

中医骨伤科对腱鞘炎治疗方法

▲ 广东省惠州市中心人民医院康复医学科 潘洁

腱鞘炎是指肌腱周围的鞘状结构发生炎症，导致疼痛、肿胀和功能受限的一种疾病。它通常由肌肉过度使用、重复性运动或姿势不良引起，导致肌腱周围的鞘状结构受损并引发炎症反应。中医骨伤科对腱鞘炎的治疗理念是综合施治，即通过调理气血、活血化瘀、舒筋活络等方法，达到祛除病因、缓解炎症、促进修复和恢复功能的目的。中医骨伤科注重整体观察和辨证施治，将腱鞘炎视为气血运行不畅、湿热内蕴、筋络受损等因素引起的病症。

辨证施治的基本原则

辨证：通过仔细观察患者的症状、舌诊、脉诊等，判断病情和体质特点；施治：根据辨证结果，制定相应的治疗方案，包括中药治疗、针灸、推拿按摩等。

中医骨伤科常用治疗方法

（1）中药治疗

活血化瘀药物的应用 活血化瘀药物常用于腱鞘炎的治疗，其作用是促进血液循环，消散淤血，减轻疼痛和肿胀。常用的活血化瘀药物包括桃仁、红花、川芎、三七等。这些药物可以通过改善血液循环，缓解淤血，促进受损组织的修复和再生。

消炎止痛药物的应用 消炎止痛药物常

用于缓解炎症反应和减轻疼痛。中医骨伤科常用的消炎止痛药物包括白芷、川芎、藁本、地黄等。这些药物具有抗炎、镇痛的作用，可以减轻腱鞘炎引起的疼痛和不适感。

温通经络药物的应用 温通经络药物常用于改善气血循环，舒缓筋腱，并促进组织修复。常用的温通经络药物包括肉桂、附子、川芎、艾叶等。这些药物可以通过温通经络的作用，促进气血的流通，舒展筋腱，改善腱鞘炎引起的僵硬和功能障碍。

（2）针灸治疗

针灸的基本原理 针灸基于中医学的理论，认为人体内存在着一套络脉系统，气血通过经络系统运行。针灸通过刺激穴位，调节经络的气血运行，以及调整脏腑功能和阴阳平衡，从而促进身体的自愈能力。

常用穴位的介绍 针灸治疗腱鞘炎常用的穴位包括手三阴交、曲池、合谷等。手三阴交位于腕横纹上3寸，内侧腕横纹下1寸，是调节经络循环和活血化瘀的重要穴位。曲池位于手掌横纹上，曲池与手三阴交相连，同样可以促进血液循环和舒缓筋腱。合谷位于手背第一掌骨与第二掌骨之间凹陷处，具有舒筋活络、止痛的作用。

针灸的操作技巧和注意事项 针灸的操作技巧包括选穴、刺入、得气、扭转等步骤。选穴时需根据腱鞘炎的具体部位选择相应的

穴位。刺入时需要使用消毒的针具，以稳定手法将针刺入皮肤和肌肉组织中。得气是指通过扭转或轻轻推拉针来感受到气的反应，以确认针刺位置准确。扭转是调整气的运行和刺激的强度，根据患者的反应进行调节。

（3）推拿按摩

推拿按摩的原理 推拿按摩基于中医经络学和腧穴理论，通过手法的刺激作用，调节气血运行，舒缓筋腱，促进经络通畅。推拿按摩可以改善局部血液循环，缓解炎症反应，促进组织的修复和再生。

常用的推拿手法和穴位 推拿按摩常用的手法包括揉捏、推拿、摩擦、拍打等。揉捏是用拇指和指腹在穴位周围进行旋转揉动，以舒缓筋腱和改善血液循环。推拿是用手掌和指腹沿着经络走向进行推动，以调节气血运行和舒缓肌肉。摩擦是用双手摩擦穴位或经络，以促进局部血液循环。拍打时用掌面或拳头轻拍穴位或经络，以激活穴位和促进气血流动。

推拿按摩的注意事项 首先，选择专业的推拿按摩师进行治疗，确保操作的安全和有效。其次，注意保持良好的卫生环境和手部清洁，避免感染。最后，推拿按摩应根据患者病情和舒适度进行力度和频次的调节。

（4）热敷疗法

热敷的作用机制 热敷可以通过以下方

式产生治疗效果。血管扩张：热敷可以促进血管扩张，增加局部血流量，带来更多的氧气和营养物质供应，有助于加速组织修复和代谢产物的排除；放松肌肉：热敷可以改善肌肉的弹性和柔韧性，减轻肌肉紧张和痉挛，缓解肌肉疼痛和僵硬；缓解疼痛：热敷可以刺激神经末梢，减轻疼痛传导，提供舒适感，降低疼痛的感知；促进组织修复：热敷可以促进局部代谢活动，增加组织的营养供应和细胞再生，有助于组织的修复和康复。

热敷的适用条件和方法 适用条件：腱鞘炎引起的疼痛和炎症，需要放松肌肉和缓解肌肉紧张，炎症区域局部血液循环的改善；热敷方法：选择合适的热敷物，如热水袋、热湿敷布或热毛巾，确保热敷物的温度适中，不要过热以免烫伤皮肤，温度在40℃至45℃之间为宜，在腱鞘炎病灶区域上敷热敷物，覆盖炎症区域，并保持均匀的温热分布，保持热敷的时间一般为15~20 min，不要过长时间使用热敷物，热敷后，可适当进行按摩和伸展运动，有助于进一步缓解疼痛和促进康复。

综上所述，中医骨伤科治疗腱鞘炎具有一定的有效性和优势。通过中医的独特理论和治疗方法，可以有效缓解腱鞘炎引起的疼痛和不适。中医骨伤科注重个体化治疗，更好地满足患者的需求，提高治疗效果。

如何预防断指再植术后血管危象

▲ 广州医科大学附属惠州医院 温文星 黎先祥 张以财 余艳

断指再植术是治疗手指离断的常用术式，其在显微外科技术辅助下完成对断指血管、肌腱、骨肌、组织以及神经吻合，目的在于恢复断指正常解剖关系，同时促进其生理功能恢复，保留手指外观。随着我国医疗水平提高及显微外科技术发展，再植指体成活率有了显著提升，甚至高达90%以上。但仍有少部分患者因动静脉血液循环障碍出现血管危象，导致再植的断指死亡，手术失败。血管危象作为断指再植术后严重并发症之一，是影响再植指的主要因素。本文从血管危象的危险因素、预防措施等方面进行综述，旨在充分认识血管危象，进而预防其发生。

认识血管危象及其危险因素

血管危象指在显微外科缝合小血管后出现吻合口痉挛或栓塞，引起血流不畅，器官或组织缺血或淤血现象，其在女性、孕产妇、自伤自残及吸烟患者中发生率较高。临床根据皮肤颜色、指温、指腹张力以及毛细血管充盈实验等分为三类：静脉危象、动脉危象、动静脉复合危象。早期血管危象多发生于断指再植术后24 h，尤以夜间高发，原因是夜间患者迷走神经张力增高，小血管常处于收缩状态，指端小动脉易发生痉挛，继而造成动脉危象。此外，患者因夜间饮水及输液量减少，活动减少，易形成血栓，从而引起静脉危象。晚期的血管危象多发生在手术后3~4 d内，血管痉挛被认为是血管危象发生的前兆。

诱发血管危象的因素较多，包括术前、术中、术后因素三类，术前因素包括多指离断、挤压撕脱伤、缺血时间长、离断平面等；术中因素包括吻合口位置邻近关节附近，血管吻合质量差或吻合数量不够；术后因

素则包括患者未遵医嘱严格制动、神经一体液调节紊乱以及吸烟等。除此之外，疼痛、室温等也是诱发血管危象的危险因素。

血管危象的预防

再植指体是否存活与断指再植术后血管危象密切相关，严重血管危象可导致手术失败。根据血管危象相关危险因素，可从如下方面进行预防。

术前 伤后尽快就医接受断指再植术，尽可能缩短离断指体缺血时间。妥善保存断指，以2℃~4℃低温环境为宜，使其保持低代谢状态，尽可能减轻组织变性。

术中 为避免因血管吻合质量较差而出现血管危象，血管缝合过程中应当调节吻合口张力，使其达到最佳状态，必要时甚至能以截骨缩短方式避免吻合张力过大导致再植失败。术中还应尽量避免吻合口位置血管扭转以及断端血管内膜内翻。为保证血管吻合质量，吻合过程中遵循稳、准、轻、巧原则进行，吻合顺序按照先静脉后动脉进行，动静脉比例以1:2为宜，此外，还应彻底清创，将无活性组织及异物清除。

术后 术后遵医嘱严格制动，以免因异常活动牵拉吻合口，造成血管痉挛，增加血栓形成风险，最终诱发血管危象；除此之外，断指再植术后给与局部镇痛及抗痉挛，降低血管痉挛风险，防止血管危象发生。另外还应注意室温，避免因室内低温或局部刺激影响吻合血管稳定性，继而出现外周血管痉挛，造成血管危象发生。断指再植术后患者还应禁烟。

血管危象作为断指再植术后常见并发症之一，重在预防，通过术前妥善保存断指，重视各手术环节，术后对危险因素进行干预，对患者手功能恢复具有重要意义。

颈椎病护理小妙招

▲ 河南省民权县中医院 王红霞

颈椎病是一种常见的慢性疾病，主要由颈椎结构的退变和损伤引起。颈椎病不仅会给患者带来疼痛和不适，还可能导致头痛、肩膀酸痛、手指麻木等一系列症状。因此，颈椎病的护理至关重要，能够帮助减轻症状、防止病情进一步恶化。本文将为大家介绍一些日常颈椎病护理的小妙招，希望对患者康复有所帮助。

良好的姿势习惯 颈椎病的发生与不良的姿势习惯密切相关。在日常生活中，要注意保持正确的坐姿、站姿和躺姿，避免长时间保持一个不舒适的姿势。当需要长时间使用电脑或者看书时，应选择一个符合人体工程学的椅子，并注意保持颈部和背部的支撑，适当调整座椅的高度和角度。此外，睡眠时要使用符合颈椎曲线的枕头，保持颈椎自然弯曲，减轻颈椎的负担。

适当的运动和休息 适当的运动对于颈椎病患者来说非常重要。经常进行颈部和肩部的伸展运动，可以缓解肌肉的紧张和僵硬，增强颈椎周围肌肉的力量。常见的颈椎运动包括颈部前后倾、左右旋转和侧屈等动作，每天进行几次，每次持续数分钟即可。此外，避免长时间的重复性动作，及时休息和放松，减轻颈椎的负担。

热敷和按摩 在颈椎病的护理过程中，热敷和按摩是常用的方法。通过热敷，可以促进血液循环，放松颈部肌肉，缓解疼痛和不适感。可以选择温水袋、热毛巾或者热敷贴，将其轻轻敷在颈部，每次约15~20 min，每天可进行2~3次。注意温度不要过高，以免烫伤皮肤。按摩也是一种对颈椎病有效的护理方法，可以帮助放松紧张的颈部肌肉，促进血液循环，缓解疼痛和僵硬感。可以用指尖轻轻按摩颈部，注意避开颈椎椎体的区域，以避免压迫到椎间盘；也可选择专业按摩师进行针对性颈部按摩，提供更好的护理效果。

合理的饮食和营养补充 饮食对于颈椎病的康复也有一定影响。合理的饮食可以为

患者提供必要的营养物质，帮助加强颈椎周围肌肉和骨骼的支持能力。建议增加摄入富含钙、维生素D和维生素C的食物，如牛奶、豆类、鱼类、蔬菜和水果等。此外，多喝水有助于维持体内水分平衡，保持软组织弹性。

避免劳损和过度使用 颈椎病的护理还包括避免劳损和过度使用颈部。要注意减少长时间低头或仰头的动作，避免频繁转动颈部，尽量避免抬重物 and 过度用力。当需要提起较重物品时，应采取正确的姿势，弯腰膝盖，用双手托起，减少颈椎的压力。

保持良好的心态和心理护理 颈椎病可能带来疼痛和不适感，对患者的心理状态产生负面影响。因此，保持良好的心态和进行心理护理也很重要。可以尝试一些放松的活动，如瑜伽、冥想或深呼吸等，有助于缓解压力和焦虑，提高心理健康。此外，可以与家人、朋友或专业心理咨询师进行沟通和交流，分享自己的感受和困扰，获得支持和理解。

定期复诊和遵医嘱 颈椎病的护理过程中，定期复诊和遵医嘱非常重要。医生会根据患者的具体情况，制定相应的治疗方案和康复计划。定期复诊可以及时评估病情变化，调整治疗方案。同时，遵医嘱进行药物治疗和物理疗法，如理疗、推拿等，能够有效控制症状和促进康复。

避免不良生活习惯 颈椎病的护理还包括避免不良生活习惯。抽烟和饮酒等不良习惯会对颈椎病的康复产生不利影响，应尽量戒烟限酒。此外，要避免过度劳累，保持充足的睡眠和休息，给颈椎充分恢复时间。

综上所述，颈椎病的护理是一个综合性的过程，需要从姿势习惯、运动、热敷按摩、饮食营养、避免劳损和过度使用、心理护理等多个方面进行综合干预。