

腰椎间盘突出症的壮药熨浴疗法

□ 广西国际壮医医院明秀分院 黄美都

腰椎间盘突出症(LDH)是指由于腰椎间盘变性、纤维环破裂、髓核突出刺激和压迫神经根或马尾神经引起的以腰痛及下肢放射性疼痛为主要表现的疾病,严重影响患者健康及生活质量。

壮医将LDH归属于核嘎尹范畴,认为由体虚、跌仆外伤、外感邪毒导致经筋失衡、筋结形成、横络盛加致腰椎失稳、髓核突出,压迫龙路、火路,使三气不得同步而引起,治疗以疏通火路,松筋解结,通痹止痛,补肝肾为主。采用广西国际壮医医院经典祛风止痛散协定处方作为熨药方,该药方是广西民族医药研究院、广西国际壮医医院从壮族民间验方挖掘整理的药方。处方:广西海风藤、宽筋藤、鸡血藤、伸筋草、肿节风、黄杜鵑根、战骨、丢了棒、当归藤、红杜仲、艾叶各15克。将药物装入布袋,5500~6000毫升水中浸泡1小时,然后加热煮沸1小时,滤出药液熨用。方中海风

藤、宽筋藤活血通脉,舒筋活络、祛风止痛;红杜仲、当归藤活血散瘀、行气、祛风;肿节风、黄杜鵑根、丢了棒活血祛瘀,祛湿消肿,止痛;鸡血藤、战骨、艾叶补肝益肾,补血活血、温散风寒。诸药结合熨药治疗达祛邪毒、通气血、养经筋、通经络、止痛功效。

壮药熨浴治疗具有温经散寒,活血通络,祛风止痛等功效,该疗法一方面类似于中药熏洗,可借助熏蒸的热力将中药的有效成分通过皮肤传导至施治局部参与血液循环以发挥中药的疗效;另一方面热敷有温阳补虚,可缓解肌肉痉挛,改善血液循环,使药效直达病所,从而改善患者疼痛等症状。现代药理研究发现,熨药治疗能药力和热力的双重作用,能改善腰部供血供氧,促进局部代谢及炎症物质的吸收,从而促进损伤修复,达到治愈疾病的目的。

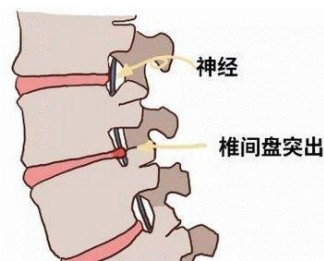
壮药熨浴操作方法

熨药前准备:以足三阳经筋为主,对经筋线作浅、中、深层次,由浅至深,由轻至重,以切、循、按、摸、弹拨、推按、拔刮、拈掐、揉捏等手法松解筋结5~10分钟。

循经辨证熨药方法:熨药时针对阴、阳两证患者采取不同手法施术,阳证患者(急症、热证)恶热,采取轻手法、稍低温度(50℃~60℃);阴证患者(虚证、寒证)喜热,采取重手法、高温度(60℃~70℃)。第一步,熨足太阳经筋,患者取俯卧位,充分暴露熨药部位,将毛巾放入药水内充分浸湿后,拧至半干从足部开始往腰部全线熨,使局部皮肤发热微红,然后重点熨足跟筋结、髂内筋结、大腿后筋结、臀部筋结、腰三横突筋结等筋结点,3~5分钟更换1次毛巾,连续更换3~4次;第二步,熨足少阳经筋,患者取侧卧位,熨药方法同上,重点熨足趾筋结、腓侧筋结、膝外筋结、臀中肌筋结、梨状肌筋结、髂

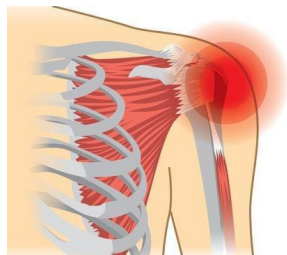
胫束筋结等筋结点,左右各1次;第三步,熨足阳明经筋,患者取仰卧位,熨药方法同上,重点松解足背筋结、髂内筋结、气冲筋结(腹股沟股神经)、腹后筋结(腰大肌)等筋结点。熨药后进行药水浴足,药水温下降至38℃左右时,患者取坐位浸洗双足5~10分钟,使皮肤受热均匀,腠理疏通,血管扩张,气血流畅。每日1次,14日为一个疗程,共治疗1个疗程。治疗期间注意熨药前向患者做好解释,并让其排空二便;循经辨证熨药时药熨温度在50℃~70℃为宜,顺着经筋向心方向从足至腰进行熨,重点熨筋结点;治疗全程注意保暖。

壮药熨浴疗法在进行熨药治疗前,采用“弓钳手法”寻找患者筋结点取穴(筋结点、线、面等形状,有硬结感或患者疼痛感最强处),通过松解筋结,以疏通龙路、火路、体表网结,调和气血;熨药中依据人体经筋循



行走向,十二经筋均呈向心性循行,顺着经筋线从足到腰方向进行全线点、按、揉熨,重点熨筋结点,使药物直达病灶,更快更好发挥药效,使患者整体放松、舒适、满意,与局部熨药相比较循经熨药效果更好。熨药后采用药水浴足,则进一步使皮肤受热均匀,腠理疏通,血管扩张,气血流畅。通过“松解筋结+药水”“熨药+药水浴足”结合从而达到疏通龙路、火路气机,清热解毒、消炎止痛、消肿祛瘀等功效。

壮药熨浴疗法治疗腰椎间盘突出症,能快速减轻疼痛,促进腰椎功能康复,提高患者生活质量,值得推广应用。



肩周炎的日常防治

□ 广西国际壮医医院 黄碧秋 蓝阳露

肩周炎是否可防可治

多数肩周炎可防可治。该疾病具有自限性特点,因此可以自愈。如果患者能尽早接受治疗,可有效减轻肩部疼痛、防止病情恶化,从而保持肩关节活动度,加快疾病的康复。

预防方法

1. 适当补充营养,多食富含维生素B族的食物。2. 经常运动,加强锻炼,每周3~5次,每次0.5~1小时。3. 原发疾病应积极治疗,避免肩部外伤复发。4. 纠正不良姿势,避免长期持续伏案等工作。5. 肩部注意防寒保暖。

锻炼动作

1. 屈肘甩手 患者背部靠墙站立,或仰卧在床上,上臂贴身、屈肘,以肘点作为支点,进行外旋活动。

2. 手指爬墙 面对墙壁站立,用患侧手指沿墙缓缓向上爬动,使上肢尽量高举,到最大限度,在墙上作一记号,然后再徐徐向下回原处,反复进行,逐渐增加高度。

3. 体后拉手 自然站立,肩部外展,在患侧上肢内旋并向后伸的姿势下,健侧手拉患侧手或腕部,逐步拉向健侧并向上牵拉。

4. 展臂站立 上肢自然下垂,双臂伸直,手心向下缓缓外展,向上用力抬起,到最大限度后停10分钟,然后回原处,反复进行。

5. 后伸摸棘 自然站立,在患侧上肢内旋并向后伸的姿势下,屈肘、屈腕,中指指腹触摸脊柱棘突,由下逐渐向上至最大限度后保持不动,2分钟后缓缓向下回原处,反复进行,逐渐增加高度,也可做过头摸耳的动作。

6. 梳头 站立或仰卧均可,患侧肘屈曲,前臂向前向上并旋前(掌心向上),尽量用肘部擦额部,即擦汗动作,或做梳头动作。

7. 旋肩 简称画圈或钟摆锻炼,站立姿势,患肢自然下垂,肘部伸直,患臂前后摆动或由前向上向后划圈,幅度由小到大,反复数遍。

8. 头枕双手 头枕双手,仰卧位,两手十指交叉,掌心向上,放在头后部(枕部),先使两肘尽量内收,然后再尽量外展。

以上动作锻炼均可改善肩周部位的血液循环,减少肩部肌肉痉挛、组织黏连现象,可有效减轻疼痛,逐渐恢复肩关节正常功能。

壮医外治法

壮医药熨法:是将壮药加热后利用药物的热力及药力作用,配合手法松解筋结,取患侧(上臂、肘、前臂、手)部位进行按摩揉敷,使药物的有效成分通过皮肤传导至施治局部,促进血液循环以疏通龙路、火路,达到化痰消肿、止痛的目的。

壮医敷贴法:根据疾病的症型,将相应壮药研磨成粉末,调制膏状,然后将药膏涂抹于敷料上,在治疗部位行理筋手法,取患侧上臂(肩髃穴,肩髃穴,臂臑)、患侧前臂(手三里、手五里、孔最)等穴进行贴敷,通过药物的刺激达到活血消肿的目的。

如保守治疗无效,可考虑在麻醉下行肩关节手法松解术、关节镜下肩关节黏连松解手术,然后注入类固醇激素或者透明质酸钠,再配合上述中、壮医外治法,亦可达到良好的效果。

得了肾病怎么治

□ 贺州市中医医院肾病内分泌科 左秋凤

肾是中医藏象理论的一项重要内容,其内涵极为广泛。肾以水火为本,讲究阴阳调和,水火互济,互相依赖,互相制约,从而使肾的生理功能得以保持,并使其他器官得以正常的生理功能得以维持。

肾病是如何发生的

1. 病菌感染:病菌对身体有强大的破坏力,导致呼吸道感染,出现感冒、发烧等症状。虽然自身抵抗力强,可以自愈,但如果病菌侵袭了肾脏,会对肾脏造成永久性的损伤,增加肾病的发生概率。

2. 饮食不合理:不合理的饮食习惯会破坏身体营养摄入的平衡,比如经常吃肉类食物和细粮,摄入的脂肪含量过多,纤维素等物质过少,导致肾脏需要长期超负荷工作,因为血液当中的蛋白质、脂肪以及糖类成分含量越高,肾脏的工作量越大,久而久之则会增加肾病的发生概率。

3. 药物:无论是何种药物,大部分都要经过肝脏进行解毒,通过肾脏进行排泄,药物累积过量,会对肾脏造成损伤。有些常用药甚至会直接导致肾脏受到损伤,比如非类固醇类镇痛药以及抗生素类药物,因此平时不能滥用药物。

4. 喝水少:水是生命的源泉,身体的代谢以及各个器官的正常运行都需要水的参与,肾脏也不例外,如果平时喝水太少,则会导致肾阴不足,也会导致肾脏健康受到不良的影响,甚至会导致肾病的发生。

肾病早期有哪些症状

1. 水肿:多数的肾脏疾病患者在早上起床之后,会发现颜面部、眼睑等部位出现水肿,午后时会消退,劳累之后水肿会加重,休息后又会减轻,严重时双侧的脚踝内侧或胫前也会出现水肿。

2. 尿量异常或夜尿频:人体正常的尿量为1500—2000ml/天,不论尿量减少或是增多,均需要引起相应的重视,另外夜间排尿次数增多时,往往也是出现肾脏疾病的信号。

3. 血尿和泡沫尿:如小便的颜色出现血样或是出现洗肉水样,此时说明有血尿的可能;如小便出现泡沫,而且尿液中的泡沫因长时间不能消失,此时可能为蛋白尿,需要及时到医院检查。

4. 高血压:肾脏疾病患者易伴有高血压,当突然出现高血压表现,如头晕、头痛、耳鸣、眼花等,近期监测血压上升,需要警惕肾脏疾病可能。有高血压既往病史的需要警惕高血压肾脏病,因高血压与肾脏损伤会相互影响,所以易形成恶性循环。如年轻人有高血压疾病,此时需及时排除肾脏病的可能性。

5. 腰部酸胀、乏力和腿软:在运动或是开展过一般的活动之后,此时的机体会出现特别的疲乏感,休息之后可稍缓解,但仍会出现乏力、腿软、腰部酸胀等不适,少数的肾脏病患者会出现腰痛。

得了肾病怎么治

1. 一般治疗:导致肾病的原因较为复杂,包括感染因素、药物因素、不良生活习惯、遗传因素等。患病后会导导致肾脏功能出现下降,主要表现为水肿、蛋白尿、血尿等。此时应多注意休息,保证充足睡眠,避免接触肾毒性药物或毒物,也应戒烟戒酒,保持合理的生活方式,有助于身体恢复。

2. 药物治疗:如果自身患有肾病,可在医生指导下使用醋酸泼尼松片、甲泼尼龙片、醋酸地塞米松片等药物进行治疗,规范服用药物后可以起到抗炎、免疫抑制的作用。如果水肿症状较为明显,也可在医生指导下使用呋塞米片、氢氯噻嗪片、螺内酯片等利尿剂药物进行治疗。

3. 手术治疗:如果得了肾病通过保守治疗无效,符合手术条件时,也可通过肾移植手术进行治疗,通过手术方法可以恢复肾脏的排泄、内分泌和代谢功能,可改善患者的不适症状。

除了以上常见方法外,也包括血液透析等。另外,患者在治疗期间应保持平和心态,避免不良情绪的刺激。