

针入痛止, 针灸治疗关节疼痛见奇效

衡阳市中医医院针灸推拿特色治疗部副主任何常春介绍,冬病夏治正当时,可通过火针、电针等针灸治疗关节炎,可达到事半功倍的效果

■朱嘉林

专家简介



何常春,主任医师,毕业于湖南中医学院针灸专业,学士学位,硕士生导师,衡阳市中医医院首届名中医,现任湖南省针灸学会理事、湖南省中西医结合学会第四届神经科专业委员会委员、湖南省中医康复专业委员会常务委员,湖南省第十五批援塞拉利昂医疗队队员。

擅长运用针灸与中药相结合治疗颈椎病、腰椎病等脊椎疾病及脑溢血、脑梗塞等神经系统疾病。尤其对膝关节病变、失眠、抽动症、帕金森氏病的治疗有独到的见解。参加国家级科研 973 项目一项,主持市级科研项目一项。在国家级及省级杂志上发表论文 5 篇。

科室简介

针灸推拿特色治疗部是衡阳市中医医院临床一级学科,集针灸、推拿、理疗、康复、针刀等中医特色治疗手段于一体,拥有主任医师一名,副主任医师三名,主治医师一名,助理医师三名,主管护师一名,护师三名,护士一名。

科室常见病种有腰椎间盘突出症、颈椎病、膝骨性关节炎、骨质疏松症、肩周炎、面神经炎、带状疱疹、中风后遗症、面肌痉挛、风湿性关节炎、类风湿性关节炎等。科室以独特的推拿复位手法、精湛的针灸技术对各种疑难脊柱相关疾病有良好的临床疗效,积累了丰富的临床经验。

“季节一变化,我的腿脚就疼痛!”“医生,我的膝关节里痛得像千万只蚂蚁在啃食,这是为什么?”近日,在衡阳市中医医院针灸推拿特色治疗部,副主任何常春正在为关节疼痛的患者看诊。他介绍,关节疼痛复杂多样,例如风湿性关节炎、类风湿性关节炎和膝骨性关节炎这些疾病都有关节疼痛,但它们疼痛的部位和性质有各不相同。从中医角度而言,风、寒、湿热之邪,侵入机体损害筋骨、肌肉、关节,闭阻经络气血,则会产生不同的疼痛症状。这些疾病的一个共同特点就是正气亏虚,经络气血不通,在炎热的夏天,自然界阳气旺盛的三伏天,使用火针、电针等针灸方式治疗关节疼痛会达到事半功倍的效果。该科接诊最多的属膝骨关节炎。

夏季最宜治疗“老寒腿”

很多人提到“风湿”,都会忍不住想到爷爷奶奶的“老寒腿”,但其实风湿并不是老年人的专利。很多风湿病发病年龄都是青壮年时期,例如类风湿性关节炎,也“钟爱”年轻人。很多年轻女性为了美丽,常常把手足关节、甚至腰腹裸露在外,这样很容易感受风寒之邪,加上久坐空调房、或久处潮湿阴冷的环境中,也易得风湿关节炎。

前段时间,40 岁的袁女士因四肢关节僵硬疼痛,晨起后手指僵硬无法正常屈伸,来到衡阳市中医医院就诊。何常春介绍,这种症状就是典型的类风湿关节炎症状——晨僵。通过 1 个疗程的针灸治疗,配合扶正驱邪、祛风除湿的补肾祛寒湿汤,10 天后,袁女士的症状大大缓解。

夏天一到来,许多风湿关节炎患者就会松口气,因为在这个季节,许多风湿疾病症状都会减轻,甚至可能一点症状都没有了。因此,很多人就会这样认为,风湿病是在冬季才得的病,事实上这种观点是非常错误的。

火针 + 电针,治疗膝骨关节炎

膝骨性关节炎是由于膝关节软骨、关节结构的退行性变以及继发于退行性变而导致的软骨的破坏或增生性变化,所引起的一系列疾病,疼痛比风湿还要剧烈。是最常见的成人关节类疾病,主要表现为膝关节局部的疼痛伴有活动受限、关节摩擦感,上下楼梯、半蹲位时症状加重。该病是老年人中患病数最多和发病率最高的,特别是 50—60 岁的中老年人,女性多于男性。

何常春指出,膝骨性关节炎属于中医“痹证”范畴,内在的正气不足,肝肾亏虚,经脉失养,气血不达四肢,不能濡养筋骨,肢体经络关节失养,是导致痹证的内因。外感风、寒、湿、热之邪,此邪气侵袭,日久不愈,

“中医有言,痛则不通,通则不痛。”何常春介绍,风湿性关节炎是受风、寒、湿邪侵犯人体,留于关节、肌肉,引起气血运行不畅而引起的关节疼痛。说到夏天,很多人按捺不住,开空调贪凉、喝冰冷饮料、熬夜等,这些生活方式很容易损伤人体的阳气,使得经络气血闭阻,也容易引起风湿关节炎患者旧病复发。所以在夏天,我们不能对风湿病放松警惕,反而要做好对风湿病的防治工作。

何常春提醒市民,喝冷饮冰水时特别容易损伤阳气,夏天一定不能喝冷饮;不要久吹空调,也不要正对着身体吹空调,温度设置不能过低,睡觉时吹空调一定要盖好被子隔绝寒气;风扇也不要直接迎吹,切勿因一时贪图凉快,导致邪风入里走窜筋骨引发疾患。此外,夏季衡阳常常潮湿多雨,要尽量避免淋雨,衣物淋湿后及时更换,避免着凉,生活的居室最好是向阳、通风、干燥。做到以上这些,寒气才不会侵犯身体,风湿也不会找上门。

“春夏养阳,秋冬养阴”,何常春指出,夏日通过针灸养护好阳气,不让寒气



何常春正在给膝骨关节炎患者做针灸治疗

侵犯人体,冬天就不会再发风湿关节炎,有事半功倍的效果。他建议有风湿关节炎疼痛的患者,每年夏季都花两个月到正规医院调理身体,在专业的医师的指导下,通过中药或者针灸调理,可减轻来年风湿疼痛症状并降低发病率。

今年 60 岁,年轻时就特别喜欢运动。退休后,她还经常参加户外爬山、骑行活动。近日,在一次爬山途中,突然出现膝关节疼痛、肿胀,行动受限,这让爱好运动的她十分焦虑,遂来到衡阳市中医医院治疗。

何常春通过检查,发现陈女士是退行性关节炎,到了夏天,久处空调房内,受了风寒,疼痛便加剧了。于是何常春通过火针联合电针为陈女士治疗,治疗的当天,陈女士就感觉膝关节的疼痛好了很多。

对于中老年人而言,锻炼不能超过负荷,散步和各项运动强度一定要适中。何常春特别提醒,有一些喜好运动的市民总以手机的步数为准则来考评一天的运动量,其实这样是不正确的,过度运动容易导致半月板磨损,从而引发膝骨关节炎,锻炼也要适可而止。

知识,束手无策,这种情况是非常危险的。

何常春说,针灸学是中医学里一个重要的组成部分,具有 2000 多年的历史,每种方法都有其专业的理论支撑,若没有经过专业培训,其风险系数是很高的。他提醒市民,要谨慎选择中医理疗馆,不要为了图一时方便、省钱,就听信店家一面之词,更不要听信任何祖传秘方之说,生命诚可贵,千万不要拿自己的生命开玩笑。

保健医疗机构多,选择需谨慎

近年来,随着人们对养生的需求日渐增大,涌现了一大批中医理疗馆。这些理疗馆在满足人们需求的同时,也存在不少隐患。据悉,中医理疗也分保健类和治疗类,治疗类的理疗服务,需要专业医师进行操作,不规范治疗往往适得其反,严重的还会危及生命。何常春透露,“一些保健机构医师的针灸技能是通过自学或者半路出家的,不一定有

医师证,甚至有一些机构没有取得卫生部门颁发的营业执照,像这种保健机构是不具备行医资格的。”

何常春介绍,拿针灸来说,一名合格的针灸师,针刺的功夫需要多年时间的磨炼,人体解剖学知识需要特别熟练。简单学一两个月就上岗的“针灸师”,就是在拿别人的生命开玩笑,一旦出现危及生命的状况,他们缺乏应急