

艾灸保健康 要会识艾条

□ 广西国际壮医医院明秀分院 吕计宝

艾灸疗法是中医学传统疗法的一种,是指将艾叶制成的艾灸材料点燃后,利用其产生的温热刺激体表经络穴位或特定部位,以此激发经气来调整人体紊乱的生理功能,达到防病、治病目的的一种常用养生保健方法。《黄帝内经》中曾记载:“针所不为,灸之所宜。”由此可见艾灸在中医治病防病中有其独特优势,且由于其操作简便、经济实惠、效果显著等优点,备受广大医者和患者的青睐,并广泛应用于临床和日常生活中。

艾条的主要原料为艾绒,由艾叶加工而来,艾叶气味芳香、苦燥辛散,具有温经止血、散寒止痛、燥湿止痒等功效。《名医别录》中记载艾叶“主灸百病”。现代研究发现艾叶的主要活性成分为挥发油,艾叶油具有平喘、祛痰、抗菌、抗过敏等多种药理活性。此外,艾叶具有异香,燃烧熏烟能够驱赶蚊蝇、清除瘴气,在空气消毒方面亦有应用。在艾叶的选择上也有其需要注意的地方。《本草纲目》言:

“凡用艾叶,须用陈久者,治令细软,谓之熟艾。”保存1年以上的艾叶,称为陈艾,而陈艾中保存3~5年的为最好,俗称“三年陈艾”和“五年陈艾”。陈艾灸火温而不燥,润能通经;新艾灸火则容易伤人肌脉。

随着艾灸应用越来越广泛,艾条产品也越来越多,但市场上的艾条产品质量参差不齐、鱼龙混杂,存在着以次充好,欺骗消费者的情况。劣质艾条不仅会使艾灸的效果受到影响,甚至还会危害人们的身体健康。所以,在挑选艾条时,一定要学会辨别艾条的好坏。

看纯度:优质艾条内的艾绒质地纯、细腻均匀,不含杂质,用手指揉搓后不会掉落大量绒屑,去掉艾条的包装之后其中的艾绒不会松散,仍然成型。劣质艾条内的艾绒有较多粗枝纤维或

颗粒细粉,质地较硬,揉搓后会掉落大量绒屑残渣,去掉包装纸后不易成型。

看颜色:优质艾条的艾绒呈灰白色泛淡淡的土黄色。如果颜色呈金灿灿的黄色,则表明可能经过“二次处理”。劣质艾条的艾绒呈青色、青黑色,表明为新艾所制,不宜使用。

闻气味:优质艾条燃烧后气味温和且不刺鼻,浓而不呛,给人以温暖舒适的感觉。劣质艾条燃烧后气味刺鼻呛人,可能会出现眼睛流泪、咳嗽等不适症状。

看艾烟、艾灰的颜色:优质艾条燃烧时艾烟呈灰白色、苍白色,围绕着燃烧端微微向上散去,燃烧速度较快,燃烧后的艾灰泛白色,用手轻轻碾压不会有颗粒感。劣质艾条燃烧时烟雾呈黑色且浓烈,且由于杂质多,

燃烧速度较慢,燃烧后的艾灰呈黑灰色,用手轻轻碾压感觉粗糙有颗粒。

中医理论认为,人体气血调和、经络通畅、脏腑平衡就会健康长寿。《灵枢经》记载:“火气已通,血脉乃行。”艾灸治疗疾病的基本原理是通过温热之力促进经脉通畅。灸火燃烧产生的温热刺激与艾叶本身的药性产生综合效应以温阳散寒,疏通经络,调气和血,使人体气血和畅,达到防治疾病、养生保健的目的。此外,艾灸还有许多施灸方法,如悬起灸、雀啄灸、温针灸等,不同的施灸方法也有不同的治疗效果。现代研究表明,艾灸可以加快机体血液循环,调节机体免疫,促进机体新陈代谢及细胞再生,从而平衡机体内环境。

运用艾灸法防治疾病时,也有其注意事项和禁忌症。

1. 注意事项:施灸前选择合理的体位,取穴准确,才能使热力深透皮肤,直达经络,并且能防止艾灰烫伤皮肤或损坏衣物;关于施灸顺序《千金翼方》中说:“凡灸法先发于上,后发于下;先发于阳,后发于阴。”此为一般顺序,但该顺序在临床中可视情况而灵活改变;艾灸火力应先小后大,灸量先少后多,使受术者能够逐渐适应;直接灸操作部位应注意预防感染;患者在精神紧张、大汗后、劳累后或饥饿时不适宜应用艾灸疗法;注意患者是否出现晕灸,若发生晕灸后应立即停止艾灸,使患者头低位平卧,注意保暖。轻者休息片刻或饮温开水后即可恢复,重者可掐按人中、内关、足三里,严重时按晕厥情况处理。

2. 禁忌情况:颜面、心前区、大血管部和关节、肌腱处不可用瘢痕灸;实证、热证及阴虚发热的病人不宜使用艾灸;妊娠期妇女腰骶部和小腹部不宜用灸;头维、人迎、哑门、睛明、攒竹等穴位禁灸。

患糖尿病需更注重家庭护理

□ 隆林各族自治县新州镇卫生院 吴倩

糖尿病是一种常见的代谢异常疾病,患者需要长期接受药物治疗和生活方式管理,以维持血糖水平和预防并发症的发生。除了医生的治疗和指导,家庭护理也是糖尿病患者康复过程中不可或缺的一部分。

一是饮食护理:饮食是高血糖护理的核心措施,稍有不慎就会引发血糖剧烈波动,使患者的身体机能进一步损伤。因此,家属应从以下几方面安排好患者的饮食。

1. 控制单糖和双糖的摄入量:过度摄入单糖和双糖是糖尿病患者血糖升高的主要原因之一。患者应该减少高糖食物的摄入,如糖果、蜂蜜、甜点等,这些食物会迅速提高血糖水平,增加机体对胰岛素的需求,导致血糖剧烈波动。

2. 合理分配饮食三大营养素:蛋白质、脂肪和碳水化合物是身体所需的三大营养素。在饮食中,家属应帮助患者选择适量的高质量蛋白质来源,如鱼类、禽肉、豆类等,蛋白质有助于维持肌肉和组织的健康。同时,选择健康脂肪来源,如橄榄油、坚果等,避免过度摄入饱和脂肪。控制碳水化合物的摄入,选择低GI(血糖指数)的复杂碳水化合物,如全谷类食物、蔬菜等,有助于控制血糖水平。合理分配饮食三大营养素有助于维持

血糖稳定、身体健康,并减少并发症发生的风险。

3. 增加膳食纤维摄入量:膳食纤维可以减缓消化过程,控制血糖水平的上升和下降,减少胰岛素的分泌。同时,膳食纤维可以增加饱腹感,减少餐后食欲,有助于控制体重,减少并发症的风险。常见富含膳食纤维的食物有全谷类食物、蔬菜、水果、豆类等。

4. 控制餐食次数和间隔:家属可以帮助患者制定合理的饮食计划,包括控制餐食次数、间隔和食物种类。通常来说,高血糖患者每天应该分成3~6个较小的餐食,控制每餐的热量和碳水化合物的摄入量,同时控制餐食之间的时间间隔,以维持血糖稳定。

5. 低盐饮食:高盐饮食往往会导致高血压、心脏疾病等一系列健康问题,它们与高血糖相互影响,成为疾病恶化的重要推手。因此,应鼓励患者尽量减少食用含盐量高的食物,如咸肉、咸鱼、咸菜和加工食品等,平时也可以用低钠调

味品代替食盐。

二是运动护理:运动可以帮助控制血糖、体重,改善心血管健康。患者可以通过打太极拳、散步、瑜伽等方式让身体动起来,改善身体机能,降低疾病侵害程度。为了保证患者的安全,家属还可以提供一些必要的护理和提示,如提前为患者准备好水和零食,定时监测患者血糖和心率,要避免在气温过高或过低的时段进行运动。

三是睡眠护理:良好的睡眠质量可以帮助患者控制血糖、降低体重和预防并发症。家属尽量提供一个安静、温暖、舒适的睡眠环境,保证室内有适当的通风,避免嘈杂声音和强光,同时监督好患者的睡眠时间,如果时间过长或过短,或者出现昼夜颠倒的情况,要及时前往医院诊治。

四是并发症护理:糖尿病是一种慢性疾病,长期不良的血糖控制可能导致许多并发症的发生。

1. 心血管护理:糖尿病患者更容易

患上高血压、心脏病和中风等心脑血管疾病。家属可以帮助患者控制血压和血脂,监测血压和脉搏的变化,鼓励患者进行适当的有氧运动,并遵循医生或营养师的建议,控制饮食和药物治疗。

2. 视网膜病变护理:糖尿病患者容易出现视网膜病变,引发视网膜出血和视网膜脱落等症状。家属可以帮助患者保持良好的血糖控制,并定期检查视力和眼底情况。

3. 神经病变护理:糖尿病患者容易患上神经病变,包括周围神经病变和自主神经病变。家属可以帮助患者保持良好的血糖控制,并定期进行神经系统检查。

4. 肾脏护理:糖尿病患者容易患上糖尿病肾病,导致肾功能受损。家属可以帮助患者保持良好的血糖控制和血压控制,定期进行肾功能检查,并鼓励患者进行适量的水分摄入,一般每天1500毫升的饮水量就可以了。

5. 足部护理:糖尿病患者容易患上足部溃疡和感染。家属应该帮助患者定期检查足部,寻找任何潜在的伤口、溃疡、水泡、红肿或发炎的迹象,并做好足部的清洁工作,平时也可以涂抹足部乳液或保湿霜,但不要涂抹在脚趾之间。

产前检查主要有哪些内容

□ 钦州市第二人民医院 黄文荣

女性在确认怀孕后直至分娩都需要进行产前检查,不同的孕期需要进行的检查项目不同。部分准妈妈认为检查的器械有辐射,会对胎儿的成长造成不利影响。但是从科学的角度来看,孕期检查对判断胎儿的成长状况是非常必要的,能够确认胎儿是否健康,倘若存在问题则需要及时采取积极措施治疗。

产前检查主要有哪些内容

第1次产检:怀孕6~13+6周,在这个孕周期间孕妈妈开始进行第一次产前检查,这次产检医院会给孕妈妈建立孕妇保健手册,便于日后给孕妈妈做产检时能够记录产检结果。主要涉及孕妈妈的身高、体重、血压、妇科检查,同时完善血常规、尿常规、血型、肝肾功、心电图、空腹血糖、甲状腺功能、血清铁蛋白、乙肝表面抗原、梅毒血清抗体筛查、HCV及HIV筛查。对于广东、广西、海南、湖南、湖北、四川等地必须行地中海贫血筛查(血常规、血红蛋白电泳),细菌性阴道病的检测、宫颈分泌物检测、淋球菌和沙眼衣原体等检查,妊娠11~13+6周行超声检查测量胎儿颈项透明层厚度,若NT值异常出现胎儿畸形和染色体异常的发

病率会明显增高,但是不能确诊,必须做进一步的检查。对于夫妻双方均为同型地中海贫血于10~13+6周可行绒毛活检。

第2次产检:孕14~19+6周,除了基本的例行检查外还需要抽血进行唐氏综合征筛查,此筛查可发现胎儿21三体、18三体、神经管畸形等多种危险因素,有高危因素孕妈妈备查项目有:无创产前检测(12~22+6周),中孕期非整倍体母体血清学筛查(15~20周),羊膜腔穿刺胎儿染色体检查(16~22周)。

第3次产检:孕20~24周,常规测量血压、体重、宫底高度、胎心率,复查血常规、尿常规等,同时必须完善胎儿Ⅲ级超声检查,即大家所说的胎儿三维、四维检查,其主要目的是明确胎儿头部、躯干、心脏以及四肢等各部位是否有畸形病变,了解胎盘、脐带、羊水等情况,孕妈妈需要开始注意胎动情况。

第4次产检:孕25~28周,常规测量血压、体重、宫底高度、胎心率,复查血常

规、尿常规等,完善糖尿病筛查(即OGTT检查),若明确有妊娠期糖尿病,控制良好血糖为母婴赢得良好预后。

第5次产检:孕29~32周,常规检查血压、体重、宫底高度、胎心率、胎位,复查产科超声检查、血常规、尿常规总胆汁酸等。若孕妈妈双下肢开始出现水肿,注意监测血压、尿蛋白等情况。

第6次产检:孕33~36周,除检查常规项目外,完善B族链球菌(GBS)筛查,开始行胎心监测(NST检查),注意复查产科超声、尿常规、肝功、总胆汁酸等。此阶段需要评估胎儿的体重及其他发育情况,若发现胎儿体重不足,则需要给孕妈妈补充足够营养;若胎儿过重,则需要控制饮食,为后期分娩做准备。注意补充钙、铁等所需微量元素,科学摄取营养和适当锻炼,将宝宝体重控制在3300克左右,有助于实现自然分娩。

第7~11次产检:孕37~41周,需要严格检查血压、体重、宫底高度、胎心率、胎

位,每周复查一次产科超声检查、NST检查,了解胎儿发育、胎盘、羊水、脐血流等情况,在临产时更快施行椎管内镇痛分娩,为分娩做好充分评估,此阶段最好在门诊完善血常规、尿常规、肝肾功、凝血功能等检查。孕妇可了解相关分娩知识,每日自数胎动,做好胎儿宫内情况的监护。在所有重要产检指标均无异常情况下,若达41周末自然临产,需要住院进一步引产。

产前检查注意事项

产前检查有助于及时了解胎儿的生长发育情况,预防先天性畸形和遗传性疾病胎儿的出生,是降低孕产妇和围产儿并发症的发生率及死亡率、减少出生缺陷的重要措施。为了充分保障检查的有效性和精确性,孕妈妈们需要重视产检,协调好产检时间,并且了解清楚产检的注意事项,将产检的资料准备齐全。很多孕妈妈都认为所有的检查都需要空腹进行,其实并不是,部分检查并不需要空腹,建议孕妈妈们清淡饮食,尽量少食用脂肪含量高的食物;中期唐筛需提供胎儿双顶径或胚胎移植日期,作为评估孕周的标准。