

针灸治疗颈椎病的优势和发展前景

张 歌

随着现代生活方式的改变，颈椎病的发病率呈逐年上升趋势。颈椎病是一种常见的慢性疾病，其症状包括颈部疼痛、僵硬、活动受限，以及可能伴随的神经压迫症状（如手臂麻木、头晕等）。近年来，针灸作为传统中医疗法在治疗颈椎病方面越来越受到重视。那么，针灸治疗颈椎病的原理和优势是什么呢？

针灸治疗颈椎病的原理

针灸治疗具有调和气血，平衡阴阳的作用。有研究结果证实，针灸具有消炎、镇痛等功效。具体而言，针灸治疗可以加速针刺部位的血液循环，促使消除局部炎症和局部水肿，从而缓解颈部肌肉韧带的紧张状态，减轻对神经和血管的压迫，以达到消炎镇痛、促进血液循环的目的。

针灸治疗颈椎病的优势

安全性高 针灸治疗在安全性方面具有显著优势。与手术治疗相比，针灸无须切割皮肤、暴露内部组织，从根本上避免了手术感染、出血及其他与手术相关的风险。同时，作为一种纯物理疗法，针灸不依赖药物，减少了药物可能带来的副作用，如胃肠道反应、过敏反应等。

效果显著 针灸治疗颈椎病的效果较好，特别是对于神经根型、椎动脉型、交感型以及轻度脊髓型颈椎病，其疗效尤为显著。通过针灸治疗，可以明显减轻患者的疼痛症状，改善颈部的血液循环，从而使颈椎部位僵硬、麻木、疼痛等症状得到改善。

起效迅速 部分患者疼痛较严重，经过1次~2次针灸治疗，即可明显减轻疼痛症状。

调理全身 针灸治疗不仅能缓解颈部的不适症状，还可以改善整体的肌肉力量和稳定性，使颈椎重新处在一个稳定、和谐、平衡的状态；同时，对肩部、背部等不适症状起到充分调理作用，进一步促进全身经络通畅、调和气血，提高机体的免疫力。

针灸治疗颈椎病的注意事项

选择正规的医疗卫生机构及专业医师 针灸是一项非常专业的中医技术，需要在正规的医院及诊所进行治疗。通常需要经验丰富的针灸师进行操作，以确保临床疗效，同时还能避免被感染的风险。

在治疗过程中配合医生 在针灸治疗的过程中，患者需要配合医生，向医生详细汇报病情，让医生充分了解患者、了解病情，以便让医生做到因病施治、因针施治，做到个体化治疗。

注意保暖和休息 在颈部的针灸治疗过程中，需要做好保暖工作，以保证临床效果。因为在针刺的过程中，患者汗毛闭口打开，寒邪可乘虚而入，从而使颈部肌肉紧张，甚至痉挛，从而加重颈椎病的病情。

与其他治疗方法相结合 针灸是治疗颈椎病的手段之一，在临床中也需要结合其他治疗手段，从而提高临床效果。例如，常结合牵引、按摩、拔罐等方法，以提高临床效果。

保持良好的生活习惯 针灸治疗颈椎病的过程中，需要一定的时间来恢复神经肌肉状态，这样才能有明显的治疗效果，因此需要患者保持良好的生活习惯。

针灸治疗颈椎病的发展前景

随着大家对生命健康的重视，越来越多的人对针灸这种非手术治疗的方式更加认可，在颈椎病治疗中的应用也越来越广泛。同时结合现代医学知识，能够更好地发挥针灸的治疗特点。

精准化治疗 现代医学影像技术日新月异，针灸治疗颈椎病也有了精准化的治疗方式，在MRI（磁共振成像）、CT（计算机断层成像）等高级影像技术的辅助下，医生能够精准定位颈椎的病变部位，从而在适合的穴位上进行针灸操作。这种精准化的治疗不仅提高了针灸的精准度，还能对患者疾病进行定位，确保针刺治疗的准确性，减少不必要的组织损伤，同时为患者带来最佳的治疗效果。

个性化的治疗方案 由于机体的差异性，每个人的颈椎损伤部位、程度、疼痛范围多有差异。因此，医生应根据患者的具体病情，如颈椎病的类型、严重程度，以及患者的体质特点、身体状况等，制订出不同的治疗方案，给予患者最佳诊疗效果。

综合治疗模式 虽然针灸对于颈椎病的治疗具有明显效果，但结合其他手段联合治疗，效果往往更加明显。例如，针灸配合物理治疗，如牵引、按摩、拔罐、刺络放血等方法，能够更好地改善颈部的生理曲度或肌肉状态，减轻局部炎症反应，缓解患者疼痛症状，使得患者尽快恢复健康。因此，这种综合治疗模式可以形成一套“1+1>2”的治疗方案，使得多种手段得以充分发挥各自的优势，提高整体的治疗效果，从而更好地改善患者颈椎症状，从而恢复健康。

智能化技术应用 随着AI（人工智能）技术的发展，它在医疗领域的应用也值得重视。AI技术可以辅助医生更好地分析患者的个体特征、病史和生活方式，针对患者的病历、症状和医学影像提供更准确的诊疗方案。同时，AI技术可以在科研中利用传感器和数据分析技术，实时监测患者的生理参数和治疗效果，快速分析识别出疾病的种类和严重程度，从而制订出最适合患者的针灸治疗方案。此外，AI技术还能帮助针灸师学习和掌握更多的知识和技能，提高其临床水平和治疗效果。

总体来说，针灸作为一种传统的中医治疗方法，在治疗颈椎病方面具有独特的优势和潜力。对于轻度和中度的颈椎病患者来说，针灸治疗不仅可以有效缓解疼痛，促进局部血液循环，还能通过调节全身气血、做到治标与治本两不误。其安全、有效且副作用小的特点，使得针灸成了一个值得考虑的治疗选择，并展现出良好的发展前景。

（作者供职于北京市西城区广外医院针灸科）

便秘的病因及应对方案

□刘裕棠

便秘是一种常见的消化系统疾病，患者需要花费更多的时间和精力来排便。便秘可以发生在任何年龄段，尤其是孕产妇和老年人群。我国成年人发病率为7.0%~20.3%，老年人发病率为15%~20%。下面，我们就来了解一下便秘的定义、病因以及诊断方法，以及如何有效预防和治疗便秘，让大家拥有较好的肠道健康。

定义

便秘是指一种或一组临床症状，表现为排便困难和(或)排便次数减少、粪便干结、量少，可诊断为便秘，时间大于6个月为慢性便秘。

以下检验方法可以协助医生诊断患者便秘的类型及原因。

直肠指检 肛门直肠指检是一项简单且十分重要的无创检查方法。通过直肠指检，医生可以了解患者肛门狭窄、粪便嵌塞、痔疮或直肠脱垂、直肠肿块等情况，也可以查看肛门括约肌功能状态、直肠壁的光滑程度，为医生鉴别便秘提供重要信息。

病因

便秘主要由器质性疾病(如肠道疾病、内分泌代谢性疾病、神经系统疾病、肌肉疾病)、功能性疾

(如功能性便秘、便秘型肠易激综合征)及药物(如抗抑郁药、抗癫痫药、钙剂、止泻药)三大类病因所致。此外，遗传因素、饮食或不良排便习惯、妊娠期及老年人群、营养不良、心理障碍等也会引起或加重慢性便秘。

诊断方法

便秘的诊断主要取决于症状，凡有排便困难、排便次数减少，粪便干结、量少，可诊断为便秘，时间大于6个月为慢性便秘。

以下检验方法可以协助医生诊断患者便秘的类型及原因。

直肠指检 肛门直肠指检是一项简单且十分重要的无创检查方法。通过直肠指检，医生可以了解患者肛门狭窄、粪便嵌塞、痔疮或直肠脱垂、直肠肿块等情况，也可以查看肛门括约肌功能状态、直肠壁的光滑程度，为医生鉴别便秘提供重要信息。

其他检查 包括粪便常规、隐

血试验检查、腹部平片、结肠镜检查、结肠传输试验、排粪造影检查、肛管直肠压力测定、球囊逼出试验、肛门测电图等检查等，可以协助医生诊断患者病情，并对便秘的病因进行鉴别。

应对方案

便秘不是短时间内形成的，而是患者长期的不良生活习惯造成的。那么，为什么会便秘，又该如何预防呢？

肠胃是“娇嫩”的脏腑，如果你进食过少，没有足量的食物来刺激，它也会偶尔偷偷懒，从而影响正常的排便功能。同时，进食少也会导致肠道菌群失调，无法促进食物发酵形成大便。

应对方案 多吃富含膳食纤维的瓜果、绿叶蔬菜及谷薯类(如苹果、香蕉、菠菜、海带、黄瓜、芹菜、玉米等)，可以促进肠道的蠕动，软化粪便，从而起到润肠通便的作用，帮助排便。多食用含B族维生

素的食物(如粗粮、酵母、豆类及其制品等)，可以促进消化液分泌维持和促进肠道蠕动，有利于排便。

在正常的粪便中，75%的成分是水，因此，便秘也可能是因为水喝得不够多造成的。

应对方案 在早上起床后，胃肠道内的食物已经消化一部分，此时肠道蠕动也会比较快，适当喝一杯温开水，可以促进其蠕动，也可以促进食物的消化。

缺少运动也是导致便秘的主要原因。有研究发现，长期卧床的患者更容易便秘。同时，经常久坐、不运动的人群，也会导致肠道的蠕动速度变慢，时间一长便会引发便秘，并且也会越来越胖。

应对方案 在生活中，大家应避免久坐，适度运动，促进全身循环，提升肠道蠕动能力。

研究表明，肛直角越大越有利于排便，因此，蹲便相对于其他姿势更省力。同时，人体在下蹲时腹部压力也比坐位更大，这对排

便也是有利的。

应对方案 使用马桶的人群可以尝试在马桶前放置一个小凳子，形成一个类蹲位，抬高双腿放松直肠肌，从而促进排便。结肠活动在晨起和餐后最为活跃，建议在晨起或餐后2小时内尝试排便，排便时集中注意力，减少外界因素干扰，每次大便时间不宜大于10分钟。

便秘与全身系统都息息相关。如果睡眠质量不好，身体过度劳累，情绪躁动，神经过度兴奋，也会抑制肠道的蠕动。

应对方案 养成早睡早起的习惯，看书、静坐、放松等都可以改善睡眠。

养成以上5个好习惯，排便顺畅了，自然心情也好了。

总之，通过合理的饮食、增加运动量和规律排便等方法，我们可以避免便秘。

（作者供职于广西壮族自治区灵山县人民医院胃肠外科）

MRI扫描解析脑部疾病与损伤

□王 军

MRI（磁共振成像）扫描在医学领域中扮演着重要的角色，尤其在解析脑部疾病与损伤方面更是无可替代。它不仅能够帮助医生准确诊断和评估疾病，指导治疗方案的制订，还能够提供重要的病情监测信息。

MRI扫描在脑部疾病与损伤中的应用

MRI扫描在脑部疾病与损伤的诊断和治疗中发挥着重要的作用。其高分辨率、无辐射的特点使其成为医学领域中不可或缺的工具。

脑肿瘤检测与定位 MRI扫描能够清晰地显示脑部肿瘤的位置、大小和形态特征，有助于医生准确诊断和制订治疗方案。通过MRI图像，可以区分肿瘤的类型(如胶质瘤、脑膜瘤等)，并评估其对周围

组织的影响程度。这为神经外科手术提供了重要的指导，帮助外科医生在手术中更精确地切除肿瘤，减少手术风险。

中风诊断和评估 中风是脑血管疾病的一种严重形式，MRI扫描能够快速检测出中风患者的脑部损伤情况，包括缺血性和出血性中风。通过MRI图像，医生可以确定中风的范围和严重程度，从而制订最佳的治疗策略，包括溶栓治疗、手术治疗等。

神经退行性疾病诊断 诸如阿尔茨海默病、帕金森病等神经退行性疾病，MRI扫描可以检测出此类疾病患者脑部的萎缩和异常

变化。通过比较患者的MRI图像与正常对照组，可以及早发现疾病的迹象，有助于早期干预和治疗。

癫痫病变识别 MRI扫描可以帮助医生确定引发癫痫的脑部异常，如肿瘤、脑损伤等。通过检测出引发癫痫的病变，医生可以制订更有效的抗癫痫治疗方案，提高患者的生活质量。

颅外伤诊断与监测 对于脑外伤患者，MRI扫描可以帮助医生评估脑部损伤的程度和范围，包括颅内出血、脑挫裂伤等。定期进行MRI检查可以监测损伤的恢复情况，指导康复治疗和康

复计划。

MRI扫描的优势和局限性 MRI扫描的优势在于其高分辨率和无辐射的特点，使其成为诊断脑部疾病和损伤的首选方法之一。然而，MRI扫描也存在一些局限性，如对患者合作度要求高等。

MRI扫描作为一种先进的成像技术，在解析脑部疾病与损伤方面发挥着重要作用。随着科学技术的不断进步，相信MRI扫描在神经系统疾病领域，将为人类健康事业做出更大的贡献。

（作者供职于河南省信阳市人民医院医学影像科）

颅内动脉瘤患者术后护理要点

□李焕楠

颅内动脉瘤作为一种严重的脑血管疾病，一旦确诊往往需要手术治疗。然而，手术仅仅是治疗过程的一部分，术后的护理同样非常重要。

术后病情观察

术后病情观察是颅内动脉瘤护理的首要任务。护理人员需要密切关注患者的意识状态、瞳孔变化、生命体征以及肢体活动情况。若患者出现剧烈头痛、呕吐、偏瘫、失语等异常情况，应及时报告医务人员处理。这些异常症状可能预示着动脉瘤破裂或术后并发症，因此必须予以高度重视。

引流管护理

术后患者往往需要留置各种

引流管，如脑室引流管、腰大池引流管等。这些引流管的妥善固定和无菌管理对预防感染、保持引流通畅具有重要意义。护理人员需要确保引流袋位置低于引流管出口，防止逆行感染；同时，要定期检查引流管是否扭曲、脱出或受压，确保引流有效。引流液的颜色、性质和量也是观察的重点，一旦发现异常，也应及时报告医务人员处理。

动脉瘤出血的预防

动脉瘤出血是术后最严重的并发症之一，因此预防动脉瘤出血是术后护理的关键。患者需要绝对卧床休息，减少因活动引起的血压波动，从而降低动脉瘤破裂的风险。病房环境应保持安

静，限制探视，避免外界不良因素对患者造成刺激。对于情绪紧张、躁动不安的患者，可适当给予镇静剂。

此外，保持大便通畅也是预防动脉瘤出血的重要措施，患者应多吃蔬菜和水果，预防感冒，避免用力咳嗽及打喷嚏。

缺血及脑血管痉挛的护理

颅内动脉瘤术后患者可能出现缺血及脑血管痉挛等并发症，导致脑组织受损。因此，护理人员需要密切关注患者的神经系统症状，如意识、语言、运动和感觉等方面的变化。一旦发现异常，应及时通知医务人员并采取相应措施。同时，保持患者血压稳定也是预防缺血和脑血管痉挛的重要

手段。

饮食与心理调适 术后患者的饮食应以清淡、易消化为主，避免刺激性食物。对于无法自主进食的患者，可通过鼻饲或静脉营养等方式提供营养支持。同时，患者及其家属应保持良好心态，积极面对疾病和康复过程。医务人员也应与患者进行有效沟通，解释病情和治疗方案，减轻患者的焦虑和恐惧心理。

定期复查与随访 术后患者需要按医生安排进行定期复查，包括CT（计算机断层成像）检查、磁共振成像等影像学检查，以评估术后效果和发现可能的并发症。此外，患者还应定期

进行血压、血脂等生化指标的检测，以及神经系统的评估。通过定期复查和随访，可以及时发现并处理潜在问题，确保患者的康复顺利进行。

家庭护理与康复指导 在家庭护理方面，家属应协助患者保持良好的生活习惯和饮食结构，避免剧烈运动和过度劳累。同时，家属还需要关注患者的情绪变化，及时给予关爱和支持。在康复指导方面，医务人员应向患者及其家属提供详细的康复计划和

建议，包括康复训练、日常活动安排等，以促进患者的功能恢复和提高生活质量。

（作者供职于河南科技大学第二附属医院外科）

感冒用药要谨慎 合理用药才安全

□朱意味

有些人感冒时会到医院看病拿药，但还有一些人会直接在药店购买感冒药。然而，市面上的感冒药种类繁多，各类药物针对的症状和适用人群各不相同。因此，我们需要掌握正确选择感冒药的方法，避免盲目用药。

谨慎使用抗生素

许多人认为感冒了就应该服用抗生素，但实际上，感冒大多是由病毒感染所致，如鼻病毒、流感病毒等，而抗生素对这类病毒并无疗效。除非感冒时伴有细菌感染，否则不建议使用抗生素。抗生素对病毒无效，过度使用还会导致肠道菌群失调，降低人体免疫力，甚至可能引发病菌的耐药性。

在感冒时，若察觉自身出现了合并细菌感染症状，如咳嗽伴有浓痰、鼻涕呈脓状，以及血常规检查显示白细胞计数增高等，应当考虑采用抗生素治疗。在使用抗生素的过程中，患者必须在医生指导下进行，尽量确保早用药、

规范用药，切勿自行购买或随意使用。

避免滥用激素药

糖皮质激素具有抗炎、抗过敏及适度降低体温的作用。由于激素能抑制人体发热物质的释放，并调整大脑对热的敏感度以降低体温，部分人会在感冒时服用糖皮质激素(如强的松等)，甚至在高热时要求医生使用地塞米松针剂进行治疗。然而，糖皮质激素会降低机体抵抗病菌的能力，使病菌得以繁殖，引发二次感染。滥用糖皮质激素不仅会导致免疫力下降，还会使体温波动。

选择中药要对症

在药物治疗感冒方面，部分人倾向于选用中成药或中西药联合治疗。根据中医学说，感冒主要可以分为风寒感冒、风热感冒及暑湿感冒3种类型。患者在选用药物时，应根据病情判断是哪种感冒类型，从而选择相应的药物。

风寒感冒症状包括畏寒、发

热、无汗、头痛、鼻塞以及流清涕等。治疗时，患者应选用具有发散风寒作用的药物，如感冒清热颗粒、正柴胡饮颗粒等。

风热感冒症状则为发热、喉咙痛、口渴、咳嗽、痰黄稠、鼻塞以及流黄涕等。此时，患者应选用具有清热解暑作用的药物，如板蓝根颗粒、双黄连口服液等。

暑湿型感冒的主要症状是乏力明显，患者的精神状态较差，可能会有恶心、呕吐，或者伴有轻微的腹泻。暑湿感冒主要是见于湿气较重的长夏时节，治疗主要以清暑化湿为主，可选用藿香正气口服液、暑湿感冒冲剂、清暑益气丸等。

除上述3种不同类型的感冒外，还有外寒内热型感冒。其发病原因主要是常吃高热量的食物，导致营养不均衡，体质偏热，有内火，加上外感风寒引起内热郁滞。也有外感风寒患者，由于治疗不当，久拖不愈，引起郁热内生。外寒内热型感冒在治疗上宜先用辛温解表祛除外寒，继而疏散郁热治

之，应请中医师开中药汤剂服用。

严格掌握适应症

感冒的临床表现包括发热、鼻塞、咳嗽、咯痰、流鼻涕和打喷嚏等。针对这些症状，一些非处方感冒药和抗过敏药具有一定的缓解作用。然而，不同人群需要根据自身状况选择适合的感冒药。

对于儿童，应尽量避免使用含有扑热息痛或阿司匹林的药物，因为这类药物对肝脏的损伤较大。对于老年人以及患有心脏病、高血压病、甲亢、青光眼、前列腺肥大等疾病的患者，在使用含有伪麻黄碱的药物时应谨慎，如麻黄碱胶囊、复方麻黄碱口服液等。这类药物可能会引起血压升高、心率加快等不良反应，对患者健康造成不利影响。

注意药物之间的毒副作用

有些人为了求迅速痊愈，可能同时服用两种甚至更多感冒药，包括中西药合并使用。此类做法存在潜在风险，因为药物之间的相互作

用或同类药物叠加使用，会引发毒副作用。例如，非甾体抗炎药对乙酰氨基酚与布洛芬均具有止痛和降低体温作用，同时服用可增加出血风险并加重肝脏损伤。

许多感冒药尤其是复方感冒药，可能含有相同成分。如许多复方感冒药均含有对乙酰氨基酚，常见的有999感冒灵颗粒、氨麻美敏片、维C银翘片等。每日对乙酰氨基酚的摄入量不得超过2克，过量则可能损伤肝脏。因此，患者应尽量避免同时服用含有此类相同成分的药物。

此外，部分复方感冒药中含有马来酸氯苯那敏，如小儿氨酚黄那敏颗粒、维C银翘片、美敏伪麻口服溶液、咳特灵胶囊等。服用此类药物可能导致患者嗜睡，从事驾驶、操作机械或高空作业的朋友需要注意。

总之，药物使用应严格遵循医嘱或说明书的指导，切勿擅自调整剂量或混合使用。

（作者供职于广西桂东卫生学校）