

# 什么？隔壁的王大爷用针灸治好了肩周炎

魏文坤

安岳县中医医院 四川 安岳 642350

【中图分类号】R684

【文献标识码】A

【文章编号】2096-1685(2021)24-0007-02

人一过 50 岁,所谓“人到中年万事休”,各种慢性疾病就会慢慢呈现,在这个时期,及时关注身体健康非常重要。其中,肩周炎就是 50 岁后常患的病症,因此也叫“五十肩”。肩周炎是指机体肩关节出现损伤、退化等一系列原因引起的无菌性疼痛、行动不畅的疾病。

53 岁的王大爷年轻时身体很好,什么疾病见了他都“望而却步”。近几年,生活逐渐变好,王大爷住上了楼房,装上了空调,由于楼房天气热,王大爷很不适应,于是每天都开着空调睡觉,谁知几个月后,从来较少生病的王大爷肩膀越来越疼了!每天疼得无法入睡,到医院检查得知患上肩周炎。

## 1 患上肩周炎的原因

### 1.1 肩部退行性改变引起肩周炎

到了一定年龄,身体各器官开始老化,肩部肌肉、韧带的功能也随之衰弱,尤其是 50 岁以后,肩部运动能力逐渐减弱,弹性降低,容易出现肩周炎。

### 1.2 外伤引起肩周炎

很多人不注意肩部关节的保护,尤其是一些体力劳动者,工作时伤到肩膀可能引发肩周炎,另外一些外伤也会引起肩周炎,如扭伤、挫伤、挤压伤、牵拉伤等外伤,伤到了韧带、肌肉、筋膜等部位,会使肩部关节部位出现行动不便、疼痛,长期不治疗或会引起肩周炎。

### 1.3 过度运动、不良习惯引起肩周炎

运动可使机体健康、免疫力升高,但是过度运动对机体伤害较大,对关节处的伤害尤为明显,其中过度运动导致的肩周炎,就是长期频繁地进行肩部运动引起。另外,一些不良习惯也会引起肩周炎,如长时间的猫背、耸肩,使得颈部、背部肌肉的负担加重,分布不均匀导致患上肩周炎,如青少年患上肩周炎大多是长期靠在床上玩手机,保持肩部姿势长期不变,使肩部慢性致伤,形成肩周炎。

### 1.4 治疗不当引起肩周炎

当肩部受到外力或内部伤害时,应及时进行治疗。若耽误了治疗时间,或治疗方法错误,很可能导致肩部二次受伤,对病情的治愈更加缓慢,导致肩周炎。

王大爷患上肩周炎的主要原因就是年轻时干活经常使用肩膀,没有经过保养,再加上整夜开着空调,使寒气侵入,导致关节病变加速,引起肩周炎。

## 2 肩周炎的表现

### 2.1 肩周炎引起疼痛

肩周炎最明显的表现就是肩部关节疼痛,严重时会导致痛到无法提取重物、手臂不能上举头顶、梳头困难,夜间疼痛更明显,严重影响睡眠。

### 2.2 肩周炎引起运动受限

肩周炎会使肩部各个方向的各个动作都受到限制。患者的手臂无法做前屈、后伸、内旋、外旋、内收、外展等动作,伴有无法提取重物、手臂不能上举头顶、梳头困难。

### 2.3 肩周炎引起手臂无力气

肩周炎患者也会出现手臂没有力量,时不时有放电样感觉的症状。

## 3 肩周炎的针灸治疗

对于肩周炎疾病,中医临床上主要运用针灸捻转提插的方法治疗,缓解疼痛,通过对人体穴位的针灸刺激,减轻患者的疼痛,让患者动作幅度增大。治疗流程主要为初期针灸以疏通筋骨、活血化瘀为目的,后期以开阖动作、松解粘连为主。此疗法对于改善血液循环、通透血管,对关节处因炎症产生的瘀滞逐渐清除,达到治疗肩周炎的目的。针灸还能够降低炎症区域内血管的通透性,激活体内的内源性啡样物质,产生镇痛作用,让肩周炎患者对疼痛的表现明显得到改善。可见,在病人疼痛后的缓解期或者在运动障碍时期,运用中医针灸治疗肩周炎效果可观。

肩周炎发病时主要为疼痛,若不及时治疗就会出现关节受限,且受限程度越来越大,一般病程较长。针灸的治疗可改善肩部血液循环、加强新陈代谢,在王大爷的临床治疗中,一边对其进行针灸治疗,一边让其进行患处关节锻炼,使患者对前、后、左、右各个方向的伸张可做最大限度活动,随着疼痛减轻,逐渐加大幅度,对肩周炎的治疗有很好的辅助作用,大大缩短了治疗时间。

## 4 肩周炎针灸主要穴位介绍

4.1 天宗穴 俯伏卧,在天宗穴处找到敏感点,针灸斜向直上刺入,出现酸胀感时捻转补法,直至有温热感逐渐产生,即退针至皮下,退针至皮下,针尖向下 30°,同样捻转补法,最后按前法向上斜刺,共 3 次。

4.2 中平穴 左侧肩周炎针灸右侧穴位,右侧肩周炎针灸左侧穴位,针尖斜向痛处,较大限度提插捻转,直至针灸处发热发胀,可一边针灸一边活动患肢。

4.3 线阳陵泉穴 进针提插捻转,手法可稍强烈,依然一边针灸一边活动患肢,针灸 10 分钟左右,患者即可感觉肩部轻松,动作顿感无障碍。

4.4 条口穴 条口透承山是老中医用了多年的传统穴位,针对“五十肩”,对于肝肾阴虚和阳明脉虚的内在肩周炎病因进行内在治疗。

4.5 后溪穴 针灸后溪穴,可缓解肩周炎肩疼痛,甚至疼痛牵连肩胛者,以通手太阳经之痹。

4.6 束骨穴 在束骨穴上下找到压痛点,进行针灸。针灸时以束骨为主,阿是为辅,再加上火罐效果最佳。

4.7 三间穴 对辨证属阳明经的肩周炎有效。

4.8 鱼肩穴 治疗肩周炎疼痛在肩前,经络辨证在肺经者。

4.9 六透穴 六透穴即肩前缝、肩后缝、腋前、腋后、肩髃、臂臑六个穴位互相透刺。

4.10 肩痛穴 位于腓骨小头到外踝尖连线的上 1/3,平针进,有针感即可出针,3 秒钟见效。

## 5 结语

在针灸治疗时,日常可以进行物理疗法,可局部进行推拿热敷、按摩肩部时注意休息,避免肩部过度劳累。同时需要防寒保暖、避免受凉,睡觉时盖好肩膀,不要过度依赖风扇、空调,天凉时注意增减衣物,对肩周炎治疗有很好的辅助作用。

在肩周炎患者进行针灸时,要选择正规医院或理疗机构,以免因不良的操作手法加重病情,出现肩部“二次受伤”,给治疗增加难度的同时,也增加患者痛苦。要注意的是,有明 (下转第 9 页)

# 肝癌护理小常识

王爱红

山西省肿瘤医院消化三科 山西太原 030013

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】2096-1685(2021)24-0009-01

我国是肝病大国,各种不同类型的肝病患者基数庞大,且由于多数群众对疾病缺乏必要的认识或没有引起足够的重视,导致相当一部分的肝病患者病情持续发展,以至于我国肝癌发病率较高。各种慢性肝病未得到有效治疗,导致病情进一步发展是引发肝癌的重要原因。除此之外,日常不良的饮食、生活习惯也会大大提升肝癌发病率,如长期酗酒、长期接触一些化学物质、吃霉变食物等。我国肝癌整体治疗效果近年来有一定提升,但总体来看,肝癌患者预期生存年限较短,确诊后生活质量相对较差的情况未得到有效改善。虽然各种针对肝癌的临床治疗手段都在不断发展,但由于很多患者在治疗过程中存在不正确的治疗理念或患者治疗依从性相对较差,因而大多治疗措施并未全面发挥其治疗效果。想有效改变这一现状,必须通过明确相应的护理内容来加深群众对肝癌的治疗认识。本文为实现相应的科普宣教目标,将针对肝癌护理相关内容进行介绍。

对于肝癌患者而言,饮食护理对其整体治疗效果有直接影响。不同病期不同病情的肝癌患者,其饮食护理注意事项也不尽相同。从当前我国肝癌患者的整体状态上来看,多数患者存在慢性肝炎或肝硬化等慢性肝脏疾病,患者自身肝功能相对较差,因此在饮食方面应以新鲜水果、蔬菜为主。通过适当增加新鲜水果、蔬菜的摄入量,充分补充维生素及其他微量元素,有助于改善患者肝功能,起到滋养肝细胞、缓解病情的目的。另外,肝癌患者普遍存在比较明显的消化系统症状,因此需注意给予患者易消化的食物,尽量避免食用渣滓较多的食物,尤其是从肝硬化发展为肝癌的患者,一定要注意其饮食不能过硬,因为患者普遍存在胃底静脉曲张的问题,一旦进食硬质食物,容易造成上消化道大出血。部分肝癌患者在接受妥善治疗后,其肝功能得到了较好的恢复,当患者肝功能无明显异常情况时,患者的饮食可逐渐向正常饮食靠拢,但仍要注意日常饮食,生活中每餐不宜过多,仍然要以软质、易消化、营养丰富的餐食为主。而对于一些肝功能相对较差的患者,在饮食过程中则更要注意保护其肝功能,减轻肝脏负担,切忌食用一些高油脂食物<sup>[2]</sup>。

疼痛护理是所有肝癌患者重要的护理内容,不论患者是否接受手术治疗,患者因肿瘤或手术切口所引发的疼痛,都会严重影响患者的整体治疗效果。在护理过程中应注意患者对于疼痛的主

观表述,在患者认为自身疼痛无法耐受时,应遵医嘱给予相应剂量的镇痛药物。对于部分晚期肝癌患者,由于其已经错失了手术的最佳时机,因此无法进行手术治疗,但患者在生活中往往也会出现比较明显的肝区疼痛症状,面对该情况,也可遵医嘱给予患者镇痛药物,降低患者痛苦,提升其生活质量。需要注意的是,针对肝癌患者进行疼痛护理时,可适量给予患者杜冷丁、吗啡等强效镇痛药物,处于这一病期的患者其生存周期相对较短,因此更要注意最大限度保障其剩余生命的质量,在疼痛护理方面要以缓解患者痛苦为首要目标<sup>[3]</sup>。

除手术治疗外,肝癌患者在治疗过程中可能还会应用到化疗、免疫治疗、靶向治疗等其他治疗手段。在进行护理的过程中,要注意患者接受相应的综合治疗手段后可能出现的不良反应。以全身静脉化疗为例,患者要进行深静脉置管,因此需要注意化疗药物外渗对患者造成的损害,需指导患者适当增加饮水量,加快药物代谢。另外根据患者用药情况的不同,应在用药期间给予患者一定的胃黏膜肠黏膜保护药物,对于肝癌患者而言,还应在静脉化疗期间妥善使用一些护肝药物。在化疗过程中要注意监测患者肝功能及造血功能,部分化疗药物会导致患者出现暂时性肝功能异常并造成骨髓抑制;注意根据化疗周期动态进行相应的检查工作,一旦发现患者存在肝功能损伤或骨髓抑制的情况,要及时调整相应的化疗方案并根据患者生命体征参数变化情况及时调整护理方案。

希望本文所说内容能够让广大普通群众更加了解有关肝癌护理的相关知识。

## 参考文献

- [1] 李因因. 临床护理路径在肝癌介入术后护理中的应用效果[J]. 健康养生, 2020(3):1-2.
- [2] 朱文英, 江园, 刘雪. 临床护理路径在肝癌介入治疗患者术后护理中的应用效果分析[J]. 吉林医学, 2020, 41(3):730-731.
- [3] 左玉琴. 优质康复护理路径用于肝癌介入治疗术前术后护理的效果评价[J]. 中华养生保健, 2020,38(1):108-109.

(上接第7页) 显的肌肉萎缩和肩关节粘连的患者不可只进行针灸治疗,要综合其他疗法进行治疗;治疗的同时尽量让患者多运动,比如爬墙锻炼、外旋锻炼。

肩周炎的治疗若患者配合良好,一般能使患者肩部功能恢复

正常,但治疗后患者要多注意保养。针灸治疗肩周炎复发概率较小,但有糖尿病史或结核病史的肩周炎患者,治疗效果较差,应进一步进行综合治疗。

(上接第8页)

[6] 张小华, 冯苗. 二胎政策下妇产科护理人员职业倦怠的原因分析及对策[J]. 临床医学研究与实践, 2019,4(26):166-168.

[7] 吴琴, 熊丽, 彭勇, 等. 全面二胎政策下的产科安全因素分析及对策的研究[J]. 四川医学, 2018,39(12):1408-1412.