

带你走出“痛风”误区

痛风,这一疾病名称对于许多人来说并不陌生,但真正了解它的人却不多。随着生活水平的提高和饮食习惯的改变,痛风的发病率逐年上升,已经成为影响人们生活质量的一大健康隐患。然而,在痛风的认识和治疗上,还存在许多误区,这些误区往往会导致病情的恶化,甚至引发严重的并发症。本文从中医的角度,为大家揭开痛风的“真面目”,引导大家走出误区、走向健康。



痛风的定义及成因

痛风是一种因尿酸代谢异常导致的代谢性疾病,主要表现为关节的红、肿、热、痛,严重时甚至会影响行走。痛风的成因多与遗传、环境、饮食习惯等有关,尤其是摄入过多高嘌呤食物、缺乏运动、长期精神紧张等因素,都可能导致痛风的发生。

痛风的常见误区

误区一:痛风只是关节痛,忍忍就过去了

许多患者在痛风发作时,认为只是普通的关节痛,忍一忍就过去了,不需要特别治疗。其实,痛风不仅仅是一种关节痛,更是一种全身性疾病。如果不及治疗,不仅会导致关节畸形,还可能引发肾结石、肾功能衰竭等严重并发症。

误区二:痛风不能吃肉,只能吃素

有些患者认为,痛风是因为摄入过多嘌呤导致的,因此应该完全避免肉类食物,只吃素食。其实,这是一种片面的理解。虽然部分肉类食物中含有较高的嘌呤,但并不意味着痛风患者就不能吃肉。合理的饮食搭配,适量摄入肉类,反而有助于身体的恢复。

误区三:痛风只能靠药物治疗

许多患者认为,痛风只能靠药物治疗,忽视了生活方式和饮食习惯的改善。其实,痛风的治疗是一个综合性的过程,除了药物治疗外,还需要调整生活方式,如增加运动、保持良好的作息、避免过度劳累等。

中医对痛风的认识和治疗

在中医理论中,痛风多被归因于“湿热蕴结”与“气血失调”。中医治疗痛风,不仅注重消除当前的症状,更注重调整患者的整体健康状态,以预防疾病的再次发作。以下是中医在治疗痛风时的主要方法——

中药调理:中医根据患者的体质和症状,选用具有清热解毒、利湿排浊、活血化瘀等功效的中药进行治疗。这些中药有助于降低尿酸水平,减轻关节炎症,并促进尿酸的排泄。

饮食疗法:中医强调饮食调养在痛风治疗中的重要性。患者应避免摄入高嘌呤食物,如动物内脏、海鲜等,同时增加摄入富含维生素和纤维素的食物,如新鲜蔬菜、水果等。此外,中医还推荐患者多喝水,以促进尿酸的排泄。

针灸疗法:针灸是中医治疗痛风的常用方法之一。通过刺激特定的穴位,针灸可以调和气血、疏通经络,从而减轻关节疼痛和肿胀。

推拿按摩:推拿按摩可以帮助改善关节的血液循环,促进尿酸的代谢和排出。同时,推拿按摩还可以缓解肌肉紧张和疼痛,提高患者的生活质量。

生活方式调整:中医强调生活方式的调整对于痛风的治疗和预防具有重要意义。患者应保持规律的作息、适当的运动、避免过度劳累和精神紧张等。此外,中医还建议患者保持良好的心态和情绪,以促进身体的康复。

如何预防痛风的发生

合理饮食:预防痛风的发生,首先要从饮食入手。建议在日常饮食中,避免过多摄入高嘌呤食物、高果糖饮料、辛辣刺激性食物、酒类等刺激性物质;适量增加蔬菜、水果等富含维生素和纤维素的食物的摄入;保持饮食的均衡和多样性。

增加运动:适量的运动可以促进身体的代谢、增强体质、预防痛风的发生。建议在日常生活中,增加运动量、避免长时间久坐不动、定期进行体检等。

保持良好的作息和情绪:保持良好的作息和情绪对于预防痛风也非常重要。建议保持充足的睡眠、避免熬夜劳累;保持良好的心态、避免情绪波动等。

综上所述,中医治疗痛风不仅注重消除当前症状,更注重调整患者的整体健康状态。通过中药调理、饮食疗法、针灸疗法、推拿按摩以及生活方式调整等多种方法,中医可以有效地缓解痛风症状,降低尿酸水平,并帮助患者恢复健康的生活方式。希望本文能够帮助大家走出痛风的误区,选择适合自己的治疗方法,走向健康的生活。

(玉林市中医医院 庞汇云)

中风后的中医护理



中风是一种常见的脑血管疾病,具有高发病率、高致残率和高死亡率的特点。尽管现代医学在治疗中风方面取得了一定的进展,但中医护理在患者的康复过程中也起到了重要的作用。本文从中医的角度,详细介绍中风后的护理方法。

情志护理

情志护理是中医护理的重要方面之一,对于中风患者的康复具有积极的作用。由于中风发病急骤,患者容易出现焦虑、抑郁等情绪问题,这些情绪问题会影响患者的康复进程。因此,家属和医护人员应关注患者的心理状态,通过心理疏导、沟通交流等方式,帮助患者树立信心,积极面对疾病和治疗。

在情志护理中,可以采用一些中医心理疗法,如语言疏导法、移情易性法、以情胜情法、五行相胜法等,以调节患者的情绪状态。同时,还可以通过音乐疗法、香薰疗法等中医治疗方法,缓解患者的紧张情绪和焦虑状态,促进患者的康复。

饮食调养

饮食调养是中医护理的另一个重要方面。由于中风患者常常伴有高血压、高血脂等基础疾病,通过合理的饮食搭配和选择具有特殊功效的食物,可以帮助患者控制病情、增强体质、促进康复。

首先,中风患者的饮食应遵循低盐、低脂、低糖、易消化的原则。其次,应根据患者的体质和症状,制定适合的饮食计划。例如,肝阳上亢的患者应多食用清淡的食物,如绿豆、芹菜等;气血不足的患者应多食用补益气血的食物,如红枣、枸杞等。此外,中医认为食物也有五行五味,不同食物对人体的作用不同。因此,可根据患者的具体病情,适当选择具有活血化瘀、益气养阴、化痰通络等功效的食物。例如,山楂具有活血化瘀的作用,可以改善血液循环;红枣具有补中益气的功效,可以增强身体免疫力;枸杞具有滋阴补肾的作用,可以缓解头晕目眩等症;芹菜具有清热化痰的作用,可以改善痰多等症。

针灸推拿

针灸和推拿是中医护理的重要手段之一,对于中风患者的康复具有积极的作用。通过针灸刺激相应的穴位,可以调和气血、舒经通络,改善中风患者的肢体功能和语言能力。推拿则可以促进血液循环和新陈代谢,缓解肌肉紧张和疼痛。

在针灸推拿过程中,应注意以下几点:首先,手法要轻柔,避免过度刺激患者;其次,要选择合适的穴位和手法,根据患者的具体情况进行个性化

的治疗;最后,要注意避免感染和不良反应的发生。

康复训练

中医认为,“久卧伤气”,中风患者长期卧床会导致气虚乏力、肌肉萎缩等问题。因此,在病情允许的情况下,应尽早进行康复训练。康复训练是中风后护理的重要环节之一,也是护理的难点。难在于患者功能锻炼依从性差,多表现为近期记忆力明显减退、反应迟钝、呆滞等,对康复锻炼配合不主动,康复锻炼效果差。医护人员可向患者及其家属讲解疾病的发生发展及归转,使其了解早期康复锻炼的重要性和必要性,可制定可行的康复锻炼计划和分阶段目标循序渐进。

康复锻炼主要包括肢体功能训练、语言训练和认知训练等,科学合理的康复训练可以帮助患者恢复肢体功能、提高语言能力、改善生活质量。训练过程中应注意循序渐进、量力而行,避免过度疲劳和损伤。同时也可以结合中医治疗方法如按摩、拔罐等,以缓解肌肉紧张和疼痛,还可以根据患者的具体情况,选择散步、太极拳等运动锻炼。

中药调理

中药调理是中医护理的另一个重要方面,可以帮助患者控制病情、缓解症状、提高免疫力。根据患者的具体病情和体质状况,可以选择口服中药汤剂或者使用中药制剂进行调理。使用中药时应注意药物的配伍和剂量以及副作用的监测,避免不良反应的发生。

此外,患者和家属应该多了解中风防治知识,提高对中风的认识和预防意识。同时,保持健康的生活方式,戒烟、限酒等;注意安全,防呛咳窒息、防跌倒坠床、防压疮、防烫伤、防走失等意外。如果同时患有高血压、糖尿病、高血脂等慢性病,要定期监测血压、血糖、血脂等指标,及时调整治疗方案,控制危险因素,预防再次中风的发生。对于长期卧床的患者,要注意预防肺部感染和心脏疾病等并发症的发生。总之,中风后的中医护理是一个综合性的过程,需要从饮食调养、情志护理、针灸推拿、康复训练和中药调理等方面进行全方位的关注和护理。通过科学的中医护理方法,可以帮助患者改善生活质量、促进康复进程。

(玉林市中医医院 钟雪梅)