

传统穴位按摩法有效辅助治疗心衰

心力衰竭是一种严重的心脏疾病，它使得心脏无法有效泵血，导致身体各部分供血不足。除了药物治疗和生活方式改变外，穴位按摩也是一种有效的辅助治疗方法。

认识心力衰竭和传统穴位按摩

心力衰竭是一种慢性心脏疾病，主要由于心脏无法将足够的血液和氧气泵送到身体的各个部分。常见的病因包括冠心病、高血压、心脏瓣膜疾病等。心力衰竭可能导致乏力、呼吸困难、水肿、心律失常等症状，并严重影响患者的日常生活质量。

传统穴位按摩是中医传统疗法的一部分，通过在特定的身体穴位上施加适度的按压和刺激来调节体内的气血流动和能量平衡。据中医理论，人体有数百个穴位，每个穴位都与特定的脏腑器官或身体系统相对应。通过按摩这些穴位，可以刺激经络、疏通气血，促进身体的自愈能力。

在心力衰竭的治疗中，传统穴位按摩可以作为一种辅助疗法，帮助缓解症状、促进能量平衡和改善心脏功能。适用于心力衰竭的常用穴位包括：内关穴、神门穴、

至阳穴、鸠尾穴等。通过在这些穴位上施加适度的按压和旋转，可以达到调节心脏功能、缓解胸闷、促进血液循环等效果。

适用于心力衰竭的穴位按摩法

穴位 了解适用于心力衰竭的穴位位置。通过按摩内关穴、神门穴、至阳穴缓解心衰症状。

按压 使用适度的按压力量，刺激相应的穴位。通常可以使用指腹或拇指轻柔地旋转、向下按压或点压，持续约3~5分钟。

频率 根据个体情况和需求，确定合适的按摩频率。一般情况下，每日1~2次的穴位按摩可以带来明显的效果。

注意事项 如果给予穴位按摩时使用力度过大或遇到不适症状加重的情况，应立即停止按摩，并咨询医生的建议。

其他护理建议和注意事项

药物治疗 按医生的处方正确服用药物，确保良好的疗效和避免不良反应。

饮食调理 遵循低盐饮食，



减少液体摄入，合理安排膳食，保证营养的摄入。

生活方式改变 适当控制体重，戒烟限酒，避免过度劳累，保持适度的运动，定期监测体重和血压。

定期随访和检查 定期复诊，及时咨询医生并进行必要的测试和检查，以便了解病情变化和调整治疗计划。

总之，通过正确的穴位按摩和其他护理建议，心力衰竭患者可以改善症状，提高生活质量。然而，穴位按摩只是一种辅助治疗方法，并不取代传统医学的治疗手段。在进行穴位按摩之前，建议咨询专业护理人员或中医师，以确保按摩的安全和有效性。

耒阳市中医医院 伍成林

肾结石的科学治疗和预防措施

肾结石是一种常见的泌尿系统疾病，给患者带来了不适和痛苦。如果您被诊断出患有肾结石，不要担心，合理的治疗和预防措施可以帮助您应对这一问题。

肾结石是一种常见的泌尿系统疾病，它由于尿液中某些物质的过度积聚而形成固体结晶。肾结石的主要症状：剧烈的腰部或腹部疼痛、血尿、尿频和尿急等。

肾结石的治疗方法

1. 喝足够的水 饮水是预防和治疗肾结石的重要步骤。足够的水摄入有助于稀释尿液中的物质，减少结晶的形成。

2. 药物治疗 根据肾结石的类型和大小，医生可能会建议使用药物来帮助溶解结石或减轻疼痛。药物治疗通常包括利尿剂、钙通道阻滞剂和非甾体消炎药等。这些药物可以促进尿液流动，减少结石的形成和尿路的疼痛。

3. 小创治疗：对于较大或无法通过尿路排出的结石，可能需要进行小创治疗。这些治

疗方法包括体外冲击波碎石术(ESWL)、输尿管镜碎石术(URS)和经皮肾镜碎石术(PCNL)等。这些手术通常是非微创的，可以有效地摧毁结石并将其排出。

4. 手术切除 对于特别大、导致严重症状或合并其它并发症的结石，可能需要进行手术切除。手术切除可以通过开放手术或腹腔镜手术进行，以彻底清除结石。

5. 高能激光碎石 这是一种新型的治疗方法，利用高能激光将结石粉碎成小颗粒，然后通过尿液排出体外。

肾结石的预防措施

1. 饮食调整 减少高盐、高蛋白质和高糖食物的摄入，特别是咸味食品和加工食品。增加富含纤维、钙和维生素的饮食，如水果、蔬菜、全谷类食品和低脂奶制品。

2. 充足饮水 喝足够的水非常重要，可以稀释尿液中的物质，减少结晶的形成。每天饮用足够的水，至少8杯(约2升)，特别是在热天气或运动

后应适量增加水的摄入量。

3. 适度控制蛋白质摄入 摄入过多的蛋白质会导致尿液中的尿酸和草酸含量增加，结石的形成风险增加。合理控制蛋白质的摄入量，避免过度摄入。

4. 控制体重 肥胖和超重会增加患上肾结石的风险。保持健康的体重，通过适当的运动和均衡的饮食，可以减少结石的发生。

5. 避免过度利尿 长时间的过度利尿可能导致尿液浓缩，从而增加结石的形成风险。避免过多饮水或服用利尿剂，以避免尿液过度浓缩。

6. 定期检查 如果您有肾结石的家族史或其他相关疾病的风险因素，定期进行体检和尿液检查，以及接受医生的建议和指导。

总之，肾结石是一种常见的疾病，但通过合理的治疗和预防措施，可以有效地管理和减少其发生。及时就医，遵循医生的建议，并采取健康的饮食和生活方式，可以帮助您更好地应对肾结石问题，提高生活质量。

宁远县人民医院 欧阳军利

病毒性角膜炎

如何不复发

病毒性角膜炎是一种常见的眼部感染疾病，它通常由病毒感染引起。对于已经患上病毒性角膜炎的患者来说，预防复发是至关重要的。本文将探讨一些有效的方法，以帮助患者避免病毒性角膜炎的复发。

造成病毒性角膜炎复发的因素有哪些？

1. 病毒潜伏感染 病毒性角膜炎中的病毒有时会在治愈后仍然存在于身体中，并处于潜伏状态。这些潜伏感染的病毒可以在免疫系统较弱的时候再次激活，从而导致病毒性角膜炎的复发。

2. 免疫系统功能下降 免疫系统的健康状态对于预防病毒性角膜炎的复发至关重要。如果免疫系统受到损害或功能下降，病毒有机会再次攻击角膜。

3. 环境因素 某些环境条件可能增加复发的风险，例如气候干燥、尘埃较多、空气污染等。这些因素可以引起眼部的刺激和感染，使病毒性角膜炎再次发作。

4. 不当使用眼镜或隐形眼镜 长时间或不正确地使用眼镜或隐形眼镜，可能会导致眼部细菌和病毒的感染。如果患者未按医嘱使用眼药水或其他治疗方法，或者治疗时间过短，病毒未完全清除，容易导致病毒性角膜炎的复发。

5. 个人卫生习惯不良 不注意眼部卫生、频繁触摸眼睛、共用眼镜、化妆品等物品，容易使眼部受到细菌和病毒的感染，从而引发病毒性角膜炎的复发。

如何避免病毒性角膜炎复发

1. 避免与患者接触 病毒性角膜炎具有传染性，通过直接接触或共用物品传播。因此，要避免与已感染者密切接触，并注意不共用眼镜、眼药水、化妆品等物品，以减少传播的风险。

2. 保持良好的个人卫生习惯 经常保持双手清洁，避免触摸眼睛，尤其当手部表面可能被细菌或病毒污染时，使用洗手液或消毒酒精进行彻底清洁。此外，每天更换洗脸巾和毛巾，以避免感染的传播。

3. 注意眼部卫生 定期清洗眼睛是预防病毒性角膜炎复发的重要措施。使用适当的眼药水，按照医生的建议进行滴眼，遵循正确的使用方法和频率。

4. 避免过度劳累 长时间用眼容易导致眼睛疲劳，从而减弱眼部的抵抗力。劳逸结合，注意适当休息，给眼睛充分的休息时间，减少病毒感染的风险。

5. 加强免疫力 健康的免疫系统对抵抗病毒感染至关重要。保持均衡的饮食，摄入丰富的维生素和矿物质，多吃新鲜水果和蔬菜。此外，适量的锻炼、充足的睡眠和减少压力也有助于增强免疫力。

6. 定期复诊 定期到医院进行复诊和检查，及时发现病情变化并采取相应的治疗措施。

总之，在避免病毒性角膜炎复发方面，正确的个人卫生习惯、注意眼部卫生、加强免疫力和定期复诊是非常重要的。同时，保持良好的生活习惯和健康的生活方式也有助于提高身体的抵抗力，减少感染的风险。

浏阳市集里医院 沈珉军