

“1+1”

新闻热点

专家讲解

本期专家 河南省骨科医院骨病矫形科 李东升

如何指导肩周炎患者康复锻炼

肩周炎是一种慢性病,主要表现为肩关节疼痛、活动受限,因常发生于 50 岁左右的女性,故又称“五十肩”“肩凝症”“冻肩”等。患者主要由于外伤、受寒、肩关节劳损等导致肩部软组织的非菌性粘连或炎症,进而表现出肩部疼痛及肩关节活动性障碍;临床治疗以保守治疗为主。

肩周炎的发生有内因与外因之分。人到中年,特别是女性进入更年期后,各器官和系统发生较大的生理退变,极易在某些外因作用下发生肩周炎,这是内因;外因则包括肩部受寒、肩部外伤、慢性劳损等。

在治疗肩周炎时,基层医务人员的康复锻炼指导非常重要,对有效控制康复锻炼的力度、强度和时间,具有很大的作用。下面介绍的康复锻炼措施,患者可以在医务人员的指导下完成,也可在学会后自行尝试,都能起到很好的疗效。肩周炎病情较重者,应在医生的指导下完成相关动作。

局部热敷,促进血液循环

日常热敷 将热毛巾拧干敷在疼痛部位,或将热水袋包上毛巾放在疼痛部位。

炒盐热敷 将小茴香 100 克、盐 200 克一起炒热(食盐经过加热后具有良好的保温性、通透性,局部热敷能将热渗透入人体,放松紧张的肌肉,加快血液循环,促进新陈代谢;小茴香味辛性温,具有温经活络、散寒止痛的作用),装入布袋,放在肩部热敷;每次 30 分钟,每日 1 次。

药包热敷 取桃仁、红花、赤芍药、川芎、牛膝、乳香、没药、延胡索等(各 10~20 克,具有活血通络、去瘀止痛的作用),煎后取汁熏洗或者熏蒸肩部,药渣装入袋中热敷肩部,具有良好的温经散寒、通筋活络作用;每次 30 分钟,每日 1 次。

红外线映照 用红外线烤灯对准肩部照射烘烤,热量恒定,易于调节,操作简易,对于由风、寒、湿引发的肩周炎具有十分显著的疗效。

手法按摩,缓解肌肉紧张 以对侧中指按揉肩井穴一两分钟;以拇指按揉曲池穴、合谷穴一两分钟;捏拿手臂,从肩到手腕,再由手腕到肩,反复捏拿 5~10 遍;旋摩肩周三五十次,使之产生温热感;用手掌或拳头拍打患肩及前臂数十次,再从上向下抚将患肢五六遍,按摩后可做肩关节各方向活动。

药浴水疗,解除疼痛刺激 患者可以进行中药熏洗,取乳香、没药、麻黄、威灵仙各 100 克,加清水浸泡 20 分钟后,煎沸取汁趁热熏洗患处,冷则加热再熏洗,每次 30 分钟,每日 2 次。患者还可以进行中药浸浴,将肩部浸入中药药液中,温度为 37~42 摄氏度;每次浸浴 30 分钟,每日 2 次,浸浴后可缓慢将肩臂外展、内收、内旋。

水疗主要指游泳,这是治疗肩周炎的一种好方法。水的浮力能使肩关节的活动变得容易一些,且不易造成损伤。

(文晓欢整理)

【诊断要点】

1.病程持续 2 个月以上;食欲减退或消失,厌食,食量显著少于同龄正常儿童;以食欲不振以及不思饮食、厌恶进食为主要临床表现。

2.实验室检查 D-木糖吸收率、尿淀粉酶降低;血液、头发微量元素检查结果显示,锌、铜、铁元素含量降低。

【中医证候】

脾胃不和 食欲不振,甚则厌恶进食,食少无味,精神如常,可伴有恶心、脘腹胀满、面色无华、大便不调或干或稀,舌质淡红,苔薄白或白腻,脉尚有力。

脾胃气虚 食欲不振,少食懒言,面色萎黄,精神萎靡;形体消瘦,易出汗,腹胀,大便溏薄,夹有未消化食物,舌质淡,苔薄白,脉无力。

脾胃阴虚 不欲进食,口干多饮水,皮肤干燥,面色无华,大便偏干,舌质红,少苔或光剥,脉细。

【治疗方法】

1.汤剂

脾胃不和 曲麦枳术丸加减。神曲 10 克,麦曲 10 克,枳实 6 克,白术 6 克。

脾胃气虚 参苓白术散加减。党参 10 克,茯苓 10 克,枳实 6 克,白术 6 克,砂仁 1 克,陈皮 3 克。

脾胃阴虚 养胃增液汤加减。乌梅 6 克,白芍药 6 克,生甘草 3 克,扁豆 10 克,玉竹 10 克,沙参 15 克,山药 10 克。

2.中成药

脾胃不和型 小儿香橘丹,每次 1/2~1 丸,每日 2 次;化积口服液,每次 1/2~1 支,每日 2 次;儿康宁糖浆,每次 5~10 毫升,每日 2 次。

脾胃气虚型 八珍冲剂,每次 1/3~1/2 袋,每日 2 次;参苓白术丸,每次 3~6 克,每日 2 次。

3.针灸

刺四缝穴 用三棱针点刺四缝穴,挤出白色黏液,3 日后重复一次。

耳压法 取耳部的脾、胃、小肠、肝、交感穴,将王不留行籽用胶布固定,按压在耳穴上;每日按压三五次,10 天为一个疗程;用于治疗脾胃不和型、脾胃气虚型厌食症。

4.手法治疗

患儿取坐姿。医生面对患儿,用左手持患儿左手,右手依次补脾经 300 次,补大肠经 200 次,补肾经 300 次,揉板门穴 100 次,推四横纹 100 次,揉一窝风穴、合谷穴、外劳宫穴各 50 次,推三关穴 300 次。

患儿取仰卧姿。医者位于患儿右侧,先用右手揉患儿中腕穴、天枢穴 100 次,揉丹田 3 分钟,按揉足三里穴 50 次。按顺时针方向先摩腹后揉脐,持续三五分钟。

患儿取俯卧位体,捏脊五六遍。

推拿疗法治疗小儿厌食症疗效非常显著,一般每日 1 次,连做 5~10 次即可。

5.验方

山药 10 克,山楂、鸡内金、扁豆各 6 克,乌梅、沙参、白芍药各 5 克,水煎服,或代茶饮。

6.药膳

炒鸡内金 30 克,炒白术 30 克,共研细末,红糖、炒芝麻各 30 克,面粉 500 克;加水 and 匀,制成 20 个小饼,微火烤熟;每次 1 个,每日 2 次服食。

冰糖、乌梅适量,加水煎煮成汁,用于脾胃阴虚型厌食症。

淮山药、鸡内金、小米或大米共煮粥食用,用于脾胃气虚型厌食症。

【注意事项】

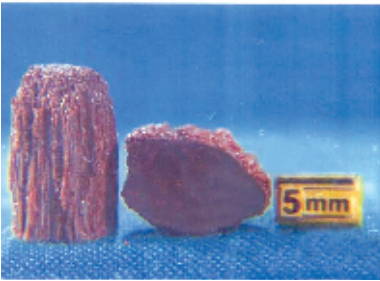
1.注意小儿饮食均衡、多样化,纠正小儿偏食、挑食的不良习惯。

2.小儿平时不要油炸、烧烤、黏腻不易消化的食物,少喝饮料,少吃冷饮。

(摘自《乡村中医实用技术》)

认识本草

阳起石



【性味功能】 咸,微温。温肾壮阳。

【主治用法】 用于阳痿,妇女子宫久冷,腰膝酸软。多人丸散。

【用量】 4.5~9 克。

灵砂



【性味功能】 味甘,微寒;有毒。清心镇惊,安神解毒。

【主治用法】 用于心悸易惊,失眠多梦,癫痫发狂,小儿惊风,视物昏花,口疮,喉痹,疮疡肿毒。多人丸散;外用研末,制成撒布剂或软膏剂。

【用量】 0.3~1.5 克;外用适量。

自然铜



【性味功能】 味辛,性平。散瘀,接骨,止痛。

【主治用法】 用于跌打肿痛,筋骨折伤。多人丸散;外用研末调敷。

【用量】 3~9 克;外用适量。

(摘自《中国本草彩色图鉴》)

合理用药

加速康复不能单靠加大药量

□鲁道世

医生在为患者诊病开药过程中,有时会听到患者说“药量开大一些,我身体耐药”。这些患者认为,药量如果大一些,病就会好得快一些,其实不然。药量增大,对人体造成的伤害也会增大。药物要通过肝脏解毒、肾脏排泄,药量增大后在无形中加剧了对肝脏、肾脏的损害。

在诊病过程中,医生要给患者宣传好过度使用药物的不良反应,有责任和义务告诫患者过量用药对人体的损害。

医生也要告诉患者增强保健意识,经常锻炼,合理饮食,劳逸结合,保持心情舒畅,不要等到病情严重后才去找医生,这样既是对自身健康的不负责任,又给医疗服务增加了负担。同时,医生还要向人们普及“预防疾病大于治疗疾病,预防投资小、收益大,治疗投资大、效果差、恢复慢”的理念。

疾病的发生、发展、转归、痊愈是一个循序渐进的过程,不是单靠加大药量就能追求速效痊愈的,否则要付出损害健康的代价。

(作者为濮阳县清河口乡乡村医生)



内痔的鉴别诊断

□刘晓芳



目前,痔多被认为是“血管性肛管垫”,普遍存在于所有人,只有合并出血、脱垂、疼痛等症状时,才被称为病。根据所在部位不同,痔可被分为 3 类,包括内痔、外痔、混合痔,临床表现多包括便血、痔块脱垂、疼痛、瘙痒等。在这里,我们关注内痔的鉴别诊断。

诊断

内痔的诊断,主要靠肛管直肠检查。首先做肛门视诊:用双手将肛门向两侧牵开,除一期内痔外,其他 3 期内痔多可在肛门视诊下见到。对有脱垂者,最好在蹲位排便后立即观察,可清楚地看到痔块大小、数目及部位的真实情况,这对于诊断环状痔更有意义。其次做直肠指诊:内痔无血栓形成或纤维化时,不易扪出,但指诊的主要目的是了解直肠内有无其他病变。最后做肛门镜检查:先观察直肠黏膜有无充血、水肿、溃疡、肿块等,排除其他直肠疾病后再观察齿线上部有无痔;若有,则可见内痔向肛门镜内突出,呈暗红色结节,此时应注意其数目、大小和部位。

鉴别

根据内痔的典型症状和检查结果,诊断一般无困难,但需要与下列疾病加以鉴别。

直肠癌 临床上常将下端直肠癌误诊为痔,延误治疗时机。误诊的主要原因是仅凭症状诊断,未进行直肠指诊及肛门镜检查,因此在痔的诊断过程中一定要做上述两种检查。直肠癌在直肠指诊时可打到高低不平的硬块,表面有溃疡,肠腔常狭窄,指套上常染有血迹。需要特别注意的是,内痔和环状痔可与直肠癌同时存在,绝不能看到有内痔或环状痔就满足于痔的诊断而进行痔的治疗,直至患者症状加重后才进行直肠指诊或其他检查进而明确诊断。这种误诊、误治的惨痛教训在临床上并不少见,值得重视。

直肠息肉 低位带蒂的直肠息肉,若脱出肛门外有时会被误诊为痔脱垂,但息肉多见于儿童,为圆形、实质性、有蒂、可活动。

肛管直肠脱垂 有时被误诊为环状痔,但直肠脱垂黏膜呈环形,表面平滑,直肠指诊时括约肌松弛;环状痔的黏膜呈梅花瓣状,括约肌不松弛。

抛砖引玉

3 次热敏灸 治好糜烂性胃炎



患者,女,51 岁;主诉患糜烂性胃炎数载,经常隐隐作痛,腹胀、泛酸、嗝气;中西医结合治疗后效果均欠佳。近日,患者疾病急性发作,呕吐、腹胀、剑突下持续性锐痛,在医院输液治疗一周不见好转,遂至笔者处诊治。

治疗时,笔者用艾条灸患者的神阙穴(肚脐)。10 分钟后,患者直呼腹内有一团热气徐徐上升弥散,甚感舒服。渐渐地,这团热气弥散至全腹直达剑突,患者说整个腹部都感觉暖暖的。不一会儿,患者停止呻吟,呼呼入睡。

此时,笔者继续进行回旋灸。20 分钟后,患者自行醒来,称全腹热感逐渐减弱下行,10 分钟后上腹部热感消失,只有肚脐还感觉暖暖的。笔者继续进行回旋灸,直至患者表示热感全部消失。这时,患者表示胃痛好多了。

热敏灸连续进行 3 天后,患者胃痛消失。一周后回访,患者病情无反复。

(佚名)

本版图片均为资料图片