

铜砭刮痧 对老年人养生保健的价值



传统中医疗法“铜砭刮痧”被广泛应用在老年人的养生保健中，并被认为具有较高价值。随着年龄的增长，老年人会面临各种健康问题和挑战，而铜砭刮痧作为一种非侵入性的疗法，可以帮助促进血液循环、缓解肌肉紧张、改善睡眠质量等。下面将探讨铜砭刮痧对老年人养生保健的价值及其可能带来的益处。

铜砭刮痧是一种传统的中医疗法，通过使用铜制的砭具在皮肤上刮擦，以达到促进血液循环、舒缓肌肉紧张和改善身体健康的效果。

铜砭刮痧对老年人养生保健的价值主要有以下几点：

1. 促进血液循环 随着年龄的增长，老年人的血液循环可能变得不畅，容易出现血液淤积和气滞等问题。铜砭刮痧可以通过刺激皮肤，促进血液循环，增加氧气和营养物质的供应，有助于改善血液循环，减轻血液淤积的问题。

2. 缓解肌肉紧张 老年人常常会出现肌肉紧张、僵硬和关节不灵活等问题。铜砭刮痧可以刺激肌肉组织，促进肌肉的放松和柔软，缓解肌肉紧张，增加关节的灵活性。

3. 促进排毒 铜砭刮痧可以通过刺激皮肤，促进淋巴液的循环和排泄，帮助身体排除

废物和毒素，减轻体内的负担，有助于提高整体健康。

4. 强化免疫系统 老年人的免疫系统功能下降，容易受到疾病的侵袭。铜砭刮痧可以刺激皮肤和穴位，激活免疫系统，增强身体的抵抗力，提高免疫功能，预防疾病的发生。

5. 改善睡眠质量 老年人常常会遇到睡眠问题，如失眠、浅睡和频繁醒来等。铜砭刮痧可以通过舒缓身心，放松神经系统，改善睡眠质量，帮助老年人获得更好的休息和睡眠。

6. 缓解疼痛和不适 老年人可能经历各种疼痛和不适，如关节疼痛、头痛、背痛等。铜砭刮痧可以通过刺激皮肤和穴位，促进血液循环和神经传导，缓解疼痛和不适，提高舒适度。

7. 改善心理健康 老年人常常面临心理压力、抑郁和焦

虑等问题。铜砭刮痧可以通过放松身心，促进血液循环，刺激神经系统，有助于改善心理健康，减轻压力和焦虑。

然而，需要注意的是，铜砭刮痧并不适合所有老年人，特别是那些有皮肤病、有出血倾向或正在服用抗凝药物的人。在进行铜砭刮痧之前，老年人应咨询医生或专业中医师的建议，确保在安全可靠的环境下进行。

总之，铜砭刮痧作为一种传统的中医疗法，在老年人的养生保健中具有一定的价值。它可以促进血液循环、缓解肌肉紧张、促进排毒、强化免疫系统、改善睡眠质量、缓解疼痛和不适，同时也有助于改善心理健康。为保证效果，老年人在选择铜砭刮痧时应慎重，并在专业人士的指导下进行。

湖南株洲市渌口区中医医院
针灸科 万红霞

脑卒中偏瘫 这些护理要点不可忽视

脑卒中偏瘫是一种常见的后遗症，对患者的生活和自理能力具有极大的影响。为了确保患者的安全和康复，护理人员需要重视护理要点，提供有效的照顾和支持。下面介绍一些关键的护理要点，帮助患者与护理人员更好地应对脑卒中偏瘫。

脑卒中偏瘫护理的目的

1. 促进康复 护理人员通过科学的康复计划和方法，帮助患者增强肌肉力量，提高运动能力，恢复平衡和协调性。通过适当的训练和治疗，促进受影响部位的神经再生和重塑，最大限度地恢复患者的功能。

2. 预防并发症 脑卒中偏瘫患者容易出现并发症，如压疮、尿失禁、肺炎等。护理人员要密切观察患者的身体状况，定期进行皮肤护理、膀胱管理和呼吸道护理，预防并及时处理可能的并发症。

3. 提供情感支持 脑卒中偏瘫对患者的心理状态常常造成巨大的冲击。护理人员要以温暖、耐心的态度与患者沟通，鼓

励他们面对困难，并提供情感上的支持和安慰，帮助患者保持积极的心态，增强康复信心。

4. 协助康复环境的适应 护理人员要提供一个适合脑卒中偏瘫患者的康复环境，包括改善居住设施的可访问性、提供辅助工具和设备、教授家属正确的护理技巧等。在日常生活中，帮助患者克服各种障碍，实现其自理能力最大限度的恢复。

脑卒中偏瘫患者护理指南

1. 个人卫生 协助患者进行日常清洁和个人卫生非常重要。护理人员应帮助患者进行洗漱、穿衣、洗浴和如厕等活动，确保患者日常生活的清洁和舒适。

2. 饮食管理 脑卒中偏瘫患者可能出现吞咽困难或进食困难的情况。护理人员应协助患者采取正确的姿势，确保其能够安全地进食，并提供适宜的食物质地和口感。

3. 转移和定位 脑卒中偏瘫患者可能需要协助进行转移和改变姿势。护理人员应使用适当的辅助设备，加上适当的转

移技术，确保患者在安全的同时，减少姿势不良引起的并发症。

4. 运动康复 通过康复训练，帮助患者恢复肌肉力量、协调性和平衡能力。护理人员应根据患者的具体情况和康复目标制定个性化的运动康复计划，并监督和引导他们进行相应的锻炼。

5. 疼痛管理 脑卒中偏瘫患者可能出现疼痛或不适。护理人员应密切观察患者的疼痛状况，并采取适当的措施，如疼痛缓解药物、热敷或按摩等，来减轻患者的不适。

总之，脑卒中偏瘫的护理是一个长期而复杂的过程，需要高度的耐心、过硬的专业知识和对患者的关爱。通过正确的日常生活护理和运动康复护理，可以帮助患者更好地恢复功能、提高生活质量。同时，加强与医生和康复团队的密切合作，定期复查和调整护理计划也是至关重要的。

新宁县水庙镇中心卫生院
综合住院部 蒋欣欣

血透患者 如何护理好动静脉内瘘

动静脉内瘘作为首选的血管通路，被誉为血液透析患者的“生命线”。良好的动静脉内瘘不仅可以为血液透析治疗提供充足的血液，还具有易于穿刺、并发症最少、使用寿命最长等优点。在临幊上，每位透析患者都要做静脉内瘘手术，这样，每次透析才能将患者血液引入人工肾清洗排毒。可以说，一条稳定可靠的血管通路是顺利进行血液透析的基本保证。那么，在日常生活中血透患者要如何护理动静脉内瘘呢？

动静脉内瘘穿刺护理

动静脉内瘘的穿刺是患者进入血透室最关键的环节。当第一次穿刺时，由于内瘘不够成熟，血管脆性大，因此易出现皮下血肿，严重影响内瘘的使用。护理人员在进行穿刺时，首先要对内瘘进行充分的评估，根据其特点，绘制出图谱，并在图谱的基础上进行设计、计划；选择绳梯法定位穿刺点，顺血流方向选择肘静脉进行穿刺，逆血流方向在穿刺点吻合口上5厘米附近，穿刺点之间距离相距7厘米，穿刺针与皮肤以45°角进针，穿刺部位要更换使用，以减少对动静脉内瘘的损伤和刺激。

血透结束后，要控制好拔针后的按压时间和力度，力度不能太紧，避免出现逼掉等环节，也不能过松以免引起出血。为提升动静脉瘘穿刺的成功率，在操作时要选择经验丰富的护理人员，还要定期组织主要护理人员进行培训，以免因操作不当引起血管内膜损伤。

术前心理与术侧肢体护理

1. 心理护理 在护理时，要耐心、仔细地向患者及其家属介绍血透治疗方案和穿刺操作的目的与作用，并简要说明患者预后情况，帮助患者建立信心，提高患者依存性。术前也要对患者进行心理疏导，缓解患者的紧张情绪和对血透治疗的恐惧。

2. 术侧肢体的护理 在术后一段时间，要避免对术侧肢体进行静脉输液、抽血及测量血压等，并向患者及家属普及保护术侧肢体的相关知识。

术后护理

1. 常规护理 将患肢抬高50°左右，可以有效地促进血液回流，减轻患肢肿胀。同时控制室内的温度、湿度等环境指标，温度保持25°C左右，避免因寒冷引起血管痉挛。

2. 严密监测内瘘情况 术后24小时内，要严密监测动静脉内瘘是否通畅，如发现疑似血栓时，要立即通知医生予以干预。通常，要保证每日检查3次以上，可使用听诊器对造瘘部位进行听诊，根据有无吹风样杂音来判断。期间，也要对患者及家属进行注意事项讲解和触血管震颤指导，以提高其防护能力。

3. 术后运动护理 术后要根据患者恢复情况，指导其进行功能锻炼。早期建议进行前臂锻炼，以便帮助内瘘成熟和发育；待3日后建议进行抓握训练，以少量多次的方式进行锻炼，一般以10分钟/次为宜，拆线后可以升级为握力器锻炼。当然，后期也可利用热敷、捏健身球等方法促进内瘘成熟。

湖南航天医院肾内科 王跃平