

中医典籍里隐藏着许多古老智慧,其中对于肩周炎的理解和治疗方法,实在令人叹为观止。本文将带您一同探索中医肩周炎分期和锻炼的魅力,揭示中医的科学性与实用性。

一、古籍中的肩周炎观

在古代中医典籍中,早已有关于肩周炎的记载。《内经》中提到“肩背先痛者,以风寒湿袭之。”在《伤寒杂病论》中也有对于“肩胛痛,引缩不举”的描述。这些记载揭示了中医对于肩周炎的早期认知,认为其与寒湿风邪有关,引起气血运行不畅,导致肩关节不适。

二、中医视角下的肩周炎分期

中医通过对疾病病机的深入理解和经验总结,将肩周炎分为“风邪期”“寒湿期”和“湿热期”三个阶段,以便更精准地进行诊断和治疗。

1. 风邪期

风邪期是肩周炎的早期阶段,此时肩部出现轻度疼痛,可伴有局部肿胀感。患者常受风吹袭后疼痛加剧,尤其在寒冷天气或清晨更为明显。中医认为,风邪侵袭体表,导致经络不畅,气血运行受阻,从而引发肩部不适。

2. 寒湿期

寒湿期是肩周炎的中期阶段,疼痛逐渐加重,肩部出现明显的肿胀和局部压痛。活动受限,肩关节的灵活性明显下降。在湿冷的天气或接触寒湿环境后,疼痛和不适加剧。中医认为,寒湿能够侵袭经络,阻滞气血运行,形成淤滞,导致肩部症状的加重。

3. 湿热期

湿热期是肩周炎的晚期阶段,此时疼痛明显,局部可出现红肿和温热感。肩关节活动受限严重,在潮湿炎热的天气或饮食不节后,症状加剧。中医认为,湿热能够蕴结经络,形成瘀滞阻滞,进一步损伤气血,导致肩周炎症状的严重化。

值得一提的是,中医视角下的肩周炎分期并非严格的病理分期,而是根据临床表现和辨证施治的需要进行的一种分类方式。这种分期方法强调个体差异和外界环境因素的影响,突出了中医“因时制宜”的治疗理念。因此,在治疗肩周炎时,中医会根据患者不同的分期,选择相应的针灸穴位、中药熏洗等,以针对性地调理气血、祛除邪气,从而达到治疗的目的。

三、肩周炎的中医治疗

中医在治疗肩周炎时,注重整体调理。常用的疗法包括针灸、中药熏洗、拔罐等。这些方法在中医理论的指导下,帮助患者恢复气血的正常流动,消散寒热邪,缓解疼痛。

1. 针灸

作为中医治疗肩周炎的重要手段,针灸疗法在调理经络、恢复气血平衡方面发挥着独特的作用。通过针刺入特定的穴位,调节体内的气血运行,以缓解肩部的疼痛不适。此外,针灸还可以调节人体的免疫系统,增强抵抗力,提高机体对抗炎症的能力,对于慢性肩周炎的治疗尤为有效。

2. 中药熏洗

中药熏洗是通过将中药煎煮后,利用药物的热气和药性来渗透肌肉,改善肩周炎的症状。药物蒸腾的热气能扩张局部血管,促进血液循环,消散湿、寒、热邪,舒缓炎症和肿胀。根据病情配伍不同中药,个性化地为患者治疗。这种疗法不仅疗效显著,而且操作简便,目前已成为肩周炎患者广泛使用的一种方法。

3. 拔罐疗法

拔罐作为一种古老的中医疗法,也常被用于肩周炎的治疗。在拔罐疗法中,医生会在局部放置玻璃罐或竹罐,利用罐内的负压效应,将罐与皮肤紧密贴合,导致局部的充血和淤血。通过拔罐,可以加速淤血、瘀血的排出,减轻炎症和局部水肿,同时促进气血的流通,改善肩关节的功能。拔罐疗法具有简单易行、疗效迅速的特点,尤其对于针对肌肉痉挛和局部疼痛有良好的效果。

四、锻炼的魅力

中医强调锻炼对于肩周炎的重要性。适当的锻炼可以促进气血的流通,增强肩部的肌肉力量和稳定性,有助于康复和预防。

1. 气功

气功是一种通过调节呼吸和运动来调整体内气血运行的练习方法。对于肩周炎患者来说,常见的气功练习包括“双手推球”、“海底针”等。例如,双手推球是患者将双手像推动气球一样前后推动,既可以锻炼上肢肌肉,又可以调节肩关节的灵活性。

2. 太极拳

太极拳被誉为“拳中之王”,以其缓慢连贯的动作和舒展的身体姿势而闻名。对于肩周炎患者,太极拳可以帮助放松肩部肌肉,增加关节的灵活性。例如,“云手”是太极拳中的一个基本动作,通过双手交叉扭转的动作,可以有效缓解肩部的疼痛和僵硬。

3. 保健按摩

保健按摩是一种传统的中医疗法,通过按摩穴位和经络,促进气血的流通,缓解疼痛不适。对于肩周炎患者,可以采用指压、推拿等按摩方法。例如,可以用拇指和食指捏住肩后部的“天宗穴”,轻轻旋转按摩,有助于缓解肩周炎引起的疼痛和不适。

结束语

中医关于肩周炎的分期和锻炼的智慧,不仅展现了中医的科学性,更为我们的健康提供了实用的指导。通过深入了解中医的观点和方法,我们可以采取合适的锻炼和治疗措施,让我们远离疼痛,保持健康活力,让古老的智慧继续为现代生活添彩。

骨盆环受伤多见于车祸、高处坠落,也见于老年患者平路摔伤。治疗不当可能会引起人体姿势异常,影响正常行走、坐卧不安、进行夫妻生活时疼痛等后遗症。当不幸发生时,有两条路选择——手术或者保守治疗。那么,到底手术好还是保守治疗好?答案是:哪种治疗效果好、损伤小、费用少就选那一种。

人体骨盆是一个环,分为前环及后环。当人体双腿站立时,60%的体重由后环支撑,前环主要参与旋转不稳,而后环是垂直不稳的重要结构。是否需要手术,与骨盆前后环是否稳定有关。

一、骨盆前环损伤

单纯前环断裂,主要表现为翻身疼痛,部分病人在翻身时甚至会听到骨头错位的恐怖声音。当骨盆前环断裂,但移位不大,翻身疼痛不明显以及骨折断端不引起小便部位周围畸形时,保守治疗效果

好,损伤小及费用少;反之,手术治疗效果更好。手术治疗可以促进骨盆前环恢复牢固的稳定,一旦骨盆前环不稳定获得固定后,病人疼痛的感觉在早期能明显改善,可早期下地离床部分负重行走。如此,病人不需陪护可部分生活自理,明显改善生活质量,减轻家庭负担。

二、骨盆后环损伤

后环断裂会伴有前环损伤,后环不完全断裂的患者(也就是骨盆后环还不稳定的患者)治疗方式的选择可参照前环断裂的患者。当后环完全断裂时,早期会出现

不能站立行走、坐起疼痛、翻身困难,严重者会出现下肢麻木、双下肢乏力、大小便困难甚至失禁等症状;后期会出现行走姿势异常、长短腿、坐卧不适、骨盆畸形等症状。盆腔畸形会影响女性患者正常怀孕及分娩,因此年轻女性最不能承受骨盆畸形。

从医学专业角度建议,当骨盆后环断裂失去稳定时,需进行手术复位固定,最佳手术时机为受伤后3周内;超过3周则会因为骨折部位的部分愈合而影响周围骨折复位,增加手术难度的同时增加手术

带你认识脑出血,远离它!

★河池市第三人民医院重症监护室 韦树旺

化薄弱的血管发生破裂,从而导致脑出血的发生。

脑出血的患者一般没有前驱症状,经常是突然发生,但当突然出现以下症状时需引起高度警惕:

- 1.剧烈的头痛或长期的头痛突发加重,有眩晕感,可伴有严重的恶心、呕吐。
- 2.单侧肢体(伴或不伴面部)无力或者麻木。
- 3.单侧面部麻木或者口角歪斜。
- 4.突发说不出话来,说话含糊,理解语言有困难。
- 5.单眼或者双眼视力丧失或者模糊,双眼向一侧凝视。
- 6.原因不明的困倦或神志不醒,躁动或者抽搐,有大小便失禁等。

通常在发病后数分钟至数小时内即可表现出典型症状,而症状的轻重则取决于出血量和出血部位,所以当发现有上述任何症状的时候,应尽早到医院就诊,明确诊断,及时治疗。

警惕! 被蜂蜇可导致急性肾衰

★玉林市第一人民医院 廖小珍

秋季是狂“蜂”肆虐的季节。每年8至11月,各地关于毒蜂伤人事件的报道层出不穷。许多人被蜂蜇后不以为意,殊不知这种“忽视”,容易错过最佳救治时间。那么,被蜂蜇伤后到底该如何处理?

被蜂蜇会给身体带来哪些伤害

蜂蜇伤是一种生物性损伤,蜂的尾部有毒腺及与之相连的尾刺。尾刺刺入皮肤,并将毒液注入体内,引起局部或全身反应。一般来说,蜜蜂蜇人后,尾刺会断入体内,飞离后毒囊仍附着在尾刺上,继续向人体注入毒液。马蜂蜇人后尾刺一般不会断入体内。

蜂蜇伤病情的严重程度主要取决于蜂毒的种类以及进入人体的数量。蜂毒进入体内有可能造成肾脏血流量减少,也有可能引起横纹肌溶解、过敏性间质性肾炎、血管内溶血,此外蜂毒还有直接细胞毒性,可导致肾损伤。

轻度的蜂蜇伤,主要表现为局部毒性,如发红、肿胀、疼痛,以及瘙痒、皮疹、水肿等局部过敏反应。严重的蜂蜇伤,可能出现全身皮疹、心率快、血压低、喉头水肿、声音嘶哑、呼吸急促、呼吸困难、恶心、呕吐、腹痛等全身过敏反应。

在肾脏方面,可能出现尿色改变,如酱油尿、茶色尿、洗肉水色尿等,如果病情持续进展,尿量会进行性减少。严重者,可出现心、肺、肝、肾、脑、血液等多器官功能多系统衰竭,死亡率高达5%~25%。

被蜂蜇伤后该怎么办

被蜂蜇后,最好先分清蜂的种类。蜜蜂的毒液呈酸性,被蜜蜂蜇后,可迅速用肥皂水、苏打水等弱碱性液外敷患处中和毒素。如果是被黄蜂(又名胡蜂、马蜂)、大黄蜂(又名牛角蜂、三眼针)蜇,其蜂毒为碱性,可在蜇伤部位用醋酸水或食醋等酸性液体涂抹,

以中和毒液,不可用汞溴红、碘酒等涂抹伤口,否则会加重局部肿胀。

通常伤口在10处以下的,仅出现局部反应,很少会累及其他器官。这时需要尽快处理伤口。蜂类蜇人以后,会把尾部的针留在人体皮肤内,急救时必须先小心地拔出这些尾刺。轻压蜂针附近皮肤部位,使针露出较长部分,用镊子将它夹出或用细针挑出,以减少毒素的吸收。取下蜂针之后,用清水冲洗伤口,然后冷敷患处,勿因痛痒而去抓挠伤口,易扩大伤口并且引起感染。局部红肿可用炉甘石洗剂消炎,也可用抗组胺、止痛药等外用膏药涂抹。红肿伴有严重水肿的,可用3%硼酸溶液湿敷。此外,大量喝水可以提高血容量,加快毒素排泄。

如果伤口在10处以上,发生器官损伤的危险性比较大,建议马上就医,详细检查

宫颈癌预防

关于HPV的知识都在这里

★广西医科大学第二附属医院妇科主治医师 罗素芳

生癌前病变或癌性病变的可能性增加,但并非所有持续感染均发生进展,仅不足1%的感染会经过5至10年经过癌前病变才会发展成癌。所以即便有HPV感染,也不一定

个人生活很健康,怎么会感染HPV

HPV病毒的传播方式是多样的。可以通过皮肤接触在人群中广泛传播,80%以上的女性一生中至少感染过一次HPV。性生活是HPV在肛门生殖器周围传播的主要原因,坚持正确使用避孕套可降低HPV感染的风险。

总的来说,HPV感染的途径广泛,目前没有什么好的办法预防HPV感染,但是健康生活习惯,比如戒烟戒酒、入厕后分开擦拭等,可减少HPV感染的机率。即便感染了HPV,也不用紧张,因为大部分HPV会很快自然消退,定期监测就可以了。

HPV疫苗该怎么选? 二价/四价/九价疫苗的“价”是什么意思

国家现已研发出3种不同疫苗,根据其针对的HPV亚型数量分为二价、四价和九

价疫苗。简单来说,二价HPV疫苗针对HPV16型和18型,预防宫颈癌概率达70%;四价HPV疫苗针对HPV6、11、16和18型,可预防70%的宫颈癌,还可预防90%的生殖器湿疣,男性、女性均可注射;九价HPV疫苗不仅针对与四价疫苗相同的HPV亚型,还针对31、33、45、52和58型,可预防这九型病毒引起的宫颈癌、外阴癌、阴道癌和肛门癌,以及生殖器湿疣,男性、女性均可注射。从预防宫颈癌的角度看,二价、四价、九价HPV疫苗都涵盖了最危险的16和18型,均能达到较好的预防宫颈癌的目的。

如果资源和经费不成问题的话,推荐接种九价HPV疫苗。如果没有九价HPV疫苗,二价HPV疫苗、四价HPV疫苗也是不错的选择。

什么年龄接种HPV疫苗比较合适

目前我国推荐的HPV疫苗接种年龄是9~45岁。在推荐的年龄范围内,HPV免疫接种的最佳时间为首次发生性行为前,这是因为HPV疫苗免疫接种对未感染HPV的个

越不规律,加上饮食结构的不健康,人们的身体常处于一种亚健康状态,脑出血在我们的日常生活中已经很常见,且对人体健康危害很大。现在脑出血不仅局限于老年人多见,年轻人发病率也在升高,需要引起人们的高度重视,在日常工作生活中做好预防,减少其带来的影响。

1.在日常生活中保持良好平和的心态,调整情绪,避免精神紧张,保持乐观情绪,避免情绪上的大起大落。

2.患有高血压的患者应控制好血压,定期检测血压,遵医嘱使用降压药物,不可随意增加或减少降压药物,防止血压的反跳及较大波动。

3.保持一种合理健康饮食方式:饮食上以清淡为主,低盐低脂低糖,多吃富含膳食纤维瓜果蔬菜、配合高蛋白食物(豆制品,瘦肉、蛋、鱼),少吃动物内脏。戒烟戒酒。

4.保持大便畅通,避免过用力排大便(大便便秘时过度用力会使腹压升高,血压和颅内压均升高,血管较为脆弱的时候容易引起破裂出血)。

5.脑出血的发生与天气变化有很大关系,多在冬春交替发作,机体受到寒冷刺激容易引起血管收缩血压升高,所以在生活中注意保暖。

6.注意劳逸结合,避免过度劳累,合理安排工作,可适当做一些锻炼身体的体育运动,切忌剧烈运动,保证一个充足的睡眠。

评估病情。此外,发生全身过敏反应的、看到尿色、尿量改变的,也应立刻就医。过敏严重者需要使用抗过敏药、糖皮质激素和肾上腺素。针对蜂蜜引起的肾损伤,应积极水化,维持肾脏血流量;同时碱化,防治横纹肌溶解、溶血引起的肾损伤。病情危重者,甚至需要紧急透析。

野外作业注意防护

开车到野外时,注意摇上窗户。野外作业前观察周边环境,避免惊扰蜂巢。穿深色长裤防护,勿穿着宽松的衣服,容易使蜜蜂困在衣服和皮肤之间。割草或修剪植物时务必小心,可能会将蜜蜂从蜂巢或蜂巢里赶出来。如果住宅附近有蜂箱和蜂巢,应由专业人员移走。

如果野外作业遇到马蜂、蜜蜂,首先要保持冷静,用衣物包裹暴露部位。胡蜂是色盲,可蹲伏不动,不要奔跑、拍打、驱赶,安静地远离它们就是最好的办法。

当患者多处被蜇伤,并出现头晕、头痛、呼吸困难等全身症状时,请立即就近就医;当出现意识不清,甚至呼吸和心跳暂停等情况时,请立即对其进行心肺复苏,并大声呼喊旁人帮忙拨打120。如果四周无人,可在做心肺复苏术的同时,利用电话免提功能,拨打120急救电话。

体最有效。也就是说,接种HPV疫苗时年龄越小,则宫颈癌发病率越低。

接种疫苗有没有副作用

接种HPV疫苗和接种其他疫苗一样,可能存在接种部位的疼痛、肿胀、红斑等,少数人可能发生晕厥或者眩晕,还有一些其他副作用,这可能与疫苗中的佐剂有关,可以放心接种。

目前不推荐怀孕期间接种HPV疫苗。随着接种人数的增多,越来越多的怀孕后无意接种疫苗的相关数据表明,怀孕期间接种疫苗对母子安全没有影响。尽管如此,仍应推迟剩下的疫苗接种,已接种的女性最好在接种完成2~3个月后再怀孕。

以前有感染过HPV,还能接种疫苗吗

在接种HPV疫苗前无需进行评估有无感染过HPV。有宫颈筛查异常史、生殖器疣史和HPV感染史都不是HPV免疫接种的禁忌。对于有过HPV感染史但还在推荐年龄范围内的人来说,仍然建议接种疫苗,因为其未感染的疫苗株HPV病毒仍有防护作用。

接种HPV疫苗后,可以不用定期筛查吗

目前,HPV疫苗只能起到预防感染的作用,接种疫苗后不能清除已存在的HPV感染或癌前病变,而且疫苗最多也只能预防相应亚型引起的宫颈癌。注射HPV疫苗后仍有可能感染其他亚型的HPV,进而导致癌变。

因此,HPV疫苗接种后仍然需要定期进行宫颈癌筛查。

的强烈需求。

那超过3周的骨盆骨折还有恢复的希望吗?有,只需做好充分的手术准备——寻求拥有治疗这种疾病能力的医院、医生的帮助,并准备好充足的血。

当今,世界骨科界圣经级别的书——《骨折治疗的AO原则》建议:骨盆骨折手术属于创伤骨折中大师级手术,建议骨盆骨折患者受伤后,在病情稳定的情况下尽快转至具备治疗该类骨折的创伤治疗中心进行专科治疗。

本篇文章简要论述了骨盆骨折到底手术治疗好还是保守治疗好。由于医学具有高度的专业性,每个病人受伤的病情具有个体特异性,病人受伤后是否需要手术治疗,需根据每个人的骨折类型、全身情况综合分析后方能做出决定。所以受伤后还是需要与医生沟通,权衡保守治疗及手术治疗的利弊后做出决定。

险也明显增加,使得原本可通过闭合复位、小切口、单一切口复位的骨盆骨折,却需大切口、多切口切开才能获得相对满意的治疗效果。

是不是难度增加了,这些病人也就只能放弃治疗了呢?不能!因为骨盆畸形的患者睡觉及坐椅子时骨盆受力不均匀,不能长时间坚持一个姿势,为此不能返回受伤前的岗位工作;畸形愈合导致长短腿的患者行走极为不美观,甚至影响育龄女性怀孕,因此部分畸形愈合的患者尤其是年轻女性患者仍有改善症状