

聊一聊针灸治疗原发性痛经的那些事

宋 琰¹ 林 琅² 通讯作者

1 成都市锦江守正堂中医诊所针灸推拿中心 610000

2 四川省妇幼保健院乳腺甲状腺科 610000

【中图分类号】R711.51

【文献标识码】A

【文章编号】1672-0415 (2021) 06-090-02

在一般情况下，女性的月经周期都在3-5天，但是女性在日常的生活中如果不注意卫生和清洁，再加上经常着凉或者喜欢食用一些辛辣刺激的食物、荤素搭配不科学等现象，那么就会在一定程度上增加自己痛经的几率，或者在月经期间身体会呈现出各种的不舒适，比如痛经、月经量增多、月经过后阴道还不干净等等，其中原发性痛经最令人担忧，因为女性在来月经期间小腹会出现难以忍受的疼痛，甚至有些女性还会出现浑身冒冷汗、恶心、呕吐等不良现象。接下来就为大家进行更加深入的讲解和解答原发性痛经，希望能够对广大的女性能够有所帮助。

原发性痛经

月经是很多女性最头疼的一件事，因为月经来临之际，很多女性会产生一些不良现象和症状，使得自己非常不舒服，比如腰酸、恶心，严重的甚至会出现呕吐、浑身冒冷汗等症状；另外对于女性的行动也会产生很大的限制，比如很多的女性会因为身体不舒服而耽误工作，来月经会阻碍女性的游泳活动等等，总之广大的女性应该深有体会。其中原发性痛经更加让人受折磨，原发性痛经主要就是女性的生殖器官没有明显的器质性病变月经疼痛，又成为功能性痛经。一般都会出现在月经初潮之后不久，会发生在未婚女性以及没有怀孕的女性身上，女性生育之后这种疼痛感会进一步缓解或者是彻底消失。原发性痛经属于中医领域之中的“痛经”、“经行腹痛”这一范畴之中。痛经治疗的基本原则主要是以调和气血为主，但是需要根据每一位患者的实际情况、不同症状，而给予不同的治疗方式。

原发性痛经的基本原因

月经周期一般为3-7天，出血量在100ml以内，第2-3天出血最多。经血一般情况下颜色呈现暗红色，不会凝固，除了血液之外，还包含子宫内膜脱落的碎片、宫颈粘液和阴道上皮细胞。而月经不调的主要原因有：(1) 长期情绪抑郁或心情不好，卵巢每月不再排卵和分泌雌性激素，进而引起月经紊乱或痛经、闭经现象。这主要是因为月经受到了大脑皮层的控制，然后卵巢分泌出的激素刺激着子宫内膜后而形成的月经不调以及痛经现象。(2) 过度节食、酗酒和吸烟也会导致月经紊乱，长时间不进食，身体中的能量就会不够，然后造成体内大量脂肪和蛋白质的消耗，造成雌激素合成发生障碍，接着抑制下丘脑的功能作用，影响月经到来，进而造成神经性闭经。烟和酒的某些成分也会干扰月经，导致月经异常和痛经现象。(3) 患者日常饮食不健康、不规律、不卫生等，比如爱吃冰淇淋、螃蟹、冰水等，这些都是直接导致女性出现原发性痛经的原因。

原发性痛经的针灸治疗

1、治疗气滞血瘀。每一次在来月经之前，广大女性在月经期间会出现小腹坠胀、行经不畅、月经颜色呈现出暗紫色而且伴随血块，在血块排除之后，女性痛经现象会缓解、乳房也会在这期间出现胀痛等，上述现象属于气滞血瘀，可以通过针灸进行治疗。选择气海穴、中级穴、关元穴、带脉穴，

进行泻法针刺。还可以通过梅花针针刺关元、气海穴，和拔罐一起给予治疗。

2、治疗清热除湿。女性在精气之前出现小腹胀痛，腹部出现灼热感，而且伴随着腰部胀痛，月经颜色呈现出暗红，月经质地粘稠等现象，那么需要为患者进行清热除湿的治疗。选择患者气海穴、关元穴、天枢穴、三阴交、间使穴、合谷穴以及足三里使用泻针法给予治疗。还可以使用三棱针进行点刺上述穴位，和拔罐一起进行治疗。

3、治疗寒湿瘀滞。精气之前或者是月经来潮期间出现小腹冷痛，热敷小腹之后疼痛可以缓解，月经量比较少，月经颜色呈现出暗红色、颜色不鲜艳等现象。表示患者寒湿瘀滞，需要为患者活血化瘀。选择患者关元穴、阳交穴、合谷穴、内庭穴、肾俞穴进行针灸。

4、治疗化瘀止痛。来月经期间或者是月经之后小腹出现冷痛，热敷小腹之后出现好转、经期月经量比较少、月经颜色比较暗淡、小便清长现象。表示患者阳虚内寒、可以为其进行化瘀止痛的治疗。可以使用扬刺法加上温针给予治疗。选择患者肚脐下三寸的关元穴，使用毫针刺入1.5寸的深度，得气之后使用提插捻转的手法进行强化和刺激。取患者关元穴作为中心点，上下左右每一个方位各一寸支出，都需要针灸，深度为1.5寸，取1-20厘米长的艾段，将其套在针柄之上点燃，每天需要治疗一次，每次都需要在针之上连续使用2-3个艾段，治疗3次是一个疗程，当患者被治愈之后可以加以巩固，需要在女性两个月经周期治疗1-2次。

5、治疗气若血虚。经期之后的一天到两天时间，或者是来月经期间出现小腹隐隐作痛的现象，月经量比较少，月经颜色呈现出淡色，女性出现精神疲乏等现象。表示患者气血虚弱，需要为其益气补血，调经止痛。可以选择患者的百劳穴、肾俞穴、关元穴、归来穴进行补法针刺。

6、治疗月经不调。(1) 月经提前，可以针对患者的关元穴、气海穴这两个穴位进行针灸，如果患者还没有明显的治疗效果，那么还可以对患者的曲池穴、太冲穴进行针灸，虚热证就可以针对患者的三阴交穴、然谷穴进行针灸，郁热证就需要针对患者的行间穴、地机穴进行针灸。(2) 月经推迟，可以针对患者的气海穴、血海穴、三阴交，辨证患者如果是实寒证则可以针对患者的归来穴以及天枢穴进行针灸，如果是虚寒证则需要针对命门穴以及太溪穴进行针灸。(3) 月经先后不定，可以针对患者的关元穴以及三阴交穴进行针灸，患者如果是肝郁证则需要针对肝俞穴、期门穴以及太冲穴进行针灸，患者肾虚证则需要加肾俞穴、太溪穴以及水泉穴进行针灸。

女性月经期间的饮食

月经来临期间可以多吃乌鸡、羊肉、鱼、虾等营养丰富的食物，少喝碳酸饮料，磷酸盐可以让铁难以吸收。碳酸氢钠和胃液产生中和反应，降低胃酸的消化和杀菌作用，进而影响食欲。维生素C是可以促进生血功能，以协助治疗缺铁性贫血。经期会失去一部分血液液体，所以，月经后期需要

(下转第91页)

不得不知道的4个慢性肾功能衰竭的护理方法

潘英

罗江区人民医院 四川德阳 618000

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1672-0415 (2021) 06-091-01

慢性肾功能衰竭属于肾脏疾病的一种, 主要由肾脏病变引起, 患者肾功能受到破坏, 并发展为肾脏萎缩。患者通常表现为电解质紊乱、酸碱平衡失调、水钠潴留等症状, 对患者的生活质量造成严重的影响。慢性肾功能衰竭不仅具有较高的发病率, 其致死案例也十分常见, 虽然通过肾脏替代治疗、长期服药等方式能够缓解病情, 但心衰、高血压的诱发风险较高, 容易导致病情的恶化。鉴于此, 需要对患者采取科学有效的护理措施, 以减少并发症, 提高患者的生活质量, 促进身体的恢复。

1 健康宣教

在对慢性肾功能衰竭患者的护理中, 对患者进行健康宣教尤为重要, 通过健康宣教提高患者的认知水平, 有利于对患者的治疗。首先需要告知患者慢性肾功能衰竭的病理知识及临床特征, 向患者讲解慢性肾功能衰竭的危害性, 告知患者健康的生活方式, 并向患者了解以往的生活习惯, 叮嘱患者摒弃不良的生活习惯, 并保持规律的作息, 保持健康的饮食。随后向患者讲解遵循护理的重要性, 让患者明白护理对维持病情稳定的意义, 让患者对各种护理措施有一定的深入了解, 能够积极的配合护理。另外, 还需要询问患者有何疑问, 当患者提出疑问后, 对患者的疑问进行详细的讲解, 告知患者出现各种突发症状的处理措施, 并叮嘱患者感到不适时, 需第一时间通知护理人员, 以尽快的采取处理措施。

2 心理护理

由于慢性肾功能衰竭的症状严重, 会对患者造成严重的痛苦, 损害患者的心理健康, 则需要对患者进行心理疏导, 安抚患者的情绪。以轻柔的语气与患者沟通, 深入了解患者的心理情绪, 询问出现负性情绪的缘由, 再引导患者将负性情绪发泄出来。在与患者沟通时, 应该仔细的观察患者表情的变化, 不时的鼓励与安慰患者, 让患者感觉到亲切, 拉近与患者的距离, 以取得患者的信任。为了进一步减轻患者的负性情绪, 放松患者的身心, 则需要为患者选择旋律优美的轻音乐, 在播放轻音乐时, 尽量保持环境的安静, 并根据患者的需求调节合理的分贝, 轻音乐的具体类型需要根据患者的心情决定。当患者聆听轻音乐时, 引导患者闭目养神, 想象身处美好的环境中, 或者回忆过往的美好事物, 以减轻患者的压力。还可以为患者提供多样的娱乐工具, 若患者热爱棋艺, 则可以为患者提供象棋、围棋、五子棋等, 还可以将棋类爱好患者集中起来, 互相切磋, 以提高患者的兴致。患者在棋艺的切磋中还可以交流疾病治疗的心得, 如何保持健康的方式等, 怎样才能够有效控制病情, 对于心情郁闷的患者, 还可对他们进行鼓励, 并为患者

的日常生活提供建议。还可为患者提供相关读物, 男性患者通常爱好军事类、经济类读物, 而女性患者则更喜欢旅游类、博物类书籍, 护理人员则可以根据患者的需求以及兴趣爱好提供相应的书籍。当患者病情好转时, 护理人员应该告知患者病情正在好转, 并告知患者相应的生命体征数据, 让患者认识到对疾病的治疗确实十分有效, 增加患者对疾病的治疗信心。另外, 护理人员还应该鼓励患者的家属多陪护患者, 与患者聊聊家常, 增加患者生活的趣味性, 从而促进病情的恢复。

3 皮肤护理

由于慢性肾功能衰竭患者肾功能异常, 机体毒素难以有效的排出, 而机体毒素的积累能够引起一定程度的瘙痒, 会使患者感到严重的不适, 甚至影响患者的心理情绪, 且还能够影响皮肤的弹性与耐力, 溃疡的诱发风险较高, 则需要对患者的皮肤进行护理。护理人员应该告知患者皮肤瘙痒时不可抓挠皮肤, 避免皮肤破损造成感染, 需要根据患者皮肤瘙痒的程度采取具有针对性的处理措施。若患者的瘙痒症状并不严重, 则可以观看视频、听音乐分散注意力, 减轻皮肤瘙痒对患者的影响。若患者的瘙痒症状比较严重, 则需要对患者使用适量的止痒剂。另外, 还需要重视对患者的翻身, 尤其是长期卧床的患者, 更需要增加对患者的翻身频率, 告知患者穿戴比较宽松的衣服, 需要维持皮肤的干燥, 及时的清洁皮肤, 还需要避免同一处皮肤长时间受压, 促进局部的血液流动。

4 饮食护理

对于慢性肾功能衰竭的患者而言, 为患者提供科学的饮食尤为重要, 患者身体比较虚弱, 加上疾病的长期损耗, 需要补充大量的营养物质。通常情况下, 需要遵循少食多餐、清淡为主的原则, 以优质低蛋白饮食, 可以摄取鸡蛋、牛奶、瘦肉等, 还可以适当的摄取钙质营养物质、叶酸、维生素等, 并需要控制对盐、植物蛋白的摄取, 可少量摄取豆类、坚果等植物蛋白。告知患者切勿使用辛辣、生冷、刺激性食物, 尽量摄取营养元素丰富的食物。还可以增加对钾的摄取, 食用低磷食物, 动物内脏为比较好的选择。

5 结语

慢性肾功能衰竭属于临床常见疾病, 导致其诱发的因素较多, 先天发育不全、肾脏囊性病变、肾小球肾炎、梗阻均能够导致慢性肾功能衰竭的诱发。患者受到疾病的影响, 会出现失眠、皮肤瘙痒、水肿等症状, 对患者造成严重的不适。则需要为患者制定合理的护理方案, 减轻症状对患者的影响, 促进患者的恢复。

(上接第90页)

吃一些含有蛋白质和铁钾钠钙镁的食物, 比如肉、动物肝、鸡蛋、牛奶等。

经期饮食习惯应该以清淡、营养、易消化的食物为主, 多吃豆类、鱼类和其他高蛋白食物, 忌油腻食品、生姜、酒、辣椒等干热食品、冷食也要避免, 还有容易引起胃损伤的食物。

女性在经期前应避免吃咸的食物, 因为咸的食物会使体内的盐和水份储存量增加, 在来月经之前, 黄体酮增加, 容易出现水肿、头疼等情况。在月经开始前10天要开始吃低盐的食物, 注意补充足够的铁, 以免产生缺铁性贫血。

总而言之, 通过中医针灸治疗, 再加上相关的饮食注意事项, 就能够让患者月经不调的症状得以恢复。