

小小银针解决大问题，一文读懂针灸治疗颈椎病

石杨 垫江县桂阳社区卫生服务中心

颈椎病已成为现代人群中常见的健康问题，尤其是随着电子产品的普及与长时间低头工作的增加，越来越多的人开始感到颈部不适。颈椎病的症状多种多样，包括颈部僵硬、疼痛、头晕、手臂麻木等，给患者的生活和工作带来了极大困扰。尽管药物、物理治疗等在缓解症状方面发挥了作用，但针灸作为一种传统的中医疗法，因其独特的疗效受到越来越多患者的关注。

一、颈椎病的成因

颈椎病是指由于颈椎的退行性病变、外伤或不良姿势等原因，导致颈椎及其周围组织出现不同程度的损伤，进而引发一系列临床症状。长时间低头看手机、伏案工作或不良坐姿是造成颈椎病的主要原因。颈椎属于脊柱的重要组成部分，随着年龄增长，椎间盘逐渐退化，椎间盘突出或骨刺形成，从而压迫神经根，引起疼痛、麻木，如压迫血管，则会出现头晕、头痛甚至失眠等症状。另外，过度劳累、睡姿不当、精神压力过大等因素也会加剧颈椎的负担，而不恰当的饮食习惯，缺乏足够的钙、维生素D等营养成分，也可能使颈椎的骨质和软组织更加脆弱，容易导致退化性变化。

二、针灸治疗颈椎病的原理

针灸治疗颈椎病的基本原理是，通过刺激相应的经络和特定穴位，结合中医的八纲辨证，以达到平衡阴阳，调整气血。从而舒缓肌肉，减轻局部炎症，达到缓解症状。在治疗颈椎病时，常用的穴位包括风池、大椎、肩井、列缺和合谷等，这些穴位有助于改善气血流通。针灸不仅能消炎止痛，还能增强局部自我修复能力，促进软组织恢复，缓解颈椎病引起的不适症状。在具体治疗过程

中，针灸师会根据患者的病情选择合适的穴位进行针刺。治疗时，针刺通常不会引起剧烈疼痛，但可能会感到一些酸胀感或轻微的刺痛感，这是因为针刺刺激了相关的经络和穴位，促进了血液和气的流通。每次治疗大约持续20至30分钟，治疗次数和疗程会根据患者的症状和体质进行调整。

三、后期如何预防

虽然针灸治疗对颈椎病的缓解效果显著，但预防与后期保养同样重要。首先，保持正确的姿势是预防颈椎病的基础。现代人长时间低头看手机、长时间伏案工作，使得颈椎长时间处于不良的姿势。正确的坐姿和站姿能够有效减轻颈椎的压力，避免不必要的损伤。特别是工作中，每隔一段时间应起身活动，做些简单的颈部运动，缓解颈部肌肉的紧张。其次，合理的运动能够增强颈部肌肉的力量和柔韧性，减少颈椎的负担。每天进行适当的颈部拉伸和柔软性练习，如颈部前后屈、左右旋转等，有助于保持颈椎的灵活性。此外，游泳、瑜伽等运动方式对颈椎的健康也有很好的保养效果。适度的运动能够改善血液循环，促进肌肉和骨骼的健康。另外，良好的睡眠习惯也是预防颈椎病的重要措施。睡眠时应选择合适的枕头高度，避免颈部过度屈曲或伸展。枕头的高度应与颈椎的自然曲线相匹配，以保持颈部的正常生理状态，避免对颈椎的压迫。针灸治疗颈椎病作为一种传统的中医疗法，凭借其无副作用、疗效显著的特点，成为许多颈椎病患者的优选治疗方式。通过针刺穴位，针灸能够调节气血，缓解局部疼痛，改善颈椎病的症状。然而，治疗只是解决问题的一个方面，预防和后期的保养同样重要。保持正确的姿势、适量的运动、良好的睡眠和规律的生活习惯是预防颈椎病的最佳方法。只有在治疗与保养相结合的情况下，才能最大程度地缓解症状，恢复颈椎的健康。通过这一系列的综合措施，我们可以有效降低颈椎病的发生率，享受更健康的生活。

准妈妈要知道的孕期保健小知识

连凌慧 荣成市斥山街道办事处

怀孕是一个充满期待和挑战的过程，准妈妈在享受这个特殊时刻的同时，也需要更加关注自己的身体健康。孕期的身体变化和荷尔蒙波动可能会带来一些不适，因此，了解一些孕期保健的基本知识，对于确保母婴健康至关重要。接下来，本文将介绍一些关键的孕期保健建议，帮助准妈妈们更好地度过这个宝贵的时期。

合理的饮食与营养补充

在怀孕期间，孕妇的营养需求会发生显著变化。充足且均衡的饮食，不仅可以保证准妈妈的健康，还对宝宝的发育起着至关重要的作用。

均衡饮食：孕期的饮食应注重多样化，确保摄入丰富的营养素。包括充足的蛋白质(如瘦肉、鱼、鸡蛋、豆类)、碳水化合物(如全麦食品、蔬菜、根茎类食物)和健康脂肪(如坚果、植物油、鱼油)。确保每天摄入足够的蔬菜和水果，保证膳食纤维的摄入，有助于预防便秘。

叶酸补充：叶酸是孕期最为重要的营养之一，它有助于胎儿神经管的发育。专家建议，孕妇在怀孕前3个月就开始服用叶酸补充剂，并持续到怀孕第3个月，以减少胎儿神经管缺陷的风险。

微量元素与维生素补充：孕期，钙、铁、锌、维生素D等矿物质和维生素的需求增加。钙有助于胎儿骨骼和牙齿的发育，铁则有助于预防贫血。孕妇可选择富含钙的食物(如奶制品、绿叶蔬菜、豆类)，同时确保摄入足够的铁质(如红肉、豆类、绿叶蔬菜等)。

适量的运动与休息

怀孕期间，适当的运动对于维持健康、缓解不适和促进分娩都具有重要作用。然而，准妈妈在运动时需要注意方式和强度，避免过度疲劳。

适度的运动：孕期运动能够增强体力、缓解孕期常见的不适(如背痛、水肿、便秘等)，同时帮助维持适当的体重。推荐的孕期运动包括散步、孕妇瑜伽、游泳、孕妇健身操等低强度、温和的活动。运动时应避免高强度的锻炼，尤其是高风险的活动，如跑步、跳跃等。

脑卒中的急救与护理,这些需要认识一下

廖欢欢 重庆市永川区人民医院

近年来，受社会环境、生活习惯、饮食作息等诸多变化因素的影响，使得脑卒中这种脑血管疾病不再是老年人群的专属，相关报道显示，当前我国患者平均发病年龄65岁，低于发达国家(75岁左右)，呈现出年轻化趋势，且此种疾病也是导致我国成年居民残疾、死亡的首要原因。因此，大家应当积极了解n脑卒中的急救护理知识，在面对突发情况时能够为后续救治奠定有利基础，减轻病情危害。

一、什么是脑卒中？

脑卒中，是现代生活中一种相对常见的脑血管疾病，主要表现为脑血管突发阻塞或破裂病变，进而造成缺血或出血，对脑组织造成程度不等的损伤，因此又分为缺血性与出血性两类。从中医角度进行解析，该病又被列入“中风”范畴，字面意思上来说，“中”可译为“侵犯”，“风”则表示突发且变化快的特点。因此，简单来说，这种疾病指的是突发且进展迅速的脑血管受损疾病，多与高血压、糖尿病、不良生活习惯、肥胖等因素有关。一旦发病可对脑组织造成较大损伤，影响神经系统以及机体多项功能，对生活造成严重影响，而早期急救护理是提升患者救治成功率的关键。

二、脑卒中发作时如何快速识别？

现阶段，日常生活中针对脑卒中的快速识别方法主要有两大口诀，即“中风120”，“BE FAST”，具体如下：

（一）“中风120”口诀：①数字“1”表示1张不对称的脸，即患者面部出现口角歪斜的表现；②数字“2”表示检查2只手臂，是否出现单侧无力表现；③数字“0”则是指“聆”听，听患者有无出现言语困难的症状。

（二）“BE FAST”口诀：①字母“B”代表平衡(Balance)，即患者突发行走困难，平衡能力丧失；②字母“E”代表眼睛(Eyes)，即患者视力突发变化，出现视物困难症状；③字母“F”代表面部(Face)，即口角歪斜，面部突发不对称；④字母“A”代表手臂(Arm)，通常单侧手臂出现麻木、无力表现；⑤字母“S”代表言语(Speech)，患者自己表达不清，无法理解他人的言语；⑥字母“T”

代表时间(Time)，患者出现上述症状时，可能已发生脑卒中，应当抓紧时间就医。

三、脑卒中的急救护理知识有哪些？

（一）快速辨认症状：使用“中风120”“BE FAST”等口诀，及时识别患者症状，初步判断病情，尤其是症状突然出现且持续的情况，考虑脑卒中的可能性，尽快采取急救护理措施。注意当前临床公认的脑卒中静脉溶栓治疗时间窗为4.5小时，因此一旦发现患者的症状，应当抓紧时间采取急救措施。

（二）紧急呼救：判断患者为疑似脑卒中后，即刻拨打120急救电话，告知接线人员患者情况，以便安排急救团队、院内医护人员做好准备。也有部分家属选择用私家车运送患者，但途中容易出现堵车、病情急性加重等问题，因此需谨慎选择。

（三）保持患者平卧：在急救团队到达之前，现场人员应当尽量让患者取平卧体位，适当将头部垫高，注意检查呼吸道通畅性，清除口腔内呕吐物等异物。

（四）避免移动患者：注意在急救团队到达前，避免大力颠簸、随意搬动患者，防止脑部损伤加重。

（五）避免随意让患者服药：大家可能或多或少都有听过关于突发脑卒中的“家庭急救药”，例如阿司匹林、降压药等，但实际上，在无专业医生的指导下，切不可随意让患者服用任何药物，以免导致误吸或病情加重。尤其是在患者接受系统检查前，家属难以精准分辨究竟属于哪一类卒中，若随意服用阿司匹林等药物，可能反而导致病情加重。

（六）配合医护人员的工作：急救团队抵达现场后，正常人员应当做好配合工作，尽量提供患者的全面病史以及用药情况，协助救治，共同护送患者前往医院接受进一步的诊治。

需要强调的，对于脑卒中患者而言，时间就意味着生命，每一分钟均可能影响患者的救治成功率。因此，一旦发现脑卒中症状，应当尽快采取正确的急救护理措施，让患者能够接受及时、专业、系统的治疗。

读懂体检报告,做自己的健康守护者

李玲 重庆市荣昌区人民法院

在这个快节奏时代，健康成为了我们最宝贵的财富之一。体检就像是对身体的一次全面“审计”，帮助我们及时发现并管理潜在的健康问题。然而，面对手中那份密密麻麻的体检报告，很多人会感到困惑甚至焦虑——那些专业术语、数值范围，究竟意味着什么？今天，就让我们一起揭开体检报告的神秘面纱，学会成为自己健康的守护者。

一、体检报告的重要性

体检就是通过一系列检查手段评估个体健康状况，预防疾病的发生或早期发现疾病。体检报告则是这次健康“盘点”的结果汇总，它不仅反映了当前健康状态，更是未来健康管理的重要依据。通过定期体检并正确解读报告，我们可以采取相应措施以调整生活习惯，必要时寻求医疗帮助，从而有效维护自身健康。

二、体检报告的基本构成

体检报告通常包括个人信息、检查项目、结果描述、异常提示及医生建议等几个部分。个人信息部分用于确认您的身份；检查项目涵盖了从基本的身高、体重、血压，到血液检查、尿液分析、心电图、超声等多个方面；结果描述以数值或文字形式展现各项指标的实际情况；异常提示则用醒目的方式标记出超出正常范围或需要注意的指标；最后，医生建议部分会基于报告内容给出专业指导。

三、常见指标解读

1.血压：血压是衡量心脏泵血能力和血管阻力的重要指标。正常成人血压范围在90—140/60—90mmHg，如果高于140/90mmHg，可能是高血压的信号。长期高血压会增加患心脏病、肾衰、中风的风险。不同人群血压控制标准不同，如果有心血管危险因素，无论血压多少，均建议专科进一步诊治，结合自身情况拟定血压控制目标。

2.血糖：空腹血糖是评估糖尿病风险的关键指标，正常范围通常在3.9—6.1mmol/L之间。但是超过5.6mmol/L时就可能已经存在糖代谢异常，需要到专科进一步诊治。有的人空腹血糖虽然正常，但是餐后血糖可能已经有异常了。建议结合糖化血红蛋白检测可以更加准确地判断近期血糖整体水平。持续高血糖可能导致糖尿病及其并发症，如心血管疾病、视网膜病变等，需要引起重视。

3.血脂：主要包括总胆固醇、低密度脂蛋白(LDL，俗称“坏胆固醇”)、高密度脂蛋白(HDL，俗称“好胆固醇”)和甘油三酯。理想情况下，总胆固醇应低于5.2mmol/L，LDL低于3.4mmol/L，HDL高于1.0mmol/L(男性)/1.2mmol/L(女性)，甘油三酯低于1.7mmol/L，但是对于有心血管危险因素如高血压、糖尿病、肥胖、吸烟、早发心血管疾病家族史，或者已经发生心血管事件的人群，血脂指标要求更为严格，需要到专科进行咨询和诊治。异常血脂水平是动脉粥样硬化的危险因素，容易引起心脑血管病。

4.血常规：主要关注白细胞、红细胞、血红蛋白、血小板等指标。白细胞增多可能提示感染或炎症；红细胞和血红蛋白减少可能是贫血；血小板异常则与出血倾向或血栓形成有关。

5.尿常规：尿蛋白、尿糖、尿潜血等项目异常，可能分别指向肾脏疾病、糖尿病或泌尿系统感染等问题。

四、面对异常结果的正确态度

发现体检报告中的异常指标时，不必过分恐慌，但也不能掉以轻心。（1）理性对待。有些异常可能是由饮食、睡眠不佳而引起的轻度指标波动，这种暂时性异常可通过调整生活习惯恢复。（2）咨询专业医生。每项指标的背后都有其复杂的临床意义，应由医生结合个人病史、家族史进行综合分析。（3）积极干预。对于确诊的疾病或长期存在的健康问题，应按照医生建议进行治疗。（4）定期复查。针对特定异常指标，医生可能会建议定期复查，以监测其变化趋势。

体检报告就像一面镜子，映照出我们身体的真实状况。体检报告上的每个数字都是身体发出的请柬，邀请我们参与这场持续终生的健康对话。从今天开始，让我们学会倾听身体的声音，用科学认知驱散不必要的焦虑，用积极行动守护珍贵的健康资本。

重度子痫前期术前、术中、术后注意事项

王英凤 广西壮族自治区玉林市福绵区妇幼保健院

重度子痫前期是妊娠期高血压疾病的一种严重状态，表现为高血压、蛋白尿及水肿等症状加剧，可伴头痛、视觉障碍等。其危害包括母婴生命安全受到严重威胁，可能导致胎盘早剥、胎儿宫内窘迫等。因此，术前、术中、术后的注意事项至关重要，能有效降低并发症风险，确保母婴安全，促进术后恢复。

1.重度子痫前期术前注意事项

重度子痫前期是妊娠期高血压疾病的一种危急状况，术前注意事项至关重要。首先，进行全面病情评估是关键，包括心血管系统、呼吸系统、肝肾功能及凝血功能的检查，以评估患者是否适合手术，并预测可能的风险。同时，要特别关注患者的血压控制情况，确保术前血压相对稳定，以减少手术中的风险。在药物准备方面，需继续使用硫酸镁等解痉药物以预防子痫发作，并根据情况调整降压药物的使用。此外，术前心理准备同样重要，应向患者及家属详细介绍疾病及手术相关知识，缓解其恐惧心理，增强信心。最后，生活准备也不容忽视，患者需保持良好的饮食习惯，避免刺激性食物，保证充足的睡眠，避免过度劳累，为手术做好充分准备。这些术前注意事项的落实，有助于降低手术风险，提高手术成功率，为患者术后的康复奠定坚实基础。

2.术中注意事项

在重度子痫前期的手术中，术中注意事项同样至关重要。首先，麻醉方式的选择需谨慎，需根据患者病情和手术需求，权衡利弊后选择合适的麻醉方法，如全身麻醉或椎管内麻醉，并密切监测生命体征，尤其是血压和心率的变化，以确保麻醉过程中的安全。手术操作应迅速而精准，尽量减少手术创伤和出血，避免对患者造成额外的负担。同时，术中应合理应用抗凝药物，预防血栓形成，保持血液循环的稳定。此外，还需特别注意患者的呼吸道管理，确保呼吸道通畅，避免反流误吸等并发症的发生。在手术过程中，医护人员需保持高度的责任心和专注度，及时发现并处理任何异常情况，确保手术的顺利进行。

3.术后注意事项

重度子痫前期患者术后护理至关重要，涉及多个方面以确保顺利康复。首先，持续的生命体征监测是基础，特别是血压和心率，需密切关注以防高血压危象或低血压等异常情况的发生。一旦发现异常，应立即采取措施处理。

伤口护理同样关键，保持伤口的清洁干燥，定期更换敷料，并密切观察伤口愈合情况，是预防术后感染的重要步骤。同时，疼痛管理也不容忽视，通过疼痛评估，给予患者适当的药物治疗和物理治疗，以有效减轻术后疼痛，提高舒适度。

营养与康复方面，应根据患者具体情况制定个性化的饮食方案，确保术后营养摄入充足，促进身体康复。此外，鼓励患者早期活动，促进血液循环和伤口愈合，同时进行有针对性的功能锻炼，有助于肢体功能的快速恢复。

心理支持同样重要，术后患者可能面临情绪波动，需及时关注并进行心理疏导，同时鼓励家属给予关爱和支持，帮助患者树立战胜疾病的信心，积极面对康复过程。

结语：重度子痫前期作为妊娠期高血压疾病的严重状态，对母婴生命安全构成了巨大威胁。然而，通过术前、术中、术后的全面注意事项的落实，我们可以有效降低手术风险，促进患者术后的快速康复。这不仅需要医护人员的专业技术和责任心，更需要患者及家属的积极配合与理解。让我们携手努力，共同为重度子痫前期患者的治疗与康复贡献力量。在未来的日子里，我们期待通过不断的医疗技术进步和人文关怀，为更多患者带来健康和希望。同时，也提醒广大妊娠期女性，要重视孕期保健，定期进行产检，及时发现并处理高血压等相关问题，为自己和宝宝的健康保驾护航。让我们共同期待一个更加健康、美好的未来。