

慢性便秘的中医诊疗措施

▲ 梓潼县人民医院 宋根

对于很多人，尤其是中老年人来说，慢性便秘是一种难忍的煎熬，极大地影响着人们身体健康及正常生活，而且长期便秘还会对患者的饮食营养、身体机能、睡眠质量等多方面造成影响，极大地降低了患者的生活质量。

一般而言，我们所提到的慢性便秘即为长时间的反复便秘。这一病症的发生可能是由于急性便秘长时间没有得到有效治疗而转化形成，也可能在发病初期即为慢性便秘。现阶段常见的慢性病患者中，因慢性疾病而引发的慢性便秘是相对多见的。在慢性便秘发生后，患者多会表现为大便秘结不通，排便时间相比较平时会有所延长，而且存在欲便却艰涩不畅的感觉。一般来说，便秘可能是暂时性的，也可能是长期的，临床上通常将长期便秘称为慢性便秘。

在慢性便秘治疗中，可以采用的中医诊疗措施有很多种，包含外用的方法，如针灸、推拿等，以及内调的方法，如中药、

灌肠、服用保健药物以及饮食疗法等多种。

慢性便秘的中医诊疗秘笈

针灸疗法 针灸在多种疾病的治疗与防治中都具有十分显著的效果。针对慢性便秘而言，针灸也能够发挥良好的效果。在慢性便秘治疗中，常取用的穴位为天枢穴，这一穴位在肚脐旁边两寸部位，此穴位具有双向调节的作用，针对便秘与腹泻的患者都能够通过这一穴位的针灸来达到调节效果。

推拿 推拿也是慢性便秘治疗中比较常见的中医诊治方式。在推拿过程中，主要可取背俞、胃俞、大肠俞等穴位，通过对这些穴位的刺激一般能够有效调节胃功能，进而实现增加脾胃功能的效果，以实现促进肠胃蠕动，缓解便秘的效果。

中药 在慢性便秘的中药疗法中，需进行辨证治疗，在中医理论中，可将便秘分为虚/实两种便秘证型。因而在实际治疗中也需要结合便秘的不同类型进行对症治疗，一

般来说，在虚秘中，有可分为阴虚便秘、气虚便秘、血虚便秘以及阳虚便秘，因而在实际用药时就需要综合考虑后组方治疗。

具体来说，导致虚秘的主要因素就是气血阴阳的虚，因而在进行治疗的过程中就可采用一些补气药物，如黄芪，可煮一些黄芪水引用，或是服用山药、莲子、薏米等常见的药材（食材），都是能够达到补气效果的。

针对阴虚便秘来说，主要是由于阴虚不足导致，此时就需要服用一些滋阴药物，如玄参生地增液汤；针对阳虚症状泽科服用肉苁蓉补阳药物进行治疗。

而实秘也可以分为寒秘、热秘以及气秘三种，在治疗中也需要结合辨证论治原则，进行药物配伍治疗。这之中，导致气秘的因素一般是由于情绪不佳，因而在治疗中就需要使用行气的药物。针对热秘则需要采用以清热为主的大黄、番泻等药物；而寒秘的治疗则需要以散寒药物为主。另外，在我们的日常生活中也有一些能够经常用到的润肠药

物，例如麻子仁、黑芝麻、杏仁、柏子仁等药物，均能够起到较好的润肠通便效果。而行气类的药物则包含陈皮、枳实等，适当食用也能够起到润肠通便的效果。

灌肠 这一方法主要是通过肠道局部灌充药液后，在肠壁的吸收作用下，促进肠壁半透膜渗透性的增加，然后加快药物的吸收速度，最终达到缓解患者便秘症状的效果。

饮食 对于便秘患者来说，保持良好的饮食习惯是十分重要的，因而饮食不规律、过分偏食均是导致便秘发生的重要因素。因而在慢性便秘的治疗中就需要合理纠正自身的不良习惯并对饮食结构进行合理调整，增加纤维摄入量，可通过多食用新鲜蔬果、杂粮（如薯类、玉米、大麦等）缓解便秘。另外，食用油脂类食物、蜂蜜以及多饮用凉开水也是有效预防和治疗便秘的重要途径。同时在生活中还需要多食富含B族维生素及润肠的食物，并尽量少引用浓茶、咖啡等。

乳腺癌的早期诊断方法

▲ 资中县人民医院 李艳

乳腺癌是一种常见的妇科疾病，是威胁女性健康最可怕的疾病之一。近年来，乳腺癌的发病率呈现出明显的上升趋势。乳腺癌早期大多没有明显症状，少数患者会感到隐痛刺痛。乳腺癌发现得越及时，对治疗越有利。研究表明，在乳腺癌的发病早期能够及时发现并采取治疗措施，90%的乳腺癌患者都不至于被乳腺癌夺走生命。

早期乳腺癌诊断的五种常见方法

每月自检法 这种方法不需要去医院，每个女性自己就能实现对乳腺癌的有效排查。每月自检法的具体操作是：在每个月月经结束后的第五天，将手上涂抹肥皂，用涂抹上肥皂的手指按照顺时针的方向轻轻敲击搜索乳房、锁骨窝和腋窝。在发现乳房有硬块或者疼痛感时应该及时就医，让医生来诊断是否出现乳房疾病。每月自检法只是一种辅助的乳腺癌预防手段，乳腺癌的检测并不能完全依赖每月自检法，乳腺癌的确诊还是要依据医生的专业诊断。

医生触诊法 医生具有丰富的临床经验，对于许多病灶部位，有经验的医生通过触摸就能精准地判断出有无肿块，在很多时候医生的临床经验对疾病的排查起到非常重要的作用。但是医生触摸诊断的结果只能在大方向上给出基本判断，最终的检查还要依靠检测仪器确诊。

B超检查法 B超检查法是临床上最常用的乳腺癌检查方法，可以对肿块的位置和性质精准判断。但是B超检查法对于直径低于1厘米的乳腺肿块，检查效果会大打折扣。因此，体积非常小的肿块可能会被B超检查疏漏。

钼靶检查法 钼靶x线检查是目前最准确的乳腺癌诊断方法，钼靶摄影法可以得到精准的图像，将医生触诊法和B超检查法都无法检测出的细小肿瘤萌芽检测出来。建议有乳腺癌家族史的女性每年定期做钼靶检查。

穿刺检查法 细胞学的穿刺检查法，是对于乳房中的囊肿或者肿块进行穿刺检查以确认其病变性质的方法。穿刺检查法是对钼靶检查法的补充检查，在乳房内增生腺体与

肿块重叠，钼靶检查法无法准确捕捉图像时就需要用到穿刺检查。

乳腺癌诊断中钼靶摄影的应用

钼靶摄影是现有的乳腺癌诊断方法中最准确、最可靠的一种，是一种无创、简便的乳腺癌检测手段。钼靶摄影乳腺癌检测法不会对患者造成较为明显的痛苦，操作较简便，且获取的图像可以留作病历资料，方便在今后进行对比观察。钼靶摄影乳腺癌检测法不受体型和年龄的限制，已经成为了临床上最常规的乳腺癌诊断方法之一。

钼靶摄影对于脂肪性乳房和大乳房乳腺癌诊断的准确性可以高达95%，B超检测不出来的肿块和医生触摸不出来的肿块它都可以精准地检测出来。T0期乳腺癌是乳腺癌的极早期，在这个阶段，其他的检测手段几乎都不能奏效，只有钼靶摄影可以对乳腺癌进行有效诊断和确认。钼靶摄影对乳腺癌诊断的特异性在87%到94%之间，敏感性在82%到89%之间。对于乳房内部直径低于1厘米的病灶，钼靶摄影也能准确定位和排查。

钼靶摄影检测法的辐射量非常低，在四位两侧的检查过程中，对人体产生的辐射量不会超过0.003Gy，检查过程不会对患者造成损害。不仅如此，钼靶摄影在乳腺癌的诊断中还有以下几方面的重要价值：

（1）钼靶摄影法作为一种无创的乳腺癌检测方法，能比较全面地对整个乳房的大致解剖结构进行正确反应。

（2）钼靶摄影可以利用x线对影响乳腺结构的各种生理因素进行观察，如哺乳、妊娠和月经周期等，对于这些因素的动态改变进行及时地了解。

（3）钼靶摄影对于乳腺癌早期的检查中，可以对其他癌变情况进行发现和排查。除此之外，钼靶摄影对乳腺的恶性肿瘤和良性病变能做出准确区分。

（4）在乳腺癌患者化疗治疗或者放疗治疗后，钼靶摄影法可以对患者乳房病变情况进行跟踪检测，及时了解患者的治疗效果和病变走向。

膝骨关节炎的中医外治法

▲ 新都区人民医院 陈伟

膝骨关节炎又被称之为“骨刺”，是一种以退行性病理改变为基础的疾病。其病理改变为软骨广泛纤维化，伴随软骨下骨的硬化，关节边缘逐渐形成骨赘和骨改建、关节囊纤维变性，以及滑膜非特异性炎症。这个退行性变化主要是关节软骨组织出现异常变硬，同时出现一定的骨质增生，这种情况就会形成关节之间的空隙减少，运动过程中关节出现摩擦，进而产生关节疼痛，肿胀甚至是关节积液。

膝骨关节炎多发生于中老年人，女性较多见，原因是女性钙质流失较快，肌肉对关节的保护不如男性，临床上常表现为关节疼痛或肿胀。目前这种疾病发病情况较多，而且疾病反反复复，迁延不愈。西药尽管对疾病症状的改善有一定效果，但是并不理想。中医外治可以有效改善疾病情况，同时在生活中还需加强疾病的预防，注重关节保暖。

膝骨关节炎的常见症状

膝骨关节炎多是因为骨关节出现病变进而导致一系列的症状，该病的发病人群主要有中老年人，疾病最为典型的症状就是关节疼痛，特别是在疾病的发生初期，疼痛程度极为严重，而且疼痛形式主要以阵发性疼痛为主，一旦进行关节的活动，疼痛感加剧，阵发性疼痛持续一段时间后疼痛改为持续性疼痛，如果白天过于劳累夜间疼痛感觉更加强烈，尤其是上下楼梯的时候，疾病的临床症状主要有关节积液，弹响声，活动不自由，严重的情况下会导致患者出现跛行。疾病往往在冬季患病更加严重，很容易出现关节强直，肌肉酸痛，肌肉麻木等。使用中医外治可以对患者疾病症状进行改善常见的中医外治方法有电针配合刮痧、针刀配合拔罐等两种方法。下面就为大家讲解。

电针配合刮痧治疗法

当患者有关节屈伸困难，伴有游走性疼痛或者疼痛情况极为剧烈，在寒冷的

天气情况下疼痛更严重，关节疼痛，关节麻木等情况可以使用电针联合刮痧进行治疗。治疗原理主要有温经散寒，疏通麻痹，缓解疼痛。方法为选取患者的血海穴、膝阳关穴、外膝眼穴、犊鼻穴、阳陵泉穴，阿是穴。阿是穴是疼痛的主要穴位。选好穴位后进行进针，完成进针得气后，使用平补平泻的手法进行施针，同时在条件允许的情况下进行连续穴位刺激，刺激频率控制在30Hz~50Hz，治疗时间不要太长，控制在30min左右即可，需要每天进行一次穴位刺激，进行电针治疗完成后，可以为患者使用水牛角刮痧板进行刮痧，在刮痧前需要涂抹刮痧油在皮肤上，刮痧位置穴位选择为足三阳经以及足三阴经，刮痧力度需要合理掌握，以皮肤出现暗红痧斑为止，7天1次，进一步帮助患者改善疾病情况。

针刀配合拔罐治疗法

这种治疗方法往往适用于膝关节僵硬，关节有痉挛，在不动或者运动过程中都有明显的疼痛增加感觉，关节的屈伸不方便，而且关节韧带有压痛感觉。这样情况下疾病的治疗主要以关节放松，减轻关节压力。方法主要是针刀放置股四头肌上，进行穴位选择，血海穴，梁丘穴，鹤顶穴、内膝眼穴，外膝眼穴位、委中穴等穴位进行选择，而后对其进行麻醉，严格按照相应的操作方法进行操作，选择4号针刀，行刀进行纵行疏通，横行剥离，上下提插松懈。完成针刀治疗后需要在针眼处进行拔罐，完成拔罐后进行二次消毒。对针眼位置进行无菌化处理，完成整体的治疗后可以适当进行关节屈伸1次/w，2~4次连续治疗。

预防膝骨关节炎要从日常生活中做起，避免长时间处于一种姿势，更不要盲目地反复屈伸膝关节、揉按髌骨。要注意防寒湿，保暖，避免膝关节过度劳累。尽量减少上下台阶、等使膝关节屈曲负重的运动，以减少关节软骨的磨损。