

针灸虽好,并非适合所有病症

□ 黄运旋

近日,26岁的小玲通过针灸来“疏通”。所谓的“师傅”在她的肩膀、后背等处连扎几针,几个小时后,小玲开始咳嗽、胸口发闷并伴有疼痛,到了晚上甚至出现呼吸困难。医生检查后发现,小玲的右肺像气球一样被扎破了,胸腔内充气形成右侧气胸,右肺已被压缩40%,必须立即进行手术将漏气“放出”。

针灸虽好,并非适合所有病症。作为我国传统医学的重要组成部分,针灸



图为医生在为患者进行针灸治疗。(作者供图)

已有数千年的历史。它以独特的理论体系和显著的疗效,赢得了广泛认可和赞誉。然而,如同其他医疗手段一样,针灸也有其利与弊。

针灸不当为何会引发气胸

针灸作为一种侵入性的治疗方法,其治疗效果与针灸医生的技术水平密切相关。如果针灸医生在操作过程中未能准确找到穴位,或者针灸的深度、方向掌握不当,就有可能损伤患者的组织器官。气胸就是针灸不当可能引起的严重后果之一。

关于针灸治疗,临床上常有“腰腹深如井,胸背薄似饼”的说法。针灸医生在针刺胸部、锁骨或胸椎旁的穴位时,一定要把握好进针的深度和角度,因为这些穴位距离我们肺部表面可能仅有1-2厘米的距离。一旦针刺的位置有所偏差,就可能会刺穿胸腔并伤及肺部组织,导致气体积聚在胸膜腔内而造成气胸。

气胸患者通常会出现胸痛胸闷、心悸、干咳等不适。如果出现以上症状,医生应立即停止针灸,并让患者保持安静,持续吸氧,避免剧烈运动。一般情况下,针刺导致的气胸多为少量气胸,通过观察和保守治疗可以恢复正常。但若气胸量较大,患者出现呼吸困难甚至休克等危急情况,则需要急诊抢救,

必要时进行胸腔穿刺或胸腔闭式引流等手术治疗。

针灸治疗的注意事项

为了确保针灸治疗的安全和效果,患者在接受针灸治疗时需要注意以下几点。

一是选择正规医院和专业医生进行针灸治疗,避免由于医生的水平较差而出现医疗事故。

二是针灸前要保持心理状态稳定,避免在过饥、过饱或过于疲劳的状况下接受针灸治疗,以免产生晕针或针灸后不适的感觉。

三是针灸过程中要选好合适体位,不要随意乱动,以免影响针灸医生的操作或导致意外发生。

四是针灸后要注意保持针刺部位的干燥和清洁,避免针孔感染。一般建议针灸后2小时以上再洗澡,并避免盆浴。

五是针灸后应适当休息,不要立即从事高强度活动。

这些疾病适合针灸治疗

针灸以其独特的疗效,在多个系统疾病的治疗中发挥着重要作用。目前,研究发现针灸适合治疗的疾病包括:神经系统疾病,如偏头痛、面瘫、中风病,疼痛性疾病如腰痛、膝关节炎、纤维肌痛、

术后疼痛;妇科疾病,如绝经期潮热、月经不调、痛经;癌症相关症状,如癌痛、慢性疲劳、化疗引起的恶心呕吐;胃肠道疾病,如功能性便秘、肠易激综合征等。世界卫生组织推荐,针灸还可以用于治疗鼻炎、哮喘、失眠、急性结膜炎等。

这类人群不宜针灸

尽管针灸具有广泛的适应症和显著疗效,但并非所有人都适合接受针灸治疗。以下人群不宜针灸。

一是孕妇:孕妇的腹部和腰骶部均不宜针灸。

二是皮肤表面有溃疡、破损的患者:这些部位不宜针灸,以免加重感染或损伤。

三是有严重出血倾向的患者:如血友病患者,应避免针灸导致出血不止。

四是过饥、过饱、过劳或过度紧张的人群:这类人在接受针灸治疗时可能会产生晕针等不良反应。

五是小孩:由于配合度不高,小孩在接受针灸治疗时需要特别注意。

针灸作为一种中医传统疗法,具有独特的优势和广泛的应用前景。然而,患者在接受针灸治疗时也需要充分了解其利弊和注意事项,以确保治疗的安全和效果。

(作者系广州中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主治医师)

冬季养生重在“藏”,听专家说说有哪些讲究

□ 科普时报记者 史 诗

立冬一到,冷空气正式“上岗”,气温也就开始嗖嗖往下掉了。

寒冬的“先遣部队”快马加鞭赶来,怎样才能健康过冬?11月6日,国家卫生健康委举行新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。

感染任何病毒,都能吃抗生素吗

有句老话叫“肺为娇脏,邪必先伤”。在天气寒冷、空气干燥的时候,我们的呼吸系统是最容易受到各种病原菌威胁的。

其中,三类人群需要格外注意,分别是老人、儿童,有结构性肺病的人群,免疫抑制的人群。

中日友好医院主任医师陈文慧进一步解释,结构性肺病是指慢阻肺病、支气管扩张,以及肺间质纤维化等;而免疫抑制的病人,如恶性肿瘤患者,需长期服用一些激素免疫制剂,导致他们的免疫功能非常低下。

“一旦出现感染,切忌盲目用药。”陈文慧特别强调,冬季人们容易出现的感染,大都来源于病毒。很多药店都有检测试剂盒,一旦我们有上呼吸道感染的症状,可以先自行检测。同时,切忌随便使用抗生素。当咳嗽伴黄痰增多,发烧无明显好转,血象出现了增高,这时可能需要应用抗生素。

预防“冬季呕吐病”,应该怎样做

喜欢在秋冬季“捣乱”的,还有诺如病毒。

中国疾病预防控制中心研究员彭质斌介绍,诺如病毒是导致急性胃肠炎的常见病原体之一。诺如病毒急性胃肠炎

全年均可发病,又名“冬季呕吐病”。托幼机构、学校等人群密集场所易引起聚集性疫情。

诺如病毒不仅生命力顽强,传播方式也是五花八门。比如,它最喜欢藏匿在被污染的食物或饮用水中,一旦你不小心入口,它就乘虚而入;若你不慎接触了患者的粪便或呕吐物,也可能让它“找上门”;患者呕吐时产生的气溶胶,被污染的物品或环境表面也会成为它的“寄生地”,只要你碰触后没洗手,就有感染风险。

儿童感染诺如病毒后,临床表现以呕吐为主,成年人则以腹泻为主。彭质斌说,诺如病毒急性胃肠炎多为自限性疾病,目前没有特效药物和疫苗可用。但多数症状较轻,无须特殊治疗,休息2-3天即可康复,可以适当口服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分。

面对如此顽固的“敌人”,我们要做的就是全方位防御。

注意手卫生。饭前、便后、加工食物前应用肥皂和流水洗手;含酒精消毒纸巾和免洗消毒剂等不能代替洗手。

注意食品和饮水安全。加工处理食品时应做到生、熟分开;蔬菜瓜果应彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是贝类海鲜类食品;不喝生水。

减少接触。诺如病毒急性胃肠炎患者在有症状期间和症状消失后2-3天内,尽量避免与他人接触。

做好消毒工作。发生呕吐时,应尽快疏散集中人群,做好通风,家人最好用含氯消毒剂对污染的环境和物品进行规范消毒处理。



冬季宜进补,能大快朵颐吗

中国中医科学院西苑医院主任医师唐旭东说,中医强调天人相应,即春生、夏长、秋收、冬藏。冬季时令主收藏,是调补机体、养精蓄锐、增强体质的良好时期。

民间有“冬令进补,来年打虎”的说法。唐旭东提醒,不能一听到进补就开启狼吞虎咽模式,还是应该遵循三大原则:因人而异,因时制宜,适度进补。

首先,因人而异。人与人的体质不同,进补原则也就不同。唐旭东表示,人的虚证分为气虚、阴虚、血虚、阳虚。气虚体质的人可能动一动就气短,懒得说话,没什么力气;阳虚的人在此基础上可能还有怕冷、四肢不温,大便稀溏等症状;阴虚的人容易出现眼干、嘴巴干、大便干,甚至潮热盗汗;血虚的人则表现为面色无华。

你若觉得自己“全中”也莫慌,因为唐旭东表示,复合在一起的症状确实很常见。

他建议,气虚及阳虚者可以食用羊肉、鹿肉、鸡肉等偏温的食材;气虚者可以加人参、黄芪、党参等补气的药物,阳虚者可以加生姜、干姜、肉桂等温阳的药物;阴虚及血虚者适合选老鳖、老鸭、鱼等温和甘平的食材,阴虚者可以加百合、麦冬、银耳等,血虚者可以加当归、熟地、大枣。

冬季进补还要因时制宜。唐旭东推荐了中医的传统药膳——当归生姜羊肉汤。其中,当归补血养血,生姜温中散寒,羊肉补益脾胃。大家还可以在冬季吃点生萝卜,有降气消食、清化导滞等作用。“我们要缓慢地进补,结合锻炼、饮食调整改善体质。补益的程度也要适度,过多就会上火,滋腻的滋补药也会带来消化不良。”唐旭东说。