

中医看腰椎间盘突出症

▲ 四川省资阳市中医医院 范纬泉

随着生活方式以电子产品的普及,近几年来腰椎间盘突出症的发病率逐年上升。不仅是中老年人,许多年轻人也深受腰椎间盘突出症的困扰。社会上还有这样的俏皮话“工作不突出,业绩不突出,腰椎间盘突出最为突出”,那么为什么腰椎间盘突出会突出呢?

在中医上腰椎间盘突出属于“痹症”“腰痛”的范畴,在《素问·脉要精微论》有这样的记录“腰者肾之府,转摇不能,肾将惫矣”,提示腰椎间盘突出的症状。在《素问·五常政大论》也有这样的记载:“湿气下临,肾气上从,当其时反腰痛,动摇不便也。”这不仅点明了腰椎间盘突出症状,还指出了腰椎间盘突出原因为“湿气下临,肾气少从”。导致腰椎间盘突出原因有多种,风、寒、湿邪、痰浊、湿热、血瘀、肾虚等均可导致腰椎间盘的突出。近现代中医学者对腰椎间盘突出症进行深入的研究,根据腰椎间盘突出原因及临床症状分成湿热症、血瘀症、寒湿症以及肝肾亏虚症4种。

寒湿症

临床表现 腰腿畏寒肢冷、转侧不利,静卧时不能缓解疼痛,阴雨天或受寒后疼痛加重,舌淡苔白或腻,脉濡缓或沉紧。

护理 寒湿症腰椎间盘突出症患者应该居住在阳光充足、温暖干爽的地方;平日应该做好腰腿部的防寒保暖工作,夏天不能对着风扇或空调,防止寒气入侵;冬季应该重视腰膝的保暖,防止受寒。尽量避免淋雨或受寒,防止风寒湿邪的入侵而导致疾病的发作;可以采取热敷的方式来缓解不适感。

血瘀症

临床表现 腰腿部出现针刺一般的疼痛,疼痛时间比较固定,一般日间较轻,夜间加重。腰部肌肉紧绷、俯仰旋转等动作受到限制,痛处触之加重。舌质暗紫或有瘀斑,脉涩或弦紧。

护理 血瘀而引发腰椎间盘突出者应该

静养,多卧床休息,如需下床应该佩戴腰带,防止腰椎间盘突出二次损伤;剧烈疼痛导致夜不能寐者可在睡前用温水泡脚并适当按摩,活血通络;日常生活中应该注意姿势,尽量不要久站、久坐或弯腰拾物,同时要避免尘土刺激而导致打喷嚏或咳嗽,从而导致疾病的突然发作或加重;可以通过听音乐、冥想、瑜伽等方式调和气血,缓解焦虑。

湿热症

临床表现 腰膝酸软、腰部疼痛,痛处伴有热感。雨天或天热痛感倍增,活动后痛感有所缓解,时常口渴、小便短赤,脉弦数。

护理 湿热症患者应该保持起居室的凉爽通风,每日适量活动,但是夏末秋初的清晨湿气较重,应该尽量避免在这段时间进行运动;要保持心情的舒畅,防止肝区不舒而导致脾胃失调;另外要戒躁戒怒,维持情绪的的稳定,多吃萝卜、红豆、山药等,祛湿健脾。

肝肾亏虚症

临床表现 腰肌酸痛、四肢乏力,劳累后症状加重,卧后症状有所缓解。偏阳虚者面色苍白、四肢不温、腰腿发凉、少气懒言,或有阳痿早泄之症,妇女带下清稀、舌质淡、苔白、脉弦细;偏阴虚者则面色潮红、咽干口渴、心烦气燥、失眠多梦、倦怠乏力,妇女带下色黄味臭、舌质红、少苔、脉弦细数。

护理 肝肾亏虚症者应该居住在温暖干燥、阳光充足的地方,室温应该保持在22℃以上,利用阳气拔除体内的阴寒之气。由于此症患者久病不愈容易产生悲观、消沉等不良情绪,同时应该尽量避免久坐、久站或过度疲劳,症状稍有缓解可以适当锻炼,例如慢跑、打太极、瑜伽、五禽戏、八段锦等。可以服用通督活血汤、独活寄生汤等祛风湿、补肝肾、止痛痹,补中益气,活血通络后,“痛痹”自然消失。

伤口结痂了可以碰水吗

▲ 广东省汕尾市海丰县彭湃纪念医院骨科 潘月枝

在实际生活中,受伤是不可避免的,因为人体的肌肤较为娇嫩,所以当有外伤或是磕碰的时候,很有可能会造成肌肤上的损伤。在创面结痂后,平时的保养也很重要,下面我们就来认识一下创面与痂皮。

如何选用消毒药水

红汞(红药水) 以前,许多人都会使用红药水来消毒,但红药水中含有水银汞离子,现在,已经被慢慢地废弃了,因为汞对人体并不安全,如果使用太多,还会导致汞中毒,而且汞还会对周围的环境产生严重的污染,一些对汞敏感的人会产生皮肤炎症,所以并不支持在伤口创面上使用红药水。

龙胆紫(紫色药水) 不少人对紫药水也有所了解,它具有很好的粘连作用,可以治疗一些浅层的外伤,但结痂速度过快,会影响到伤口的渗出物排出,所以并不适合治疗比较严重的外伤,而且它还含有一些致癌物质。

75%乙醇(75%酒精) 酒精是现在医院里最常用的一种消毒剂,也是老百姓心目中较为倾向的消毒液,不过大多数人都把它当成了白酒,所以经常有人拿二锅头来当成消毒酒精。但事实上,酒精的灭菌效果,只在75%左右,不能太高,也不能太低。不过,乙醇也有一个弊端,就是不易储存,乙醇具有很高的挥发性,随着浓度的变化,它的杀菌作用会越来越小,而且还会带来痛苦,因此,对于擦伤、烧伤等受伤的皮肤,最好不要用乙醇来消毒。

过氧化氢(双氧水) 双氧水也是大家很熟悉的,过氧化氢的水溶液与皮肤接触时,会生成氧离子,对皮肤表面的厌氧菌有一定的抑制作用。除此之外,双氧水还具有很好的止血效果,主要用于治疗刀伤、感染化脓伤等,不过由于其活性较大,所以最好是密闭存放。先用双氧水清洗伤口,然后用生理盐水清洗。就像酒精那样,过氧化氢会慢慢引起强烈的疼痛。因此,在使用双氧水治疗创伤时,一定要有充分的心理准备。

怎么进行创面换药

对创面可使用碘伏进行清洗消毒,其刺激性不大,而且有很好的作用,在清洗创面时,可以使用无黏性或低黏性敷料为内层敷料,比如脂质水胶体敷料、凡士林等,外层使用吸收性较好的敷料来遮盖,比如无菌棉垫或泡沫敷料等,这样可以缓解换药过程中的痛苦,同时也可以较好的吸收渗出。如果有轻微的感染,可以用生理盐水冲洗、由碘伏消毒,再包扎。如果是皮肤的缺损,应该用生理盐水对缺损的地方进行多次的清洗,周围的地方再使用碘伏进行消毒,然后再行包扎,这样有利于创面的干燥和肉芽的生成。

如果创面发生了感染,要先进行排脓,必要的时候要缝合,对坏死的组织还需要清理,这种操作需要临床医生操作。但是居家时可以使用双氧水或生理盐水对创面进行冲洗消毒,对创面的周边使用乙醇或碘酒进行消毒。

对于出现了化脓性骨髓炎等创面,骨髓炎出现骨外露时,这些情况是必须要到医院处理的。

伤口结痂后该怎样护理

伤口创面结痂了,是不是说明伤口就已经好了呢?答案当然是:不是。

如果有了创面结痂,一定要避免摩擦,不小心的痂皮拉扯可能会把痂皮拉下,造成二次损伤。一般来说,只有在痂皮完全脱落后,才可以去洗澡,但如果一定要洗澡,注意在洗澡的时候使用温水,而不是高温和冰凉的水,并注意保护痂皮不要浸水,以免在洗澡的时候把结痂的皮给磨掉,也可以用毛巾来擦,但要尽量不去碰到结痂的皮。痂皮完全脱落后虽然没有特别明显的伤疤,但也要小心,痂皮完全脱落后,肌肤比较娇嫩,不能使其在阳光下暴晒,会使新生的肌肤慢慢地变成黑色。

肛瘘术后换药应该注意什么

▲ 广东省深圳市宝安区中医院肛肠科 景立丽

肛瘘是一种肛门常见病,想要根治必须要做手术。肛瘘手术恢复需要较长的时间,若处理不当,会造成切口感染、出血、裂开、延迟愈合,甚至复发。从这一点来看,对于肛瘘患者来说,治疗是非常重要的。另外,还要做好术后的护理,防止病情复发。所以,肛瘘术后应该注意什么?下面让我们来看一看。

术后护理

术后要做好常规的护理工作,比如经常对伤口进行换药,如果有条件的可以采用中药坐浴的疗法,同时还需要局部用药消炎或静脉注射抗生素类药物。在伤口处理上可以先取一块清洁的医用纱布浸湿后,贴于切口处。待伤口消毒完毕后,用一块浸透了康复新液的纱布将伤口包裹起来。伤口愈合的过程大致可以划分为三个阶段,分别是炎症感染、肉芽组织再生、生疤。无论是在什么时期,一定要做好伤口的卫生,这样才能保证术后恢复得更好。通常,肛瘘手术结束后24h内,应将伤口处的纱布等填充物移除,如果伤口创面较大,应在48h后移除,术后应恢复正常排便,排便后坐浴,并在伤口处换药。每日一次,直到创面完全痊愈。术后要注意观察伤口有无渗出,一旦出现流血的情况,要立即通知医生进行止血处理,同时要轻柔地换药,减少换药时的痛苦。

日常注意卫生

平时要注意养成良好的排便习惯,同时要注意保持排便的通畅。不过,肛肠术后24h之内,尽量不要排便。每天的排便次数要控制在1~2次。肛瘘术后要注意肛门周边的卫生,尤其是排便后要做好清洁工作,可用温盐水、高锰酸钾坐浴等方法对肛门进行消毒,并在伤口上敷上碘伏,对脓腔进行彻底的检查,并使用凡士林纱布,防止残留的空泡,若有漏气,要及时

更换。由于肛门直肠还需要保持一个比较干净的环境,因此在做完手术之后,一定要及时地清洗或者是换药,这样可以降低患者在排便过程中对伤口造成的刺激和污染的可能性,并且可以通过进行局部的按摩来加速伤口的愈合。

饮食清淡

日常生活中不能吃辛辣刺激、生冷油腻的食物,要以清淡的饮食为主,同时要做好个人卫生。一个月内不能吃辛辣刺激的食物,如酒、葱、蒜、辣椒等,应该多吃富含纤维的食品。平时要多吃一些容易消化的食物,比如新鲜的瓜果蔬菜,同时还要保持饮食卫生,避免出现腹泻的情况,因为水状排泄物容易堵塞肛门,引起感染。

注意休息

在手术后要注意休息,尽量不要做太多的工作,以缓解手术后的出血和肛门的局部症状。不要长时间地站着或坐着,最好是做侧卧的姿势,以利于刀口的愈合。平时要注意不能久坐,要每半个小时就站起来活动一次,不能长时间开车、骑车,也不要熬夜,让身体过度劳累。

坚持锻炼

在治疗期间,病人要进行适当的肛提肌的训练,以减轻局部的肿胀。

其他事项

肛瘘是一种慢性肛周炎症,其治疗的重点在于内管的畅通,因此,手术过程中对肛直环的损伤是无法避免的。少数患者会出现暂时性的便秘感,肛门溢液溢气、潮湿、瘙痒等。一般情况下,可以通过洗药熏洗坐浴、局部按摩、肛门功能锻炼等方式来改善症状,如果症状没有改善,或者出现加重的情况,需要及时去医院检查。