缺乏运动、营养不良、饮酒等也属于危险因素。

二、预防和治疗宫颈癌的妙招

妙招一，及时接种HPV疫苗。人乳头状瘤病毒（HPV）疫苗是预防宫颈癌的关键，这种疫苗可以预防与HPV感染相关的癌症，通常在青春期前或成年早期接种HPV疫苗，以提高免疫系统对HPV的抵抗力。

妙招二，定期进行宫颈筛查。国家每年都统一安排“两癌筛查”，呼吁广大已婚女性积极参与，并定期接受宫颈癌的筛查，通过子宫颈细胞学检查和HPV病毒检测，可以及早发现异常细胞和HPV感染，从而进行有效治疗和干预，防止病情恶化。

妙招三，保持健康的生活习惯。日常生活中女性要自觉养成健康的生活方式，制定规律的作息计划表，早睡早起，减少熬夜次数，避免吸烟和酗酒，保持健康的饮食习惯，改掉吃夜宵的坏习惯，坚持养成日常运动锻炼的好习惯，通过瑜伽、普拉提、有氧运动等方式来坚持锻炼，既能够降低患病风险，还能提高女性的身体免疫力，增强体质。

妙招四，注意个人卫生。养成良好的个人卫生习惯，要勤洗澡，勤更换贴身内衣和内裤，女性的个人内裤建议采取专人专盆专用，合理选择抑菌除菌的内裤清洗剂，每晚坚持用温水清洗会阴，保持外阴干燥、清洁，减少功效性清洗剂、肥皂的使用。另外要合理安排性生活次数，避免多个性伴侣，科学、规范使用安全套，避免与HPV感染者发生性行为，增强个人卫生意识，降低HPV感染风险。

妙招五，科学搭配营养餐。饮食对于防治宫颈癌很关键，科学搭配健康膳食既能够增强免疫力，又能补充身体所需营养，提高机体抗病毒能力。故要多摄入富含维生素、纤维素和矿物质的食物，多进食新鲜果蔬、全谷类食物等，少吃高热量、高脂肪、高糖分的食物，以低盐少油为主，减少腌制品、油炸、生冷、辛辣及烟熏类食物的摄入量。减少外出就餐次数，多选择自行家中烹饪，以炖、蒸、煮为主，过期、变质、腐烂及冰箱隔夜菜的食物一定要丢弃处理，多吃具有抗癌功效的食物，如胡萝卜、西红柿、豆制品等。

妙招六，学会自我情绪调节。保持愉悦的心情，情绪稳定的人往往免疫力更强，身体更健康，建议多参加社交活动及旅行、听音乐、看电影等能够放松身心的活动，保持积极乐观的心态，克服心理障碍，勇敢战胜病魔。

妙招七，及早治疗。如果被诊断患有宫颈癌，早期治疗是至关重要的，治疗方法通常包括药物、手术、放疗和化疗，定期复查，遵医嘱服药，及早发现和治疗宫颈癌可以提高治愈率和生存率。

综上所述，宫颈癌的危害不可小觑，预防和治疗宫颈癌是每位女性应该重视的健康问题。本文旨在提醒广大女性朋友们增强自我保健意识，定期进行妇科检查，及时接种HPV疫苗，保持健康的生活和饮食习惯，注意个人卫生等。同时，要加强健康教育，提高对宫颈癌的认识，提高女性的生活质量。

一文说清放射防护的那些事儿

□薛芹 宿州市中医医院放射科

在医院的检查项目中，影像学检查是比较常见的一类检查方式，X射线就是大家非常熟悉的一种。而随着X射线在医疗中的广泛应用，也让越来越多的人了解医疗辐射对健康可能带来的危害。除了X射线，影像学检查中还有CT检查、超声检查以及MRI检查等。本文具体介绍放射防护的那些事儿。

一、哪些影像学检查存在辐射

在医院常见的影像学检查方式中，X射线摄片以及CT检查具有一定的辐射，但超声和MRI检查则没有辐射。X射线摄片以及CT检查的应用原理是基于X线存在的感光作用及穿透性，在应用中可以产生“电离辐射”，而辐射如果过量，就会对身体健康造成一定的影响。超声检查则是利用一种频率高于人类听觉上限约20千赫兹的声波，通过其反射以及散射的特性，用接收器把这些信号转换为电信号，从而生成图像用于诊断。而MRI工作的原理就是人为制造磁场，在一系列射频脉冲（RF）激发、采集以及转换信号，最终获得所需的图像，MRI在应用中产生的是“电磁辐射”，这对人体不会形成危害。

二、受检者在放射诊断中的辐射剂量

在X射线检查中，患者所受到的辐射剂量和许多因素有关，其中包括检查设备类型、检查程序类型、曝光参数、患者体型以及检查的具体部位等。在不同的X射线诊断程序中，通常使用的有效剂量也会不同。通常X射线摄影会产生相对较低的辐射剂量，而CT检查则会产生较高的辐射剂量。比如对于胸部检查，X射线检查产生的辐射剂量约为0.02～0.1mSv，而CT扫描产生的辐射剂量约为6～8mSv，后者的辐射剂量是前者的几十至几百倍，如果是低剂量胸部CT扫描，辐射剂量则约为1.5mSv，这可以大幅度降低对患者的辐射剂量。

三、放射的危害

一般放射对人体产生的效应主要有确定性效应以及随机性效应。确定性效应有一个阈值剂量，在阈值剂量以上有一定概率出现有害效应，并且剂量越高，有害效应就越严重，而在阈值剂量以下时，则不会出现有害效应。而随机性效应又包含遗传效应以及致癌效应两方面，随机性效应没有阈值剂量，其出现的概率和辐射的剂量成正比，但严重程度和剂量无关。

比如在X射线诊断中，单次X射线检查形成的辐射剂量远在形成确定性损害剂量水平之下，只是如果有些检查在患者同一位置进行了长时间或者多次照射，辐射剂量则可能导致患者出现皮肤脱毛、红斑、水肿、刺痛甚至坏死等一些确定性效应。

四、敏感人群的防护办法

对辐射损伤比较敏感的人群主要有儿童、育龄妇女以及孕妇等群体。因此要严格做好儿童在诊断性医疗照射方面的正当性判断，特别是CT检查方面，避免做一些不必要的具有辐射的检查，如果要检查，则要对照射参数进行优化，尽可能让儿童照射的剂量减低。

而对于育龄妇女以及孕妇，只有根据临床情况，有充分的理由及要求做X射线检查，才可进行对其腹部或者骨盆的放射学检查。育龄妇女在做下腹部检查时，要在月经来潮后的十天内开展，如果不是特殊需要，已经怀孕8周至15周的孕妇不得开展下腹部X射线检查。

五、降低放射辐射危害的方法

随着现代医学设备不断升级，许多影像科的仪器设备在防护性能上也得到了很大提升，并且放射科的检查机房中都会配置齐全的防护设备，可以让受检者以及医护人员的辐射剂量降至最低，但是受检者若要更好的保障安全及提升诊断的准确性，需要在检查前后做好这几点。检查前要将可能影响检查结果的衣物、饰物去除，比如金属物品、中药涂膏以及化纤织物等；按照医生的要求，配合摆好相应的检查体位；如果存在其他疾病的患者，在检查前要全部告知医生，确保检查的精准，也可降低重复检查的次数；检查前要做好饮食控制及肠道准备等多项准备工作；在做胸腹部检查时需要根据医生要求，训练控制好自己的呼吸，目的是让拍片时的影像保持清晰。

六、影像诊断放射工作人员避免X射线伤害的方法

从事影像诊断放射的工作人员，日常防护非常重要。首先，要保障设备及设施的性能及防护措施满足国家相关法规及标准要求；其次工作人员在操作设备过程中，要在达到照射目的的前提下，尽量控制照射视野，优化照射条件，以此在降低主射线辐射剂量的同时，还可以降低工作人员辐射暴露的风险；最后，工作人员要定期接受放射防护的培训及健康体检，规范佩戴剂量计，以此保障个人安全。

慢性阻塞性肺疾病患者日常护理注意事项及饮食保健

□胡万琴 无为市人民医院护理部

慢性阻塞性肺疾病又称慢阻肺，是临床常见疾病，该病多见于长期吸烟者、长期处于空气污染严重环境内者，感染、接触职业粉尘和化学物质等浓度过高或时间过长者。由于该病病程较长，所以合理的家庭护理显得尤为重要，但你知道慢性阻塞性肺疾病患者的日常护理注意事项及饮食保健都有哪些吗？下面就带大家一起来了解一下吧。

一、日常护理注意事项

首先要戒烟、控制职业和环境污染并定期复诊。戒烟和减少有害气体及粉尘是预防该病的重要措施；由于该病不能完全治愈，所以必须坚持定期复诊，以便医生更好地了解患者身体具体情况，有针对性地进行治疗，同时也能根据患者病情严重程度及时调整治疗方案，确定肺部康复训练方案。

其次要坚持用药。该病需要终身治疗，且一般都是通过药物进行治疗，患者必须坚持在医生的指导下正确、规范、规律地用药，平时也不可随意地加量、减量、停药或更换药物。

再次要调整心态。一方面，对于患者家属而言，既要关爱患者，营造温馨和睦的家庭氛围，使其感受到爱与关怀，也要在平时多与患者交流与沟通，耐心倾听，为其进行心理疏导，帮助树立并增强治疗信心。另一方面，对于患者自身而言，既要注重自我调整，多到室外进行活动，多接触新鲜事物，保持乐观心态，避免紧张焦虑，消除消极情绪，也要在日常生活中尽量寻找开心的事，多看喜剧、小品和幽默作品，笑口常开。但要注意的是，平时在吃东西时或处于冷空气环境中不可大笑，否则异物或冷空气吸入气管引起呛咳，会使支气管堵塞，加重病情；还要重视病友支持，彼此之间互相开导多参加交流活动，邀请病情控制情况较好的患者来分享自己的护理经验，互相激励。

最重要的是要进行肺康复锻炼，尤其是患有慢阻肺且日常活动减少或日常生活能力下降的患者更要注意。平时可通过以下方法进行肺康复锻炼，例如：（1）长期坚持氧疗，可在家里配备制氧机，每天坚持吸氧12小时至15小时。（2）进行被动活动，例如微波、超声药物导入等，具有风险较低的优点，且此法还可控制炎症，对患者来说更容易接受。（3）进行主动运动，患者可根据自身身体耐受力的状况，制订适宜自己的科学运动计划，选择合适运动项目，如散步、游泳、爬楼梯、打太极、骑自行车、做健身操、歌唱和朗读等，以此达到控制体重、增强体质、提高免疫力、提高活动能力、增强全身耐力的目的。但要注意的是不可剧烈运动，运动强度适宜即可，且要循序渐进，量力而行。（4）进行呼吸肌训练，即进行阻力呼吸与吸气肌肉训练。具体的训练方法有以下两种，一种是吹气球，具体操作方法为先深吸气，之后将肺内气体吹入气球直至吹不出气体，建议每天进行3次至4次，每次反复3分钟至5分钟；另一种是缩唇和腹式呼吸，呼气时间应为吸气时间的两倍，不过具体时间建议根据患者个人体质而定，建议每天进行2次至3次，每次训练10分钟至15分钟，待患者熟练之后，可增加训练次数及时间，训练期间注意调节呼吸方式，即将浅快呼吸调节为深慢呼吸，呼吸时可伴随提肩。

二、日常饮食保健

合理的饮食对于促进患者身体尽快康复极其重要，所以一定要高度重视患者的饮食保健。患者可以在营养师的指导下，根据自身的营养状况，制订科学的饮食计划，合理地搭配膳食结构，注意营养补充，注意膳食的多样化，营养、均衡、清淡饮食。烹饪时最好选择植物油，吃饭时应细嚼慢咽，少食多餐，定时定量，规律饮食，切忌暴饮暴食，避免在餐前和进餐时过多饮水。另外平时既要多吃如牛奶、鱼类、瘦肉等富含优质蛋白的食物，也要多吃如新鲜蔬菜水果等富含维生素C的食物。要戒酒以免导致患者的病情急性发作，也要忌食如油条、油饼、炸鱼等油炸、油煎的食物以及干果、坚果；同时限制如蟹黄、动物内脏等高胆固醇的食物，还需限制高碳水化合物和高热量饮食，以免产生过多二氧化碳。

总之，患者还需在平时多重视护理的注意事项以及饮食保健，才能尽可能地保证生活质量不受疾病影响。

甲状腺手术的术前、术后指导

□汤多军 铜陵市妇幼保健院普外科

甲状腺手术是一种常见的外科手术，用于治疗各种甲状腺疾病，如甲状腺结节、甲状腺癌等。随着医学技术不断进步，甲状腺手术已经成为一种安全、有效的治疗方法。然而，术前和术后的指导对于手术的成功和患者的康复至关重要。本文将详细介绍甲状腺手术的术前和术后指导，帮助患者更好地了解手术过程及注意事项。

一、甲状腺手术的术前指导

（一）评估和检查：在甲状腺手术术前，医生会进行详细病史询问和身体检查，了解患者的病情和手术适应症。这包括询问患者的症状、病程、家族病史等，并进行相关身体检查，如甲状腺肿块触诊、淋巴结检查等。此外，还需要进行一些辅助检查，如超声、血液检查、甲状腺功能测定等。超声可以帮助确定甲状腺结节的性质和大小，血液检查可以评估患者的甲状腺功能和全身代谢状态，以确定手术方案。

（二）饮食和药物管理：术前，患者需要注意饮食和药物管理。一般来说，手术前一天需要进行禁食，以清空胃肠道，减少手术过程中的呕吐风险。患者需要遵循医生的指导，在规定的时间停止进食和饮水。此外，还需要停止一些特定的药物，如抗凝药物、阿司匹林等，避免手术过程中的出血风险。患者需要提前告知医生自己正在使用的药物，以便医生给出相应的停药指导。

（三）心理状况和教育：术前，医生会与患者进行交流，了解其心理状况，并提供必要的心理支持和安慰。手术对患者来说可能是一次重大的体验，因此，医生会耐心倾听患者的顾虑和恐惧，并积极回答他们的问题。此外，医生还会向患者详细介绍手术的过程、风险和术后恢复情况，以增加患者对手术的理解和配合程度。通过充分的教育和沟通，可以帮助患者更好地应对手术，减少术后不适感。

二、甲状腺手术的术后指导

（一）伤口护理：术后，患者需要密切关注手术切口的愈合情况。保持伤口干燥、清洁，避免受到外界的污染和感染。医生通常会给予相应的伤口护理指导，如更换敷料、伤口清洗等。此外，患者还需要遵循医生的建议，注意伤口的保护，避免过度用力或剧烈运动，以免影响伤口愈合。

（二）声音和咽喉功能恢复：甲状腺手术可能会对声音和咽喉功能产生影响，特别是对于双侧甲状腺切除的患者。术后患者可能会出现声音嘶哑、咽喉不适等问题。因此，患者需要在术后密切关注声音的变化和咽喉不适，及时告知医生并进行相应康复训练。医生可能会推荐语音治疗或其他康复措施，帮助患者恢复正常的声音和咽喉功能。

（三）甲状腺激素调节：甲状腺手术后，患者可能需要进行甲状腺激素的替代治疗。甲状腺是人体重要的内分泌腺体，负责调节机体的新陈代谢、能量消耗等功能。手术后，如果甲状腺功能受到影响，医生会根据患者的具体情况，调整甲状腺激素剂量，以保持机体的正常代谢和功能。患者需要按医生的指导进行甲状腺激素替代治疗，并定期复查甲状腺功能指标，确保治疗的有效性。

（四）合理饮食：科学评估患者的机体营养水平，制定个性化的饮食指导方案，总体上以清淡、高营养饮食为主，严禁高盐、辛辣等刺激性食物。患者需要摄入充足的蛋白质、维生素、矿物质等营养物质，以促进伤口愈合和身体的康复。此外，患者还需要避免暴饮暴食，控制食物摄入量，保持适当的体重，以维持甲状腺功能的平衡。

三、小结

甲状腺手术的术前和术后指导是甲状腺疾病治疗中不可或缺的环节。在术前，患者需要进行全面评估、饮食和药物管理以及心理疏导和手术宣教。术后，患者需要密切关注伤口愈合、声音和咽喉功能恢复、甲状腺激素调节以及健康饮食等问题，并遵循医生的建议进行康复护理和随访。本文从术前、术后指导两方面进行了详细阐述，希望能为患者提供全面的指导和支持。同时，我们也呼吁医务人员关注甲状腺手术的规范化管理和技术创新，提高手术治疗水平，为患者提供更好的医疗服务。