

中医治疗头痛的方法

▲ 江油市三合镇卫生院 蒋敏

头痛是一种常见的病症，对患者的日常生活造成严重限制，不仅影响身体健康，也影响心情。导致头痛产生的因素较多，以下就从中医角度分析头痛及其治疗。

头痛症状的病因较为复杂

头痛为不同临床病因导致的患者头部疼痛症状，头痛又分为原发性、继发性两种，原发性主要是不属于某疾病的头痛，为功能性头痛，如偏头疼、紧张性头痛都属于原发性头痛。继发性头痛主要是某症状间接导致头痛，比如由于患者颅内肿瘤等导致的颅内压升高，或受到外伤导致的头痛都属于继发性头痛。以上为现代医学常用的区别手段，在中医角度，中医强调“不通则痛”“不荣则痛”，这里的头痛往往和风邪入侵有直接关系，患者饮食、身体健康、情绪等都会影响头痛。且头痛病位在于头部，其和手足三阳经、足厥阴肝经等息息相关，这几个经都从头部流动。

中医对头痛的辩证

中医针对头痛的治疗，其重点在于辩证，要分析具体是哪里头痛，进而开展有针对性的治疗。对头痛的辩证有两种，分为辨经络、辨外感内伤。

辨经络 其中，若患者感受到疼痛部位处于前额处，位于鼻根、眉棱位置，则辨别为阳明经；若疼痛位置处于头部两侧，患者有时单侧疼痛、有时双侧疼痛，则判定为少阳经；疼痛位置位于头部后方的，则判定为太阳经；患者白会位置疼痛，透露最高位置出现阵阵疼痛，则可判定为厥阴经。

外感寒热 外感寒热是较为常见的一种头痛辩证现象，其表现为：患者头疼难忍，且伴随有恶寒、发热现象，舌头发白，身体有脉浮紧现象，且大多发病较急。内伤头痛的患者发病较为缓慢，伴随的还出现明显头晕现象，若遇到劳累或者患者情绪起伏较大，则头疼现象会加重，是肝阳上亢、肾精不足、痰浊上扰的分型。

头痛的中医治疗

中医对头痛的治疗最直接就是针灸，针灸的效果较为明显，一些继发性的头痛，通过针灸可有效改善症状并祛除病因。除针灸外，中医也针对不同的头痛对症下药，有多种治疗措施。但是中医治疗偏向于整体治疗，在治疗期间需配合医师嘱咐，禁烟酒、湿度锻炼并注意休息。

针灸治疗 针灸治疗具有其独到的治疗效果，若头痛患者为阳明头痛，则可选择印堂为主穴针灸治疗。若患者为太阳头痛，则以大椎为主穴，少阳头痛的患者，可以率谷为主要穴位针灸。不同头痛病因的患者要采取不同的针灸治疗方式，若患者为受风导致的头痛，可以在针灸中加风池、风府。若为寒冷导致的头痛，则可增加玉枕、卤会。肾虚的患者可以加太溪、肾俞。

方剂配药 对于风寒性的头痛，患者受到风寒导致的疼痛，病情发展态势较为迅速，

头痛现象较为严重，且头痛多集中在前额和太阳区，患者会感受到颈项部拘紧，若遇到风寒，头痛会更加严重。治疗可采用川芎 10g，荆芥 10g、薄荷 6g、羌活 10g、细辛 3g、白芷 10g、防风 10g、甘草 6g 治疗，起到散风止痛作用。

此外，若患者为风热头痛，其还伴随有发烧、口干、小便赤黄有异味，则判定为风热头痛，治疗采取方剂为桑菊饮加减，采取 10g 菊花、10g 桑叶、10g 桔梗、10g 连翘、10g 杏仁、6g 甘草、6g 薄荷、10g 芦根为方剂，综合治疗。

风湿头痛的患者其头痛欲裂，且头重，伴随有肿胀、紧绷感，四肢沉重、无力，全身酸痛，严重的还伴随有恶心呕吐。对此类患者治疗，可采取羌活胜风汤加减方式：羌活 10g、独活 10g、川芎 10g、蔓荆子 10g，甘草 6g、藁本 10g、防风 10g。

肾功能检查的临床意义

▲ 洪雅县人民医院 毛旖

中医有“心肝脾肺肾”的说法，将肾脏视为人体内的一个重要器官之一。事实也是这样，肾脏在人体内负责代谢废物(包括代谢尿液、有害物质及药物等)，调节体液含量及成分(电解质、酸碱度等)以及维持机体环境平衡(主要是血压与内分泌)的作用。由于感染、肾脏组织病变、代谢状态异常、先天疾病、全身性疾病及代谢疾病均会对肾脏造成伤害，而有害物质及药品的代谢也会使肾脏受损，导致肾功能下降，因此肾功能检查对查看肾脏的状态及维持肾脏的健康而言有着非常重要的意义。

肾功能检查的项目

肾功能检查是针对肾脏现有功能及状态进行的检查项目，通常情况下肾功能常规检查项目多为血液化验，主要是为检查肾脏肌酐、尿酸及尿素氮三项内容，另外还会根据实际需求检查尿液或进行肾脏超声检查，以方便医生从多个角度判断肾脏功能。

肾损伤早期对肾功能的影响较小，往往不会出现明显的症状，即使存在症状也会因表现轻微易被人忽略。然而随着肾损伤的加剧，肾功能会因下降逐渐出现各种较为明显的症状，包括疲劳、乏力、肢体或面部浮肿等。肾功能检查能够帮助患者尽早发现肾脏存在的问题，以使肾脏问题得到控制，不至于进一步恶化甚至发生不可逆的损害。

因此，日常生活中出现浮肿、乏力、疲劳时应及时前往医院诊断。此外由于糖尿病及高血压均会对肾脏造成影响并导致肾功能下降，因而患有这两类疾病的患者更需要定期前往医院进行肾功能检查。

肾功能检查时注意事项

通常肾功能检查是以静脉抽血的方式进行检查，检查前需要患者保持 3d 的正常饮食，但在每日饮食过程中应控制蛋白质摄入量，确保蛋白质摄入量少于 40g，同时还需避免

进行剧烈运动，影响肾脏功能及状态。通常情况下，还要求患者在检查前日晚餐后及检查当日开始前禁食，也就是说患者在检查前一天晚餐后直到检查开始时，这段时间是不能进食也不能饮水的。以静脉抽血的方式检查肾功能主要包括检查血肌酐、肾小球滤过功能、内生肌酐清除率及血尿素氮思想内容，检查方式较为简单，于患者空腹状态取静脉血 2~3ml 并立即送检即可。

除抽血外，肾功能另一项检查方式是尿常规，也称尿液检查。尿常规检查内容包括尿量、尿液色泽、尿比重、尿液含糖量及蛋白含量等项目。尿检没有什么注意事项，一般取晨起后首次排尿送检即可。但在排尿过程中要注意，由于前段及后段尿液易被污染，因此多取中段尿进行化验。具体做法是在排尿两秒左右之后，以消毒尿杯接 2~5ml 的尿液前往送检即可。

最后还有一项检查是肾脏超声检查，该检查主要用于检查肾脏的外形状况有无异常、肾脏内脓肿以便确定其性质，并检查移植肾脏的外形及状态等。在进行肾脏超声检查之前无须刻意憋尿，但需饮 300~500ml 左右的水，并在 2~3h 内避免排尿，使肾脏处于充盈状态，检查过程中按医嘱要求采取行为即可。

肾功能检查时间

肾功能检查在时间上是有一定的要求的。由于肾功能检查需在空腹的状态下抽血，因此通常进行肾功能检查会选择在早上进行。日常检查仅需维持半年一次的频率即可，而且还可与肝功能及其他检查配合进行，做好身体的全面检查，以早日发现身体存在的疾病、隐患并尽早采取措施治疗；对于处于备孕过程中的夫妻，孕前 3 个月应及时前往医院进行肾功能检查，查看身体代谢及其他功能是否存在不良状态。

科学认识甲状腺疾病

▲ 金堂县转龙镇卫生院 王刚

据有关临床数据显示，甲状腺疾病患者呈逐年上升趋势，这和习惯有很大的关系。甲状腺是人体最大的内分泌腺体，在机体新陈代谢中发挥着重要作用，一旦发生疾病对健康会产生严重危害，所以要引起足够重视。

甲状腺的生理功能

甲状腺可以促进人体新陈代谢，保持健康的状态。在生长发育关键时期，甲状腺发挥着重要作用，特别是婴儿时期，如果缺乏甲状腺激素可能会导致患上呆小症。对身体产生的其他激素进行有效控制，能起到很好的协调作用。甲状腺是内分泌系统的重要组成部分，和神经系统有着密切联系。

甲状腺疾病的常见症状

生活中如果出现以下情况，就要考虑是否患有甲状腺疾病：经常感觉到乏力，出现体力不支的情况。记忆力减退，在日常生活中经常忘事。体重在一段时间内会快速增加。情绪比较低落，容易产生失望、悲观的情绪。出现便秘的情况，这说明身体代谢出现了问题。血压明显增高。当出现这些症状时就说明甲状腺出现了问题，要及时到医院接受检查，采取有效方式来治疗。临床上常见的甲状腺类型：

甲亢 这种疾病是因为甲状腺激素分泌过多造成的，患者会表现为甲状腺肿大，上厕所次数增加，一段时间内体重会减轻。

甲减 也就是甲状腺功能减退，甲状腺激素分泌减少，表现出反应慢、记忆力减退等症状，对正常生活产生不利影响。

甲状腺结节 甲状腺内出现肿块，用手摸可以感觉到，质地比较硬，呈圆形或者椭圆形。当出现疾病时要立即到医院去检查，对病情实现有效控制，避免产生更大的危害。

甲状腺癌 早期没有任何症状，颈部会出现肿块，但是患者感觉不到疼痛，短期会快速增长。受到疾病的影响，出现声音嘶哑、

呼吸困难等症状。当出现这些症状的时候，一定要提高重视，很有可能是癌变的前兆，要及时到医院检查并接受治疗，最大限度降低危害性。

生活中甲状腺的防治方法

为了保证甲状腺健康，要学会正确保护，可以大大降低疾病发生率。饮食方面要特别注意，碘含量要控制在合理范围之内，不能过多或者过少，保证满足人体所需。很多人由于工作的原因，长期处于劳累状态中，这对甲状腺会产生危害，所以要注意休息。颈部要避免受到 X 线照射，对甲状腺会产生较大危害。在日常生活中养成锻炼的好习惯，有利于增强体质，保证甲状腺的健康。电子产品对人体辐射比较大，所以使用一段时间后要离开，确保不会对甲状腺造成损伤。女性患甲状腺疾病的几率要高于男性，因此女性要增强自身健康意识。甲状腺疾病是可以预防，要定期到医院去接受检查，保证身体健康。

很多人由于对甲状腺疾病缺乏正确认识，一旦患上疾病会特别担心，对身心健康会产生不利影响。甲状腺结节基本都是良性的，不会影响到甲状腺的正常功能，只要经常检查就可以。甲亢可以采用服药的方式来治愈。甲减治疗过程中要听从医生叮嘱，按照规定每天按时按量服药，可以实现康复。例如甲状腺结节虽然大多数都是良性，但是也有可能为甲状腺癌。甲亢和甲减在治疗过程中如果没有按照要求去服用药物，会使得病情反复发作，容易引发其他疾病。

人们往往会谈癌色变，但是甲状腺癌没有想象中那么严重，通常情况下不会威胁到生命安全，患者只要积极接受治疗就可以正常生活。虽然甲状腺疾病的危害性不是很大，但是也要引起足够重视，坚持早发现早治疗的原则，防止病情持续恶化，对身体健康产生危害。