

腰痛困扰？尝试针灸疗法

▲ 山东第一医科大学附属医院（济南市人民医院） 田利军

腰痛是以腰部一侧或两侧疼痛为主要症状的一种病症。西医的肾脏疾病、风湿病、腰肌劳损、脊柱及脊髓疾病等所致腰痛，可参照该证辨证论治。

针灸是针法和灸法的总称。针法是指在中医学理论的指导下把针具（通常指毫针）按照一定的角度刺入患者腧穴内，运用捻转、提插等针刺手法来对人体穴位进行刺激从而达到治疗疾病的目的。根据最新针灸学教材统计，人体共有362个正经穴位。灸法是用艾绒或其他非艾炙材烧灼、熏熨腧穴和病变部位的技术方法。通常以艾草最为常用，故而称为艾灸，另有隔药灸、柳条灸、灯芯灸、桑枝灸等方法。如今人们生活中也经常用到的多是艾条灸。

起因及症状

腰肌劳损 如果患者是腰肌劳损引起的腰痛，那么就可能导致整个腰椎出现紧张压迫感，尤其是在天气变冷和阴天，疼痛感会

特别的严重。有些患者在睡觉的时候，凌晨还会被痛醒，但是一般起床后活动一下，就可以减轻疼痛的症状。

腰椎关节紊乱 如果患者的腰椎关节发生半脱位或者是滑膜嵌顿，那么就会使腰部产生疼痛不适感，有些病情比较严重的患者还可能因为疼痛而使腰部不能支撑身体，出现短暂性的“瘫痪”现象，一般通过矫正可以使症状消失。

腰椎间盘突出症 如果患者频繁性的出现腰痛，还伴随着咳嗽、打喷嚏或大便时腰痛加重，这时就需要去医院检查是否患有腰椎间盘突出症，如果疼痛的部位主要发生在下腰部，平时一定要多休息，尽量不要做太剧烈的运动。

针灸治疗方法

临床上针灸治疗腰痛的方法较为丰富。具体包括普通针刺、电针、刺络放血以及拔罐、红外线和艾灸等。艾灸分为艾条灸、温

针灸、隔物灸等。此外还有穴位注射、小针刀等疗法。临床上需根据患者腰痛的原因、腰痛的程度或个人体质的耐受程度，选择不同的针灸治疗方法。

腰肌劳损 腰肌劳损引起的腰痛，可选择合适的针刺手法针刺肾俞穴、大肠俞穴、腰阳关穴、委中穴等，可以起到缓解腰痛的作用。

寒湿 寒湿引起的腰痛者，可选择合适的针刺手法针刺命门穴、腰阳关穴、大肠俞穴、阿是穴、委中穴等，能够起到疏通经络，缓解疼痛的作用。

腰椎间盘突出 腰椎间盘突出引起的腰痛者，可选择合适的针刺手法针刺肾俞穴、大肠俞穴、关元俞穴、委中穴、昆仑穴等，能起到通经止痛、疏调经脉气血的作用。

如何预防腰痛

生活中如何预防腰痛？首先，保持正

确的姿势。正确的姿势即保持腰椎自然的生理弯曲，人体的脊柱是有颈、胸、腰、骶四个生理弯曲，其中颈椎前凸、胸椎后凸，腰椎前凸、骶椎后凸。日常生活中，时刻注意保持站立、行走、坐卧时挺直腰，使腰椎处于正常前凸的生理弯曲，不增加腰部负担是非常必要的。其次，注意抬物体的方式。即避免弯腰提物，尤其是提重物，正确的提物方式是先下蹲再提物，使得腰部负重减小，避免受到损伤。再次，适当增加腰部肌肉锻炼，小燕飞、游泳等可以增加腰背肌力量，锻炼不要过度，以第二天不留有疲劳为宜。

腰部周围的保暖也是预防腰痛的必要措施，中医说遇寒则经络受阻，不通则痛。在饮食方面，积极地摄取钙、蛋白质及维生素，也是不可缺少的。控制体重的前提下，积极补充骨骼流失的各种元素，保证骨骼健康，也可以有效地预防腰痛。

骨髓检查：检验疾病的重要线索

▲ 内蒙古包头市肿瘤医院 张莹

骨髓检查是临床诊断的一种重要的方法，可用于评估和监测许多恶性疾病，包括淋巴瘤、骨髓瘤和癌症等。淋巴瘤、骨髓瘤和癌症等都是可以侵袭骨髓的恶性肿瘤。骨髓是人体的一种重要组织，负责产生血细胞，包括红细胞、白细胞和血小板。在患有这些疾病时，骨髓可能产生异常的细胞，影响血液细胞的正常生成。骨髓检查是评估这种情况的重要手段之一。

诊断作用

淋巴瘤骨髓检查 淋巴瘤是一种起源于淋巴系统的恶性肿瘤，可以影响身体的各个部位，包括骨髓。骨髓检查可以帮助确定淋巴瘤是否已经转移到骨髓。如果淋巴瘤细胞出现在骨髓中，这通常意味着疾病的进展或复发。通过骨髓检查，医生还可以评估疾病的负荷和预后。

骨髓瘤骨髓检查 骨髓瘤是一种起源于骨髓的恶性肿瘤，主要产生过多的骨髓瘤细胞。骨髓检查可以检测到这些异常细胞，帮助医生诊断疾病。此外，骨髓检查还可以提供有关疾病的活动性和严重性的信息。

癌症骨转移检查 癌症可以转移到骨髓，通过骨髓检查可以发现这种情况。如果癌症细胞出现在骨髓中，这通常意味着疾病的进展或复发。骨髓检查还可以提供关于疾病负荷和疾病分布的信息。

治疗监测作用

淋巴瘤治疗监测 在淋巴瘤的治疗过程中，骨髓检查是一项重要的监测指标。在淋巴瘤的治疗过程中，骨髓检查可以通过检测骨髓中异常淋巴细胞的数量和比例来评估肿瘤的全身控制情况。

骨髓瘤治疗监测 骨髓检查是监测治疗反应的重要手段之一，通常在治疗的早期和中期进行。骨髓检查可以检测到骨髓瘤细胞的数量和分布情况，从而评估治疗效果。

癌症治疗监测 癌症的治疗通常包括手

术、放疗和化疗等。骨髓是癌症治疗监测中常用的一种方法，可以检查患者骨髓中的血细胞计数，以确定是否有骨髓抑制，这是化疗常见的副作用之一。通过定期的骨髓检查，医生可以及时发现和治疗骨髓抑制，避免患者因严重的贫血、感染等症状而影响治疗效果。

预后判断

骨髓检查不仅可以帮助确定疾病的类型，还可以评估病情的严重程度和预后。

淋巴瘤预后判断 通过骨髓检查，医生可以评估淋巴瘤的预后。如果淋巴瘤细胞在骨髓中的数量较高，这通常意味着疾病更为严重，预后较差。

骨髓瘤预后判断 骨髓瘤细胞的数目和活性也可以提供关于预后的信息。高活跃度的骨髓瘤通常比低活跃度的骨髓瘤更严重，预后更差。

癌症预后判断 如果癌症已经转移到骨髓，通常意味着疾病的进展和恶化。骨髓检查可以帮助医生评估疾病的预后和患者的生存期。

骨髓检查的局限性及其发展

虽然骨髓检查在诊断血液疾病中具有重要作用，但它也存在一些局限性。首先，骨髓检查是一种有创性检查，可能会引发一些并发症，如感染、出血和疼痛。其次，骨髓检查只能获取部分骨髓样本，可能无法反映整个骨髓的情况。此外，一些疾病如急性白血病和骨髓纤维化等，可能需要重复进行骨髓检查，以评估疾病的治疗反应和进展。

骨髓检查在淋巴瘤、骨髓瘤和癌症等的诊断、治疗监测和预后判断中发挥着重要作用。通过这些检查，医生可以获得关于疾病的活动性和严重性、疾病的负荷以及疾病的预后等信息。随着医学技术的不断发展，骨髓检查的方法也在不断改进，为临床提供了更加准确和可靠的信息。

互联网+延续性护理 预防乳腺癌术后并发症

▲ 山东省德州市齐河县妇幼保健院 张艳艳

癌症在当前世界范围内的发病率和死亡率呈现出持续增长的趋势，对人们的健康和生命安全形成了巨大的威胁。而乳腺癌是当前比较常见的一种癌症，目前进行乳腺癌治疗的方法多样，包括手术、放疗、内分泌治疗等，手术根治是现阶段治疗之中应用最为有效的措施之一，但患者在接受治疗之后容易出现各类并发症，因而通过护理方法来降低和改善并发症尤为关键。

乳腺癌发病率持续上升

恶性肿瘤是对人类生存和社会发展具有重大威胁的疾病，而乳腺癌是当前女性发生率最高的一种癌症，且目前其在全球范围内的发病率已经超过肺癌。尽管与全球水平相比，我国的乳腺癌发病率相对较低，但随着经济发展所带来的生活方式和生活习惯的改变，我国的乳腺癌发病率仍然在持续上升。当前进行乳腺癌治疗已经形成了多学科综合参与的模式，不过手术方案仍然是最为主要的手段。

乳腺本身位于人体相对浅表的解剖位置，与人体深部的各个脏器之间不存在明显的关联，因此一般不会造成严重的并发症，但部分并发症本身具有延迟性和长期性的特点，因此需要在手术之后对患者进行持续性的护理，以保证患者的术后健康。

乳腺癌术后并发症

乳腺癌术后比较常见的并发症是上肢淋巴水肿和皮下积液，上肢淋巴水肿的发生与患者的治疗方式密切相关，由于乳腺癌手术切除的过程中，会造成患者正常的淋巴管网系统受到破坏，从而影响到淋巴液的运输和过滤能力，导致大分子物质的异常聚集，表现为淋巴积液现象。同时由于淋巴积液富含蛋白质等营养物质，适宜微生物的生长和繁殖，最终会让患者出现激发细菌感染、反复发作的蜂窝织炎、淋

巴管炎等。而该过程中炎症因子的大量释放则会造成血管扩张，渗透压梯度变化，淋巴积液现象加重的问题。

皮下积液则是由于手术造成的组织缺失所致，既往的一些研究认为积液的主要来源是患者的淋巴系统受到破坏，术后淋巴回流负荷增加，上肢肌肉收缩发挥类似泵的作用，从而导致皮下积液的增多。这些并发症对患者的术后健康均具有着巨大的负面影响，需要引起高度重视。

互联网+延续性护理的作用

互联网+延续性护理所指的是通过微信等互联网渠道，对已经出院的乳腺癌手术治疗患者进行持续性的指导和护理干预，以降低其并发症发生率和严重程度。

以淋巴水肿为例，在延续性护理过程中为患者提供持续性的健康教育、日常功能恢复锻炼等对于防范淋巴水肿具有着至关重要的作用。实现过程中可通过微信、QQ等渠道指导患者术后进行手动按摩，促进浅表部位的淋巴管收缩和舒张过程，从而可以有效地减轻局部肿胀现象，达到改善患者整体病情的目的。

对于皮下积液现象，通常来说积液会在术后4个月之内逐渐吸收，但患者可能对这一进程并不了解，缺乏相关知识会让术后康复过程受到影响。而互联网+延续性护理措施，则可以实现定时为患者进行相关并发症知识提供和宣教的作用，增强患者对乳腺癌术后并发症的了解与掌握。在延续性护理过程中，患者的依从性和对医护人员的信任感也会得到加强，从而可以促进患者术后与医护人员之间配合的有效性。

乳腺癌术后并发症对患者的康复影响较大，在实际的工作之中为了减轻并发症的影响，采取互联网+延续性护理的措施可帮助患者形成较强的自我护理能力，同时促进医患关系的进一步加强。