

# 骨折的中医治法

□ 百色市那坡县人民医院 李朝亮

人体全身有206块骨头,不同部位骨折都有不同的特点,不同部位骨折的治疗方法不同,治疗效果也不同。中医治疗骨折有独特的优势。

## 中医治疗骨折的优势

中医治疗骨折属于传统保守性治疗,与西医治疗骨折有明显的差异,中医治疗骨折的方式能够减轻对患者的创伤,并且有助于患者的后期恢复,术后的并发症较少。西医倾向于内部固定,中医采用的是外部固定方式加内治方式,从而起到活血化瘀、接骨续筋、滋补肝肾的作用,促进骨折部位愈合,并且降低感染、关节僵硬、肌肉萎缩的风险。

## 骨折的中医辨证

### 1. 气滞血瘀证

证候:受伤后骨折部位发生刺痛,受伤部位能够看见瘀青、瘀斑,在进行活动时,或者呼吸加重、咳嗽、打喷嚏时患处疼痛加重;舌头发紫、脉象沉涩。

治法:活血化瘀、理气止痛。

方药:复元活血汤加减。痛感强烈者加入适量三七;伴气逆、

气喘、咳嗽严重者可加适量瓜蒌皮、杏仁、枳壳;瘀血严重者可加适当白及、仙鹤草、血余炭、藕节。

### 2. 肺络损伤证

证候:受伤部位刺痛,受伤部位固定后,患者可能出现咳嗽、咳血、痰中带血、呼吸急促、胸部胀痛;舌苔发紫。

治法:活络止血、止咳平喘。

方药:十灰散合止嗽散加减。若受伤部位疼痛明显可加旋覆花、郁金、桃仁以活血化瘀、理气止痛;咯血较多时可加三七粉冲服。

### 3. 筋骨不续证

证候:受伤部位痛感减轻,逐渐消肿,骨折部位未见愈合的迹象;舌苔发紫,脉弦。

治法:续筋接骨、理气活血。

方药:接骨紫金丹加减。受伤部位痛感强烈者加适当郁金、桃仁、柴胡;伴咳嗽严重、浓痰较多者加适当紫菀、款冬花。

### 4. 肝肾不足证

证候:损伤恢复期受伤部位隐隐发痛,并且会出现口干舌燥、心烦气躁、头晕目眩、腰酸背痛的症状;脉弦细。

治法:补肝益肾、强筋壮骨

方药:六味地黄丸加减。心烦气躁严重者加炒栀子、酸枣仁起到清热降火的作用;头晕目眩者可以适当加黄精、女贞子、菊花以益肾清肝;腰酸遗精者可以加入适量牡蛎、金樱子、芡实、莲须起到固肾涩精的效果。

### 5. 气血亏虚证

证候:受伤后常感觉疲乏无力、气血不足、失眠多梦、食欲降低;舌质较淡、舌苔发白,脉沉细。

治法:补血益气

方药:八珍汤加减。心悸心慌、失眠多梦者可以加入适当柏子仁、酸枣仁、远志起到养血、益气、安神的作用;食欲不振者可以

适当加入神曲、麦芽、山楂、鸡内金起到健胃消食的作用。

## 中医治疗骨折的其他方法

1. 手法复位:骨折一般都存在骨头移位的情况。可以采用中医正骨手法复位治疗,促使骨头恢复到原来位置,并且用夹板固定。

2. 药物治疗:药物治疗有两种方式,分为内服和外敷,内服药物通常是在治疗的中后期进行,主要起到活血化瘀、益气补血的作用,促进骨头生长,例如接骨丹、桃红四物汤等。外敷的中草药一般是用来消肿止痛、活血化瘀。

3. 针灸治疗:倘若患者在恢复期有明显肿胀情况,可以选择针灸方式进行治疗,通过针灸促进血液循环,但是在针灸需要由专业医师操作,操作不当可能会对局部造成刺激。

## 如何预防骨折

1. 适量运动:日常生活中坚持运动,并且掌握运动量,控制运动强度,选择合适的运动的场地,提高身体免疫力的同时,增强关节的灵活性。

2. 营养均衡:饮食需要注意营养均衡,多食用含钙量丰富的食物,例如牛奶、鱼肉、豆制品等,并且可以通过服用钙片的方式补钙。

3. 注意防护:户外运动时需注意安全,防止意外发生,避免造成骨折。在室内活动时,需要清洁地面、清理障碍物,避免摔倒造成骨折。

中医治疗讲究心手合一、内外兼治的方式,更符合大自然万物的运行规律,有因时制宜、因地制宜,因人制宜,秉承整体的观念,不把人看成多个部件的组合,而是一个完整的有机体,辨证论治,根据不同的证型,给患者制定治疗方案,更具针对性。采用中医治疗骨折的方式能够降低患者的疼痛,最大程度恢复患者的行动力,真正实现经济有效的治疗。

# 日常口腔护理常识

□ 右江民族医学院附属医院 何敏 王丽梅 农芳苑 廖世权 刘金丹

口腔的卫生状况对整个身体的健康有直接或间接的影响。龋病、牙周病等口腔疾病不仅会对口腔中的硬组织及牙周支持组织造成损害,还会影响患者的咀嚼、说话等功能,同时也会造成患者社交障碍及心理障碍。

## 科学正确刷牙

每天早晚刷牙对于保持口腔卫生和预防牙周病等口腔问题非常重要。正确刷牙的方法可以帮助去除牙菌斑和食物残渣,预防蛀牙和牙龈炎等口腔疾病。以下是正确刷牙的步骤:

1. 选择合适的牙刷和牙膏:使用柔软且适合自己口腔大小的牙刷,选择含氟牙膏可以帮助预防蛀牙。

2. 使用温水:使用温水刷牙,避免使用过热或过冷的水。

3. 牙膏的使用:牙膏用量约为一颗豌豆大小,均匀地涂抹在牙刷上。

4. 刷牙的顺序:从上到下,从左到右,逐颗牙齿进行刷牙。先刷外侧,再刷内侧,最后刷咬合面。

5. 刷牙的力度:使用适中的力度刷牙,避免用力过猛导致牙龈出血。

6. 刷牙时间:刷牙时间不少于2分钟。保证每个牙齿的每个角落都得到充分的清洁。

7. 刷牙的频率:每天早晚至少刷牙两次,每次不少于2分钟。在睡前刷牙尤为重要,因为睡眠期间口腔内唾液分泌减少,细菌容易滋生。

8. 定期更换牙刷:建议每3个月更换一次牙刷,以保持牙刷的清洁和卫生。

## 正确使用牙线

使用牙线是一种有效的口腔保健方法,可以帮助清洁牙刷难以触及的牙齿缝隙,减少牙菌斑的形成,预防牙周病。以下是使用牙线的基本步骤:

1. 选择合适的牙线:选择一款柔韧且不易断裂的牙线。

2. 准备牙线:将牙线的两端分别缠绕在两手的中指上,注意不要缠绕得过紧或过松。

3. 开始使用牙线:用食指和拇指控制牙线的张力,使牙线能轻松地在牙齿之间滑动。将牙线慢慢滑入相邻的牙齿缝隙,注意不要用力过大,以免损伤牙龈。

4. 清洁牙齿:用牙线在牙齿表面轻轻上下刮动,清洁牙齿表面和牙龈周围的牙菌斑。

5. 清洁牙齿的内侧:用牙线清洁牙齿的内侧,注意不要将牙线压入牙龈太深。

6. 清洁另一侧牙齿:将牙线移动到另一

侧的牙齿,重复以上步骤。

7. 漱口:使用清水漱口,清除口腔内的牙膏残留物。

8. 检查:在使用牙线后,可以用镜子检查牙齿表面是否清洁干净。

9. 洗手:使用牙线后,建议用肥皂和水洗手,以减少细菌传播的风险。

使用牙线时,要注意控制力度,避免用力过大导致牙龈出血。同时,每次使用牙线后,应更换新的牙线,以保持清洁。

## 定期看牙医

定期看牙医是预防口腔疾病的关键措施之一。至少每六个月进行一次牙科检查,牙医可以帮助你及时发现和处理口腔问题,维持口腔健康。如果有特殊情况(如牙齿敏感、牙周病等),可能需要更频繁地看牙医。

## 控制口腔微生物

口腔微生物是口腔生态系统的一部分,包括有益菌和有害菌。保持口腔微生物平衡对于维护口腔健康至关重要。除正确刷牙、定期洗牙、使用牙线等,其他建议如下:

1. 使用抗菌漱口水:在特殊情况下,如口腔感染或发炎,可以使用抗菌漱口水,但应在医生建议下使用。

2. 均衡饮食:摄取富含维他命C、E和钙的食物,有助于口腔健康。

3. 避免不良习惯:戒烟、限制饮酒和减少碳酸饮料的摄入,以减少对口腔的刺激。

4. 保持口腔湿润:口干可能导致口腔微生物失衡,可以通过使用加湿器、避免长时间咀嚼口香糖等方法来保持口腔湿润。

## 正确对待口腔疼痛

1. 识别疼痛原因:了解引起口腔疼痛的原因,如龋齿、牙龈炎、牙周病等,可以帮助你采取针对性的措施。

2. 使用非处方药物:可以尝试使用非处方药物如布洛芬(ibuprofen)或对乙酰氨基酚来缓解轻度至中度的疼痛。但请遵循药物说明书或咨询医生的建议。

3. 避免刺激性食物:避免食用可能刺激口腔疼痛的食物,如酸性、辣味或过冷、过热的食物。

4. 使用冷敷:在疼痛区域使用冷毛巾冷敷,可以暂时缓解疼痛。

5. 寻求专业帮助:如果口腔疼痛持续不减,严重影响生活质量或出现新的症状,应尽快寻求牙医的帮助。

总之,保持良好的口腔健康需要持续的努力和自律。养成良好的口腔护理习惯,可以帮助维持口腔微生物平衡,进而有效预防蛀牙、牙周病等口腔问题。

# 抑郁症的症状和护理

□ 玉林市退役军人医院 李敏娟

抑郁症属于一种常见的心理疾病,近年来,抑郁症的发病率呈上升趋势,临床上将其分为轻度、中度、重度抑郁症。抑郁症典型的表现为持续的心情低落,随着病情的加重,还可能出现自残、自杀等不良行为,对患者的自身、家庭以及社会都会造成不同程度的影响。由于人们对抑郁症疾病相关知识的匮乏,造成疾病治疗率低、复发率高的情况。笔者小汇抑郁症的症状及护理措施,供读者参考。

## 抑郁症的临床症状

### 一、核心症状群

1. 情绪低落:患者会出现明显的情绪低沉的表现,感到痛苦煎熬,感觉不到开心,每日苦恼忧伤,愁眉苦脸,唉声叹气,甚至会感觉到度日如年、生不如死。患者每日都会感到情绪低落,且不会随着患者的变化而出现改变。

2. 兴趣减退或快感缺失:对所有的事物都提不起兴趣,对以前的爱好也会丧失热情,没有了体验快乐的能力,无法从生活身边收获乐趣。

### 二、心理症状群

1. 焦虑:表现为心烦、紧张、担心失控、胡思乱想等症状。

2. 思维迟缓:表现为反应迟钝、决断能力下降、思考问题能力下降、语速变慢、言语减少、音量降低等症状,病情严重者还会出现交流障碍。

3. 认知症状:表现为对近期所发生的事情记忆能力下降、对信息加工的能力减退、注意力无法集中、对自我和周围环境冷漠等症状,病情严重者还会出现自我评价降低,感觉自己毫无价值、一无是处、无能为力、孤立无援,认为自己没有希望、前途渺茫。

4. 自责自罪:表现为对自己以前出现的错误、失误等痛加责备,产生严重的内疚感,认为自己罪孽深重。

5. 自杀:病情严重的患者可能会出现消极自杀的倾向,而且自杀倾向反复出现,非常顽固,有的患者还会有周密的自杀计划,难以防范。

### 6. 精神运动性改变

(1) 迟滞:表现为动作迟缓、活动减少、工作效率下降、思维缓慢、生活懒散、回避社交、疏远亲友等症状,病情严重者还会出现不语、不动等行为。

(2) 激越:表现为不由自主想一些没有意义的事情,思维没有条理性,行动上

无法控制自己,烦躁不安,有的患者还会出现攻击的行为。

7. 精神病性症:出现为幻觉、妄想等症状。

## 三、躯体症状群

1. 睡眠障碍:表现为入睡困难、多梦、早醒等症状。

2. 饮食障碍:表现为食欲下降、体重也会随之减轻。

3. 丧失精力:表现为懒惰、乏力、整日无精打采等症状。

4. 性功能障碍:表现为性欲减退,甚至性功能完全丧失。

## 抑郁症的护理措施

优化房间环境:为患者提供舒适温馨的环境,可以根据患者的喜好摆放鲜花、绿植等,帮助患者放松心情,另外要保持房间的安静,避免对患者造成刺激,保障患者睡眠质量。

饮食护理:根据患者的口味喜好和饮食习惯制定食谱,确保营养均衡,每天安排三餐饮食,定时定量,避免暴饮暴食。

贴心陪伴:在生活中能够多给予患者理解、鼓励和陪伴,缓解患者的不良情绪,根据患者的个人喜好,鼓励并陪伴患者积极参加户外活动,培养患者的兴趣爱好,激发患者对生活的热爱。

细心观察:密切观察患者是否有自杀倾向,包括患者出现焦虑不安、沉默少语、失眠的情况,或者是患者突然心情豁然开朗、忧郁烦躁、卧床不起、拒餐等情况。

给予希望:告知患者抑郁症是一个治愈率较高的疾病,记录患者的治疗效果,让患者能够直观感受到自己的变化,给予患者希望。此外,鼓励患者说出自己内心真实的想法,耐心倾听,在患者情绪低落时主动询问,表示出充足的理解和包容,了解患者内心的需求,并尽最大程度满足患者的内心需求。

运动护理:可以陪伴患者参加户外运动,如散步、慢跑、瑜伽、太极拳、游泳等,缓解患者的压力。

用药护理:每日监督患者用药,不可擅自停用或者随意更改药量,陪伴患者积极治疗,定期复查。

健康宣教:陪伴患者参加关于抑郁症疾病的健康讲座,让患者对自身疾病能有正确的认知,并鼓励患者分享、交流自己的感受。