

中医如何看待中风:知识及治疗

□宋纪宝 庐江县中医院脑病科

脑卒中,在中医被称作中风,是一种常见的神经系统疾病,给患者和家庭带来了巨大的负担。中风的发生机制复杂,危害严重,对患者的生活和健康造成了严重影响。中医作为中国传统医学的重要组成部分,对于中风的认识和治疗有着独特的理论和方法。本文将介绍中医如何看待中风的发病机制、危害及治疗方法,旨在增加公众对中风的认识,促进中医在中风防治中的应用。

一、中风的发病机制

1. 阻滞血脉。中医认为,中风是由于气血运行不畅,导致脑血管阻塞或破裂,使得脑组织供血不足或出血。阻滞血脉的原因可以是外感风寒湿邪、情志不畅、饮食不节等因素。

2. 痰浊阻塞。中医认为,体内湿气和痰浊的聚积也是中风发生的重要原因之一。湿气和痰浊可以堵塞脑血管,导致脑血液循环不畅,从而引发中风。

3. 脏腑功能失调。中医强调脏腑之间的相互关系,认为中风与肝、心、脾、肾等脏腑功能失调有关。例如,肝气郁结可能导致气机不畅,影响脑血液循环;心火旺盛可能引起血压升高,增加中风风险。

4. 情志不畅。中医认为情志与脏腑功能密切相关,过度的情绪波动、情志不舒畅可能导致气血运行不畅,从而增加中风的发生风险。

二、中风的危害

严重的神经功能缺失:中风会导致脑部受损,造成神经功能缺失。具体表现为肢体瘫痪、言语障碍、吞咽困难、视力和听力障碍等。这些功能缺失对患者的生活和工作能力造成严重影响。

生活能力下降:中风后,患者常常需要依赖他人照顾和帮助,日常生活能力明显下降。例如,无法自理、行动不便、无法自主进食等,对患者的自主性和积极性造成较大影响。

并发症:中风后可能引发一系列并发症,如肺部感染、尿路感染、深静脉血栓形成等。这些并发症给患者的康复过程增加了困难和风险。

心理问题:中风对患者的心理状态也会产生负面影响,常常伴随有抑郁、焦虑、自卑等心理问题。患者可能因为丧失部分功能而感到失落和无助,对未来充满焦虑和恐惧。

三、中医治疗方法

中医对中风的发病机制注重整体

观念和辨证论治,强调通过调整气血运行、清理湿气和痰浊、调节脏腑功能、平衡情志等方面来治疗中风,根据患者具体情况进行个体化的辨证施治,以达到恢复和维护身体健康的目的。

目前,中医对待中风采用了多种治疗方法,包括针灸、推拿和中药调理等。以下是其中的一些常用方法:

1. 针灸疗法:针灸是中医治疗中风的重要手段之一,通过在特定的穴位上插入细针,刺激经络和气血运行,以调节身体的阴阳平衡,促进康复。可选择风池穴(位于颈部,两侧大椎棘下凹陷处),有舒筋活络、疏通气血的作用;苏合穴(位于手背第一、二掌骨之间),有疏风解表、开窍醒脑的作用;神阙穴(位于腹部正中线,肚脐上2寸),有益气养血、调理脏腑的作用。

2. 推拿疗法:推拿是指通过按摩和施加适当的力量刺激身体表面的穴位和经络,以促进气血流通,调和阴阳,达到治疗的效果。可选择风府穴(位于头部,后发际正中线上,枕骨外缘),有疏散风邪、宣通经络的作用;肩井穴(位于肩部,肩峰下方凹陷处),有舒筋活络、缓解肩颈疼痛的作用;曲池穴(位于手臂外侧,肘横纹与尺骨之间凹陷处),有疏散风寒、活血通络的作用;桑椹穴

(位于腿部,膝关节内侧凹陷处),有舒筋活络、缓解下肢麻木的作用。

3. 中药调理:中药是中医治疗中风的重要方法之一。根据患者的具体病情和体质特点,中医师会开出适合的中药方剂(例如通活汤方、益气养血方、祛风化痰方),以调理身体的阴阳平衡,促进血液循环,改善脑部供血和营养,帮助康复。

中风是一种以突发性脑功能缺失为主要特征的疾病,其发病机制包括中风的中医发病机制和西医发病机制两个方面。中医认为中风主要与阻滞血脉、痰浊堵塞、脏腑功能失调、情志不畅相关。中风的危害主要体现在严重的神经功能缺失、生活能力下降、并发症及心理问题等方面。中医治疗中风注重整体观念和个体化治疗,包括针灸、推拿、中药调理等多种方法。综合运用中医特色疗法,可以提高中风防治效果,改善患者的生活质量和康复程度。此外,值得一提的是,中风的治疗是一个极为复杂的过程,中医和西医在对中风的观点、方法和药物选择上存在差异,这并不意味着中医和西医存在优劣之分,实际治疗过程中,还是应当联合应用中医和西医,充分利用两种医学的优势,综合考虑患者的病情和个体差异,这样才能提高治疗效果。

脑积水分流手术后,日常护理要注意哪些

□张翠华 庐江县中医院外科一病区

脑积水是一种发生在大脑的疾病,它的基本病因是脑部的脑脊液增多。脑积水会使人的头部变大,头部皮肤变得透明,另外还会有癫痫等表现,对人体有很大的伤害,如果有脑积水,要立即做分流术,术后要做好护理工作,以免引起感染。

一、脑积水是什么

在深入探讨大脑的奥秘时,我们不得不提及一种至关重要的“液体”——脑脊液(CSF)。脑脊液是一种无色透明的液体,它围绕在人体的中枢神经系统(也就是脑和脊髓)上,具有营养神经、代谢废物、维持酸碱平衡、保护大脑和脊髓等功能。CSF并非固定不变,它会持续地制造并被吸收。其来源为两侧脑室静脉丛,经过中脑水管,到达第四脑室,再到蛛网膜下腔,最终参与血液循环。

当我们谈论到脑积水时,通常指的是这种液体在颅内的非正常积聚现象。这种情况往往源于多种复杂因素,例如可能由于脑部损伤导致脑脊液的生成过量,或者是由于某些疾病影响了脑脊液的正常循环和吸收过程。这些异常行为最终导致了大量脑脊液在脑内堆积,而这样的压力变化会对原有的结构造成影响

响,进而改变了其承载能力,使之变得不那么宽敞,从而引发了脑积水这一疾病。

这种疾病不仅给患者带来身体上的不适,更重要的是,它可能与神经系统的功能障碍有关。随着时间推移,脑积水如果没有得到及时有效治疗,可能会导致并发症,甚至威胁生命。因此,对于任何出现相关症状的人来说,寻求专业医疗帮助至关重要,以便尽早诊断和治疗,避免病情恶化。了解这一生理现象及潜在后果,有助于我们更好地理解人类大脑的运作机制,并为未来的研究提供宝贵的信息。

二、不同年龄组脑积水的发生情况

婴幼儿时期可能发生的症状。婴儿在出生后的几个星期或几个月内,由于颅缝未闭合,头部迅速膨胀,头大脸小,前额前凸,前凶增厚,颅缝分离,头骨变薄,甚至呈半透明状,叩诊时有“破罐声”征象。前额和耳朵前面的太阳穴有血管扩张,眼睛往下看,上面是白色的巩膜经常露出,像夕阳一样,又叫落日征。

成年人与青少年常见的症状有头痛、恶心、呕吐、视力下降、身体虚弱、嗜睡或昏睡、痴呆、步态不稳或尿失禁。

三、脑积水疗法

三脑室造瘘术:将脑室中的CSF与蛛网膜下间隙相通,从而重建CSF的流通。

分流:将脑室中过量的CSF从脑室中排出,并被它吸收。脑室-枕大池分流术、室管-腹侧分流术、室管-颈内静脉分流术、室间房室分流术。

四、脑积水分流术后的护理方法

- 按照颅脑疾病的常规治疗。
- 符合条件的病人单元包括床、桌、凳等设施,以便于使用和安全为原则。
- 室内温度保持在18℃-21℃,相对湿度为55%,定期进行通风,保持病房内的空气循环,为病人创造一个宁静、整洁、舒适、安全的治疗和康复环境。
- 饮食宜供给开窍、通经络、健脾肾、填精益髓、强壮易消化的食品。
- 在提供心理护理的过程中,护士必须以一种充满关爱和尊重的态度去接触病人。她们需要用热情和耐心来抚慰病人的心灵,通过细致入微地交流了解病人的病情发展、所面临的心理压力以及他们的家庭状况和社会背景。

和您聊聊关于失眠的那些事

□尹春梅 宿州市中医医院脑病科

近年来失眠已成为现代人普遍存在的问题,严重影响人们的学习、工作及日常生活。对于失眠,大家了解多少呢?本文就与您聊聊关于失眠的那些事。

一、失眠的临床表现

典型症状包括白天疲劳、入睡困难、睡眠时间短、睡眠质量下降。患者一般表现为白天常有疲惫困倦且想睡觉的情况,如此既会使患者情绪低落、烦躁,也会影响患者的学习、工作及日常生活,还会让患者因此而出现思维缓慢、记忆力下降、不能集中注意力的情况。在卧床休息后直至进入睡眠状态,至少需要30分钟的时间。还有的人睡后没多久便会醒过来,且再难以入睡。睡醒后,部分患者仍觉得十分疲惫且像是没睡一样。

除了上述症状之外,部分患者可能还会伴有心悸、胸闷、头痛、胃胀、便秘或腹泻等的症状。

常见并发症包括焦虑、抑郁、肥胖和神经衰弱。失眠患者一般会表现为情绪低落、抑郁、焦虑等。失眠会使心理紊乱和生理紊乱,若是患者长期饱受失眠折磨,则其极易因此而出现焦虑、抑郁的症状,而且持续性失眠还有

可能会导致抑郁迁延不愈和复发。出现肥胖这种并发症主要是由于长期失眠引起内分泌失调所致,且女性患者还会表现为月经不調。出现神经衰弱这种并发症主要是由于夜间易惊醒使得长期睡眠不足所致,且多数患者会出现这种并发症。

二、失眠的治疗方法

药物可治疗失眠。褪黑素可起到改善睡眠、缩短入睡时间、改善睡眠质量的作用,但长期使用可能会出现如引起睡眠节律紊乱、影响机体激素分泌等起等的不良反应。谷维素可起到减少内分泌平衡障碍、改善精神神经失调症状的作用,但用药期间可能会出现如皮疹、口干、呕吐、脱发、胃部不适、体重增加等的不良反应。苯海拉明可起到温和镇静作用,但用药期间可能会出现如口渴、厌食、血尿、听觉障碍、腹泻或便秘、尿频或排尿困难等的不良反应。苯二氮卓类药物可起到减少夜间觉醒次数、延长睡眠持续时间的作用,但连续用药可能会出现如头昏、乏力、嗜睡等的不良反应。

物理方法也可以治疗失眠。通过按摩头部可起到帮助肌肉放松从而促进睡眠的作用。经颅微电流刺激疗法,

可起到调节大脑分泌的改善睡眠不足的激素从而帮助睡眠的作用。

心理治疗失眠方法包含认知调整、行为治疗、催眠疗法。其中认知调整是通过为患者普及关于睡眠的相关知识使其更加了解睡眠,从而减轻患者对睡眠的不合理认知,进而使其不再为睡眠而烦恼、焦虑。行为治疗是通过对患者进行放松训练,从而使其真正地减轻心理压力与负担,消除紧张焦虑的情绪,进而更好、更快地进入到睡眠之中。催眠疗法是通过催眠师语言的诱导,使得患者放松身心,摆脱所有影响睡眠的症结,进而尽快恢复到正常的睡眠状态之中。

瑜伽治疗失眠方法可通过如下操作。休息式:躺在瑜伽垫上,取仰卧位,面向天花板,双手放于身体两侧,双腿自然放松,保持安静,倾听自己的呼吸声。分腿坐:在瑜伽垫之上,将双手放于腿上并将双腿向前打直直至达到自身极限,保持上述姿势5分钟,在此期间注意尽量把胸部和肚子向前倾。

呼吸法治疗失眠包含鱼式、猫牛式、排气式、婴儿式、腹式呼吸法。其中鱼式是取仰卧位,将双手放于头上方,吸气时延展脊柱,呼气时头顶压在垫面上,双手放在臀部下方,保持上述姿势30秒至1分钟。猫牛式要保持四角跪姿姿势,吸

气时抬头挺胸,保持30秒,呼气时含胸拱背,保持30秒,重复练习2至3次。排气式需要屈双膝,取仰卧位,双手抱住小腿前侧,吸气时延展脊柱,呼气时双膝尽量靠近腹部,保持上述姿势30秒至1分钟,在此期间注意双肩不要抬高垫面。婴儿式是保持跪立姿势,双腿双脚并拢,臀部坐于脚跟后,之后开始吸气并延展脊柱,然后呼气,此时身体应保持向前向下的姿势,保持上述姿势30秒至1分钟,在此期间一方面要注意前额应点地,另一方面要注意双手应伸展或放于身体后侧。腹式呼吸法要取仰卧位,一只手放于腹部,另一只手放于胸部,之后开始深呼吸,使气体慢慢地向下至腹部,保持上述姿势大约10分钟,在此期间注意用横膈膜吸气。

总之,失眠在现实生活中较为常见,有很多人深受其害。一旦有上述症状,应立即就医并积极治疗,或是采取有效的措施予以改善,希望通过本文可以帮助你。

家有流感病人,如何居家护理

□储淑芳 岳西县医院儿科

流感是一种常见的呼吸道传染病,由流感病毒引起,当家庭中有人感染流感时,正确的居家护理措施可以帮助患者缓解症状、促进康复,并降低其他家庭成员被感染的风险。下文将详细介绍一些科学有效的居家护理方法,帮助大家更好地照顾流感病人。

一、什么是流感

流感又称为季节性流行性感冒,是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒属于正纳病毒科,主要分为甲型、乙型和丙型。甲型和乙型流感病毒是人类主要感染的类型,丙型流感病毒主要感染动物。流感病毒通过飞沫传播,当感染者咳嗽、打喷嚏或说话时,病毒会释放到空气中,然后被他人吸入。

二、流感病人的症状

发热:流感病人通常会现高热,体温可达到39摄氏度以上,发热是流感最常见的症状之一,持续时间通常为3天至5天。

咳嗽:流感病人常常伴有咳嗽症状,咳嗽可以是干咳或者有痰的咳嗽,由病毒感染引起的呼吸道炎症所致。

喉咙痛:流感病人常常会感到喉咙疼痛和不适,通常是由病毒感染引起的喉部黏膜发炎所致。

肌肉和关节疼痛:流感病人常常会感到全身肌肉和关节疼痛,由病毒感染引起的全身炎症反应所致。

乏力和疲倦:流感病人通常会感到乏力和疲倦,由病毒感染引起的身体抵抗力下降和免疫系统反应所致。

头痛:流感病人常常会出现头痛的症状,头痛可以是轻微的不适或者剧烈的持续性疼痛。

鼻塞和流涕:流感病人常常会出现鼻塞和流涕的症状,由病毒感染引起的鼻腔黏膜发炎所致。

呕吐和腹泻:在一些流感病例中,特别是儿童和老年人,可能会出现呕吐和腹泻的症状,由病毒感染引起的消化系统炎症所致。

三、流感病人的居家护理措施

休息与睡眠:流感会导致身体疲劳和乏力,因此病人需要充足的休息和睡眠来恢复体力,应确保病人有足够的休息时间,并提供一个安静、舒适的睡眠环境。

提供适当的饮食和水分:给患者提

供充足的水分,如白开水、温开水、热汤等,以保持体液平衡和免疫功能;提供易于消化的食物,如米粥、面条、清汤等,避免油腻和辛辣食物,以减轻消化系统负担。

保持良好的卫生习惯:患者和照顾者应经常洗手,使用肥皂和温水彻底洗手至少20秒,尤其是在接触患者之前和之后;当患者咳嗽或打喷嚏时,请他们使用纸巾或肘部遮住口鼻,以减少病毒传播;定期清洁家居环境,特别是经常接触的表面,如门把手、水龙头、遥控器。可以使用含有酒精的消毒剂进行清洁。

保持良好的室内通风:保持室内空气流通,打开窗户进行通风,有助于排除室内的病毒和细菌;避免患者暴露在烟雾、粉尘等刺激性物质中,以免加重症状。

避免接触他人:流感是高度传染性的疾病,所以病人应尽量避免与他人接触,以防病毒传播。如果有其他家庭成员,建议将病人隔离在一个单独的房间,并尽量减少与他人接触。

正确佩戴口罩:病人和照顾者都应正确佩戴口罩,以减少病毒的传播。口罩要紧贴面部,覆盖口和鼻孔,并在使用后正确处理。

合理使用药物:根据医生的建议,合理使用药物可以缓解症状并促进康复。常见的药物包括退烧药、止咳药和抗病毒药物。但是不要滥用药物,严格按照医生的指示使用。

监测病情并寻求医疗帮助:定期测量患者的体温,并记录下来,以便及时发现体温异常的情况。此外,还应监测患者的症状变化,如咳嗽、咳痰、呼吸困难等,如出现严重症状或情况恶化,应立即寻求医疗帮助。

心理调适:流感可能对病人的心理造成一定的影响,如焦虑、恐惧和抑郁。提供病人情感上的支持和安慰,鼓励他们保持积极心态,帮助他们康复。

隔离措施:将患者单独安排在一个房间内,尽量减少与其他家庭成员的接触,以防止病毒传播;照顾者在照料患者后,要及时更换口罩、洗手,减少交叉感染的风险。

总的来说,正确的居家护理是帮助流感病人康复的重要环节,也是预防其他家庭成员感染的关键措施,通过以上措施可以有效地减轻患者的症状,促进康复,最大程度地减少其他家庭成员被感染的风险。

如何做好宫颈癌的护理

□刘庆燕 六安市人民医院妇科一病区

宫颈癌是女性最常见的妇科恶性肿瘤之一,严重威胁女性身心健康。宫颈癌的康复并不仅仅依赖于医疗手段,日常护理措施也起着至关重要的作用。良好的护理措施不仅可以帮助患者减轻疼痛,提高生活质量,还有助于巩固治疗效果。本文通过介绍宫颈癌的护理措施,为广大女性提供有益的指导和建议。

一、什么是宫颈癌

宫颈癌,也称为子宫颈癌,是发生在子宫颈部的恶性肿瘤。高发于50岁至55岁女性。宫颈是子宫与阴道相连的通道,它起着保护女性生殖系统的重要作用。当宫颈上皮细胞发生异常增生并逐渐演变为癌细胞时,就会形成宫颈癌。

宫颈癌的发生通常是一个缓慢的过程,经历了多个阶段的细胞变异,其发生机制主要与人乳头状瘤病毒(HPV)感染有关。HPV是一类常见的性传播病毒,其中高危型HPV亚型与宫颈癌的发生密切相关。当长期持续感染高危型HPV后,宫颈上皮细胞可能会发生DNA损伤和突变,进而导致细胞异常增生和癌变。

宫颈癌的危害不容忽视。首先,它是全球女性恶性肿瘤的一大杀手,给女性的健康带来了巨大威胁。其次,宫颈癌在早期通常没有典型症状,容易被忽视或误诊,导致延误治疗。如果确诊宫颈癌时已达晚期,治疗难度和风险都会增加,严重影响患者的生活质量和预后。另外,宫颈癌也会对患者的心理健康产生不良影响,给家庭和社会带来沉重的负担。

二、宫颈癌有哪些护理措施

专业医疗团队的关怀:宫颈癌患者应得到专业医疗团队的全面关怀和治疗指导。医疗团队应提供恰当的治疗方案,定期监测病情进展,并及时调整治疗方案。同时,医疗团队还应提供相关的教育和咨询,帮助患者了解疾病的特点、治疗方法和预后情况,以便患者能够积极配合治疗并做好自我管理。

心理支持和情绪管理:宫颈癌患者常常面临生理和心理上的压力与困扰。倾听患者的感受和需求,提供情感支持和鼓励,帮助患者建立积极的心态和应对策略。提供心理支持、心理咨询和心理干预等帮助,有助于患者积极面对疾

