

当腰痛来袭，如何预防、治疗与保养

▲ 广西梧州市苍梧县沙头镇卫生院 黄诗雅

腰痛可能是突然袭来，也可能是逐渐加重，但无论何种形式，腰痛都会对我们的日常生活产生极大影响。为了更好地理解腰痛，预防它的发生，以及有效地应对这一挑战，我们需要深入探讨腰痛的成因、预防措施和治疗方法。

腰痛的发生通常是多种因素综合作用的结果。中医理论认为，外邪如风、寒、湿、热等可以是导致腰痛的外部因素，同时不良体位、长期劳作、肾虚等内部原因也可能引发腰痛。西医角度则更侧重于肌肉、韧带损伤、椎间盘问题、关节异常等。因此，腰痛并非单一原因所致，而是生活方式、环境、遗传以及个体差异综合作用的结果。这种复杂性使得诊断和治疗腰痛变得更为复杂，需要全面考虑各种因素，以制定个性化、综合性的治疗方案。对腰痛根源的深入理解，有助于采取更有效的预防和治理策略，从而更好地管理这一常见却复杂的健康问题。

中医如何治疗脂肪肝

▲ 广西柳城县人民医院 郑元增

脂肪肝是一种由于脂肪在肝脏内过度积聚而引起的疾病，近年来在全球范围内逐渐增多。它的发病与生活方式、饮食结构以及基因等因素密切相关。在治疗脂肪肝的众多方法中，中医作为拥有悠久历史的传统医学，因其独特的治疗理念和丰富的实践经验而备受关注。中医注重整体观念，将脂肪肝看作身体失调的表现，提出个性化的治疗方案。

认识脂肪肝

脂肪肝，是一种由于肝脏内脂肪过度积聚而引起的疾病。在西医学中，脂肪肝被视为一种肝脏脂肪含量异常增多的症状，与肥胖、高血脂、糖尿病等密切相关。

脂肪肝是西医上的说法，在中医上称之为脾虚痰湿，中医学认为脂肪肝主要归类为脾虚痰湿的范畴，其发病与脾胃失调、湿热内蕴、气血不畅等因素有关。它的形成与脏腑的协调失调有关，主要包括脾胃功能的紊乱导致湿热内生，气血不畅引发瘀滞等情况。这些因素共同促使肝脏失去平衡，过度积聚脂肪，最终形成脂肪肝的病变。

脂肪肝的临床症状多样，早期可能无明显症状，但随着病情发展，患者可能出现乏力、腹胀、肝区不适、消化不良等不适感。

中医治疗方法

中药调理 中医治疗脂肪肝的方法之一是中药调理。根据患者的具体症状，中医医生会开具中药方剂，以清熱解毒、祛湿化痰、活血化瘀的效果为主。常用的中药包括黄芩、茯苓、山楂等，这些中药被认为有助于恢复体内的平衡状态，对脂肪肝有一定的治疗作用。

针灸疗法 针灸是中医疗法的独特之一，通过在特定穴位施加刺激，调整体内的气血运行，有助于改善脂肪肝患者的症状。有关研究表明，针灸可以调节患者的代谢水平，减轻脂肪肝的程度。

膏方治疗 中医还采用膏方治疗脂肪肝，即将一些中药熬制成膏状，外用于患处。具有清熱解毒、活血化瘀功效的中药，如丹参、黄连，常被用于制备治疗脂肪肝的膏方。膏方不仅可以减轻肝脏负担，还有助于改善局部的血液循环。

饮食调理 中医非常注重饮食在治疗脂肪肝中的作用。脂肪肝患者应避免食用辛辣、

预防腰痛：生活方式与注意事项

预防腰痛的关键在于养成良好的生活习惯和注意事项。正确的姿势在日常生活中至关重要，无论是坐姿、站姿还是睡姿，都需要保持良好的身体姿势。定期休息和活动可以避免长时间的静坐或单一姿势对腰部的压力。对于长期需要弯腰劳作的人群，要特别注意姿势的正确性，并进行腰部肌肉力量的锻炼。在处理重物时，选择适合自己能力范围的重量，同时注意正确的姿势，避免急性损伤。肾脏的保护同样重要，因为肾为先天之本，肾功能强健的人群通常不易出现腰痛问题。因此，通过调整生活方式、注意体位和活动姿势，并保护肾脏，我们可以有效预防腰痛的发生。

腰痛的治疗与处理

腰痛的治疗与处理涉及多种因素和个体

化方法。对于初次腰痛，正确处理至关重要。在治疗中，了解病因是关键一步，有助于确定最有效的治疗方案，不同病因需要有针对性的治疗。针灸、推拿、热敷烫熨、拔火罐等疗法可缓解腰部不适，并在一定程度上延缓病情进展。除此之外，个体差异也需被重视，因为每个人的身体状况和腰痛的表现都可能不同。综合考虑症状、原因和个体特点，从而采取最合适的治疗策略，对于腰痛的治疗与处理至关重要。

腰痛的保养：理疗方式与功能锻炼

拥有保养意识是关键，对于长期腰痛的患者尤为重要。腰痛的保养涉及多种理疗方式和功能锻炼，如针灸、推拿等理疗方式能够缓解腰部的不适感，有助于疏通经络、缓解疼痛。此外，功能锻炼也是维护腰部健康的重要手段。适当及正确的功能锻炼有助

于提高腰部肌肉的稳定性和力量，从而减轻腰部压力。以腰椎间盘突出为例，其功能锻炼之一倒吊单杠是一项被广泛采纳而有效方式，能够增强腰背肌的力量，同时具备一定的牵引效果，缓解腰部疲劳感。

合理的功能性锻炼并非只是简单的运动，更是通过针对性的动作来增强腰部核心肌群，提高腰椎的稳定性和灵活性。在专业指导下，有针对性地进行功能锻炼，有助于改善腰部不适，提高腰部的稳定性，为腰部健康打下良好的基础。综合运用不同的理疗方式和合适的功能锻炼，有助于改善腰痛症状，提高腰部的稳定性和舒适度，是保养腰部健康的重要一环。

腰痛虽然常见，但我们可以通过正确的生活方式和科学的方法来管理和预防它。中医和西医为我们提供了多种方式来应对这一问题，但最关键的仍是我们对腰部健康的关注和保养。

慢阻肺的早期识别与有效管理

▲ 安徽省皖南康复医院 王捷

慢性阻塞性肺病作为严重的呼吸系统疾病之一，气道阻塞以及呼吸困难作为这一疾病的主要特点，据统计全球慢阻肺患者已超过2亿，并且这一数字在持续增长，严重影响了人们的生活质量以及生命安全，所以早期识别以及有效管理至关重要，下面就带领大家了解一下相关内容。

慢阻肺的危险因素

吸烟作为慢阻肺最主要的危险因素之一，吸入的烟雾中有有害物质会导致人体出现气道炎症以及支气管收缩，长期累积会导致气道狭窄和肺功能下降等问题。

长期暴露于有害气体如二氧化硫以及一氧化碳或者暴露于煤尘花粉等颗粒物的环境内，也会导致慢阻肺的发生风险增加。

年龄作为慢阻肺发病的重要影响因素之一，随着人体年龄的逐步增长肺功能会逐渐下降。

慢阻肺的临床症状

咳嗽作为慢阻肺患者在临床上最常见的症状之一，患者在发病后通常会出現持续性咳嗽，特别在早晨或者寒冷的天气中，咳嗽症状会异常明显，同时咳嗽可能伴有咳痰，痰颜色通常为黄绿色，常带有血丝，并且患者咳嗽的频率以及严重程度，会随着病情的进展而逐渐增加。

慢阻肺患者还会出现呼吸困难，患者通常会感到呼吸急促，在完成轻度体力活动之后，呼吸困难情况会更加明显，同时这一临床症状会出现恶化，从而严重影响到患者的日常生活。

这一疾病还会导致人体出现胸部不适，压迫感的临床症状，患者可能会出现胸闷、胸痛，特别在剧烈运动以及情绪激动时，不适感会明显增加。

如何进行慢阻肺的干预管理

改变不良生活习惯 改变不良的生活习惯为慢阻肺患者干预管理的重要内容，戒烟作为最重要的一步，吸烟作为最重要的危险因素之一，烟草中有有害物质会导致肺部功能受到损害，所以针对存在吸烟习惯的患者，需要积极戒烟，可以寻求医生或者专业机构帮助，采用尼古丁代替品或者药物等方式逐渐完成戒烟。

体育锻炼 定期的体育锻炼至关重要，其中适度的体育锻炼可增强人体肺功能提高身体耐力增强免疫力，但是针对慢阻肺患者，需要从自身情况出发进行合适的锻炼方式选择，避免过度劳累，从而导致症状加重，可以选择散步、游泳、瑜伽等低强度的运动方式，同时需在专业人士下指导进行。保持合理的饮食控制，慢阻肺患者保持均衡的饮食结构，注重摄入丰富的蛋白质、维生素以及矿物质，这些营养物质有利于维持患者的身体健康状态，控制高脂肪高盐高糖的食物摄入，对避免肺部炎症的发生也具有重要帮助。

做好肺康复治疗 肺康复治疗其主要是指通过一系列运动呼吸训练以及教育等方式，对慢阻肺患者的肺功能以及生活质量进行改善，这种方法对于提升患者的肺活量以及增加患者肺部灵活性都具有重要价值，能减轻患者的呼吸困难情况，并且有助于提升患者体力以及耐力，为此患者就需要在专业医护人员的指导以及监督下，严格按照医嘱进行相应的锻炼以及训练。

药物治疗 药物治疗属于慢阻肺管理的核心内容，常用药物包括支气管扩张剂以及抗炎药物。支气管扩张剂在应用中有助于舒张人体气道，改善慢阻肺患者的呼吸困难状况，对提升人体肺功能也具有重要价值，抗炎药物有助于控制患者的气道炎症减轻其症状表现，所以一定要严格按照医嘱进行药物应用。

防治呼吸道感染 呼吸道感染作为慢阻肺患者在治疗过程中经常遇到的问题之一，所以做好这一问题的预防以及控制工作具有重要价值。慢阻肺患者可以通过保持良好的卫生习惯，通过勤洗手，避免接触感染源等方式，预防呼吸道感染问题。此外定期接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗，也是预防呼吸道感染的重要措施，一旦出现呼吸道感染症状，应及时就医接受治疗，避免病情恶化，还需要定期复诊接受肺功能检测，这样才能够更好加速病情恢复。

综上所述，早期识别和有效管理是慢性阻塞性肺病（COPD）患者的关键，通过定期进行肺功能测试、戒烟、药物治疗、康复和改善生活方式，患者可以减缓疾病的进展、改善肺功能并提高生活质量。只有通过综合管理，才能更好地控制慢阻肺的疾病进展以及加速疾病康复。