针灸怎样缓解颈椎疼痛

□韩 清

在快节奏的现代生活中，颈椎疼痛似乎成了许多人的“标配”。长时间看手机、电脑，久坐等不良生活习惯，让颈椎承受了巨大的压力。颈椎疼痛，不仅影响患者的生活质量，还可能引发其他健康问题。然而，针灸作为一种古老的疗法，对于缓解颈椎疼痛效果显著。

颈椎疼痛：现代生活的“隐形杀手”

颈椎疼痛，这个看似不起眼的问题，常常让患者苦不堪言。颈椎疼痛，可能由于长时间保持同一姿势，如长时间使用手机、电脑或者开车、伏案工作等。这些不良生活习惯，导致颈椎长时间处于紧张状态，颈椎周围的肌肉、韧带和关节囊受到过度牵拉，进而引发疼痛。此外，颈椎疼痛还可能与年龄、职业、外伤等因素有关。

颈椎疼痛，不仅表现为颈部不适，还可能引发头痛、头晕、手臂麻木、手指无力等症状。严重时，甚至可能影响患者的工作和生活质量。因此，缓解颈椎疼痛，维护颈椎健康非常重要。

针灸：一种古老的疗法

针灸，作为中医传统疗法之一，具有悠久的历史和深厚的文化底蕴。针灸通过刺激人体的特定穴位，调节经络气血，以达到治疗疾病、缓解疼痛的目的。针灸疗法源远流长，对改善各种疼痛性疾病有显著效果，尤其在缓解颈椎疼痛方面发挥着重要作用。

针灸治疗颈椎疼痛，通过针刺颈椎周围的特定穴位，如风池穴、天柱穴、大椎穴等，疏通经络、活血化瘀，缓解颈椎周围肌肉的紧张和痉挛。同时，针灸还能促进局部血液循环，加速炎症消退，从而缓解颈椎疼痛。

然而，对于脊髓型颈椎病，由于它可能导致双下肢无力。因此，患者应选择手术治疗。对于特殊人群，如孕妇等，针灸治疗颈椎病时需要特别小心，避免对胎儿造成不良影响，以免流产或早产。

如果患者皮肤破损或有炎症性皮肤病，如牛皮癣等，应避免在患处进行针灸治疗，以免加重皮肤感染程度。此外，对于体质敏感的患者，如晕针者，不建议进行针灸治疗。

针灸缓解颈椎疼痛的具体方法

针灸治疗颈椎疼痛，是根据患者的具体病情和体质，选择不同的穴位和手法进行治疗。

经络穴位针刺 根据患者的病情和病理表现，选择相应的经络穴位进行针刺治疗。常用的穴位包括风池穴、天柱穴、大椎穴、肩井穴等。针刺时，可以采用旋刺、轻拨等不同手法，以增强治疗效果。这些穴位位于颈椎周围，针刺可以疏通经络、活血化瘀，缓解颈椎疼痛。

肌肉穴位针刺 在颈椎疼痛明显的肌肉穴位上进行针刺，如颈后肌、斜方肌等。刺激局部肌肉组织，可以缓解肌肉痉挛和炎症反应，达到缓解疼痛的目的。这种方法，可以直接作用于疼痛部位，帮助患者缓解疼痛。

电针治疗 电针是在传统针刺基础上加入电流刺激的一种针刺方式。电流刺激，可以增强舒缓肌肉的效果，提高针刺治疗的效果。电针治疗，可以加强针刺的刺激作用，促进局部血液循环，加速炎症消退。

温针疗法 在针刺前或针刺时加热针头，可以促进血液循环，减轻颈椎肌肉痉挛，缓解疼痛。温针疗法，不仅可以缓解颈椎疼痛，还能促进颈椎康复。

艾灸疗法 也是针灸的一种形式。它是使用艾条在穴位上进行熏灼。艾灸，可以温通经络、散寒止痛，对于颈椎疼痛有很好的缓解作用。艾灸时，患者会感到穴位处温热舒适，疼痛逐渐减轻。

小针刀疗法 对于部分严重的颈椎疼痛患者，可以采用小针刀疗法。小针刀是一种结合了针和刀的治疗工具，可以在穴位处进行松解粘连和消炎止痛的治疗。小针刀疗法，可以有针对性地解决颈椎疼痛问题，提高治疗效果。

注意事项

针灸治疗颈椎疼痛，虽然效果显著，但是在整个治疗过程中，患者需要注意以下事项，以确保治疗的安全与效果。

首先，在进行针灸治疗前，患者与医生进行充分的沟通非常重要。患者应详细告知医生自己的病史、疾病症状及过敏史等信息。这些信息，有助于医生全面地了解患者的病情，从而制定个性化的治疗方案。

其次，在进行针灸治疗时，患者还需要注意自身的生理状态。患者应避免在空腹或饱食状态下进行治疗，因为这两种状态可能会增加晕针或低血糖等不适的风险。患者适量进食后再进行治疗，有助于降低这些不适的发生风险。此外，患者在治疗过程中，应保持平和的心态，避免焦虑、恐惧或过度紧张，因为这些负面情绪会影响治疗效果。

最后，针灸治疗结束后，患者也需要注意一些事项，以确保治疗效果的持久性。患者保持良好的个人卫生，有助于降低感染的风险。同时，患者应避免剧烈运动或重体力劳动，以免加重症状或引起不适。治疗结束后，患者应密切观察治疗效果，如疼痛缓解程度、舒适感等变化，及时与医生沟通实际情况，以便医生调整治疗方案，确保治疗效果。

养成良好的生活习惯

针灸治疗颈椎疼痛虽然效果显著，但是不能替代良好的生活习惯。要想彻底摆脱颈椎疼痛的困扰，患者还需要从改善生活习惯入手。在日常生活中，无论是工作还是学习，患者都要保持正确的坐姿，避免长时间使用手机、电脑等电子设备。患者可以每隔一段时间起身活动一下，以缓解颈椎压力。

坚持适度的颈部锻炼（如颈部旋转、倾斜等），可以增强颈部肌肉的力量和柔韧性，提高颈椎的稳定性，但是要注意避免过度用力。

长时间开车，容易导致颈椎疲劳和疼痛。在开车过程中，患者可以适时停车休息，活动一下颈部和肩部肌肉。

针灸作为一种古老的疗法，在缓解颈椎疼痛方面展现出了独特的效果。当然，要想彻底摆脱颈椎疼痛的困扰，患者还需要从改善生活习惯入手，保持良好的坐姿、选择合适的枕头、加强颈部锻炼等，只有这样才能让颈椎更加健康，远离疼痛的困扰。

（作者供职于复旦大学附属金山医院）

主动脉夹层必须手术治疗吗

□蔡文龙

什么是主动脉夹层

主动脉夹层是一种严重的心血管疾病，其发生源于动脉壁内膜破损，导致血液渗透进入动脉壁形成血肿，并沿着主动脉壁剥离内膜和中膜。

主动脉夹层主要由主动脉瓣膜结构异常及血流动力学异常引发。高危人群包括高血压病患者、老年人、动脉粥样硬化患者及遗传性血管病患者等。主动脉夹层病情发展迅速，早期死亡率极高，发病风险随着患者年龄的增长而增加。

主动脉夹层的诊断

在众多诊断方法中，CTA（CT血管造影）检查凭借非侵入性、高分辨率及快速成像的特点，成为主动脉夹层诊断的首选方法。CTA检查，能够清晰地勾勒出主动脉的形态，精确显示主动脉夹层的范围、内膜瓣片的形态及破口的具体位置，为医生提供了直观的信息。

除了CTA检查，MRA（磁共振血管造影）检查同样在主动脉夹层的诊断中扮演重要角色。MRA检查，无须使用造影剂即可获得高分辨率的血管图像。对于肾功能不全或对造影剂过敏的患者而言，MRA检查提供了更安全的诊断选择。MRA检查，不仅能够准确判断主动脉夹层是否存在，还能评估血管壁的结构变化，如炎症、水肿等，为疾病评估提供重要依据。

此外，超声心动图作为一种无创、实时的检查手段，在主动脉夹层的初步筛查和病情监测中发挥着不可或缺的作用。它通过观察心脏结构和大血管的动态变化，间接提示主动脉夹层的可能性，并为进一步的检查提供线索。

DSA（数字减影血管造影）检查虽然操作相对复杂，但是能实时显示血管内的血流状态，对于复杂病例或需要手术治疗的患者，具有不可替代的作用。

主动脉夹层的治疗选择

主动脉夹层的治疗方式，需要根据患者的病情和身体状况来制定个性化的治疗方案。手术治疗是主动脉夹层的治疗手段之一，但是并非所有主动脉夹层患者都需要手术治疗。

然而，需要注意的是，非手术治疗并不意味着放任病情发展。无论是手术治疗还是非手术治疗，患者都需要严格控制血压、心率等生命体征，以减少对主动脉壁的冲击和损伤。同时，患者还需要避免剧烈运动和重体力劳动，以免诱发主动脉夹层破裂。

非手术治疗与注意事项

非手术治疗主动脉夹层，主要包括药物治疗、生活方式调整和定期随访等方面。

药物治疗是主动脉夹层非手术治疗的基础。β受体阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂等药物，可以降低患者的血压、心率，从而减轻对主动脉壁的压力和损伤。需要注意的是，药物治疗需要患者长期坚持，并在医生指导下进行。

调整生活方式，也是主动脉夹层非手术治疗的重要组成部分。患者应戒烟限酒，合理控制体重，坚持合理饮食，保持良好的作息习惯等。这些措施，有助于降低患者心血管疾病的风险，改善预后。

定期随访是主动脉夹层非手术治疗的关键环节。患者需要定期到医院进行复查，监测血压、心率等生命体征的变化，以及主动脉夹层的发展情况；一旦发现病情加重或出现并发症，应及时采取相应的治疗措施。

需要强调的是，非手术治疗主动脉夹层并非适用于所有患者。对于病情严重、主动脉夹层范围广泛的患者，手术治疗仍然是首选的治疗方式。因此，在制定治疗方案时，医生需要综合考虑患者的具体病情和身体状况，以确保治疗的有效性和安全性。

（作者供职于福建省立医院心血管外二科）

糖尿病患者如何控制血糖

□田丽晓

在快节奏的现代生活中，糖尿病作为一种常见的慢性病，影响着许多人的身体健康。管理糖尿病的核心在于控制好血糖。使用科学的方法控制血糖，可以有效减缓疾病进展，提高患者的生活质量。本文主要介绍糖尿病患者控制血糖的方法。

重视糖尿病教育

糖尿病教育是糖尿病患者合理控制血糖的基石。了解糖尿病的基本知识，包括病因、症状、并发症及预防方法，能够帮助患者更好地管理糖尿病。参加糖尿病教育课程、与医务人员及时交流、学习自我管理技巧，对于糖尿病患者非常重要。

合理饮食

饮食控制是管理糖尿病的关键。患者应坚持合理饮食，保证营养均衡，减少高糖、高脂食物的摄入量，增加新鲜的蔬菜、全谷物、瘦肉等食物的摄入量，避免暴饮暴食，遵循“少食多餐”的原则，以维持血糖稳定。

适度运动

坚持适度运动，能够显著提高胰岛素敏感性，帮助患者降低血糖。患者可以选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳、练瑜伽等，每周至少进行150分钟的中等强度运动。运动前后监测血糖，避免发生低血糖。

合理用药

当饮食和运动无法有效控制血糖时，药物治疗非常重要。口服降糖药物和注射胰岛素是常见的治疗方式。药物选择，需要根据患者的病情、年龄、体重等因素综合考虑。患者应遵照医嘱规范服药，定期监测血糖，及时调整治疗方案。

定期监测血糖

血糖监测结果是评估治疗效果、调整治疗方案的依据。定期监测空腹血糖、餐后血糖及糖化血红蛋白等指标，有助于患者及时发现血糖波动，降低并发症的发生风险。家用血糖仪方便快捷，是糖尿病患者自我管理的得力助手。

制定个性化控制目标

每位患者的身体状况不同，血糖控制目标也因人而异。医生会根据患者的年龄、病情、并发症等因素，制定个性化的血糖控制目标。患者应与医生充分沟通，理解并接受自己的血糖控制目标。

管理餐后血糖

餐后血糖过高，是糖尿病患者的常见问题之一。控制餐后血糖的方法：减少主食的摄入量，选择升糖指数低的食物；餐前服用降糖药物，或注射胰岛素；餐后适度运动，促进血糖降低。

保持良好的心态

面对糖尿病，保持良好的心态非常重要。良好的心态，有助于减轻心理压力，提高患者的生活质量。糖尿病患者应积极参与社交活动，培养兴趣爱好，与家人朋友保持密切联系，让生活更加丰富多彩。

总之，糖尿病患者的血糖控制，需要患者、家庭和社会的共同努力。重视糖尿病教育，坚持合理饮食、适度运动，合理用药，定期监测血糖，制定个性化的血糖控制目标，管理餐后血糖，以及保持良好的心态，可以帮助患者有效控制血糖，享受健康人生。让我们携手并进，共同迎接更加美好的明天！

（作者供职于河南省人民医院急诊医学科）

抑郁症患者护理要点

□胡志强

抑郁症是一种常见的心理障碍，患者经常感到情绪低落、失去兴趣和快乐感，甚至可能出现自杀倾向。抑郁症患者护理，不仅关乎其身体健康，还涉及心理健康的重建与康复。

环境营造

抑郁症患者通常喜欢安静、舒适的环境。因此，为患者营造一个温馨、宁静的生活空间非常重要，包括保持室内整洁、通风良好，以及选择柔和的灯光。此外，室内可以摆放一些患者喜爱的花草，既能净化空气，又能增添生机与活力；同时，减少噪音和干扰，让患者能够在安静的环境中放松身心，缓解不良情绪。

饮食调节

抑郁症患者的食欲往往受到影响，可能出现食欲不振、消化不良等问题。因此，患者的饮食应注重合理搭配，选择患者平时爱吃、容易消化的食物。患者可以增加富含钾的食物的摄入量，如香蕉、瘦肉、坚果等。这些食物，有助于稳定血压、舒缓心情。同时，患者可以多摄入富含维生素B的食物，如鸡蛋、深色蔬菜、牛奶等，缓解情绪低落、身体疲乏等症状。患者应避免摄入富含饱和脂肪酸和辛辣、油炸等刺激性食物，戒烟戒酒，以免加重身体负担。

心理支持

抑郁症患者经常感到孤独和无助。因此，家属贴心的陪伴非常重要。患者的家属或朋友应尽量多陪伴患者，倾听患者的心声，理解患者的感受。家属和患者可以一起做一些轻松愉快的活动，如散步、看电影、听音乐等，帮助患者转移注意力，缓解负面情绪。然而，家属也要尊重患者的意愿，如果患者希望独处一段时间，应在确保安全的前提下给予患者足够的空间。

病情观察

患者家属应细心观察患者的情绪变化，并及时做出应答。这包括留意患者的言语、行为、表情等方面的变化，及时发现并处理可能存在的负面情绪；同时，鼓励患者表达自己的感受和想法，通过沟通与交流来减轻心理压力。

风险防范

抑郁症患者容易出现自杀的想法和行为。因此，风险防范非常重要。患者家属应确保患者所处环境的安全，管理好家中的药物、刀具等物品，避免患者独自长时间处于危险环境中；同时，密切关注患者的情绪变化，一旦发现患者有自杀倾向或行为，应立即采取措施干预。

医患沟通

医患沟通是抑郁症治疗过程中重要的一环。患者家属应及时与医生沟通患者的病情变化、治疗效果，以及药物不良反应等情况，以便医生能够了解患者的病情变化，及时调整治疗方案；同时，鼓励患者与医生建立信任关系，使患者积极参与治疗过程，促进身体康复。

抑郁症患者护理是一项复杂而细致的工作，需要患者家属、医务人员的共同努力。营造舒适的环境、调节饮食、提供心理陪伴、观察病情变化、做好风险防范，以及加强医患沟通等措施，可以为抑郁症患者提供一个更加温暖、包容和支持的治疗环境。

（作者供职于山东省菏泽市巨野县北城医院）

食品安全与公共卫生

□唐其红

随着生活节奏加快，我们的生活及饮食出现了变化，食品安全与公共卫生问题越来越受到人们关注。食品安全与公共卫生，不仅与每个人的健康息息相关，还对保障社会稳定与经济发展起着重要作用。“吃得放心，生活安心”，成为社会共识。本文主要介绍食品安全与公共卫生的重要性，针对当前面临的挑战，提出应对策略。

食品安全的重要性

食品安全涉及食品的生产、加工、运输、储存、销售及消费者的食用，对此国家也有标准及要求，确保食品中不存在可能威胁或者损害人体健康的有毒、有害物质。食品安全和消费者的身体健康相关，是保障公共卫生、预防食源性疾病的首要防线。

公共卫生视角下的食品安全

公共卫生的概念涉及广泛，包括环境卫生、疾病预防、健康促进以及食品安全等方面。基于公共卫生视角，食品安全在预防及控制食源性疾病的传播中发挥着关键作用。食源性疾病（如食源性感染、食物中毒等），在全球范围内都是比较严重的公共卫生问题，其发生的原因大多数和食品生产、加工过程中的卫生条件、原料安全及加工方式等因素关系密切。因此，不断强化食品安全管理，让公共卫生水平不断提升，是降低食源性疾病发生风险及保障群众健康的重要途径。

食品安全管理面临的挑战

随着近些年贸易全球化的不断发展，在全球化供应链中，食品供应链往更加复杂的方向发展，这也使食品安全监管的难度明显提升。

在现代食品工业发展中，出现许多新技术（如转基因技术、新型添加剂在食品中的应用等），这些技术虽然让生产效率得以提升，但是也增加了食品安全的风险。

由于食品购买渠道越来越多（如电商、直播间等），消费者对食品来源等信息也不够了解，导致消费者难以在选购食品时更好地保障食品安全。

由于部分国家及地区在食品安全监管体系还有待完善，或者检测技术相对落后，这也增加了食品安全的风险。

食品安全的应对策略

第一，建立健全法律法规，并明确各方责任，提高违法成本；第二，强化监管能力，不断提升监管部门的检测技术及执法能力，强化国际合作，共同应对国际性食品安全问题；第三，利用科技手段强化管理，通过大数据、互联网等现代信息技术，让食品供应链管理更加透明，提高食品的溯源能力；第四，加强公共教育及参与，提高消费者的食品健康及自我保护意识，促进全民参与食品安全监督；第五，推动农业及食品产业的绿色可持续发展，从源头上对食品安全起到保障作用。

总之，食品安全与公共卫生是保障我们饮食及生活的重要方面。只有加强食品安全管理，不断创新监管模式，才能让我们拥有一个更加安全、健康的社会环境。

（作者供职于山东省淄博市淄川区医院）

碘的补充方法

□张凯凯 李江敏 朱 琳

近年来，甲状腺相关疾病检出率明显上升。甲状腺结节、甲亢（甲状腺功能亢进症）、甲减（甲状腺功能减退症）、甲状腺炎等疾病被查出来后，患者往往会想到一个字——“碘”。那么，碘应该怎么补呢？本文主要介绍碘的补充方法。

目前，常用的补碘方法以加碘食盐为主，其他方法包括口服碘油丸，服用含碘药物及营养素补充剂，食用富含碘的食物等。食盐加碘是控制碘缺乏病最安全、最有效的措施。为了预防和控制碘缺乏病，WHO（世界卫生组织）在全球推行食盐加碘策略。

食盐加碘

食盐加碘是一种持续、方便、经济、生活化的补碘措施。食盐加碘，可以通过较小的投入获得巨大的社会收益和间接的经济效益，以提高人口素质。目前，全球有120多个国家和地区实行食盐加碘政策，至少有97个国家和地区制定法律、法规或食品安全标准支持食盐加碘。

从2012年起，我国颁布了新的《食用盐碘含量》（GB26878-2011）标准，规定食用盐产品（加碘食盐）中碘含量的平均水平（以碘元素计算）为20毫克/千克~30毫克/千克，允许波动范围为食用盐碘含量平均水平±30%。

目前，我国14个省、自治区选择的加碘食盐浓度为25毫克/千克，分别为陕西、海南、湖北、广西、江西、安徽、云南、山西、江苏、福建、内蒙古、山东、浙江、吉林；12个省、直辖市、自治区及新疆生产建设兵团选择的加碘食盐浓度为30毫克/千克，分别为四川、甘肃、贵州、青海、湖南、重庆、河南、宁夏、西藏、天津、上海、新疆；5个省、直辖市选择的加碘食盐浓度为25毫克/千克和30毫克/千克，分别为黑龙江、辽宁、河北、北京、广东，其中普通人群食用25毫克/千克的加碘食盐，孕妇、哺乳期妇女等特殊人群食用30毫克/千克的加碘食盐。

加碘食盐是用碘酸钾或碘化钾按一定比例与普通食盐混匀而成。但是，因为碘是一种比较活泼、易于挥发的元素，所以加碘食盐在贮存及烹饪过程中都会产生损失。一般温度越高、加热时间越长，食盐中碘的损失率越高。油炸、爆炒等高温烹饪方式的碘损失率高于蒸、煮等烹饪方式。

碘的食物来源

不同食物的碘含量不同。部分海产品含碘量较高，如海带、紫菜、带鱼、干贝等。海带、紫菜含碘量最高，干海带能达到36240微克/100克；其次为鱼虾蟹贝类（如带鱼40.8微克/100克、干虾米983微克/100克、花蟹45.4微克/100克、赤贝162微克/100克）。其他食品，蛋类含碘量较高（如鹌鹑蛋233微克/100克、鹅蛋59.7微克/100克、鸡蛋22.5微克/100克）；不同奶类含碘量差别较大，肉类含碘量为1.9微克/100克~4.5微克/100克；植物类含碘量最低，特别是水果和蔬菜。

其他补碘制剂

人们可以选择食用加碘食盐以及海带、紫菜等富含碘的食物补碘。除此之外，人们还可以考虑使用碘补充剂等，应根据碘缺乏的程度，选择补碘的剂量。

（作者供职于河南省疾病预防控制中心）