



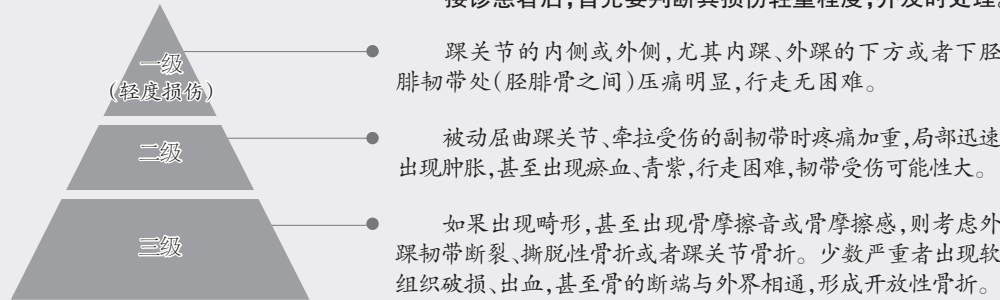
技 术分享

踝关节扭伤的正确判断和处理

登封市颍阳镇庄王村卫生室 王建一

在外力作用下,关节骤然向一侧活动而超过其正常活动度时,引起关节周围软组织如关节囊、韧带、肌腱等发生撕裂伤,称为关节扭伤,以踝关节最多,其次为膝关节和腕关节。临床上经常遇到在活动中突然脚踝扭伤的事情,尤其是有过一次扭伤后的人更容易反复出现。轻者经过正规手法治疗,休息一周就能恢复工作;重者如果撕裂伤比较严重,甚至出现了骨折,就要接受进一步治疗。本文只针对轻微扭伤没有骨折的患者,和基层医生分享如何判断扭伤的程度和选择正确的治疗方法。

脚踝扭伤的分级



推拿手法处理

经过前面的处理以后,第三天可以采用正规的推拿手法处理。

一、医者正对患者,自下而上从患者脚趾沿脚面轻推至脚踝、小腿,反复推。切记:从下往上推!

二、在损伤局部做“一指禅”推法三五遍,一手按压痛点(内翻痛点在外踝前)另一手握住脚趾部,做踝关节的屈伸转动作三五次

三、弹拨阳陵泉穴、足三里穴、绝骨穴、昆仑穴、承筋穴等穴位两三分钟。

四、一手托住足跟部,另一手握住足趾部,在牵引下轻轻环转摇动踝关节五次。

五、施手法后用绷带包扎患部,5天后可以热敷或者配合中药熏洗。

急救技巧

透析相关性低血压是透析过程中最常见的急性并发症之一。即患者平均动脉压相较透析前下降30毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)以上,或者收缩压下降至90毫米汞柱以下,同时伴有相关的临床症状,如:神志模糊、打哈欠、肌痉挛、腹痛、恶心、呕吐、出汗等。透析相关性低血压多出现在透析初始或透析后一两小时内。

患者出现下面症状时,医务人员一定要注意——患者可能出现低血压了!

透析相关性低血压症状

大汗伴恶心、呕吐;肌肉僵直,口渴,声音嘶哑;眼球干涩、凹陷;腹痛,有便意;打哈欠;头晕、头痛;糖尿病患者出现低血糖症状。病情严重时,患者可出现面色苍白、呼吸困难、脉搏细速等症状,甚至出现昏厥、意识障碍、昏迷。

患者为什么会出现低血压

透析相关性:透析期间体重增长过多,透析超滤量过多,透析速度过快,透析期间进食过多。

患者自身原因:初次透析对体外循环不适应,年龄大,心功能不全,病情危重,发生过过敏反应。

如何预防

- 一、维持血容量。医务人员应叮嘱患者在透析期间避免体重增加,控制饮水量,限制饮食中的钠盐摄入量(每天少于3克)。
- 二、调整透析处方。掌握好患者的干体重、超滤量,必要时延长透析时间,增加透析次数,采用序贯或钠梯度超滤的血液透析、低温透析等。
- 三、提高心血管反应。采取措施改善血管收缩性,治疗充血性心衰,提高患者血清白蛋白水平。
- 四、药物干预。对易发生低血压的患者,医务人员应求其在透析前停服一次降压药。

麻黄附子细辛汤治疗牙痛

林州市第二人民医院 秦少波

病例:景某,男,83岁,农民,素来体健。他近患牙痛,影响吃饭、睡觉,口服甲硝唑以及止痛片,效果不佳。

诊见:右侧面颊微肿,以手抚之,目眇,不欲言,牙齿脱落数颗,磨牙破损,牙根露出,牙龈少量出血,牙色灰黑,舌淡苔白,脉沉。

辨证:寒火牙痛。

治则:温阳止痛。

方药:麻黄附子细辛汤原方。麻黄15克、附子10克(先煎半小时)、细辛6克。共2剂。

用法:频频趁热噙化,徐徐饮之,不拘时候。

二诊:牙痛消失,其效若桴鼓。

按:该例患者年高肾虚,肾

者,主骨生髓通于脑,齿为骨之余,观患者之牙况,知其先天之元阳已衰,命门之火已渐熄。《类经附翼·大宝论》记载:“天之大宝,只此一团红日;人之大宝,只此一息真阳。人是小乾坤,得阳则生,失阳则死。”此例牙痛患者,乃阳虚内寒,虚火上浮,治当温阳止痛。

《伤寒杂病论》第301条:“少阴病,始得之,反发热,脉沉者,麻黄附子细辛汤主之。”附子乃温阳固脱第一品药,似一团烈火,而人之生命活动,全赖一团真火,服附子后,可补一身之真火。麻黄发汗解表,乃祛外寒之首药;细辛味辛温,散寒止痛。诸药合用,共奏温阳止痛之效,故治疗效果满意。

实验方

治小儿尿布皮炎验方

取紫草150克,植物油1000毫升。将紫草加入植物油中浸泡24小时,以文火炸至焦黄,滤过即得。用时将药油搽于患处,每天两次。(刘建英)

治结节性红斑验方

取紫草、赤芍、当归、红花、白芷各30克,羌活、防风各15克。共研细末,以蜂蜜或醋调和外用于患部。(夏复兴)

本版药方需在专业医生指导下使用

本版图片均为资料图片

『三减三健』核心信息之五:『减糖』

河南省疾病预防控制中心 李莹

- 一、添加糖是指由生产商、厨师或消费者在食品中添加的单糖和双糖,以及存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的天然糖分。
- 二、添加糖的危害。饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素,添加糖与饮食质量不佳、肥胖和慢性病风险有关。通过饮用含糖饮料摄入添加糖会增加总能量摄入,可能会降低其他营养食品的摄入,造成膳食不平衡,导致体重增加,并加剧慢性病风险。
- 三、《中国居民膳食指南(2016)》推荐每人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。
- 四、多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。果汁饮料、碳酸饮料中含糖量高,每100毫升含糖饮料中平均含有添加糖7克。日常生活中应该多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。
- 五、减少吃高糖食物的次数。饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等食品在加工时会添加很多糖,应减少这些食物的摄入次数。
- 六、外出就餐时注意减少糖的摄入量。糖醋排骨、鱼香肉丝、拔丝地瓜、甜汤等菜品使用了较多的糖,如果外出就餐,应注意减少这类菜品的摄入。
- 七、烹调食物时少放糖,可尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味。
- 八、婴幼儿食品无需添加糖。婴幼儿应以喝白开水为主,如果喝果汁,请喝鲜榨汁,不要额外添加糖;制作辅食时,也应避免人为添加糖,培养婴幼儿适应食材的原味,从小养成清淡饮食的习惯。

专家名片

李莹,主任技师,河南省疾病预防控制中心健康教育与慢性病防控所社会教育室主任,是我省实施全民健康生活方式行动和创建健康促进县(区)项目技术负责人;自2008年起,在全省范围内广泛组织开展“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”“适量运动,科学健身”和“三减三健”等健康生活方式行为知识传播和干预活动;组织各地开展健康主题公园、健康步道、健康社区、健康单位、健康学校、健康一条街、健康食堂/餐厅等健康支持性环境建设,倡导健康生活方式行动。

经验之谈

脾虚腹胀,可用药膳调理

河南省中医院健康体检中心 赵雅丽



天气炎热,很多人都有贪凉饮冷的习惯,如爱吹空调、吃冰糕、喝冰镇饮料、吃各种瓜果等。这些看起来很消暑解热的生活方式,却有可能伤害到我们的胃肠功能,导致腹胀不适、食欲渐渐下降,头昏头重、四肢酸懒,甚至导致慢性腹泻等情况。

脾胃功能虚弱的人,平时应少食寒凉,多吃温热。除了吃中药、用针灸等调理脾胃的方法之外,也可以让其采用药膳调理。

以下为大家推荐一款具有健脾除湿药膳方:莲药薏实粥。该药膳由山药、莲子、炒薏米和芡实4种药食两用的食材组成。莲子味甘、性平,具有健脾补肾、补脾止泻、益肾涩精止带等功效。山药味甘、性平,具有益肾气、健脾胃、止泄痢、化痰涎等诸多功效。薏米性凉,味甘、淡,炒制之后减其凉性,性偏平和,增强了健脾渗湿、除痹止泻、消胀除满的功效。芡实味甘

涩、性平,具有益肾固精、补脾止泻、祛湿止带的功效。以上这4种食材放在一起煮食,加强了补脾益胃、健脾利湿、化浊除满的功效。取上述食材时,一人一次可各取10克左右。由于莲子、薏米、芡实质地坚硬,可以经凉水泡过两三小时之后再加山药熬煮,或直接用高压锅一块煮食。(注意:备孕夫妇及孕妇食用该药膳,须去掉薏米。)

世界中医药学会联合会举办第二届国际中医多功能套针发展论坛

一、世界中医药学会联合会是经中华人民共和国国务院批准,在民政部登记注册,总部设在北京的国际性学术组织。现任主席是原卫生部副部长兼国家中医药管理局局长余靖,创会副主席兼秘书长由原国家中医药管理局副局长李振吉担任。现任秘书长由国家中医药管理局政策法规司司长桑滨生担任。

世界中医药学会联合会套针专业委员会会长由多功能套针发明人侯国文担任,解放军总医院周章玲担任常务副会长,北京中医药大学附属护国寺中医医院周炜担任秘书长兼副会长。该专业委员会本着学术创新的办会宗旨,为多功能套针领域的临床应用与学科发

展提供一个专业的学术交流平台,2016年在北京成功举办了560余人参加的第一届学术年会及成立大会。为了加强多功能套针学科建设,促进学术交流,世界中医药学会联合会套针专业委员会第二届国际多功能套针发展论坛将于2017年9月9-10日在郑州大酒店举行。

二、会议邀请国医大师、中国科学院院士石学敏讲授醒脑开窍法、脑血管后遗症的治疗方法等;拟邀请国家中医药管理局领导、世界中医药学会联合会领导、及河南省卫生计生委领导参会。国内外专家将交流多功能套针及各种针法,并进行现场比赛。多功能皮下套管针被国家中医药管理局传统医药国际交

流中心列为高新适宜技术推广项目,截至今年7月举办培训班730余届,培养学员3万余人(遍布世界各地),为广大患者解除了痛苦。

三、多功能套针特点:突破传统针灸经络理论,学习无需经络穴位基础,操作简便,易学,安全、速效。针具在疼痛特定的部位皮下组织弧形摇摆后接套针通以治疗疼痛(一两分钟疼痛消失或减轻)。对使用药物与其他疗法都无效的部分顽症有奇效。套针治疗时无传统针灸的酸、麻、胀、痛的针感,以完全无痛为最佳。医生易于掌握,病人乐于接受。该疗法系一项特色特效治疗新技术,石学敏院士题词称:“多功能套针学,中医针灸新章”。

四、多功能套针包含7项功能:新型浮针、埋线、电套针、套针通、水针、刺血、腕踝针、综合治疗不易复发。

五、多功能套针适应证:各型颈椎病、腰椎病、椎间盘突出症、骨质增生症、腰三横突综合征、腰肌劳损、腰扭伤、强直性脊柱炎、风湿性及类风湿关节炎、头痛头晕、三叉神经痛、网球肘、腱鞘炎、肩周炎、多种关节炎、足跟痛、骶髂关节炎、胃痛、胆囊炎、痛经、妇科炎症、急性阑尾炎、乳腺炎、带状疱疹、各种结石疼痛、癌症疼痛以及心脑血管疾病等慢性病。

六、会议费用1800元,带《医药卫生报》报到优惠300元,颁发世界中医药学会联合会会员、理事、常务理事证书。

参加9月11日的学习费用为3180元,颁发国家中医药管理局传统医药国际交流中心全科医师皮下套管针灸针灸师培训证书,免交会议费。参会者食宿自理。住宿标准:标间200元/间,100元/人。

主办机构:世界中医药学会联合会套针专业委员会。**承办机构:**北京中医药大学附属护国寺中医医院,北京世界针联套针中医研究院。**大会地点:**河南省郑州火车站(郑州大酒店)。**大会时间:**2017年9月9-10日。参加学习时间:9-11日3天。**电话:**(010)87194685(0371)6368718915738301380**联系人:**王 蒙 岳雅慧