

痛风的辨证护理

□ 广西国际壮医医院明秀分院 潘 艳

痛风是由于单钠尿酸盐晶体诱发的炎症性疾病,长期嘌呤代谢活跃、嘌呤摄入过多或尿酸排泄障碍,均可导致高尿酸血症。长期高尿酸血症可引起关节及周围组织尿酸盐晶体沉积、进而出现反复发作的急性关节和软组织炎症、痛风石沉积、慢性关节炎和关节损坏。高尿酸血症亦可累及肾脏,引起慢性间质性肾炎和尿酸盐结石形成。痛风患者早期积极降尿酸治疗,可延缓或阻止脏器损害。随着现在人民生活水平的提高,饮食结构的改变,痛风的发病率呈现上升,初次发病率年龄有明显的年轻化趋势。因此,掌握痛风的护理方法和饮食建议,对每一个痛风患者有指导性的意义。

痛风的护理

1. 注意精神调摄,消除思想顾虑,保持心情舒畅,增强战胜疾病的信心,配合治疗。
2. 合理安排生活、工作。轻症者可以适度活动,以不疲劳为限;重症者卧床休息;肥胖者应加大运动量,以减轻体重

有利治疗。

3. 限制高嘌呤食物,如动物内脏、海鲜等;限制脂肪摄入量,如动物脂肪;供给适量的碳水化合物,充足的维生素、碱性食物,如新鲜蔬菜、水果、矿泉水、苏打饼干、加碱馒头、加碱玉米等,多饮水,保持每日尿量2000毫升。
4. 遵医嘱用药,注意用药时间、途径、药量,注意用药后的疗效及不良反应,不可自行停药或增减药量。
5. 注意保暖和避寒,穿宽松鞋袜,避免足部血运差。
6. 关节局部可用物理治疗、针灸、穴位注射、膏贴疗法、敷贴疗法、外搽疗法、热熨疗法、熏洗、热敷等疗法。
7. 保护受损的关节,坚持锻炼身体,增强体质,提高抗病能力。避免关节长时间保持一个动作,如不要长时间站立,长时

间写字、编织、打字等,膝关节不要过分屈曲。预防关节变形,增强肌肉力量。

辨证施护

1. 风寒湿痹:证见关节肿痛,屈伸痛甚,疼痛或游走或重者或剧烈,遇风寒、潮湿、阴冷则加重,得温热可缓解,关节活动不利,舌淡红,苔薄白,脉浮紧或浮缓。居住环节宜温暖、干燥。不宜在寒冷季节或阴雨潮湿天气到户外活动,鼓励多晒太阳。注意疼痛的部位、性质、时间是否与气候变化有关。注意保暖,可于疼痛剧烈部位加护套,避免剧烈运动。可采用局部温热疗法,如艾灸法、热敷、拔火罐等。饮食宜温经散寒、祛风除湿的食物,如生姜粥、当归羊肉;可多食姜椒或酌情选用药酒,忌生冷食物。
2. 风湿热痹:证见关节红肿

痛,发病急骤,且多在夜间发作,病及一个或多个关节,身热汗出,肢体困倦,口渴心烦,胸闷不适,舌质红,苔黄,脉滑数。需卧床休息,居住环节宜凉爽,但应避免直接吹风。将患肢抬高,痛不可触者可将患处暴露,减少碰撞。局部可外敷四黄水蜜或双柏水蜜。选择舒适卧位,设法减少疼痛,如行走不方便者,可使用脚踏、拐杖等辅助工具。疼痛缓解后及时下床锻炼。注意体温、脉搏、呼吸、汗出、口渴等,汗出后及时擦干更衣。密切观察病情变化,如出现心悸、胸闷等,及时报告医生处理。高热时给予物理降温,或中医针刺退热。烦渴者,可用生津清热之品,如淡盐水、绿豆汤、冬瓜汁或鲜芦根煎水代茶。饮食宜清热通络,祛风除湿,可食桑枝煮鸡,忌辛辣刺激之品。

3. 痰瘀痹阻:证见关节疼痛,经久不愈,或关节肿大畸形,周围结节,皮肤瘀斑,屈伸不利,舌体胖大,舌质紫暗或有瘀斑、瘀点,脉沉弦或细涩。要避免劳累,受寒受冷。局部外敷四黄冰蜜。饮食宜活血化瘀,消肿止痛,以素食为主,如金针云耳蒸鸡、胡萝卜粥,多食新鲜蔬菜水果,忌辛辣刺激、高胆固醇之品。中药宜温服,并密切观察药性反应。

4. 肝肾亏虚:证见关节疼痛,反复发作,时轻时重,肿胀畸形,僵硬、屈伸不利,腰腿酸痛,头晕耳聋,疲倦乏力,舌质红,苔薄或少苔,脉沉细数。居住环境宜温暖干燥,阴雨潮湿气候要提高室温。长期卧床者,应注意经常更换体位,将患肢关节保持在功能位置。鼓励适当运动或关节运动。头晕目眩者卧床休息,防止晕倒跌仆。饮食宜补益肝肾,滋阴清热。多食猪牛羊脊髓、蹄筋、芝麻、银耳、鸡蛋、牛奶等,可食杜仲、黑芝麻等。

针灸探秘：穴位、经脉与治疗的科学性

□ 崇左市江州区人民医院 黄海红

针灸,作为古老而深厚的中医医技,历经千年沧桑,至今仍然闪烁着智慧的光芒。其起源可追溯至远古时代,经过历代医家的实践与积累,逐渐形成了独特的理论体系。在现代医学领域,针灸以其独特的疗效和理念,赢得广泛的关注和认可。

穴位：身体的神奇开关

穴位是针灸学的核心概念之一。在中医理论中,穴位是人体脏腑经络气血输注于体表的特殊部位,它们分布在全身的各个角落,每一个穴位都有其独特的功能和主治范围。

1. 穴位的分类:按照其功能可分为经穴、奇穴和阿是穴。经穴位于十二经脉和任督二脉上,共有361个;奇穴则分布在经穴之外,具有特殊的治疗作用;阿是穴则是以病痛局部或敏感点为穴位,无固定位置和名称。
2. 穴位与脏腑经络的关系:

每一个穴位都与脏腑经络有着密切的联系。脏腑是人体内部的重要器官,经络则是连接脏腑与体表的通道。通过刺激穴位,可以调节脏腑经络的气血运行,达到治疗疾病的目的。

3. 常见穴位及其功能:足三里位于小腿前外侧,犊鼻穴下3寸,犊鼻与解溪连线上,主治胃痛、呕吐、腹泻、痢疾等消化系统疾病;合谷位于第1、2掌骨间,当第二掌骨桡侧的中点处,主治头痛、牙痛、发热等外感病症;三阴交位于小腿内侧,当足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方,主治月经不调、痛经、带下等妇科疾病。
4. 穴位的寻找与定位方法:寻找穴位的方法主要有骨度分寸法、体表标志法和手指同身寸法等。骨度分寸法是以骨骼为标志来测量穴位的位置;体表标志法则是以体表解剖标志来确定穴位;手指同身寸法则是以患

者的手指为标准来测量穴位。

经脉：气血运行的通道

经脉是针灸学的另一重要概念。在中医理论中,经脉是气血运行的通道,也是脏腑与体表相联系的纽带。经脉分为十二正经和奇经八脉两类。十二正经包括手太阳肺经、手阳明大肠经等十二条经络,它们分别与脏腑相连,具有特定的治疗作用。奇经八脉包括任脉、督脉等八条经络,具有调节全身气血的作用。

针灸治疗：穴位与经脉的协同作用

针灸治疗是通过刺激穴位和调节经脉气血来达到治疗疾病的目的。具体方法包括针刺和艾灸两种。针刺是用金属制成的针具刺入穴位,通过刺激穴位来调节气血运行;艾灸则是用艾绒制成的艾条点燃后熏烤穴位,通过温热刺激来调节气血。

针灸的科学性与有效性

1. 调节神经系统:针灸可以通过刺激穴位来激活神经末梢,进而调节神经系统的活动。这种刺激可以促进神经递质的释放,缓解疼痛和炎症,并促进身体的自我修复机制。
2. 影响内分泌系统:针灸可以调节内分泌系统的功能,促进激素的平衡分泌。这对于治疗一些与激素水平失衡相关的疾病,如月经不调、更年期综合征等具有重要意义。
3. 镇痛作用:针灸具有显著的镇痛作用。通过刺激特定的穴位,针灸可以激活身体内的内源性镇痛系统,释放内啡肽等物质,从而缓解疼痛。
4. 消炎作用:针灸可以促进血液循环,增加局部组织的氧供和营养物质的供应,从而有助于消除炎症和水肿。这对于治疗各种炎症性疾病,如关节炎、风湿病等具有积极的效果。

5. 免疫调节作用:针灸可以调节免疫系统的功能,增强机体的免疫力。这对于预防疾病、提高抵抗力以及辅助治疗一些免疫相关性疾病具有重要意义。

针灸的应用领域

1. 疼痛管理:针灸被广泛应用于各种疼痛性病症的治疗,如慢性头痛、颈肩腰痛等。通过刺激特定的穴位,针灸可以缓解疼痛并提高患者的生活质量。
2. 康复治疗:针灸在康复医学中扮演着重要的角色。通过刺激穴位和调节气血运行,针灸可以促进受伤组织和器官的恢复和功能重建,加速康复进程。
3. 神经系统疾病:针灸对于治疗一些神经系统疾病具有显著的效果,如中风后遗症、面瘫、失眠等。通过调节神经系统的活动和促进血液循环,针灸可以改善相关症状并提高患者的生活质量。

牙齿的“空缺”如何填补

□ 广西梧州市红十字会医院 李艳芳

牙齿是我们口腔中不可或缺的一部分,它们不仅帮助我们咀嚼食物,还有助于保持面部美观。然而,由于各种原因,如龋齿、意外伤害或牙周病等,一些人可能会面临牙列缺损的问题。这种情况可能会导致咀嚼困难、口腔功能下降,甚至有损容貌。现今,口腔医学提供了多种修复方法来填补牙齿的“空缺”,帮助患者重拾口腔健康和美观。

牙列缺损的原因

1. 龋齿:龋齿是一种常见的口腔疾病,它是由细菌引起的。长期不注意口腔卫生,导致细菌在牙齿表面滋生并逐渐侵蚀牙齿,最终导致牙齿缺失或脱落。
2. 意外伤害:交通事故、摔倒等意外伤害可能导致部分牙齿折断或脱落。这些伤害可能来自日常生活或运动中的意外情况。
3. 牙周病:牙周病是指牙龈炎和牙周炎等口腔炎症疾病。长期炎症刺激可能导致牙齿周围组织受损,最终导致牙齿松动和脱落。
4. 先天性缺失及先天发育畸形:部分患者因先天性缺失而导致牙列缺损。这种情况可能与遗传因素有关。

牙列缺损的修复方法

1. 活动义齿修复:活动义齿是一种可以自行摘戴的义齿,适用于部分牙列缺损的修复。它由基托和人工牙组成,患者可以在饭后、睡觉时自行摘下清洗。这种方法适用于部分牙齿缺失或只有几颗牙齿缺失的情况。活动义齿的优势在于它可以根据患者的口腔情况个性化定制,且价格相对较低。然而,活动义齿可能会引起口腔不适和异物感,需要一定的适应期。
2. 固定义齿修复:是一种固定在口腔中的义齿,适用于单颗缺失或部分牙列缺损的修复。它由固位体、桥体、连接体组成,通过粘结剂粘接在基牙上。与活动义齿相比,固定义齿具有更高的舒适度和美观度,但需要磨除部分健康牙体组织。在固定义齿修复中,医生会根据患者的口腔情况选择合适的材料,如金属、烤瓷或全瓷等,以恢复牙齿的形态和功能。固定义齿的使用寿命较长,且患者无需自行摘戴。然而,由于需要磨除部分健康牙体组织,这种修复方法的

创伤较大,可能对牙齿造成一定损伤。

3. 种植牙修复:种植牙是一种通过在颌骨内植入人工牙根,然后安装人工牙冠的方法,以恢复牙齿的形态和功能。具有固位力强、美观度高、舒适度高等优点,但需要一定的治疗时间和较高的治疗费用。适用于各种原因引起的牙齿缺失,如龋齿、意外伤害等。在种植牙前,患者需要进行详细的口腔检查和评估,以便确定是否适合进行种植牙治疗。种植牙完成后,患者需要保持良好的口腔卫生习惯,避免咀嚼硬物和韧性较大的食物,定期进行口腔检查和复查,以便及时发现问题并进行处理。种植牙可以恢复牙齿的功能和形态,提高患者的生活质量。然而,由于治疗费用较高,种植牙可能不适合所有人群。

4. 正畸治疗:正畸治疗是指通过矫正牙齿来达到改善牙列缺损的目的。正畸治疗适用于牙齿排列不齐、龅牙、地包天等口腔问题,可以在治疗过程中关闭间隙、调整咬合关系、改善面部美观。但

是,正畸治疗需要一定的时间和耐心,且对患者的年龄和骨骼发育有一定要求。

修复后的维护

1. 保持良好的口腔卫生习惯:日常刷牙、使用牙线、漱口等,以保持口腔清洁,避免继发龋和牙周疾病的发生。在刷牙时,建议使用软毛牙刷,以避免对牙龈和周围组织的刺激。同时,要定期更换牙刷和牙线,以保持其清洁和有效性。
2. 避免咀嚼硬物:避免咀嚼硬物和韧性较大的食物,以减少牙齿的磨损和损伤。硬物的咀嚼可能会对牙齿和烤瓷桥造成额外的压力和损伤,因此应该尽量避免。
3. 定期复查:建议定期洁治、进行口腔检查,以便发现问题并进行处理。在复查时,医生可以检查患者的口腔卫生状况、牙齿缺损情况以及修复体的状况等。如果发现问题,医生可以根据具体情况采取相应的治疗措施,如重新进行充填治疗、贴面修复或牙冠修复等。
4. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒对口腔健康有害,特别是对烤瓷桥和种植牙的维护有负面影响。因此,戒烟限酒有助于保持口腔修复体的使用寿命和口腔健康。