

中风后针灸介入的最佳时间

▲ 中南大学湘雅二医院桂林医院康复医学科（疼痛科） 李慧

中风，在西医理论中认为是大脑的血流受到突然阻塞或破裂，导致部分大脑细胞因缺血、缺氧而死亡的一种疾病。

中风的症状很多，包括突然头痛、眩晕、面部歪斜、视觉障碍、言语不清、肢体无力或麻木等。中风的病因病机主要与动脉硬化、高血压、心血管疾病、糖尿病等疾病有关，这些疾病会导致血管内壁损伤、血液流动性变差或血管脆性增加，从而导致脑部血流的中断或破裂出血。中医理论中，中风也被认为是由于气血失和、阴阳失衡上犯于脑导致的。中风后，患者可能留下各种不同程度的身体或认知障碍，包括但不限于肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、记忆力下降等。不仅对患者的生活质量造成极大影响，也对其家庭及社会产生了沉重的负担。

目前，临床上针对该疾病的主要治疗目标是改善脑部血流情况、控制病因、改善症状并防止再次中风。在西医中，常用的治疗方式有溶栓、抗血小板、抗凝、降压、降糖、降脂、改善脑代谢和营养神经等药物治疗，以及血管介入等手术治疗。针灸是治疗中风一种重要的治疗手段，通过刺激相关穴位可以调整气血、平衡阴阳，进而改善患者不良症状、恢复患者机体功能。

针灸治疗要尽早干预

针灸是中国传统医学的重要组成部分，通过在特定的穴位刺入毫针，刺激身体的某些部位，达到调和身体气血、阴阳平衡，从而促进身体的自



来源/千库网

我修复能力。近年来，越来越多的科学研究证实针灸对于中风康复有显著疗效。针灸能改善患者的生理功能，如改善血液循环，减轻疼痛，促进肌肉力量恢复，进而提升肢体灵活性，对患者生活质量改善有重要意义。

对于中风患者而言，若病情已经得到有效控制，不会进一步发展，且生命体征已经趋于稳定时，即可进行针灸治疗。针灸干预的时间越早，干预效果越好，患者恢复也越快。因为在发病初期，正气还未被完全消耗完，此时进行干预，可发挥催经导气作用，将邪气从体内去除也就更加容易一点。

对于肢体功能障碍，常会选择肩髃、臂臑、手五里、曲池、合谷、风市、足三里等；针对吞咽困难会使用舌三针；对于认知障碍，会配合头皮针；视力障碍、视野缺失，会选择眼周八穴等。通常情况下，发病半个月內属于中风急性期，此时如果病情稳定，便可以尽早行针灸康复治疗。发病6个月内为恢复期，也被称作黄金恢复期，这时需连续进行康复治疗。因为这段时间内，患者的功能恢复速度最快。超出半年后，被称为后遗症期，可以进一步细分，超过1年但不超过3年，虽然康复效果不如之前那

么明显，但做和不做康复治疗的效果仍有明显差别。超过3年为后遗症期，一般此时患者的症状已经恢复得相当好，或者肢体功能已完全丧失，对于已无治疗价值的患者，可以考虑停止治疗。

针灸治疗疗程及频率

疗程，常常被理解为治疗特定疾病一段确定的时间之后，为达到某种治疗效果的阶段，这种阶段我们通常称之为一个疗程。疗程的时间长短，通常会根据临床实践经验来判定，它是一段人为设定的时间过程，有可能较长也可能较短。也就是说，疗程的时间并不是一成不变的。因此，在采用针灸治疗中风的过程中，由于患者的身体状况、疾病的严重程度以及患者的配合程度等因素的差异，其治疗疗程也会相应地有所不同，可能是30 d的疗程，也可能仅为10 d的疗程，这需要依照患者的具体病情来定。在治疗频率方面，不同的阶段也会有不同的治疗频率。在急性期中，建议每天连续接受治疗，针灸每日一次就可以。在康复期，可能会采取治疗5~7 d后暂停1~3 d，间隔一天治疗一次的模式。在康复期中，根据患者的具体情况，针灸治疗会适当地选择治疗方式，以解决目前患者面临的问题，例如肌肉萎缩、关节畸形、肢体肌张力过高等问题，同时治疗方法也需要做出相应的调整，如加强补气补血的穴位治疗，同时使用穴位埋线、火针、艾灸等治疗方式。

预防白内障 享受清晰明亮的世界

▲ 山西省阳泉市阳煤集团总医院 王雅丽

白内障是眼科的一种常见病和多发病，由于透明的晶体变混浊从而影响视功能。本病发病原因较为复杂，任何影响晶体代谢的因素和营养晶体内环境的因素均可以造成白内障。

四招延缓白内障生成

老年性白内障是不可避免的，它是眼睛老化的一种表现。随着年龄增加，眼睛各种机能退化，晶状体易发生混浊，从而导致白内障生成。年龄越大，患病几率越高。不过，可以采取一些措施来延缓白内障生成。

养成健康的生活方式 少吃高热量、高脂肪食物，避免吸烟或饮酒；日常出行做好防晒措施，减少紫外线刺激；如果患有全身性疾病，应配合医生积极治疗，都可有效缓解白内障的发生和发展。

避免长时间强光照射 在强光的照射下，特别是户外活动工作者，像渔民和农民在强光的环境下，配戴墨镜或者遮阳帽遮蔽一下强光，可有效预防紫外

线对晶体的损伤，起到很好的预防作用。同时也要控制手机等电子产品的使用时间，不要晚上长期关灯玩手机。

日常谨防眼外伤 无论是机械性、化学性，还是热性和放射性导致的眼外伤，伤及晶状体囊袋时，一旦囊袋破裂，房水渗入后直接与晶体蛋白接触，晶状体纤维就可能发生肿胀与浑浊。如果发生眼外伤，建议尽快到医院就诊。

控制好糖尿病等慢性病 糖尿病患者要尽可能控制好血糖。因为血糖的波动，对白内障的发生和发展有至关重要的作用。对于晶状体来说，长期的高血糖状态可能导致白内障的发生或加速其发展，所以糖尿病患者要定期进行眼健康检查。另外高血压、甲状腺功能减退也可能引起白内障，需控制好这些疾病。

五项日常护理锦囊

加强用眼卫生 不用手揉眼，不用不洁手帕、毛巾擦眼、洗眼。用眼过度后应适当放松，久坐工作者应间隔1~2

小时起身活动10~15分钟，举目远眺或做眼保健操。保证充足睡眠，及时恢复疲劳。

老年人由于晶状体的弹性减退，睫状肌的调节力减弱，看书或写字时间长一些会引起眼胀痛，甚至头痛不适。因此阅读和看电视的时间应适当控制，每隔1小时应到户外活动或闭眼休息。

积极防治慢性病 包括眼部的疾患及全身性疾病。尤其是糖尿病最易并发白内障，要及时有效地控制血糖，防止病情的进一步发展。

饮食营养食物 多吃含丰富蛋白质、钙、微量元素及维生素的食物。平时多食鱼类，能保持正常的视力，阻缓病情的进展。

吸烟有害健康 抽烟易患白内障已被证实，应及早戒烟。

总之，白内障虽然是一种常见眼部疾病，但通过正确的日常护理和健康生活方式，可减缓白内障的进展。让我们一起关注眼部健康，享受清晰明亮的视界！

慢性肺病难治愈？中医肺康复来帮忙

▲ 四川省资阳市中医医院 张皓哲

呼吸是生命存在的基本特征，我们无时无刻不在呼吸。但对于慢性肺病患者来说，却显得力不从心。呼吸困难、咳嗽是慢性肺病患者面临的最严峻的问题。中医肺康复可以通过调节肺部气血运行、提高免疫力、预防和治疗疾病，从而改善患者的临床症状，提高患者的生活质量。

中医肺康复依据中国传统文化，以中医认为“人是一个统一整体”的理念以及“阴阳学说”为基础，针对肺部出现的问题实施的康复疗法，主要以调节阴阳、顺应自然、扶正固本为原则。中医康复实施起来比较方便，成本较低，患者都能积极进行配合，所以中医肺康复的疗效显著，能够有效提高患者的生活质量。

中药疗法 中药疗法是中医肺康复的重要组成部分，中药可以通过调节肺的气血运行和免疫功能，达到保健和治疗的目的。沙参麦冬汤是一种常见的中药方剂，具有润肺止咳、清热化痰的功效，适用于肺热干咳、咳嗽痰黄等症。半夏露由半夏提取而来，具有燥湿化痰、宣肺止咳的作用，适用于痰湿蕴肺、咳嗽白痰等症状。

针灸疗法 针灸疗法是一种传统的中医疗法，通过刺激穴位来调节人体的气血运行和免疫功能，达到治疗和保健的目的。太渊穴是肺经的原穴，通过刺激太渊穴可以有效改善肺部的通气功能，并且具有改善患者机体的免疫能力的作用。

心理疗法 乐观欢愉能安定神气，使气血营卫畅通无滞，促进健康。正所谓“因病得闲殊不恶，安心是药更无方”。要尽量减少各种情志刺激因素，尤其避免悲伤过度。从中医学上来看，悲则气消，所以悲伤过度容易损伤肺。肺主气，因此在悲伤过度之后，先出现的症状大多和呼吸有关，比如容易出现呼吸不畅或咳嗽，情况严重时会出现咳嗽或咳血的情况。建议慢性肺病患者保持情绪稳定，心情愉快。

运动疗法 运动锻炼是中医肺康复中比较重要的一项，肺病患者通常因为肺功能障碍导致活动耐量下降，此时不适合做一些剧烈运动，运动量也要适宜，建议选择轻松平缓的运动项目，如太极拳、八段锦、五禽戏等。太极拳可以有效缓解肺部的肌肉萎缩，提高呼吸肌的功能，增加肺部通气量，并且可以锻炼患者的平衡功能，整体提升患者的机体健康。运动的时间要循序渐进，运动量由慢至快，由小至大，以机体耐受情况为基准。运动疗法可以提高患者生存质量，方法简单易学，强度不大，对时间和场地的要求不高，且对患者肺功能康复效果良好，容易被患者接受。

饮食疗法 经过个体化指导，以药膳为主的中医食疗干预既符合患者饮食习惯，又能满足患者营养需求，可以改善慢阻肺稳定期患者机体营养状态，并可补益肺脾肾，增强机体抵抗力，预防呼吸道感染，改善患者的呼吸功能，提高患者的生活质量。

推拿疗法 腹部居人体之中，为上下联结的枢纽。以脏腑推拿治疗肺病，以腹、背部推拿为重点，尤以腹部推拿为主，兼以辨证点揉穴位以通经络调脏腑来达到补虚泻实、平衡阴阳的治疗作用。

艾灸疗法 艾灸是一种常见的中医疗法，通过热敷和刺激穴位来调节肺部的气血运行和提高免疫力，有助于预防和治疗冬季常见病和肺部疾病。艾灸穴位要根据患者的证型、临床症状进行选择，主要以足三里、大椎、膻中、神阙等为主。实施艾灸的频率需根据患者的耐受程度以及穴位、艾灸灸材合理进行安排，最好以间隔1~2周为最佳时间，每次艾灸的时间为30 min左右，3个月为一个疗程，肺康复可以进行多疗程。