

面瘫不用愁 针灸来解忧

淮北市中医院针灸科 杨可

面瘫，顾名思义，是指面部肌肉突然失去控制，导致面部出现不对称的现象。临床表现为面部表情肌瘫痪，如嘴角歪斜、眼睛闭合不全、额头不容易皱眉等。面瘫给患者带来很多困扰，不仅影响外貌，还可能影响到日常生活和心理健康。幸运的是，现代医学和传统中医为面瘫患者提供了多种治疗方式，其中针灸作为一种传统疗法，被广泛用于面瘫的康复治疗中。那么，针灸如何帮助我们重拾面部笑容呢？下面就让我们一起来了解一下。

一、什么是面瘫？

面神经麻痹，又称面瘫，是由于面神经受损导致面部瘫痪的一种神经缺损症状。最常见的面瘫类型是贝尔面瘫，它通常表现为一侧面部突然出现下垂，嘴角歪斜，闭眼困难，眼睛无法完全眨眼，甚至会伴随着口角流口水等症状。面瘫的成因众多，病毒感染、风寒侵袭、压力过大、免疫系统异常等均可能诱发面瘫。无论什么原因导致的面瘫，面部的神经和肌肉失去协调控制，给患者带来了很大的困扰。由于面部肌肉失去了正常功能，患者在日常生活中可能会因为无法做出正常的面部表情而感到尴

二、针灸治疗面瘫的原理

1、调节气血

面瘫通常是由面部的气血不畅，针灸能够通过刺激一些调节气血流通的穴位，帮助疏通经络，促进面部血液循环，从而改善面部肌肉的供血和营养，帮助神经恢复活力。

2、恢复神经功能

面瘫本质上是面部神经的损伤或功能障碍，针灸通过刺激相应的神经分布区域，能够直接促进神经的恢复。针灸治疗可调节神经兴奋性，促进神经纤维的修复与再生，进而加速面部肌肉功能的恢复。

3、舒缓压力、放松肌肉

面瘫的发生与情绪紧张、压力过大也有一定的关系。针灸可通过刺激特定穴位，调节人体的神经—内分泌系统，缓解身心紧张状态，改善因肌肉紧张或痉挛导致的功能失调，对预防面瘫加重及促进康复具有积极作用。

三、针灸治疗面瘫的常见穴位

针灸治疗面瘫时，医生会根据患

者的具体症状，选择不同的穴位进行刺激。以下是一些常用的治疗面瘫的穴位：

迎香穴：位于鼻翼两侧，能有效缓解面部肌肉紧张，帮助改善面部神经的功能。

地仓穴：位于下嘴角，能够刺激面部肌肉，帮助恢复面部表情。

太阳穴：位于眼角外侧，能够疏通头部经络，促进面部神经的血液循环。

耳穴：耳部是中医经络学说中重要的穴位分布区域，通过刺激耳部穴位（耳穴疗法），可调节全身气血运行，改善面部神经的症状。

合谷穴：位于手背部，能够起到疏通经络、促进全身气血流通的作用，有助于治疗面部神经的麻痹症状。

这些穴位的刺激能够有效促进气血流通，调节神经功能，加速面部肌肉的恢复。在治疗过程中，医生会根据每位患者的不同病情，灵活选择相应的穴位和手法，以达到最好的疗效。

四、针灸治疗面瘫的效果

针灸治疗面瘫的效果因人而异，一些患者在接受针灸治疗后，面部症状可以在短期内得到明显改善，面部表情逐渐恢复，肌肉的力量和协调性

得到恢复。然而，对于一些病程较长或症状较重的患者，针灸治疗可能需要较长时间的坚持才能看到明显的效果。

除了直接的面部神经恢复，针灸还能够缓解面瘫带来的不适，如眼睛干涩、流泪、面部疼痛等症状。患者在接受针灸治疗后，往往能够感觉到身体整体的放松，压力得到缓解，情绪逐渐恢复平稳，这也有助于面瘫的康复。

五、针灸治疗的注意事项

虽然针灸是治疗面瘫的有效手段，但也并非适合所有患者。在接受针灸治疗之前，患者需要经过专业中医医生的评估，确定是否适合针灸治疗。如果患者有皮肤感染、过敏反应等情况，可能需要避免针灸。针灸的治疗效果需要患者的积极配合，定期治疗和良好的生活习惯是康复的关键。

总而言之，面瘫虽然给患者带来了不少困扰，但通过及时的治疗和有效的康复手段，完全可以恢复正常生活。针灸能改善面部神经的功能，帮助舒缓压力、促进气血流通，从而加速面部肌肉的恢复。希望每一位面瘫患者都能早日康复，重拾自信，恢复笑容。

做胃肠镜，绕开这些护理“陷阱”

安徽省岳西县医院 刘俞琳

胃肠镜检查，听起来好像是一项非常“严肃”的医疗操作，许多人都因其听起来有些“可怕”的名字而感到紧张。实际上，胃肠镜检查是一个非常常见且有效的诊断方法，能帮助医生检查胃肠道是否有问题，诸如胃炎、胃溃疡、肠道肿瘤等。然而，很多人在准备进行胃肠镜时，往往会踩入一些护理“陷阱”，导致检查效果不佳，甚至引发不必要的麻烦。那么，怎样才能避免这些陷阱，顺利完成检查呢？来，我们一起来看看！

陷阱一：

忽视医生的建议，自行调整饮食

胃肠道镜检查中，肠道清洁尤为重要。医生一般会开具一些清肠药物，要求你在检查前一天按时服用，帮助清除肠道中的残留物。很多人觉得这类药物可能不需要，或者自己“肠道好，问题不大”，于是直接跳过这一步。殊不知，肠道内如果有残留食物或粪便，镜头就很难顺利进入，医生无法清晰看到肠道的情况，甚至会错过一些隐匿的病变区域。再者，未做好清肠准备也容易引发肠道穿孔等意外风险。记住，肠道清洁是保证检查顺利进行的基础，千万不要忽视。

陷阱二：

没有告知医生病史或特殊情况

每个人的身体状况和病史都不同，因此，在准备进行胃肠镜检查时，务必如实告知医生自己的健康状况，尤其是有慢性病、过敏史或者曾经做过相关手术的情况。这样做不仅能帮助医生更好地为你制定检查计划，还能避免一些潜在的风险。有些患者由于胆囊摘除手术、消化系统疾病或者糖尿病等情况，可能在胃肠镜检查过程中需要特别的护理措施。如果你没有告知医生相关病史，可能会导致一些突发情况的发生。

陷阱三：

过度紧张或没有准备好心理

胃肠镜检查的过程其实是相对

轻松的，但许多人因为对这个检查不够了解而产生过度的紧张。部分患者在检查前可能会产生“害怕痛”的心理，认为胃肠镜是一项非常痛苦的检查。其实，随着医学技术的发展，现代的胃肠镜检查已逐渐走向无痛化。你只需要在检查前和医生沟通好是否需要进行镇静或麻醉，通常不必太过担心。而如果你在检查前过度紧张，不仅会让自己不舒服，还可能影响医生的操作。放松心情，深呼吸，给自己做好心理准备，顺利的检查才会更加轻松。

陷阱四：

忽视术后护理，过早恢复正常饮食

胃肠镜检查后的恢复也有一些需要注意的地方。有些人检查后觉得一切顺利，没什么大碍，就想着赶紧吃东西恢复体力。这也是一个常见的误区。实际上，检查后应根据医生的建议，适当休息，特别是避免食用油腻、刺激性强的食物。因为胃肠镜检查过程中，可能会对胃肠道造成一些轻微的损伤，过早进食过重的食物可能会引发胃部不适甚至呕吐。因此，建议检查后先小口饮水，逐渐恢复正常饮食，避免油炸、辛辣等食物，给肠胃一点时间来恢复。

陷阱五：

不提前安排检查后的接送和休息

如果你选择了镇静或麻醉方式进行胃肠镜检查，那么在检查之后，你可能会感到昏昏欲睡，稍有头晕或不适。这时候，你就不能自己开车或者独自乘坐公共交通回家。因此，在检查前，要提前安排好接送，最好是找个朋友或家人陪伴你，确保检查后可以安全回家。此外，术后最好在家休息一段时间，避免做剧烈运动，保证自己在身体完全恢复之前，避免剧烈活动和压力。

陷阱六：

不关注检查后随访

有些患者在做完胃肠镜后，觉得一切正常，便没有再次关注身体的变化。这也是一个不小的陷阱。虽然胃肠镜检查能帮助医生发现很多疾病，但并不是所有问题都能在一次检查中完全排除。如果你有胃肠不适的症状，或者医生建议定期复查，一定要按时进行随访检查。尤其是有家族病史或者肠胃症状的患者，应该保持定期检查，以便及时发现潜在的健康风险。

胃肠镜检查虽然不是什么大事，但它却关乎着你的健康。只有在准备过程中避免这些常见的护理“陷阱”，才能确保检查的效果准确无误，减少不必要的风险。记住，做好充足的准备，保持积极的心态，定期关注身体，才能为自己的健康把好每一关！

神经重塑的“金钥匙” ——作业疗法激活偏瘫上肢运动功能的作用机制

安徽皖北康复医院康复治疗中心 仰艳

作业疗法(Occupational Therapy,简称 OT)，是针对身体上、精神上或发育上存在功能障碍或残疾的患者，应用有目的的、经过选择的作业活动，对其进行治疗和训练的方法。偏瘫患者上肢运动功能的恢复一直是康复医学的难点。作业疗法作为激活这一潜能的核心手段，通过任务导向性训练、环境适应性干预及感觉-运动整合，逐步解锁大脑重塑的“钥匙”。

二、作业疗法激活偏瘫上肢运动功能的具体作用机制

作业疗法旨在通过设计针对性的作业活动，帮助身体、精神或发育上存在功能障碍或残疾的患者恢复、改善并增强生活、学习与工作能力，进而提升其生活质量和社会参与度。以偏瘫患者为例，偏瘫通常由大脑神经损伤引发，致使大脑无法有效控制对侧肢体运动。不过，神经系统具备一定代偿能力，当部分神经细胞受损时，周边神经细胞会尝试接管受损细胞的功能，而作业疗法正是基于这一特性发挥作用。

从神经机制角度来看，任务导向性训练可激活大脑运动皮层、前运动

皮层、基底神经节等与运动规划、执行和学习相关的脑区。当患者进行精细动作训练，如用患侧手捡拾小物件时，大脑运动皮层的神经元会高度兴奋，轴突发放的神经冲动增加，促使神经元之间的突触连接加强。

运动皮层会参与动作的预先规划和调整，通过与运动皮层的密切联系，优化运动指令的输出。基底神经节则在动作的协调和习惯形成中发挥作用，帮助患者逐渐形成更加流畅、准确的动作模式。环境适应性干预也是作业疗法的重要组成部分。通过改造患者的生活环境，如在家中安装扶手、调整家具高度、使用辅助器具等，使患者能够更方便地进行日常活动，同时刺激患者主动使用患侧上肢，促进神经重塑。感觉-运动整合在作业疗法中同样不可或缺。偏瘫患者往往存在感觉功能障碍，影响其运动功能的恢复。作业疗法通过各种感觉刺激手段，如触觉训练、本体感觉训练等，结合运动训练，促进感觉-运动环路的重塑。在患者手背上放置不同质地的物体，让患者通过触摸感知物体的特性，同时进行手部的主动运动，如张开和闭合手掌，

这样可以增强手部皮肤的触觉感受器的敏感性，促进感觉信息向大脑的传递，使大脑更准确地感知手部的位置和运动状态，从而更好地协调手部运动。

三、结语

作业疗法作为激活神经重塑、促进偏瘫患者上肢运动功能恢复的关键手段，具有科学、有效的机制。通过任务导向性训练、环境适应性干预及感觉-运动整合等多种方式，作业疗法能够从神经结构和功能层面，全方位地刺激大脑的重塑过程。在临床实践中，作业疗法应根据患者的具体病情、功能障碍程度、年龄、职业等因素，制定个性化的治疗方案，以达到最佳的康复效果。未来，随着神经科学和康复医学的不断发展，对神经重塑机制的进一步深入研究，以及作业疗法技术的不断创新和完善，将为偏瘫患者上肢运动功能的恢复带来更多希望和可能。同时，多学科合作也将成为趋势，神经科、康复科、心理科等多科室共同参与患者的康复治疗，从不同角度为患者提供全面、系统的康复支持，帮助患者更好地回归家庭和社会。

心绞痛一定伴有疼痛吗？

安徽医科大学附属宿州医院心血管内科 李倩

在门诊坐诊的时候经常被问到这样的问题：“医生，您说考虑我是心绞痛，可是我并没有感觉到疼痛啊，这是怎么一回事呢？”其实在医学领域中，心绞痛是冠状动脉粥样硬化心脏病(简称冠心病)最常见的症状之一。然而，一个常见的误解是认为心绞痛必然伴随着疼痛，实则不然。传统观念里，人们认为心绞痛就是发生在心脏部位的疼痛。然而，它的症状可以是多种多样的。

有些患者心绞痛确实会有疼痛的感觉。这种疼痛通常位于胸骨体之后，可波及心前区，有手掌大小范围，界限不很清楚。疼痛常为压榨性、闷痛或紧缩感，也可有烧灼感，但不尖锐，不像刺针或刀扎样痛。疼痛一般持续3—5分钟，很少超过15分钟。这种典型的疼痛发作是比较容易被识别的，这些患者能够明确地感觉到胸部的不适，从而引起重视并及时就医。

而有些患者会感到胸部有压迫感，就好像有一块重物压在胸口，这种感觉可能并不尖锐疼痛，而是一种沉闷的不适。还有些患者会出现胸部的紧缩感，仿佛胸部被紧紧地箍住了一样，有些患者则表现为气短、呼吸困难，仿佛空气不够用一样，劳累或者情绪激动后加重。还有些患者仅表现为乏力。当心肌供血不足时，心脏无法有效地将血液泵送到全身，身体的各个组织器官得不到充足的能量供应，就会出现疲劳、乏力的症状。

除了上述症状外，还有部分患者会出现胃肠道症状。例如恶心、呕吐等，这是因为心脏和胃肠道在神经反射上存在关联。当心肌缺血时，会通过神经反射引起胃肠道的反应。还有些患者会出现上腹部的不适，类似于消化不良的症状，这也很容易被误诊为消化系统疾病。

此外，心绞痛的症状也可能放射到身体的其他部位。比如，有些患者会感到颈部、下巴或者左肩部有酸痛感，甚至有些患者首先表现为牙痛，这种放射痛很容易让人误解疼痛的真正来源，以为是颈椎或者肩部肌肉或者口腔的问题。从个体差异的角度来

看，不同患者对心肌缺血的感知和反应是不同的。有些患者对这种身体内部的变化比较敏感，能够清晰地感觉到疼痛或者其他不适；而另一些患者，可能对这些变化的感知相对迟钝，或者他们的身体以比较隐匿的方式来呈现这种症状。另外，不同的性别、年龄及心理因素等也会影响着症状的表现。例如，老年人由于身体机能衰退，其对于心肌缺血的不适感知可能会减弱。而女性患者的心绞痛症状可能比男性患者更为多样，除了典型的胸痛外，女性患者更容易出现非典型症状。

心绞痛产生的原因主要是由于冠状动脉供血不足，心肌急剧的、暂时的缺血与缺氧所引起的临床综合征。当冠状动脉粥样硬化导致血管狭窄或痉挛时，心脏的血液灌注减少，就会引发心绞痛。正常情况下，心肌的血液供应和需求处于平衡状态。但在一些因素的影响下，如饱餐、寒冷、情绪激动、体力劳动等心脏需氧量增加，而狭窄的冠状动脉不能相应地增加供血量，供需失衡就导致了心绞痛的发生。

在诊断方面，我们医生不能仅仅依靠是否有疼痛来判断是否为心绞痛，还需要综合考虑患者的症状、病史、危险因素以及各种检查结果。心电图检查是诊断心绞痛最常用的方法之一，可以发现心肌缺血的迹象。运动试验可以通过让患者在运动状态下观察心电图的变化，进一步评估是否存在心肌缺血。而冠状动脉造影是诊断冠心病的“金标准”，可以直观地显示冠状动脉的病变情况。

对于疑似心绞痛的患者，无论是否有疼痛症状，都应该引起足够的重视。一旦出现上述可能与心绞痛相关的症状，应及时就医。早期诊断和治疗对于改善患者的预后、减少心血管恶性事件的发生具有极其重要的意义。因为即使没有疼痛的心绞痛，也可能是冠状动脉病变的一个信号，预示着心脏的血液供应已经出现了问题，需要及时进行干预，以防止病情进一步恶化，如心肌梗死等严重的心血管疾病的發生。总之，心绞痛不一定会痛，我们需要对这种复杂的症状有更全面的认识。

消化内镜检查舒适护理全攻略

淮北市人民医院内镜中心 段政屹

在进行消化内镜检查的过程中，护士扮演着至关重要的角色。由于进行内镜诊断和治疗时，需要进行器械作业，所以需要其熟练掌握专业知识和技能，凭借自己的护理操作，让患者在内镜室感觉到舒适。

一、消化内镜检查的特点

消化内镜检查在开展过程中，主要是结合特制光学仪器，借助于微小创口、人体自然腔道，直接观察消化道内部情况的检查方法。此种技术在运用时，具有准确、直观、安全、微创、痛苦小等特点，可以尽早发现疾病，提升治疗的精准性。消化内镜检查种类较多，具有广泛的应用。进行肠镜检查时，能够探查肠道异常，关系到肠道疾病的预防以及治疗。进行胃镜检查时，可以深入到胃部，针对胃黏膜病变进行诊断，在胃溃疡、胃炎等诊断中发挥着重要作用。

二、护士如何让你在检查中感到舒适

1. 检查前的充分准备

正式开展内镜检查前，护理工作会做好患者全身检查，对患者进行心理疏导，避免患者产生强烈的恐惧感，说明检查目的、过程等，用通俗易懂的语言和患者交流，减轻患者的疑虑与恐惧，为患者提供情绪支持，或给予患者暗示，增强患者的勇气。如果是无痛内镜，护士会积极构建静脉通路，然后和麻醉师进行合作，确保患者在无痛状态下开展内镜检查。

2. 严格的内镜消毒

为保证患者在进行内镜检查时的安全性，护士会注重内镜消毒，防止发生交叉感染。消毒时，他们严格执行内镜清洗消毒流程，包括预处理、初洗、浸泡、冲洗、干燥以及灭菌等，进而充分保证患者诊断治疗的安全性。

3. 细致的协助工作

护士将帮助患者取左侧卧位，将头部位置向后倾，告知患者屈曲双腿。在口侧使用消毒巾，消毒巾上面放置弯盘，引导患者合上口腔，并将其轻轻咬住。将润滑剂涂抹在内镜弯曲部位，告知患者在内镜进入喉部时做吞咽动作，促进内镜缓慢进入，患者一旦出现恶心症状，则叮嘱其进行深呼吸。有时

也会协助医生对病变部位用活检钳取病变组织，然后留取标本。

4. 良好的室内环境

护士会为患者营造私密检查环境，做好温湿度控制工作。一般情况下，温度处于22—25°C，湿度处于40—60%，可以防止出现内镜室细菌滋生、传播。护士会对内镜室进行通风，及时排出室内污染物，确保室内空气的新鲜度，同时搭配柔和的灯光，构建轻松、温馨检查氛围。并且检查室会确保安静、整洁，避免出现非必要干扰和噪声，也会播放轻音乐，使患者在接受检查时，尽可能处于放松的状态。

5. 严密的指标监测

护士会对患者各项生命体征进行严密监测，一旦出现不正常情况，将及时汇报给医生。同时，告知患者在进行检查以后，可能出现咽喉不适、疼痛等情况，在进行适当休息以后，便能获得缓解。检查2小时后可以饮水，基于实际情况进食，选择容易消化的食物。

6. 注意事项的提醒

检查后，护士会提醒患者进行适当的休息，避免剧烈运动，合理地调整饮食，保持心情舒畅，以平和放松的心态进行之后的定期复查。同时，患者需要多观察自身的症状，若出现剧烈腹痛、黑便、便血、呕血、面色苍白等症状，需要及时就诊。

三、总结

总而言之，在消化内镜检查中提高护理的舒适性，就是在对患者进行消化内镜检查的过程中对其进行全程陪伴式护理，在检查前，给予患者心理干预，耐心解答患者存在的疑问，并提前告知患者检查中的注意事项和检查步骤；检查中，强化患者生命体征的监护以便及时发现患者术中出现的异常并及时通知医师处理；检查后，护理人员帮助患者清理好其分泌物等并告知检查后注意事项，