

艾灸虽好 但不能盲目使用

近日,王阿姨因腰椎疼痛到市中医院独山院区看病。医生在检查时发现其后背有一些陈旧的小伤疤,问及缘由,她说,听说艾灸能祛湿治疗腰痛,便自行尝试,由于缺乏正确的方法,导致皮肤烫伤,留下了这些疤痕。这样的病人并不少见,因此有必要与大家分享一下艾灸知识。

艾灸,作为传统中医的瑰宝,通过燃烧艾叶制成的艾条,刺激人体穴位,达到调和气血、温通经脉的效果。因其简单易行且效果显著,深受大众喜爱,广泛应用于各种病症的治疗与保健。艾灸虽好,但操作必须得当,以免被烫伤。

首先,艾灸的次数和时间需要严格把控。一般而言,每周可进行两三次,每次持续20分钟至30分钟为宜。过度艾灸可能导致皮肤受损甚至烫伤,时间过短则无法达到预期的效果。

其次,选择正确的艾灸方法和适量使用同样重要。不同的病症需要采用不同的艾灸方法。艾灸分为直接灸、间接灸、艾灸器灸等。在选择艾灸方法时,应根据个人具体情况和医生建议进行,切勿盲目跟风或随意搭配使用。同时,每个穴位使用的艾条或艾柱的数量也要适当,一般每个穴位



(网络图片)

使用1至2根艾条或艾柱即可,不宜过多,以免给身体造成不必要的负担。

此外,在艾灸过程中,家属或医生还应密切关注患者的反应。如有任何不适感或皮肤颜色变化,应立即停止艾灸并寻求专业医生帮助。若出现艾灸后疲劳、头痛等不适反应,可能是艾灸过量所致,此时应适当减少艾灸次数或暂停艾灸。总之,艾灸要适当,只有在专业医生的指导下,遵循正确的操作方法和原则,才能发挥其最大的治疗效果,避免对身体造成不良影响。③6 (苏伟)

一起了解白内障



得了白内障,要在眼睛上做手术,让人紧张、恐惧。实际上,白内障手术比较简单,打个比喻,白内障手术就像是照相机换镜头,眼睛类似照相机,得了白内障就相当于镜头模糊了,需要换新的。手术中使用的“新镜头”就是人工晶状体,目前常用的方法是超声乳化摘除混浊晶状体,先在黑眼球角膜边缘,做一个大约2毫米甚至更小的微切口,把已经混浊的晶状体粉碎吸出,再换上人工晶状体。白内障手术切口小,创伤小,10分钟左右即可完成。

患者如果年龄大或有糖尿病、高血压、心脏病等慢性疾病,要注意控制血压、血糖。如果还合并有高度近视、青光眼、眼底不好等,应在病情平稳的时候实施白内障手术。

南阳医专一附院眼科医生介绍,如有明显的视力下降、视物模糊,晚上看灯光时有光晕现象,白天对黄绿色光的敏感度下降,看东西颜色暗,年龄大于40岁,就需要去医院检查是否得了白内障,视力低于0.5的白内障患者应尽早手术。

手术后有哪些注意事项?首先,要按要点点眼药水,不要擅自改变眼药水的用量和频率,定期复查,更不能感觉好了就不复查,也不用眼药水了。其次,因为白内障手术伤口完全愈合需要至少一个月,所以术后要避免水及不明液体进入眼睛,不要用手使劲揉眼睛,避免剧烈运动、重体力劳动等,防止还没有长牢的人工晶状体发生脱位或者移位。③6 (刘娟)

颈椎病小贴士



颈椎病主要是由于颈椎长期劳损后骨质增生或椎间盘突出、韧带增厚而导致颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍的临床综合征。

主要症状:颈肩酸痛,可放射至头枕部和上肢;一侧肩背部有沉重感,上肢无力,手指发麻;严重者可出现下肢无力症状,表现为步态不稳,两脚麻木,行走时如踏棉花;更严重者甚至会出现大小便失控,四肢瘫痪。颈椎病常伴随有恶心呕吐、脖子僵硬、活动受限、头晕、视物旋转,甚至猝倒。

预防:平时不要将头靠在床头或沙发扶手上看书、看电视;注意颈肩部保暖,避免头颈负重物,避免过度疲劳;加强颈肩部肌肉锻炼,工作时间超过1小时,应该休息几分钟;休息时,做头及双上肢前屈、后伸及旋转运动,既可缓解疲劳,又能使肌肉发达、韧度增强,从而增加颈段脊柱的稳定性。

市中医院康复医生建议,颈椎病患者可做头颈对抗锻炼:双手交叉,置于颈后部,头向后用力、双手向前用力,形成对抗,锻炼颈部肌肉;也可做“颈椎米字操”。已有颈椎病症状的患者,应当减少工作量,适当休息。症状较重、发作频繁者,应当停止工作,卧床休息。③6 (庞玉洁)

培训促提升

4月14日,市二院“2024年中儿科基础重症支持课程培训班”开班,国内外著名儿科专家以远程视频形式对儿科医生进行培训。③6

全媒体记者 李贺
通讯员 于磊 摄



糖尿病相关眼病不可忽视

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病。长期高血糖可导致各种组织,尤其是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损伤及功能障碍。市眼科学重点实验室、市二院眼科主任陈文生就糖尿病相关眼病作简要介绍。

陈文生说,糖尿病视网膜病变是致盲的主要原因之一。最新研究发现,糖尿病除了可以引起白内障、视网膜病变以外,还可以引起眼部血管、神经、角膜、结膜、泪腺等组织出现一系列病理性改变。糖尿病还能导致眼表上皮细胞损伤修复障碍。

糖尿病患者要选择科学、正确的治疗方案,要“管住嘴、迈开腿”,定期进行眼科检查。近年来,血流OCT及激光共聚焦显微镜等检查方法,可以在活体直接观察角膜细胞、视网膜神经纤维、血管和脉络膜血管的变化。对于糖尿病患者来说,进行眼部检查不仅能明确其眼部并

发病,还可以了解糖尿病发展状态。

如果糖尿病患者出现眼部并发症,可以根据病情选择药物、手术等方法治疗。糖尿病相关眼病治疗最终目的是减少并发症的发生,避免或减少视功能损伤。

随着生活水平的提高、生活方式的改变,糖尿病的发病率逐年提高,但只要尽早确诊,选择正确的治疗方案,注意饮食,加强锻炼,定期全身及眼科检查,糖尿病相关眼病能够做到可防、可控。③6 (李贺)

南阳市卫生健康体育委员会
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办