

针灸治疗骨质增生的主要方法和效果

随着现代生活节奏加快和老龄化社会的形成,骨关节疾病已经成为了困扰许多人的健康难题,其中最为常见的就是膝关节骨质增生。这种缓慢进展的疾病给患者带来了长期的疼痛和不适,甚至影响到日常生活和工作。传统中医,作为一个历史悠久而深厚的医学体系,提供了一种既古老又具有现代意义的治疗方法——针灸。本文旨在深入探讨针灸治疗膝关节骨质增生的方法和效果,希望为广大患者带来一种新的治疗选择。

针灸治疗膝关节骨质增生的方法

针灸治疗,作为中医的主要疗法之一,其原理是通过刺激人体特定的穴位来调和气血,促进新陈代谢,以达到调和阴阳、治疗疾病的效果。对于膝关节骨质增生这一常见的关节疾患,针灸疗法已经成为一种备受关注的治疗方式。下面我们详细叙述这种方法。

1. 选择穴位 主要穴位是内、外膝眼和鹤顶。这三个穴位在中医学中被认为是治疗膝关节相关问题的关键穴位。内、外膝眼位于膝关节的前方,分别在髌骨的内侧和外侧;鹤顶则位于膝关节的后方。针对不同的病理状况,中医师还可能选择其他辅助穴位,如对于寒湿病症,加足三里穴,针对血液循环问题加血海穴,对于热邪加阳陵泉穴。

2. 针灸操作 患者需要仰卧,保持放松。为了确保膝关节的舒适度,通常会在膝部下垫一个枕头,使膝关节处于轻微的屈曲状态。接下来,经验丰富的中医师会使用28号50毫米长的毫针,按照特定的角度和深度斜向对侧刺入。如内、外膝眼和鹤顶的刺入深度通常为1.5~1.8寸,而其他穴位如足三里、血海



和阳陵泉的深度则为1.2~1.5寸。

针灸过程中,患者可能会体验到所谓的“针感”,这是一种由于刺激神经末梢产生的感觉,被认为是治疗效果的标志。随后,医师会进行捻转、提插等手法,强化这种针感。

3. 温灸和拔罐 在针灸的过程中,为了加强疗效,医师还会在针柄上装置艾绒进行温灸。温灸可以帮助温通经络,增强气血循环,对于缓解疼痛和消除瘀滞都有良好的效果。温灸通常持续3~5壮。结束后,会对患部进行拔罐10分钟,这可以帮助减少局部水肿和加快新陈代谢。

4. 治疗周期 一般来说,每次治疗后需要隔日进行下一次治疗,10次为一个完整的疗程。多数患者在完成一个疗程后会有明显好转,但具体的治疗次数和疗程应根据患者的实际状况和恢复情况来定。

针灸治疗膝关节骨质增生的效果

膝关节骨质增生病对许多中老年患者的生活质量产生了多种不良的影响。近年来,针灸作为一种传统的中医治疗方法,越来越受到关注。临床中,针灸对膝关节骨质增生病的治疗效果主要分以下几种情况。

1. 痊愈 有部分患者在经过针灸治疗后,膝关节疼痛完全消失,关节功能也恢复。他们在日常生活中再无不适,且经过一段

时间的观察,这种痊愈状态是稳定的,没有复发的迹象。

2. 显效 除了完全痊愈的患者,还有一部分患者在治疗后感受到疼痛大大减轻,关节功能也有了很大的改善。他们在日常活动中能够基本不受限制,但可能在某些情况下仍然感到轻微的不适。

3. 有效 这部分患者在治疗后有了明显的疼痛减轻和关节功能的改善,但仍然存在一些症状。他们在日常生活中的大部分活动可以正常进行,但在进行高强度或长时间的活动时可能仍然会感到不适。

4. 无效 少数患者在经过针灸治疗后并没有感受到明显的疼痛减轻或关节功能改善。对于这部分患者,可能需要考虑其他的治疗方法或者继续针灸治疗,直到达到预期的治疗效果。

针灸,作为中医的一个重要组成部分,凭借其独特的治疗方式和显著的效果,在治疗膝关节骨质增生等多种疾病上都取得显著的成果。它不仅针对病症进行治疗,更重要的是调和人体的整体平衡,使气流畅通,达到真正的治本之效。对于很多长时间受困于膝关节疼痛的患者,针灸为他们打开了一扇全新的康复之门。多数患者在经过针灸治疗后都获得了明显的好转,这为那些正在寻求有效治疗方法的患者提供了一种新的选择。

广西防城港市防城区人民医院
陆华全

更年期不适 中医如何缓解症状?

更年期我们都很熟悉,特别是广大女性,常常“害怕”更年期的到来;有一些人甚至认为,更年期就意味着人已经老了,这也是大家不希望自己进入更年期,想办法推迟更年期的原因。

更年期女性有什么症状

1. 自主神经系统不稳定

当女性进入更年期,时常会感到头晕、心悸,甚至还有会失眠的情况。我们常见到更年期女性情绪不稳定、易急躁、发脾气,情绪很容易受到影响。易怒,这是更年期的代表性症状之一。

2. 月经改变

部分女性会出现月经周期延长、间歇性闭经的情况,且经量减少;还有的会出现月经紊乱、经期不固定,引起贫血、面色发黄、全身乏力等情况,常见的就是绝经,这些都是更年期对月经的影响。

3. 肿瘤易发

更年期为肿瘤的高发年龄,常见的有子宫肌瘤、子宫颈疾病、卵巢肿瘤等。如能早发现早治疗,可提高治疗效果及患者生存率。

4. 心血管症状

常有阵发性心动过速或过缓、心律不齐等,但心电图往往正常,未发现器质性病变。

5. 骨及关节肌肉症状

更年期妇女易出现急性或慢性关节及肌肉疼痛,多见于肩、颈、腰骶、骶髂关节等部位。劳累或受寒可加重,休息后缓解。

6. 潮热盗汗

表现为阵发性热感,起于面部,向颈部、胸部扩展,伴有弥漫性或片状皮肤发红,而后伴有出汗,称之为潮热。

7. 性欲变化

由于更年期会改变女性的月经和内分泌,在这个阶段部分女性的性欲会发生明显变化,有的会下降,少数则性欲亢进。

中医如何缓解更年期症状

从中医角度来分析,更年期以肾阴虚为本,治疗以补肾为主,兼顾疏肝、健脾、补精血。补肾应注重平调肾中阴阳,清热不宜过苦寒,祛寒不宜过于温燥,补精血不可滋腻。

1. 中药调理

很多女性会选择中药调理更年期不适,针对不同的病症,医生会搭配相应的中药进行调理。

2. 针灸调理

中医缓解更年期症状,除了中药调节,还可以用针灸调理,效果也非常好,比如针刺法、耳穴压丸法等方法。

3. 日常调养

除了依靠药物和医疗手段,更年期女性还可以通过日常生活进行调理。具体来说,要保持积极健康的生活方式,早睡早起,不熬夜,合理饮食,保持营养均衡;同时进行适当的锻炼,强度不要太大,在自己承受能力范围内即可。

4. 调整心态

其实更年期影响最大的是心理状态,很多女性在更年期阶段很焦虑,直接影响了自己和家人的生活质量。对于更年期女性来说,一定要保持积极乐观的心态,不要有思想压力,这样对身体会更好。

攸县妇幼保健院计划生育服务中心
易育兰

慢性便秘要及时调理

生活中,很多人觉得便秘是小事,往往不给予重视,殊不知,小小的便秘也会给我们制造大大的麻烦。

世界胃肠病学组织调查显示,慢性便秘的发病率高达20%,在老年人中更为显著,65岁以上人群慢性便秘患病率高达67%以上。便秘会给我们的生活带来多种不良影响,应予以重视。

很多时候,我们由于生活和饮食中的各种不良习惯,导致便秘随之而来;当出现便秘时,人体会感觉难受,并影响生活质

量。那么,如何从中医角度来看待便秘呢?

中医将便秘分为实秘和虚秘。实秘分为肠胃积热、气机阻滞、阴寒积滞;虚秘分为气虚便秘、血虚便秘、阳虚便秘。实秘最常见的是肠胃积热,此类人群可见面红身热、口渴多饮、小便短赤、大便秘结。需泻热导滞,润肠通便。虚秘最常见的是气虚便秘,此类人群可见便后乏力、大便干、汗出气短等症状,需要补气健脾。

在中医临床中,治疗便秘先要找准证型,方可对症用药。除

了寻求医生治疗外,我们自身还可在生活习惯、饮食上做出改变来改善便秘。饮食上多吃一些富含粗纤维的食物,比如新鲜的蔬菜水果,其次坚持适量运动,以促进肠蠕动。同时,还可做一些锻炼盆底肌的运动,如提肛运动等,加强盆底肌功能。日常生活中,要注意合理休息,避免久坐久蹲,便后用温水清洗,保持肛门口清洁卫生。坚持良好的饮食习惯,远离便秘。

湖南中医药大学第一附属医院
肛肠科 罗芙蓉