

今日高邮微信
高邮日报手机报

住房公积金 圆您住房梦

缴存住房公积金

是企业的义务和职工的权利

扬州市住房公积金
微信公众号

什么是小针刀疗法

高邮市中医医院 针灸康复科 副主任中医师 居永进

随着人口老龄化以及现代社会人群工作压力的加大,各种慢性软组织损伤引起的顽固性疼痛,部分退变性疾病,如颈椎病、腰椎间盘突出症、骨性关节炎等;肌肉、肌腱和韧带累积性损伤、肌紧张、外伤后遗症等发病率越发的增多,小针刀治疗为广大患者减轻了疾病的痛苦。然而许多人对于小针刀治疗仍存在许多的疑问和错误的认知,下面就一些常见的问题为大家做出解答。

一、什么是小针刀治疗

小针刀治疗是一种将中医的针刺疗法和现代西医的手术疗法有机结合的一种“简、便、验、廉”的方法。针刀疗法是一种不开刀的闭合性手术疗法,具有见效快、痛苦小、疗程短、不易复发、不留手术创痕等优点。

二、小针刀治疗主要针对哪些疾病

小针刀可以治疗各种慢性软组织损伤引起的顽固性疼痛;部分退变性疾病,如颈椎病、腰椎间盘突出症、骨性关节炎等;肌肉、肌腱和韧带累积性损伤、肌紧张、外伤后遗症等;某些无菌性炎症,如筋膜炎、腱鞘炎、肩周炎、髌下脂肪垫炎、网球肘等;另外作为我科特色治疗项目,我们采取的针刀治疗还可以解决某些脊柱相关性疾病,如偏头痛、颈性眩晕等多种疑难杂症。

三、小针刀治疗过程要多久,会很疼吗

针刀治疗每个部位一周一次,四周为一个疗



程,每次治疗只需要几分钟的时间,非常便捷,而且针刀治疗并非像许多人以为的那样疼痛,基本和针灸的痛感差不多,老百姓常常形容说:“像蚊子咬一下差不多”。主要还是以酸胀感为主。

四、所谓小针刀是用刀划开皮肤,像手术一样吗

小针刀治疗还是属于针灸治疗的延伸,所以并不使用手术刀,所采取的用具,基本还是和针灸类似,只比针灸针稍粗一些,其针型像针。针刀疗法是一种不开刀的闭合性手术疗法。

五、听人家说,小针刀治疗不能做,这个治疗会把神经切断了

针刀治疗是以松解粘连的组织、消除硬结条索,并不会切断神经,造成永久性的损伤。

六、做完小针刀要休息很久吗,有什么注意事项

针刀治疗并不像手术一样有大的创口,做完就可以正常工作生活,并不需要特别的休养。做完需要服用一天抗生素以预防感染,24小时内不要洗澡。

七、为什么我做完小针刀治疗后似乎疼痛反而加重了

答:小针刀治疗做完后,原本粘连的组织被松解开来,局部组织有轻度的水肿,所以有些人做完有症状加重的感觉,但这种感觉一般会在一天两天之内消失。

作者简介:

居永进,副主任中医师,针灸康复科副主任。擅长中西医结合、针药并用治疗中风,颈肩腰腿疼痛等,目前在康复科所开展的小针刀疗法,针对各种慢性软组织损伤引起的顽固性疼痛;部分退行性疾病,如颈椎病、腰椎间盘突出症、骨性关节炎等;肌肉、肌腱和韧带累积性损伤、肌紧张、外伤后遗症等;某些无菌性炎症,如筋膜炎、腱鞘炎、肩周炎、髌下脂肪垫炎、网球肘等起到了一定的治疗效果。

关注乳房健康

高邮市中医医院 中医妇科 中医师 张素素

随着生活水平的提高,人们对自身健康的重视程度也日益增加,很多人每年都会全面体检一次,一场体检下来,大部分女性都会被告知患有乳腺增生,还有不少人查出乳房肿块,令人担心不已:乳腺增生要不要紧、会不会癌变?为什么有的乳房肿块要做手术,有的只要定期复查?今天这篇小文章就带大家解决这些疑问。

乳腺增生的症状多表现为月经前乳房胀痛,经期及经后明显减轻或停止,疼痛呈弥漫性钝痛或局限性刺痛,触动和颠簸加重,并向双上肢放射,重者可致双上肢上举受限,多种多样的乳房肿块,可发于单侧或双侧,部分患者伴有乳头溢液。乳腺增生疾病包括乳腺单纯性增生症和乳腺囊性增生两种,两者均是在性激素水平的变化下引起的正常结构紊乱,前者是几乎没有什么危害的疾病,属于生理变化的范围,而后者属于病理性的变化,并有癌前病变之嫌,但所占比例比较小。所以发现乳腺增生不用过度担心,大多都是良性病变,症状明显的患者需及时就诊,在医生指导下采用中、西药治疗。

关于乳腺良性肿瘤,乳腺良性肿瘤是青、壮年女性常见的乳腺肿瘤,其中最常见的是乳腺纤维瘤。患者往往是在洗澡时自己触摸到乳房内有无痛性肿块而就诊,以单发者多



见,直径约1~3cm,外形多为圆形或椭圆形,质地韧实,瘤面光滑,边缘整齐,有滑动感。乳腺纤维瘤极少恶变,肿瘤发展也比较缓慢,总的治疗原则是手术切除,或者根据情况也可观察随访。

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤,已经成为威胁女性健康的主要病因。初潮年龄早(<12岁)、停经年龄晚(>55岁)、未生育、无哺乳史、初产年龄大、有乳腺癌家族史及长期患有乳腺增生、乳腺肿块的患者更需要特别重视。乳腺癌的肿块多为单发、质地较硬,表面不光滑,边界不清,活动度差,常为无痛性,有些会伴有乳头溢液、乳头凹陷及乳房局部皮肤的变化。如果发现肿块有上述改变,一定要及时就医。

那么,我们应该如何预防乳腺疾病呢?1.坚持健康的生活方式:保持心情愉悦,多运动,控制体重,不抽烟喝酒,慎吃避孕药,不用含雌激素的保健品、化妆品等。2.定期体检:建议30岁以上女性每年至少做一次乳腺B超检查,40岁后每年做一次钼靶检查。3.定期乳房自检:建议每次月经结束后自查乳房,检查乳房是否对称,有无肿块,发现可疑变化及时去医院检查,避免自行按摩或者乱服药。另外,男性也会得乳腺增生、乳腺癌哦,如果发现乳房异常增大、疼痛,或者发现乳房肿块,一定要及时就诊。

中医关于乳房疾病的记载,早在汉代就开始了,历代医家对其病因与治疗进行了不断探讨与完善,千百年来积累了丰富的治疗经验。中医上认为乳腺疾病的发生,多与情志、饮食、劳倦内伤相关,主要是由于肝气郁结,或胃热壅滞,或肝肾不足,或痰瘀凝结,或乳汁蓄积,或外邪侵袭等,影响相关脏腑、经络的生理功能而产生病变。治疗方面以整体观念、辨证论治、标本兼治为原则,予中药内服以疏肝理气、清热解毒、补益扶正、化痰散结、调补冲任等,调整整体内环境,预防治疗乳腺疾病,疗效明显。

作者简介:

张素素,中医师,毕业于安徽中医药大学。擅长治疗各类月经失调、痛经、不孕,更年期综合征,盆腔炎等妇科疾病,及乳腺增生、乳腺炎、乳房结节等。曾于江苏省中医院妇科、乳腺科进修一年,跟师多位省级名老中医。

全民保健大热门——灸法

高邮市中医医院 针灸康复科 中医师 李娜

随着大多数人生活水准的提高,保健不再是生活的唯一需求,活得更加健康,成为很多人的努力方向。而艾灸作为一种操作简单,疗效明显的中医绿色疗法,一跃成为全民保健的热门方法。

灸学是我国传统医学宝库中的宝藏,历史源远流长。灸法有文字记载,最早见于《左传》《庄子·盗跖篇》有“七年之病,求三年之艾”之说。最早的灸法专著出自汉代的曹翕,著《曹氏灸方》七卷。唐代孙思邈在《千金方》中提倡针和灸并用;明代李时珍在《本草纲目》中曾有35处提到艾和艾灸的用途及灸法:“艾灸用之则透诸经,而治百种病邪,起沉痾之人为康泰,其功大矣”。清代吴亦鼎有专著《神灸经论》;雷丰的专著《灸法秘传》,对灸法的认识和应用更上一层楼。

艾灸的原料目前主要是艾叶,艾叶别名医草、冰台、灸草,性味温、辛、苦,中医学认为辛味有发散、解表、祛湿、温里、理气的功效。很多东西,都讲究某个产地的最佳,比如金华的火腿,高邮的双黄蛋,药材也是一样,讲究地道药材,而艾绒,则以湖北蕲州的佳,这里也是李时珍的故乡。

农历的4~5月间,采集肥厚新鲜的艾叶,放置日光下曝晒干燥,然后放在石臼中,用木杵捣碎,筛去杂质和泥砂,再晒再捣再筛,如此反复多次,就成为淡黄色洁净细软的艾绒。艾绒按加工(捣筛)程度和年份不同,分不同等级。

一般来说,当年的新艾很多成分尚未挥发,性质较为燥烈,会有耗伤气血的弊端,陈艾的效力一般来的更快。好的艾绒和劣质的价格相差也会特别的大,比如30斤的艾草提取出1斤艾绒的,和三斤艾草提取1斤艾绒的,有的时候差的



不仅仅是十倍的问题,还有年份的陈久和产地的不一样,价格也会相差很多。一般来说,色亮黄,味清香,烟清薄,手感柔软无杂质的艾绒品质较好。

有人问,灸不就是用热的东西在穴位上熏熏的嘛,那不是香烟也可以,其他能散发热量的东西也可以?温热的效应,确实能够起到散寒的功效,如果艾灸凭的仅仅是它温热的功效,那么绝对不会有“药之不及、针之不到,必需灸也。”的说法了,也不会从古至今,一直这么让人推崇。它点燃产生的艾烟,其中包含着挥发性的药物成分,结合温热效应对穴位进行刺激,才能够起到那么神奇的作用。这也就是为什么无烟艾条功效远远不

及清艾条的原因,因为这个碳化的过程,有用的药物成分早就被浪费掉了。

总结来说,艾灸的效果有如下:

1、温经通络,祛湿散寒。对于湿症、寒症效果明显;像女性因为体寒引起的痛经、月经不调、不孕、手脚冰凉,或者湿邪引起的皮肤问题、脾胃功能失调等等,自己经常选取一些穴位施灸,都可以起到明显的效果

2、行气活血,消瘀散结。比如一些妇科的肿块,或者是乳腺的不畅通,或者是血瘀引起的痛经都可尝试。

3、温补中气,补虚固本。适用于本身体虚,免疫力不足,脸色苍白或者黄或者是皮肤没有光泽的虚证。

4、实热型之痘疮采取雀啄灸(7~8分钟)的方法。

5、预防疾病,保健强身。常灸足三里,气海,关元,命门,身柱等穴,能激发人体正气,增强免疫力和抗病能力,起到防病保健的作用。

作者简介:

李娜,中医师,毕业于南京中医药大学。现从事中风,脊髓损伤等疾病的康复治疗,擅长中医针刺,艾灸,特色膏药贴敷等技术治疗各种排尿功能障碍,颈肩腰腿疼痛等疾病。

中医院之窗

健康之友

总第280期
2019年第3期
www.gysayy.com

新浪微博: @高邮市中医医院
微信号: gaoyouzyyy
QQ: 800041201