

中医如何治疗更年期综合征

□张 雪

更年期通常指45岁~55岁这个阶段。在这一阶段,女性卵巢功能逐渐减退,雌激素水平下降,导致一系列身体和心理症状。其常见症状包括潮热、盗汗、心悸、头痛、失眠、情绪波动、月经改变等,会严重影响女性的生活质量。

中医对更年期综合征有着独特的认识。中医认为,更年期综合征的发生与女性肾气渐衰、天癸将竭、冲任二脉虚损等生理变化有关,进而导致机体阴阳失衡,脏腑功能紊乱。因此,中医治疗更年期综合征主要从调整脏腑功能、平衡阴阳入手,通过辨证施治、综合调理的方法,达到缓解症状、提高生活质量的目的。

更年期综合征的中医辨证施治
辨证分型
根据中医理论,更年期综合征可分为肾阴虚型、肾阳虚型、肝郁气滞型等多种证型。不同证型的表现和治疗方法也有所不同。因此,准确进行辨证分型是中医治疗更年期综合征的关键。

1.肾阴虚型:表现为潮热盗汗、五心烦热、腰膝酸软等。治

疗宜滋阴降火。常用的中药有六味地黄丸、知柏地黄丸等。

2.肾阳虚型:表现为畏寒肢冷、面色苍白、腰膝冷痛、夜尿频繁等。治疗宜温补肾阳。常用的中药有金匮肾气丸、右归丸等。

3.肝郁气滞型:表现为情绪抑郁、肋肋胀痛、乳房胀痛、月经紊乱等。治疗宜疏肝理气。常用的中药有逍遥散、柴胡疏肝散等。

治疗原则
中医治疗更年期综合征的原则是调整脏腑功能,平衡阴阳。具体方法包括中药治疗、针灸疗法、饮食调养、养生功法等。在治疗过程中,医护人员应根据患者的具体症状和体质特点进行个性化治疗,以达到最佳的治疗效果。

常用的中医治疗手段
中药治疗
中药治疗是中医治疗更年期综合征的主要手段之一,是根据患者的具体症状和辨证分型,选用相应的中药方剂进行治疗的方法。常用的中药方剂有六味地黄丸、逍遥散、金匮肾气丸等。这些方剂具有滋阴降

火、疏肝理气、温补肾阳等功效,能够有效缓解更年期综合征的症状。

针灸疗法
针灸疗法是中医治疗更年期综合征的另一种有效手段,通过刺激特定的穴位,调节机体的气血运行,平衡阴阳,从而缓解更年期综合征的有关症状。常用的针灸穴位有足三里穴、三阴交穴、太溪穴等。针灸疗法一般每周进行2次~3次,连续治疗数周至数月。

饮食调养
饮食调养在中医治疗更年期综合征中也占有重要地位。中医认为,食物具有“四性”(寒、热、温、凉等不同性质),能够对人体产生不同的作用。因此,更年期女性应选择具有滋阴降火、温补肾阳等功效的食物进行调养。黑枸杞、山药、百合等食物具有滋阴降火的作用;羊肉、韭菜等食物具有温补肾阳的作用。此外,更年期女性还应避免过多摄入辛辣、生冷等刺激性食物,以免症状加重。

养生功法
养生功法是中医治疗更年期综合征的辅助手段之一。通过练习养生功法,能够调节呼吸、放松身心、增强体质,从而缓解更年期综合征的症状。适合更年期女性的养生功法有太极拳、八段锦等。这些功法动作缓慢柔和,适合各个年龄段的人群练习。建议每天练习30分钟左右,长期坚持会有良好的效果。

实际案例分析
一位50岁的女性患者,诉说潮热盗汗、心悸失眠、情绪烦躁等症状持续数月。中医辨证为肾阴虚型更年期综合征。治疗方案为中药治疗配合针灸疗法和饮食调养。经过一个月的治疗,该女性患者的上述症状得到了明显改善,潮热盗汗减少,心悸失眠症状也有了缓解,情绪也变得稳定。通过此案例,我们可以得知中医治疗更年期综合征的具体实践及优势所在。

预防与调护
1.预防措施:为预防更年期综合征的发生或减轻其症状,女性可以采取以下措施:

保持规律作息,避免过度

劳累;调节情绪,保持积极乐观的心态;适当进行体育锻炼,增强体质;定期进行妇科检查,及时发现并采取措施进行治疗。

2.调护方法:对于已经出现更年期综合征症状的女性来说,除了积极接受治疗,还需要进行自我调护。

保持心情舒畅,避免情绪波动过大;合理安排作息时间,保证充足的睡眠;饮食宜清淡、易消化,避免过多摄入辛辣、生冷食物;适当进行户外运动如散步、打太极拳、练习八段锦等,以放松心情、缓解压力。

综上所述,中医对于治疗更年期综合征有着独特的理念和方法,并且已经在实际应用中取得了显著成效。通过中药治疗、针灸疗法、饮食调养、养生功法等多种手段的综合运用,可以有效地缓解更年期女性的各种不适症状,提高女性的生活质量,让她们健康快乐地度过这一特殊时期。

(作者供职于广西壮族自治区桂林市妇女儿童医院)

青少年脊柱侧弯的早期识别和康复训练

□韩慧敏 王瑞泓

在青少年的成长过程中,身体的每一次变化都承载着家庭的希望与社会的期待。然而,脊柱侧弯这一潜在的威胁,有时会在他们的生活中,引起家长和社会的广泛关注。脊柱侧弯作为一种复杂的脊柱畸形,并非不可控、不可治。通过科学的认知、护理与系统的康复训练,我们可以帮助青少年克服这一困难。

初步了解:什么是脊柱侧弯
脊柱侧弯是一种常见的脊柱畸形,主要表现为脊柱侧面向一侧弯曲,使背部呈现C形或S形曲线。脊柱侧弯不仅影响外观,还可能对青少年的身体健康产生长远影响,包括呼吸受限、心肺功能下降、脊柱疼痛,以及由此引发的心理问题等。

早期识别:抓住干预的黄金时期
对于脊柱侧弯,早发现、早干预至关重要。家长和教师应成为第一道防线,密切观察青少年的体态变化,特别是背部轮廓的对称性。通过简单的前屈试验,可以初步筛查出可疑的脊柱侧弯患者。同时,定期的医学检查也是必不可少的。通过X光片等专业

手段,可以准确测量脊柱的弯曲角度,为后续的治疗提供依据。

科学护理:多维度的干预策略
物理治疗与康复训练
物理治疗是脊柱侧弯康复的基石。通过定制运动训练计划,可以增强脊柱周围肌肉的力量和柔韧性,改善脊柱的生物力学平衡。这些训练包括拉伸运动、核心肌群稳定性训练及特定的矫正体操等。同时,利用牵引、按摩等物理手段,可以缓解肌肉紧张,减轻脊柱压力。

支具治疗
对于中度或快速进展的脊柱侧弯患者,医生可能会建议使用定制的支具进行治疗。支具的设计需要充分考虑患者的年龄、性别、体形以及脊柱侧弯的类型和程度。长时间佩戴支具,可以有效控制脊柱侧弯的进展,减少手术干预的可能性。然而,支具治疗需要患者的积极配合和家长的密切监督,以确保达到最佳效果。

心理支持与辅导
脊柱侧弯不仅给患者的身体带来痛苦,还可能对他们的心理

健康造成严重影响。因此,心理支持与辅导是脊柱侧弯康复过程中不可或缺的一部分。家长和医生应关注患者的心理状态变化,及时给予鼓励和支持。出现严重心理问题的脊柱侧弯患者,应寻求专业心理咨询师的帮助。

持续监测与动态调整
脊柱侧弯的康复是一个长期且动态的过程。在康复过程中,患者需要定期接受医学检查,以评估康复效果并调整治疗方案。医生会根据患者的具体情况制订个性化的康复计划,并根据病情变化进行动态调整。同时,患者也要坚持不懈,保持积极乐观的心态,以获得最佳的康复效果。

青少年是国家的未来和民族的希望。面对脊柱侧弯这一挑战,通过科学的护理和系统的康复训练,我们可以帮助青少年摆脱脊柱侧弯带来的困扰,重获健康与自信的人生。让我们携手共进,为青少年的健康成长贡献力量。

(作者供职于山东省潍坊市人民医院脊柱矫形外科)

怎样科学坐月子促进身体快速康复

□李淑平

坐月子的主要目的是为了帮助产妇在产后迅速恢复体力与健康。随着现代医学技术的发展,产妇越来越倾向于科学坐月子。那么,产妇应该如何科学坐月子,促进身体快速康复呢?

合理饮食,营养均衡
产后恢复,饮食为先。产妇在坐月子期间,饮食宜清淡、易消化。具体来说,应多摄入富含蛋白质的食物,如瘦肉、鸡蛋、鱼类、豆类及豆制品等。这些食物有助于身体的修复和乳汁的分泌。同时,建议搭配蔬菜和水果,以补充身体所需的维生素和矿物质。在坐月子期间,产妇应避免食用生冷、辛辣、油腻等刺激性食物,这些食物可能会影响胃肠道健康,不利于身体恢复。

此外,产妇还应注意饮食的多样性和均衡性,避免营养过剩或不足。建议少食多餐,既满足身体需要,又避免对胃肠道造成过大压力。有妊娠期高血压疾病等特殊情况的产妇,更应注意低盐饮食,避免食用过咸食物。

保持清洁,预防感染
在传统观念中,产妇在坐月

子期间不宜洗头、洗澡、刷牙等。其实,这是不科学的。实际上,产后产妇容易出汗,保持清洁至关重要。在坐月子期间,产妇应选择宽松、吸汗的衣物,适时洗澡、洗头,但要注意水温不宜过高,避免盆浴,以防感染。饭后漱口、刷牙,保持口腔卫生,防止口腔感染。同时,要保持室内空气流通,温度和湿度适宜。

适量运动,促进恢复
产后适量运动对身体的恢复大有益处。一般情况下,产妇自然分娩后半天、剖宫产后1天即可下床活动。初期以室内轻度运动为主,如散步、产后恢复操等,有助于促进胃肠蠕动、恶露排出,减少下肢静脉曲张的形成。随着体力逐渐恢复,产妇可以逐渐增加运动量,但要避免过度劳累。盆底肌康复运动也是产后恢复的重要部分,有助于改善盆底肌功能,预防尿失禁等问题。

充足休息,避免劳累
产后,产妇需要充足的休息来恢复体力。因为在分娩过程

中,产妇消耗了大量的体力和精力。适当的休息可以缓解疲劳,促进身体各项机能的恢复,同时保证充足的睡眠,良好的睡眠有助于身体的自我修复和乳汁的分泌。需要注意的是,产妇应避免过早参加体力劳动,如提重物等,以免对身体造成负担。

保持心情愉悦,促进身心健康
心情愉悦对产妇的身体恢复同样重要。由于激素水平的变化,产妇容易出现情绪波动。家人应给予足够的关心和支持,帮助产妇缓解压力。产妇自己也可以通过冥想、深呼吸或参与自己喜欢的活动来放松心情。保持愉快的心情有助于提高身体的抗压能力,促进身心恢复。

综上所述,科学坐月子是促进产妇身体快速康复的关键。合理饮食、保持清洁、适量运动、充足休息、保持心情愉悦是科学坐月子的核心要素。通过这些方法,产妇可以快速高效地恢复体力与健康,为未来的生活和育儿打下坚实基础。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院)

母乳喂养对宝宝健康的影响

□韦晓伦

母乳喂养不仅可以为宝宝提供丰富的乳汁,还可以为宝宝的健康成长奠定基础。母乳喂养对宝宝的身心健康有很大的益处,因此被广泛认为是一种最佳的喂养方式。

母乳喂养的基本知识

1.母乳喂养是指母亲直接用乳房为宝宝提供乳汁的喂养方式。母乳是一种天然食品,它含有丰富的营养物质和免疫活性物质,如蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质等,以及大量的免疫细胞和免疫因子,如白细胞、巨噬细胞、干扰素等。

2.母乳还可以为宝宝提供适量的激素和生长因子,促进宝宝的神经发育和身体发育。因此,母乳喂养不仅能够给宝宝提供营养物质,还能够为宝宝的健康成长提供全方位的支持。

母乳喂养对宝宝健康的影响

1.母乳喂养对宝宝健康的影响是全方位的。母乳喂养可以减少宝宝患感染性疾病的风险,例如感冒、肺炎、腹泻等疾病。这是因为母乳中含有大量的免疫活性物质,可以帮助宝宝建立免疫系统,增强抵抗力。

2.母乳喂养可以促进宝宝的神经发育。母乳中含有丰富的神经生长因子和脑部营养物质,这些物质可以促进宝宝的大脑发育和认知能力的发展。有关研究表明,母乳喂养的宝宝在智力测试和行为评估方面表现得更好。

3.母乳喂养可以帮助宝宝控制体重和血糖水平。母乳中的脂肪和糖类物质不仅可以为宝宝的生长发育提供适量的能量,还可以帮助宝宝调节血糖水平。

母乳喂养的实践与技巧

1.实施母乳喂养需要掌握正确的技巧和方法。哺乳时,母亲应该采取舒适的姿势,例如侧卧位或坐位等,同时要注意宝宝的吮吸姿势和乳房的正确接合方式,以确保宝宝能够有效地吮吸乳汁。

2.母亲应该根据宝宝的生长发育需要和自身情况,确定哺乳的频率和时间。一般来说,新生儿每天需要哺乳8次~12次,每次哺乳时间为15分钟~20分钟。哺乳次数过于频繁会影响宝宝的消化功能。随着宝宝的生长发育,哺乳次数和时间会逐渐减少。

3.母亲还可以通过增加营养和保持充足的水分摄入来增加乳汁分泌。合理的饮食搭配和充足的水分摄入,可以为母亲提供充足的营养和水分。同时,母亲还应该注意乳房的清洁和护理,以防乳腺炎的发生。哺乳前,可以用温热的湿毛巾轻轻擦拭乳房。

4.父亲可以积极参与母乳喂养的过程,例如帮助母亲保持舒适的姿势等。这不仅可以增加夫妻之间的亲密感,还可以为宝宝的健康成长提供更多关注。

特殊情况下的母乳喂养

1.在特殊情况下,母乳喂养可能会面临一些挑战和问题。例如早产儿或患病宝宝可能需要特殊的哺乳方式。若母亲患有疾病,需要在医生的指导下进行哺乳。

2.针对这些问题,医生和专业机构可以提供专业的支持和建议。例如为早产儿或患病宝宝提供特殊的哺乳方式和营养支持;为母亲提供疾病治疗和药物使用方面的指导;为家庭提供心理支持和育儿咨询等。这些支持和指导可以帮助母亲更好地应对特殊情况下的母乳喂养,为宝宝的健康成长提供保障。

母乳库与人工喂养的替代选择

1.在某些情况下,由于各种原因,母亲无法母乳喂养,需要使用其他喂养方式。此时,母乳库是一种不错的选择。母乳库是收集和储存捐赠的母乳的地方,为不能进行母乳喂养的宝宝提供替代品。捐赠的母乳会经过严格筛选和处理,以确保安全性和卫生。

2.母乳库并不是最佳选择。在一些情况下,例如母亲患有某些疾病时,医生可能会建议使用特殊配方奶粉进行人工喂养。

3.在选择替代喂养方式时,医生和专业机构可以根据宝宝的具体情况 and 家庭需求,提供合适的喂养方案。

母乳喂养的社会意义与支持

1.母乳喂养不仅对宝宝的健康有益,还具有深远的社会意义。母乳喂养可以减少宝宝患病的风险,降低医疗成本,避免资源浪费。

2.母乳喂养对环境的影响较小。相比奶粉生产过程中的能源消耗和环境污染,母乳喂养更加环保。因此,社会应该积极支持和鼓励母乳喂养,为家庭提供更好的育儿环境和条件。

(作者供职于广西壮族自治区河池市人民医院)

适应性技能是指可提

升儿童适应性水平的技能,如运动、玩耍、做家务、刷牙洗脸、吃饭穿衣等。这些技能可以帮助儿童更好地适应环境,是儿童在成长过程中需要学习的技能。对于患有孤独症谱系障碍(ASD)的儿童来说,学习这些技能会更难一些,缺乏这些技能会对他们以后的学习和独立生活产生影响。因此,提高ASD儿童的适应性技能,让ASD儿童学习独立生活技能是家庭干预的重点。以下主要讨论如何在家庭干预中训练6岁以下ASD儿童的适应性技能。

在训练这些技能的过程中,我们通常会采取一系列方法。

首先,我们需要制作一个详细的任务程序表,这个任务程序表实际上就是个人完成任务所需遵循的一系列行为步骤。简单来说,就是对完成任务所需的每一个步骤都进行详细描述。当然,我们也可以采用其他形式,如使用图片来帮助ASD儿童更好地理解 and 掌握这些方法。任务程序表的制作要具有一定的灵活性,以便根据儿童的学习进度进行相应的调整。如果儿童学得比较快,我们可以将已经学会的步骤合并起来,以提高效率;相反,如果儿童在学习过程中需要更多的帮助,我们可以将步骤拆分或进行调整,使他们更容易完成任务。

其次,我们要确定怎么教儿童完成这些任务。训练可以从任务程序表的第一步开始,一步步往后教,也可以从最后一步开始,一步步往前教,应用正向链式教学或反向链式教学,直到儿童能完成任务程序表上的所有任务。在这个过程中,家长可能需要示范,告诉儿童每一步应该怎么做,尽量让他们按照顺序练习。家长应该在日常生活中随时训练儿童的适应性技能,并根据儿童的实际需要提供不同程度的帮助和指导。

当然,我们也需要运用一些实用的技巧和策略。

首先,在家庭干预时,我们需要制订适合自家儿童的家庭训练时间程序表。这个时间程序表可以是单个活动(教儿童如何使用东西等),也可以是像先洗手再吃饭这样一系列有顺序的活动。时间程序表,简单来说就是告诉儿童一天里每个时间该干什么。家长需要根据儿童的作息、能力和喜好,将日常生活里的事情,如吃饭、玩耍、锻炼、学习等都安排得明明白白,内容可以具体到时间、地点、具体做的事情。

其次,训练场地十分重要,要安全。家长可以在家里找到一个适合练习的场地。找到训练场地后,需要对场地进行整理,把多余的和容易让人分心的物品挪开,打造一个干净、整洁的家庭训练环境。另外,家长还要提前把训练需要用到的材料或玩具准备好。训练开始前,手机和电视要处于关闭状态。家长和儿童面对面坐好,视线保持在同一水平线上。选择合适的训练场地和环境,是为了让训练能够顺利进行。需要注意的是,训练不是只能在一个地方进行,待儿童的适应性技能逐渐提高后,还可以考虑在不同的地方或者自然环境中进行活动。

再次,应根据儿童的能力和喜好来设定训练目标,只有这样,儿童才能更愿意参与进来,做得更好。家长可以在家里找一些适合儿童的活动去锻炼儿童,比如吃饭、穿衣、洗手、玩游戏、做家务、洗澡、唱歌、阅读或者去超市买东西、和其他小朋友玩耍等。然后,根据儿童的喜好列一个活动清单,准备一些必要的物品。社交能力需要在活动或完成任务中实现。训练时,儿童会用语言、手势、眼神、面部表情,有时候会用一些问题行为来跟人交流。这些交流方式可能是对的,也可能是不对的,家长需要注意。在训练的过程中,家长要对儿童的交流行为给予及时的回应,鼓励他们多主动交流。回应时,应使用简单、明确、清晰、能让儿童理解的语言和手势,让儿童能听懂、能看懂。

保持足够的耐心和恒心是家长在训练过程中需要具备的重要品质。在家庭干预中,通过专业人员的科学指导,我们可以有效地锻炼儿童的适应性技能。我们需要将干预措施巧妙地融入儿童的日常生活中,使其成为一种自然和习惯性的行为。同时,家长需要对自己有信心,相信自己有能力做好这项工作。家长需要学习和掌握如何进行有效的干预,这可能包括阅读相关书籍、参加培训课程或与专业人士进行深入交流。掌握了必要的知识和技能后,家长应积极将这些干预措施运用到儿童的日常生活中,不断观察儿童的反应并进行调整。此外,家长应尽量多花时间陪伴儿童,无论是吃饭、洗澡、哄他们睡觉,还是玩游戏、做家里的琐事,都得积极参与。找一些适合儿童年龄的游戏,用微笑、眼神、聊天、唱歌、动作和模仿等方式和儿童互动,让互动变得更有趣。另外,家长还需要留心观察儿童在玩耍时的反应,跟他们聊聊他们的感受、看到的东西和喜欢的事物,正确理解他们的意思,并且及时给出合适的回应。

在这个过程中,家长的角色非常重要,他们不仅需要关注儿童的成长和进步,还必须留意自身的身心健康状况,只有自身状态好了,才能更好地支持和帮助儿童应对各种挑战。家长可以通过多种方式来保持自己身心健康,如定期进行放松训练。此外,寻求社会支持,如加入家长支持小组或与亲朋好友分享自己的经历和感受,也能为家长提供情感上的支持和实际的建议。通过这些方法,家长不仅能更好地应对干预过程中的各种挑战,还能成为儿童树立积极的榜样,帮助他们学会如何在压力和挑战面前保持良好的适应能力。对于ASD儿童来说,适应性技能的提升可能需要更长的时间和更多的努力。家长需要有耐心和毅力,坚持不懈地给予儿童足够的支持和鼓励。在这个过程中,家长的坚持和鼓励是儿童进步的重要动力。

适应性技能的训练是一个长期而复杂的过程,需要家长不断地努力和尝试,去帮助ASD儿童更好地提升适应性技能。家长可以通过日常生活中的各种情境,逐步引导儿童学习如何面对不同的环境和挑战。

(作者供职于广东省广州市社会福利院)

如何帮助孤独症谱系障碍儿童提高适应性技能

□熊曼娟