



与疼痛说再见：中医护理的疼痛管理

▲ 南方医科大学中西医结合医院 廖荣荣

当疼痛成为长期存在的问题，它不仅会影响生活质量，还可能成为许多疾病的症状之一。中医作为古老而深刻的医学体系，提供了独特的疼痛管理方法，帮助人们摆脱疼痛的困扰。

中医对疼痛的理解

脏腑学说与疼痛定位 中医强调人体的脏腑经络系统，认为脏腑之间通过经络相互联系。当某个脏腑受到损害或失调时，会在经络中引发疼痛。通过望、闻、问、切等方法，中医师可以定位疼痛发生的脏腑，从而针对性地治疗。

气血观与疼痛调理 中医注重平衡身体的气血，认为气血畅通是维持健康的关键。疼痛常常与气血的不畅有关，中医通常会通过调理气血来缓解疼痛。针灸、拔罐等疗法

可以刺激气血流动，改善疼痛症状。

阴阳平衡与疼痛治疗 中医的阴阳理论指出，身体的平衡对健康至关重要。疼痛往往是阴阳失衡的结果，中医师会根据患者的具体症状，调整阴阳平衡，从而达到舒缓疼痛的效果。

中医疼痛管理方法

针灸疗法的应用 针灸是中医最具代表性的治疗方法之一，通过在特定的穴位刺激来调整体内的气血流动以及阴阳平衡。在疼痛管理中，针灸可以刺激神经末梢，促进血液循环，释放内源性镇痛物质，从而减轻疼痛感。

中草药治疗的疼痛 中草药在疼痛管理中发挥着重要作用。不同的草药具有不同的性味和功效，可以通过调理体内的阴阳气血，改善疼痛症状。例如，川芎、桂枝可以

活血化瘀，对于风湿性关节疼痛有一定的效果；白芷、薄荷可以舒筋活络，适用于头痛等症状。中草药的制剂形式多样，可以根据患者的口服习惯和病情特点进行选择。

推拿与拔罐疗法 推拿是中医常用的一种物理疗法，通过按摩穴位、经络来促进气血流通，放松紧张的肌肉，达到缓解疼痛的效果。拔罐则是利用负压原理，在皮肤表面形成一定的吸附力，促进局部血液循环，消散淤血。这些方法不仅可以减轻疼痛，还可以促进身体的自愈能力，加速康复进程。

中医疼痛管理的优势

个体化治疗 中医强调因人而异，因此疼痛治疗也是个体化的。中医师会根据每个人的体质、病因、症状等因素制定针对性的治疗方案，提高治疗的有效性。

综合调理 中医疼痛管理常常从多个方面入手，调理气血、阴阳、脏腑等，从根本上改善身体的状态，而不仅仅是暂时缓解疼痛。这种综合性的治疗有助于减少疼痛的复发。

副作用少 与某些西药治疗方法相比，中医疼痛管理常常采用自然草药或物理疗法，副作用较少。这对于长期疼痛管理的患者来说，是一种更为安全的选择。

中医护理在疼痛管理方面有着独特的理念和方法，通过平衡身体的气血、阴阳、脏腑等要素，帮助人们舒缓甚至根治疼痛问题。然而，在选择疼痛管理方法时，个体差异和病情因素仍需考虑，有时西医和中医的结合也可能是一个更好的选择。无论如何，中医护理为那些希望告别疼痛的人们提供了一个有益的选择，让我们与疼痛说再见。

供之重器 永远无菌

▲ 广西医科大学第一附属医院

林章华 岑颖 覃富师 黄浩峰

消毒供应中心是医院感染管理、质量管理最为关注的部门，是预防医院发生感染的关键，能够保障医疗的安全性，对患者的健康负责。每件符合消毒、灭菌要求的器械，都凝聚着他们的辛勤付出。人们将消毒供应中心的工作人员称“幕后英雄”。而消毒供应中心也有“超大大英雄”，就是消毒供应中心贵重的设备。

“高品质”全自动内窥镜清洗消毒机

内镜诊疗技术普及，内镜室消毒管理成为医院感染预防关键。为规范内镜清洗消毒工作，国家原卫生部制定了《内镜清洗消毒技术操作规范》。认真做好内镜清洗消毒规范化管理，其清洗效果好，速度快，有效防止交叉感染和接触感染，保障内镜清洗消毒效果，减轻医务人员劳动强度，节省人力资源，保护医务人员安全，取得良好社会效益和经济效益。

“高效率”多腔全自动清洗消毒机

手术器械作为侵入人体的高危医疗用品，清洗彻底是消毒和灭菌成功的关键。医用清洗机由计算机系统控制，主要结构包括装载台、清洗腔、超声腔、漂洗腔、干燥腔和卸载台，利用软水、纯水、多酶清洗剂、碱性清洗剂和润滑油等，对手术器械、器皿、托盘、玻璃制品和医用管道等器械进行超声波和高压喷淋清洗。清洗完成后，医疗物品在90℃高温下进行消毒处理，清洗机可以有效地去除医疗物品上的病菌和污物，并对其进行烘干处理，使取出的医疗物品干燥和清洁。

“高质量”高压蒸汽灭菌器

高压蒸汽灭菌器，又称湿热灭菌器，是常用的物理灭菌设备，通过压力蒸汽达到快速灭菌的目的。它的优点包括高效性、全面性、可靠性、易于操作和经济性，适用于耐热耐湿的物质和器材，如金属器械、玻璃、搪瓷、敷料和橡胶等的灭菌。需注意，包裹不宜过大或过紧，高压锅内包裹不要排得太密，压力、温度和时间达标后，指示带和化学指示剂应出现已灭菌的色泽或状态。易燃、易爆物品禁用高压蒸汽灭菌，不耐高温、高湿的物品不能采用，蒸汽无法穿透的物品不能用，锐性器械不宜用此法灭菌。每次灭菌前需检查安全阀性能，确保安

全使用，操作人员经过专门培训，有上岗证。

“高水平”低温灭菌器

过氧化氢等离子低温灭菌器 它主要包括温度、紫外光、高能粒子和活性自由基等。其中最主要的是等离子团中的过氧化氢基、羟基等活性物质，易与细菌体内的蛋白质和核酸结合，破坏其新陈代谢，从而起到消毒灭菌作用。

优点：（1）该系统灭菌速度快，只需55min左右；（2）可通过气体循环系统将杀死的微生物及残留物带走，不残留毒性物质；（3）最终分解为水和氧气，对环境和医务人员安全；（4）安装使用方便，不需要专门的房间，不需要通风、排水等附加设备。

缺点：（1）属于氧化性灭菌剂，对物品损伤相对较大；造成医用腔镜的镜头钝化；（2）穿透性弱；（3）不能用于布、液体、亚麻及铜合金等物品的灭菌；（4）对复杂物品及细长管状物品灭菌的有效性尚不能肯定；（5）价格相对较高。

低温蒸汽甲醛灭菌器 低温甲醛蒸汽灭菌器是最高级别的灭菌质量监控系统，适用于大量医疗设备，如硬性内窥镜、显微手术器械、高速电钻、电切电凝器导线、术中超声探头等。与过氧化氢等离子灭菌方法相比，低温甲醛蒸汽灭菌范围更广，消耗品更经济。

它通过烷基化作用，甲醛与微生物蛋白质、核酸分子中的氨基、羧基、羟基、巯基等发生反应，破坏微生物分子活性，使其死亡。对细菌、芽孢具杀灭作用。甲醛醛基的瞬间激活+迅速降解技术，灭菌能力增加50倍，减缓甲醛浓度使用量，提高灭菌速度和效果。

优点：（1）安全；（2）快速：灭菌时间需要30min，其通风时间需要4h~6h相对来说速度较快；（3）经济；（4）可靠。

缺点：（1）灭菌速度介于环氧乙烷低温灭菌和过氧化氢等离子体灭菌器之间。（2）甲醛有毒，尽管已经完全解决了残留和排放的问题，但对使用者心理层面还是有一定影响。

高效设备保障消毒供应中心工作质量，确保医疗安全。追求无菌物品零缺陷，实现灭菌保障零风险，全心全意为临床科室提供及时、有效、合格、安全的无菌器械与物品。

腰椎间盘突出症典型症状及针灸疗法

▲ 福建中医药大学附属第二人民医院 郑康华

腰椎间盘突出症是常见的一种腰椎间盘退行性病变，好发于20~50岁中青年，男性发病率相对高于女性，发病部位以第4~5腰椎间盘突出居多，其次是腰5-骶1椎间盘突出，第3~4腰椎间盘突出相对少见。

腰椎间盘突出症有三种类型。

- 1. 膨出型。**表现为椎间盘纤维环有部分受损，但表层完整，髓核受压而往椎管内隆起。
- 2. 突出型。**椎间盘纤维环全部受损而破裂，髓核往椎管凸出，只有后纵韧带或纤维膜覆盖，表层不平整或者表现为“菜花”状。
- 3. 脱出型。**破裂突出椎间盘组织脱入椎管或游离。此型可引起神经根、马尾神经等不同程度症状。

典型症状

传统中医学理论，将腰椎间盘突出症纳入“腰痛”“痹症”等范畴。中医学认为，该症主要与感受外邪、跌打损伤、劳欲过度等因素有关。腰痛伴坐骨神经痛是其主要的临床症状。腰痛一般限于腰骶附近，棘突间会有明显的深压痛，并往下肢放射；坐骨神经痛多是单侧，会沿患侧大腿后侧往下放射到小腿外侧。在咳嗽、步行、弯腰等牵拉动作可使疼痛加剧。疼痛多是间歇性，休息后可明显减轻，但轻微损伤后复发。其疼痛主要有以下证型：

- 1. 寒湿型，**既往腰部受寒病史，阴雨天气证候加重，腰部会有冰凉刺疼、酸麻感，重者腰肌痉挛、僵硬，甚至臀、腿会有疼痛症状。
- 2. 瘀血型，**既往腰部旧伤或劳损史，久坐加重，腰部两边的肌肉又明显僵硬感，疼痛位固定。
- 3. 肾虚型，**腰眼部位（肾区）会隐隐发痛，发病缓，以酸胀为主，反复发作，身体困倦乏力，容易疲劳。
- 4. 湿热型，**腰痛表现为重着而灼热，在暑湿阴天患者症状加重，身体困重，小便短赤，舌红、苔黄腻，脉濡数。

中医针灸疗法

针法

- 1. 毫针疗法：**腰痛针刺治疗宜遵循疏

经活血、益肾健脾之原则。选肾俞、大肠俞、秩边、环跳、承扶、委中、阳陵泉等穴，如腰部疼痛明显可在腰部压痛点上针刺，并配合选取气海俞、上髂、次髂等穴位；如果大腿前面疼痛明显，可以配合选取风市、犊鼻等穴；小腿疼痛明显配合选取飞扬、承山、昆仑等穴。在针刺环跳、承扶穴时，如出现明显向下肢放射触电感，则疗效更佳。

2. 耳针疗法：耳穴是指分布在耳廓上的一些特定区域。《灵枢·口问》云：“耳者，宗脉之所聚”，因此耳朵与经络关系密切，十二经脉与奇经八脉循行路径都直接或间接与耳朵相联系。腰痛耳针主要选取坐骨、肾上腺、臀、神门、腰椎、骶椎等耳穴区域，一般每次选取3~5穴。如果害怕针刺，也可以选用王不留行籽穴位外加胶布贴压，每天或者隔天治疗一次，10次为一个疗程。

3. 特殊针法：贺氏三通法，包括温通法、强通法、微通法，其中温通法即火针法，选取阿是穴，将烧红火针速刺疾出；强通法即放血疗法，用一次性采血针在委中快速点刺出血；微通法即毫针刺，针刺肾俞、气海俞、大肠俞、关元俞、太溪及腰阳关等穴位，三法配合，有着确切效果，能快速缓解腰部疼痛等症状。

灸法

- 1. 热敏灸**是通过热敏反应来刺激和打通经络，促气血运行，使热效应到病患处。相比传统的温和灸，该方法可在局部、表面表现出不同的热感反应。其具有扩热、传热等特征，在配合针刺，能有效提升疗效。
- 2. 动力灸法**是将艾灸、推拿、中药结合的灸灸疗法，在进行治疗时先用浸有中药的薄布包裹住点燃的艾绒，再置于选取穴位或病患处。其中，所用中药以舒筋活血类为主。艾灸后对所选取的经络、穴位适当按压，使药物深入病处，以达改善症状目的。

3. 百笑灸是应用艾绒、活血化瘀药等作为基础配方，通过燃烧艾绒，以此产生的红外线等热能，配合磁铁磁场在人体穴位的应用，以达到改善疼痛症状的目的。

虽然通过针灸可有效改善腰椎间盘突出症症状，但要根据患者实际选用得当方法。