

颈椎不舒服 中医防治有妙招

▲ 郑州市骨科医院 张爱丽

颈椎在脊柱椎体中体积最小，但它具有最高的灵活性、最高的活动率和较高的最大的负重。由于承受了超负荷的劳损，甚至是外伤劳损，它很容易退化，从而导致颈椎病。研究表明，成年人颈椎病发病率在10%-15%之间，而发病率在80%以上则常在40岁以上的人群中。颈部活动频率以及活动程度高，就容易出现劳损和创伤，因此，颈椎病的时常骚扰成为了大多数中年人的常态，并因此痛苦不堪。中医治疗以辨证论治为基础，真正针对患者的病机制定了个性化的治疗方案，治疗效果灵活、可靠，在颈椎病的治疗中具有独特的优势。

颈椎的定义

颈椎病是指颈段脊柱的临床疾患，包括它包括颈椎椎间盘、软骨、颈椎骨关节、肌肉、韧带、筋膜等所发生的退行性变及其继发改变。它可以损伤脊髓、神经、血管等组织，并引起许多临床症状，在轻微情况下主

要集中在以下部分：头部、颈部、手部等部位疼痛或麻木；在严重的情况下，可能会出现四肢瘫痪、截瘫、偏瘫和大便失禁等情况。另外，还可能伴随头晕、耳鸣、耳聋、视力模糊、声音嘶哑、喉咙有异物感等症状，也称之为颈椎综合征。

当颈部旋转时，会感到疼痛和活动受限，会明显的导致或加重偏头痛或头晕。日常生活中尤其在颈部和肩部等部位经常有僵硬和不舒服，甚至头部伴随着若隐若无的疼痛和肿胀。

当低下头时，突然感到全身麻木或有“过电”的感觉。颈部疼痛与反复出现的伴有胳膊（包括手指）上肢放电样锐痛或麻木。

以及其他伴随性症状心悸、胸闷、血压变化、头晕、头痛、耳鸣、眼花、视力减退、一侧肢体多汗或无汗、怕冷或发热等。

中医治疗颈椎病的方法

针灸 根据中医基本理论，颈椎病的发生主要是由风寒、气血异常、经络不通引起

的。因此，针灸治疗颈椎病的主要作用是通过针灸达到舒筋活血的目的。

推拿法 推拿法是中医的重要组成部分，治疗期间不需要药物或注射，只需推拿医生的手和简单的仪器在身体的某些部位或穴位沿着经络路线和血液循环的方向，并应用各种方法来达到治疗的目的，这种方法不适用于急性期或急性发作期。

膏药敷贴 舒筋通络、活血化瘀、理筋整复是膏药治疗原则，同时也是中医临床外治颈椎病较为有效的方法，通过膏药的药理作用来缓解患者颈肩肌群紧张与痉挛，帮助患者恢复颈椎正常活动，松懈神经。

预防颈椎病的措施

正确使用枕头 枕头的高度对颈椎有直接影响。最好的枕头应该能够支撑颈椎的生理曲线，保持颈椎平直。枕头应具有弹性，枕头芯应为木棉、中空高弹性棉或谷物壳。

颈部保暖 寒冷刺激颈部会引起肌肉血

管痉挛，加重颈部疼痛。秋冬季节最好穿高领衣服；天气有点热，睡觉时应该避免颈部和肩部受凉；在炎热的季节，空调的温度不应该太低。

坐姿正确 不正确的工作和学习姿势是颈椎病的主要诱发因素，良好的姿势可以减少疲劳，防止受伤。当头部长时间低下时，肌肉疲劳，颈椎间盘老化，这会导致许多症状。最好的工作姿势是保持颈部挺直，稍微向前倾斜，不要弯曲或倾斜，长时间工作后，可以做颈部锻炼或按摩，不要把头靠在床头，也不要抱着沙发看书或看电视。

避免受撞 颈部受伤会导致颈椎疾病。除了注意你的姿势，如果我们乘坐快速的交通工具，如果你的头在突然刹车时向前冲，会受到“挥鞭样”损伤。因此，要时刻注意保护自己，不要在车里睡着。

我们需要充分重视颈椎问题的高发病率，预防比事后治疗更重要。即使你不能改变你的工作方式，也要从改变你的习惯开始。

得了胃溃疡怎么治？

▲ 沅江市人民医院 郭建珍

作为较为常见的消化系统疾病之一，胃溃疡往往会对患者健康造成不良影响。该病可对患者胃部组织健康造成不良影响，从而导致患者出现反酸、饱胀、嗝气等临床症状，若不能及时进行合理干预，则其会对患者生活质量造成威胁。

胃溃疡及其危害

胃溃疡主要指发生在人体胃内壁的溃疡问题。在临床过程中，该病的发病率相对较高，可在任何年龄和性别的人群中出现。其中，以中老年群体的发病率最高。从致病因素的角度考虑，细菌感染往往是诱发该病的主要原因，其中，以幽门螺杆菌感染而形成的胃溃疡最为常见。

与此同时，在日常生活中，长期饮用咖啡和浓茶、精神压力过大、暴饮暴食、吸烟酗酒以及长期食用生冷辛辣等刺激类食物也是诱发该病的重点因素。对于患者而言，该病可导致其在生活中出现食欲不振、胃部疼痛以及餐后饱胀等临床症状，部分严重患者可出现胃出血与胃穿孔等并发症，继而危及其生命安全。

胃溃疡的治疗方法

对于胃溃疡患者而言，医疗人员主要采用一般治疗与药物治疗相结合的方式对患者进行干预。与此同时，对于少数病情较为严重的患者也可采用手术治疗的方式加以干预。近年来，随着中医理论不断发展中医治疗也在胃溃疡患者治疗期间展现出了良好的应用价值。从医疗工作的角度来看，由于个体存在较强的差异性，因此，该病无最好、最快、最有效的治疗方案，需根据患者实际情况进行治疗。

一般治疗 一般治疗主要主张引导患者养成良好的饮食与作息习惯，从而降低胃部负担，以期促进其健康的合理恢复。在具体实施方面，患者应积极做好对于日常饮食结构的科学调整，避免食用生冷辛辣等刺激性食材与咖啡与浓茶等饮品。总的来看，通过相关治疗的合理开展，有助

于降低食物对于患者消化系统造成的刺激，有助于其溃疡问题的合理改善与充分缓解。与此同时，通过养成良好的饮食习惯并积极保障每日充足的休息，可以强化患者体质，对于患者病情的恢复具有重要作用。

药物治疗 药物治疗是当前我国治疗胃溃疡最为常用的手段。在治疗过程中，医疗人员可以根据患者实际情况选取不同的药物展开治疗，有助于促进患者治疗效果的合理恢复。在治疗过程中，常用的药物治疗内容包括保护胃黏膜治疗、抗幽门螺杆菌治疗以及抑酸治疗。在此期间，通过采用胃黏膜保护剂进行治疗，可以有效促进患者胃黏膜的合理恢复，对于患者溃疡面的缩减具有良好的促进作用。与此同时，通过采用相关药物对幽门螺杆菌进行合理抑制，有助于促进溃疡面的充分愈合。此外，通过积极采用质子泵抑制剂对患者进行治疗，可以有效实现对于患者胃酸浓度的合理管控，其对于溃疡问题的改善具有积极意义。

手术治疗 在胃溃疡患者治疗期间，手术治疗这一模式主要用于难治性胃溃疡患者。在临床过程中，通过手术疗法的合理应用，医疗人员可以帮助患者实现对于溃疡部位的充分切除，其对于患者病情的缓解具有良好的促进意义。与此同时，针对存在大量反复出血以及高度疑似恶性肿瘤的胃溃疡患者而言，通过及时采用手术的方式展开治疗，医疗人员可以对其病灶进行合理干预，对于患者病情的改善与身体健康的充分保障具有良好的推动价值。在临床过程中，手术治疗的效果相对较为彻底，有利于降低患者愈后复发问题的发生几率，但该疗法的不足之处在于其对于患者造成的创伤相对较大，因此患者术后康复用时相对较长。

中医治疗 在临床过程中，通过采用中医理论对胃溃疡患者进行治疗，医疗人员可以帮助患者实现对于溃疡问题的合理管控，有助于促进患者症状的缓解，对其预后生活质量的提升具有良好的促进作用。

医疗卫生工作要以预防为主

▲ 沅江市人民医院 王苏

随着人们的生活水平不断提高，也越来越重视健康问题，我国公共卫生医疗整体水平也有了明显的改善，“预防为主”是我国医疗卫生工作的重要内容，其对改善我国居民健康状况，提高健康水平做出了突出的贡献。

深化医疗卫生体制改革背景下，坚持“预防为主”具有重要的现实意义。预防远胜于治疗，预防着眼于避免和减少疾病的发生，治疗则是在疾病已经发生之后用药物、手术等手段消除或减轻疾病，减少并发症以及避免死亡的过程，预防的效果远好于治疗。“坚持预防为主，防治并重，完善卫生健康服务体系”是当前的战略核心方向。

医疗卫生工作综合防治的基本原则 综合防治基本原则为：预防为主，防治结合，防重于治，要全面贯彻“预防为主，治疗为辅”的基本方针，如果一旦发生了疾病后再去治疗，这样不仅会花费医疗费用，同时也会对患者造成不同程度的不良影响，很多疾病具有很强的传染性，如果不做好预防措施，会导致疾病的大范围传播，导致极为严重的后果，因此，只有全面贯彻“预防为主，治疗为辅”的方针，才能够取得较为理想的效果。

医疗卫生，重在预防 医疗预防最早出现于欧洲中世纪时期瘟疫的肆虐，经历了长期的发展与沉淀，其也在不断的摒弃和优化过程中得到了进一步发展，通常认为医疗卫生环境下的预防主要是在诊断、治疗、护理等过程中采取的防护措施，从而确保患者的健康。医疗环境是患病高度集中的场所，其有着许多的致病因素，可能存在交叉感染的情况，因此，必须要做好完善的防护措施。

加快医疗卫生预防行动，推动慢病全程化管理 社会经济快速发展的同时，人们的生活方式也在逐渐发生转变，慢性疾病已经慢慢成为影响我国居民健康与制约社会发展的重点公共问题，也是医疗费用的主要开支。慢性病必须要加强管理：防控危险因素、优化诊疗模式及方案，疾病与并发症的长期管理，覆盖整个过程，同时还会涉及到预防、临床以及宣传教育等各个环节，党的十九大做出了实施健康中国战略的重大决策部署，强调坚持预防为主，倡导健康文明的生活方式，预防和控制重大疾病。为了全面推进以人民健康为中心的医

疗卫生理念，重点防治心血管疾病等重大慢性病与传染病，全面落实预防为主的方针。

优化资源配置，推进整合型医疗服务体系建设 随着我国医疗水平的不断提高，但是也存在医疗资源分布不均衡的问题，优质医疗资源严重短缺，相关部门应当加强防治网络建设及优质医疗资源均衡配置，将碎片化、被动式的医疗服务链逐渐转化为主动式、连续性的医疗网络架构。可以根据疾病的种类与区域构建医学中心，在当前医联体与协同创新网络的基础上，进一步扩大完善协作网络，搭建诊疗、防控网络平台，通过互联网+远程医疗平台，从而实现高质量密切合作，提升重症综合诊疗水平，简化病患就医流程。

数字助力医疗 国家医疗卫生健康服务体系是需要科技支撑的，要从政策、教育、人才等多个方面入手，大力支持人工智能、大数据、物联网等技术在卫生健康领域的应用与推广。如，通过互联网与云技术建立可供多中心共享的疾病大数据平台系统与随访管理电子系统，通过人工智能将生物技术转化为健康财富。患者可以利用移动端主动参与自己的健康与疾病管理，充分发挥患者对自身保健的核心作用与主体责任，相关部门要加大对健康教育知识的传播，并对个体给予指导，增强其健康技能，培养公众自我管理健康与疾病的意识。

预防为主是现代医学发展的核心方向，也是现代医学中非常重要的部分，如果不发展预防医学，仍以治疗为主，则会增加社会经济负担，医疗卫生事业的发展也会受到很大的影响和限制，人民的健康水平也无法得到进一步提高。因此，预防为主具有重要的作用和现实意义，更是现代医学发展的主要方向。在日常生活当中，相关部门或社区也应当加大宣传力度，不断提升人们的疾病预防常识，动员全社会积极做好预防工作，保障自身健康。

