

与此同时，还要对病人的排便次数、排便量等进行分析，如果病人只患有糖尿病，治疗人员应指导其正确排便，如果病人同时合并其他疾病，则单用止泻药效果可能不佳，还是要在详细了解病人排便情况的基础上，叮嘱病人排便过程中适当的转移注意力，尽量不要受到大便的控制，而是要自己控制大便情况。多发现生活中的乐趣，与病友、朋友、家人亲属多沟通交流，治疗人员还可以指导病人多做些腹部保健操，在提高其腹肌力量的同时，提高自身对便意的耐受性，慢慢控制自己大便意愿，不要稍随便意就着急上厕所。

3 预防治疗

糖尿病病人之所以并发抑郁，可能是因为抑郁状况与糖尿病之间出现了一种相互的作用，其在互相作用的影响下导致临床症状加重，糖尿病病人本来就承受着心理及生理上的煎熬，病情严重的病人还会引起其他脏器组织的并发症，导致大部分病人需要背负沉重的精神压力，此种负性情绪极易引起人体的交感神经活动增强，导致机体脂类代谢出现紊乱，机体内的血糖水平不断升

高，此种情况下大部分病人对治疗的遗传性降低，极大的影响着病人的治疗效果及预后状况。同时，如果病人血糖控制效果不佳，病情不断加重，也导致病人出现了悲观情绪，从而使得抑郁症状加重。针对此，我们认为，糖尿病病人是可以有效预防抑郁的，病人首先要对自身的精神状况进行调整，适当的放宽心境，面对生活要保持积极乐观的态度，既然已经患病，一定要正确的对待，平时可以多参加一些社交活动，适当的锻炼，促进心理状态的改善，病人家属也要多帮助、鼓励、安慰、疏导病人，最重要的是要理解病人，帮助其建立战胜疾病的信心。或者既鼓励病人参加一些糖尿病病友相关的疾病知识讲座，明确了解糖尿病病友可能会引发的并发症，纠正其对病情的错误认识，提高病人对疾病的认知程度。

4 结论

总之，目前临床上用于治疗糖尿病病友伴抑郁的方式比较多，还需要治疗人员充分的结合病人的具体情况选择有效的治疗药物，保证病人的用药安全，同时促进治疗效果的提升。

针灸治疗腰椎间盘突出症的思路与方法

魏洪旭

乐山市井研县中医医院针灸科 613100

[中图分类号] R681.5

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2021) 02-090-01

什么是腰椎间盘突出症?

腰椎间盘突出症是临床上常见的一种疾病，椎间盘主要是由纤维环、髓核以及软骨板构成的，当椎间盘发生退变后，或者在外力的作用下，纤维环发生破裂，髓核从破裂处脱出道后方的椎管或者是神经管内，导致脊神经受到了压迫或者是刺激，最后引起腰部的疼痛以及一侧下肢或者是双侧下肢产生麻木以及疼痛的感觉，这种现象在临床上称之为腰椎间盘突出症，其发病率最高的位置是在腰 4-5 和腰 5-骶 1 处，占临床上的 95%。但是需要注意的是老年患者在核磁的时候，基本上都会有，但是只有出现髓核压迫到神经或者是硬脊膜囊的时候才是腰椎间盘突出症，如果在前方或者是侧方突出而没有产生压迫的时候，也可以不进行处理。

针灸治疗腰椎间盘突出症的思路与方法

从中医的角度来说，腰椎间盘突出症，它的针灸讲究腰、腿、膝同治，所以腰椎间盘突出症针灸选穴主要是选腰部、腿部的一些穴位。有的疾病时间比较长、年纪比较大的病人，还选取补肾气、壮关节的穴位，所以腰部的穴位取的比较多，腿部的穴位重点取穴。

治疗腰椎间盘突出症选择的穴位，主穴：大肠俞、环跳、承扶、委中、阿是穴、阳陵泉、昆仑、悬钟等；配穴：寒气重、湿气重的患者加上腰阳关，再加上艾灸的方法；淤血所致的腰痛应该加入膈腧，再配合拔罐；肾虚的患者所致的腰痛应该加上肾俞，配合灸法；膀胱经所致的腰痛应该加上志室和昆仑；腰腿部所致的疼痛比较明显应该加上腰眼。

主要的作用就是祛瘀消肿、舒筋通络。

腰椎间盘突出症的预防

1. 加强腰背部的肌肉锻炼；
2. 保持正确的姿势；
3. 在腰部进行受力的时候，要掌握一个正确的姿势；
4. 对于女性而言要少穿高跟鞋进行上下楼梯的活动；
5. 在进行剧烈活动的时候，要先做好热身；
6. 延缓退变；
7. 减少外力因素，延缓退变在于我们要有好的身体素质，

有好的生活习惯，注意保养骨头、肌肉、血管等；

8. 适当的进行腰部肌肉锻炼。

其他疗法

1) 电疗法治疗：1. 直流电和药物离子导入疗法：通过直流电和药物离子导入疗法进行治疗，直流电的疗法主要是使用最低电压的平稳直流电来在人体上直接治疗的疾病的方法，直流电分为正负极，具有电解的作用，当这种电流通过人体时会在人体组织中产生一系列的物理和化学的反应，这种电流可以对组织代谢和末梢循环以及神经系统有一定的作用，尤其是当药物离子导入的时候可以达到舒筋活络以及活血止痛的作用。2. 低频电疗法：主要通过电流刺激来使运动神经和肌肉兴奋来恢复正常的功能，也可以刺激感觉神经末梢来使感觉恢复，这种疗法不仅可以治疗腰椎间盘突出症也可以治疗神经根受压而引起的下肢麻木，肌肉萎缩的症状，而且还具有感应电疗法、间动电疗法以及电兴奋疗法等。3. 中频电疗法：比低频电疗法更容易进入到更深的组织中进行治疗，可以起到镇痛、促进局部血液循环以及兴奋骨骼肌和平滑肌的作用，中频电还可以通过电流刺激粘连组织，发生震动使肌肉得到松解和软化，对腰椎间盘突出症造成的根性粘连有一定的疗效。4. 高频电疗法：没有极性之分，而且对神经肌肉没有兴奋的作用，主要就是烤热效应进行治疗，且比传导热和辐射热更加的均匀深透。可以使深部的组织充血从而改善循环，降低中枢神经和周围神经的兴奋性，增强白细胞的吞噬作用，高频电疗法以及短波、超短波、微波电疗法等对腰椎间盘突出症具有一定的镇痛以及消炎的作用。

2) 牵引治疗法：牵引治疗法是除了手术的一种对腰椎间盘突出症治疗的效果比较好的方法，主要就是用力学的作用力与反作用力的原理，以相反的方向来达到治疗的目的。腰椎牵引回使椎间隙变大，主要变大的地方是腰 3-5 和骶 1，在进行牵引后可以增宽 5-2.5mm，椎间隙变宽了之后，将纵韧带拉紧，这样就有利于突出的髓核回归，使挛缩的韧带以及关节囊和两侧的狭窄的椎间孔牵开，可以缓解神经根的压力和刺激。