

# 中药足浴治糖尿病足



中药足浴疗法是依据中医脏腑经络理论,辨证论治为基础,选择中草药足浴方剂,煎汤取汁浸泡双足及膝关节以下部位,综合热效应和中药药效的双重作用,可以疏通经络,调和气血,达到祛除邪毒的目的。人体有6条经络终于足部,在这些经脉上,双足分布有66个穴位与内外环境相通,而且这些穴位对各种刺激信号都特别敏感,同时各脏腑、器官的生理信息都存在于双足足部的反射区,这些反射区穴位又与全身各脏腑、器官密切相连。足浴疗法可以利用药物通过皮肤、孔窍、腧穴等部位吸收进入经脉血络,遍布全身直达内

在病所,发挥其药理效应,实现内病外治的目的。

有学者给予内科常规治疗糖尿病足基础上予以丹参、川芎、牛膝各15克,红花、花椒、艾叶各10克,五加皮15克组成的以温通行气、化瘀通络的中药足浴方泡足10天为1个疗程,连用2个疗程。结果显效15例,有效11例,无效2例,总有效率为92.86%。有研究治疗组采用常规治疗+中药足浴疗法,中药组方含12种药材,包括乳香、没药、红花、丹参、鸡血藤、五灵脂、虎杖根、透骨草各30克,桂枝、附子、丁香各15克,甘草10克,经过足浴治疗后,治疗组病人的总有效率为92.0%,对照组的总有效率为64.6%,两组比较差异有统计学意义。结果显示,中药足浴疗法使糖尿病足患者症状得以缓解,足部供血得以改善,并减缓了糖尿病足的发展。有学者研究报告,用细辛、牛膝、独活、白芷、草乌、桂枝、威灵仙、防风等中药自拟方,其功效为缓解脉络痹阻、濡养筋脉,通过足浴疗法起到温煦通络、活血化瘀作用,可使药物通过腧穴、孔窍、皮肤等部位直达

病所。结果显示,观察组疗效显著优于对照组。以上研究虽然所用中药不同,但基本上是活血化瘀的药物。

在足浴的过程中,还要注意以下事项。

1.进行足浴时,要环境安静舒适,室温适宜,不能直接吹风,冬天可在膝盖上加盖大毛巾保暖。足浴可选用木盆或搪瓷盆。中药泡足法治疗时间较长,有研究显示,可以联合音乐五行辨证治疗,心神不宁选择节奏安静平稳曲目;肝郁气滞选择旋律流畅、轻松明快曲目;肝阳上亢选节奏缓慢、曲调低沉曲目;脾虚肝郁选速度平稳,节奏鲜明、庄严曲目;肾虚心怯选节奏高亢激昂曲目。

2.患者在足浴过程中,注意观察局部皮肤情况,若有不适应立即停止操作。

3.中药足浴疗法后要点。足浴后用柔软、吸水性强的白色毛巾轻轻擦干,尤其要注意保持趾缝干燥,选用白色毛巾是因为容易发现是否有出血或者脓液。若出现皮肤红肿、水疱、瘙痒等现象,应及时就医。避免用尖锐的物品或化学物处理胼胝,如

需剪趾甲选用恰当的趾甲剪(例如直的趾甲剪),干燥的皮肤应使用润滑油(但避免用于趾间)。足浴后无论在家还是户外,都不要赤脚走路、穿袜子走路及穿底部非常薄的拖鞋走路。

4.文献调查研究表明:足浴时间最好不超过45分钟,在20~30分钟时效果最佳。有学者运用正交设计法对足浴方案进行优化并建议浸泡时间选择30分钟,还表明浸泡时间是影响中药足浴效果的重要因素。

5.由于糖尿病足病人对温度感觉敏感性下降,存在一定的感觉差异,故当接触过高的水温时,可导致足部皮肤的烫伤,引发足部再次损伤,致使患者足部情况恶化,而水温过低容易引起感冒,并且起不到促进循环的作用,需考虑到治疗疾病、病人对温度的敏感程度等因素。

当水温低于40℃,一般主张先下手后下脚,手感到水温合适即可。不要使用加热器或热水瓶暖脚。注意水温的控制,最大限度地提高治疗的效果和舒适度。

(云 淡)

造成膝盖疼的关节疾病包括滑膜炎、半月板损伤、骨性关节炎、韧带损伤、类风湿、髌骨软化等。膝盖疼是这些膝关节疾病的早期表现,若不及时进行有效治疗,很可能造成关节软骨及内部结构变化,致使膝关节功能丧失甚至畸形,到时可能需要接受关节置换手术。

膝盖是人体最薄弱的关节,连接的却是最长的骨头和最强的肌肉。人们无论每日奔波于城市坚硬的水泥路面上,还是周末到群山峻岭中辗转飞奔,膝盖都是承受压力最大的关节。因此,膝盖的保养应该引起人们的重视。一旦发现膝盖疼,症状不是很重时可以尝试花椒泡酒热敷。

准备250毫升的高度白酒(大于50度),50克花椒,把花椒用粉碎机粉碎,泡到白酒里,泡2天即可。使用时,先把花椒酒倒在手上使劲揉搓腿和膝盖,让腿发红发热,再不停地拍打,直到把膝盖疼痛的地方都拍打红,出现热乎乎的感觉,然后再敷上一个热水袋,用毛巾包住,注意不要烫伤皮肤,敷一段时间,会感觉里面热乎乎的,很舒服,膝盖也没那么疼了。连续热敷数日后,效果会更好。

花椒属于祛寒类的药物,能除五脏六腑之寒。中医理论认为,花椒性温,味辛,有温中散寒、健胃除湿、止痛杀虫的作用,还能解毒理气,止痒去腥,有效治疗积食,而且还能治疗很多关节肌肉疼痛。白酒含有较多的酒精、热量高,因此白酒能够促进人体的血液循环,对人全身的皮肤都能起到一定的刺激作用,可以促进人体的新陈代谢。古代医学著作早已证明,白酒具有活血化瘀、舒筋通络的功效。

中医认为,身体出现腰腿疼的主要原因就是由于气滞血瘀导致经络不通导致的。所以,想要治疗这种疾病,最有效的方法就是活血化瘀。花椒泡酒热敷是一种民间流传的方法,能够活血化瘀,加速血液循环,而且还可以促进炎症吸收,缓解组织粘连,改善局部营养。对于颈椎病、腰腿疼痛的缓解和防治效果非常好。

(风 轻)



## 物理疗法治尿布皮炎

温水擦洗 每次在新生儿排便后,使用温水清洗臀部。研究结果显示,使用温水冲洗比使用红霉素更能有效预防尿布皮炎。可能与红霉素软膏含油脂过多,涂擦在皮肤上易阻塞新生儿毛孔而影响皮肤正常呼吸有关。

电吹风疗法 电吹风通过热气流可以使局部皮肤较快达到干燥效果,吹风部位方便控制,并且可以人为处理到阴囊、腹股沟等皮肤褶皱处。同时具有疗程短、操作方便等优点,也易在社区及家庭中实施。据研究显示,采用电吹风治疗新生儿尿布皮炎效果优于烤灯治疗。

红外线 红外线对皮肤损伤具有一定的治疗意义,可抗感染、镇痛,促进创面干燥结痂和肉芽组织生长,保护皮肤屏障。同样在治疗新生儿尿布皮炎方面也具有一定的实际意义,加用凡士林还可减轻红外线的不良反应。

局部氧疗 氧气吸入能促进尿布皮炎部位的皮肤干燥,扩张局部血管,增加局部血供,加快患处皮肤愈合,同时可杀死尿布皮炎部位的厌氧菌,达到散瘀去肿的作用。有学者对92例新生儿尿布皮炎进行了实验研究,也证明氧疗对新生儿尿布皮炎的治疗有一定的促进作用,愈合时间明显缩短。

无痛保护膜 无痛保护膜是目前预防和护理压疮较为有效的一次性物理材料。该膜可以防水防摩擦,但不阻止氧气分子的渗透,膜下的水汽和二氧化碳也可通过保护膜挥发,较好地支持了皮肤“呼吸”。同时又隔离了污染的尿布及新生儿大小便的刺激,很好地保护了皮肤的完整性。对于受损皮肤,也可促进愈合。临床研究中发现,新生儿使用后第3天,臀部皮肤潮红和湿疹明显改善,渗出减少,5天后破损皮肤开始修复,7天后局部皮肤恢复正常。(凡 麦)

## 外洗治肛窦炎

说起肛门的疾病,大家想到的可能也就痔疮了。其实肛窦炎也是肛门外的常见疾病。

肛窦位于肛管齿状线部,相邻两肛柱之基底间,形如半月,开口向上,凹如口袋,深3~5毫米。其底部有肛腺的开口。肛窦出现炎症就是肛窦炎,因为肛窦的解剖部位特别,不容易愈合,而且极易复发,不仅常引起肛周脓肿等肛门感染性疾病,而且还会影响人的性功能,使男性性欲下降。

肛窦炎初期就要及早治疗,用中药外洗的方法进行治疗效果较好,可减轻疼痛。取地肤子10克,百部15克,红花3克,水2500~3000毫升,煮沸后小火再煮20分钟,放温(水温以手背不感到烫为宜),然后洗浴,一般

每次20分钟为宜;洗浴后用干而柔软的毛巾擦干。每日1次,连续7次,可有效减轻疼痛。

温水洗浴效果较好,可促进肛周的血液循环,促进新陈代谢,保证营养的供给,并及时清除代谢产物,促进疾病的恢复,缓解肛周处神经紧张,减轻疼痛。再加入药物,可更好发挥功效。地肤子有清热,祛风止痒的功效;黄柏有清热燥湿、泻火解毒的功效;红花有活血化瘀的功效。诸药合用,能消炎解毒、止痒、活血化瘀,对人体进行整体调节,疏通人体经脉,促进炎症的消退。使病变部位末梢神经所受刺激减轻,有效缓解疼痛。治疗期间如有不适,要及时就医。

(谊 人)

## 巧摩腹部上通下达

腹部按摩是传统养生保健方法之一,在中医学的经典《黄帝内经》一书中就有这样的记载:“腹部按揉,养生一诀。”

人体的腹部分布着五脏六腑,有肝、脾、胃、大小肠、肾、膀胱等脏器。中医认为,人体的腹部为“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”。“手之三阴,从脏走手;手之三阳,从手走头;足之三阳,从头走足;足之三阴,从足走腹。”腹部是六条阴经聚汇的地方。腹部的经络如果不通,气血必然不能上通下达,形成气滞,时间长就形成消化

不良、便秘、胀气的问题;时间长了胃下垂等慢性病就会发生。

按摩腹部可通和上下,分理阴阳,去旧生新,充实五脏,驱外感之诸邪,清内生之百症。现代医学认为,揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量,增强胃肠内壁肌肉的张力及淋巴系统的功能,使胃肠等脏器的分泌功能活跃,从而促进胃肠对食物的消化和吸收,能明显改善大小肠蠕动功能,起到促进排泄的作用,防止和消除便秘,这对老年人尤其重要。

经常巧妙地按摩腹部,

还可使胃肠道黏膜产生足量的前列腺素,有效地防止胃酸分泌过多,预防消化性溃疡的发生。按摩腹部还可以减少腹部脂肪的堆积。这是因为按摩能刺激末梢神经,使腹壁毛细血管畅通无阻,从而促进脂肪的分解和代谢。经常按摩腹部,还有利于人体保持精神愉悦。睡觉前按摩腹部,有助于入睡,防止失眠。对于患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病的患者,按摩腹部则能平息肝火,促进血脉流通,从而起到辅助治疗的良好作用。

腹部按揉一般选择在夜

间入睡前和起床前进行,具体操作方法如下:

排空小便,洗净双手,取仰卧位,双膝屈曲,全身放松,左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手掌上。先按顺时针方向绕脐揉腹50次,再逆时针方向按揉50次。用力要适度,精力要集中,呼吸要自然。

需要提醒的是,腹部按摩不宜在过饱过饥时进行;腹部皮肤有化脓性感染或腹部有急性炎症(肠炎、痢疾、阑尾炎等)时不宜按摩,以免炎症扩散;腹部有肿瘤,也不宜按揉,以防肿瘤扩散或血管破裂出血。揉腹时,如出现腹内温热感、饥饿感或产生肠鸣音、排气等,都属正常反应。

(标 远)