

健康教育是社会发展和医学进步的产物,是指对特殊人群在疾病状态下进行与疾病有关的医学与护理知识的教育。现代综合治疗糖尿病的措施包括:教育、饮食控制、运动疗法、降糖药物及自我监测,可见教育已成为治疗糖尿病不可缺少的重要组成部分。糖尿病的治疗效果有赖于患者的自身管理和控制,基本的糖尿病知识是患者进行有效的自身管理和控制的基础,教育不仅能帮助患者提高生活质量,减少医疗开支,同时能改善血糖控制。在同等治疗条件下,经过教育可使糖尿病患者更有效地控制代谢。

调查结果提示,糖尿病教育组血糖控制良好和控制一般的均高于对照组,且实验组微血管并发症的发病率远远低于对照组,说明糖尿病教育有助于糖尿病患者血糖的控制及延缓并发症的发生。研究显示,大血管并发症的发病率出现降低,可能因为大血管并发症不是糖尿病所特有的改变,它受多种因素影响,只有在血糖、血脂、血压等都得到良好控制,才能达到满意的治疗效果。

此外,教育者必须具备深厚的专业知识,了解促成加重糖尿病并发症的危险因素及时发现并教会病人如何避免这

些因素。教育者还必须具备良好的沟通技巧,良好的职业素质。娴熟的沟通技巧是健康教育的保证。在实施健康教育过程中,医护人员必须因人施教,与病人建立良好的护患关系,教育要扩大到家属。

总之,通过教育使病人提高对糖尿病的认识,使病人掌握了血糖的正常范围,学会了自我监测血糖操作技能,患者根据自我监测及时发现血糖异常并调节药量,改变饮食及运动计划。获得自我护理、自我管理的能力,延缓了并发症的发生。同时,在教育过程中容易建立良好的护患关系,提高了病人对护士的满意度。

参考文献

- [1] Gavin LA, Stess RM, Goldstone J. Prevention and treatment of foot problems in diabetes mellitus[J]. a comprehensive program West J Med, 1993, 158(1): 47~55
- [2] 包葵, 吕秀丽, 金立红, 等. 糖尿病病人的健康教育[J]. 临床肺科杂志, 2006, 11(1): 136

(收稿日期: 2007-03-06)

腰椎牵引加艾灸治疗腰椎间盘突出症 60 例

★ 徐小玉 (江西省吉安市中心人民医院中医科 吉安 343000)

★ 肖群益 (井冈山学院 吉安 343000)

关键词: 腰椎牵引; 艾灸; 腰椎间盘突出症

中图分类号: R 681.5⁺3 **文献标识码:** B

腰椎间盘突出症是由于腰椎间盘退变或遭受外力引起间盘向后方突出,压迫神经根,导致放射性神经痛和神经功能障碍。中医学治疗腰椎间盘突出症积累了丰富的经验,疗效较好,近年我科对 60 例病人在中医的辨证施治的基础上,结合腰椎牵引和艾灸治疗,经临床研究观察,效果很好,现报告如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

将近 2 年在本科住院的腰椎间盘突出症的病人 120 例病人随机分成 2 组:腰牵加艾灸组 60 例,对照组 60 例。

1.2 方法

1.2.1 对照组 根据病情,通过辨证施治,病人服用舒筋活血行气、强腰壮肾等中药,如桃红四物汤加减。

1.2.2 治疗组 病人在辨证施治的基础上,除服中药外,每日行腰椎牵引一次,艾灸腰部一次,每次 30 分钟,10 天一疗程。

1.2.3 腰椎间盘突出症的疗效评定 治愈:腰腿痛消失,直腿抬高 70°以上,能恢复原工作,能行走 2 km 以上;未愈:症状、体征无改善。

2 结果

通过临床观察,对照组治疗后 5 天内症状缓解的有 22 人,而治疗组治疗 5 天内症状缓解的有 28 人,经统计分析及 u 检验 ($u = 1.11$), $P > 0.05$,无显著性差异。而通过继续治疗,对照组 10 天内症状缓解的为 42 人,有效率为 70%,治疗组 10 天内症状缓解的有 55 人,有效率为 91.7%,经统计分析及 u 检验 ($u = 3.01$), $P < 0.01$,有显著性差异,说明在辨证施治服用中药的基础上结合腰牵加艾灸非手术治疗可明显提高治疗腰椎间盘突出症的疗效。

3 讨论

腰椎间盘突出症主要是由突出的椎间盘组织机械压迫,导致神经根及周围组织充血、水肿、粘连、炎症所致。腰椎牵引能解除肌肉痉挛,使紧张的肌肉放松,并能促使突出的髓核回纳或改变突出物与神经根间的相对位置关系,从而减轻对神经根的压迫,促进炎症消退。艾灸可以促进血液循环,活血化瘀,祛风散寒,可迅速消除局部水肿,消除炎症,减轻疼痛,达到治疗腰椎间盘突出症目的。采用在辨证施治服用中药的基础上结合腰牵加艾灸等综合疗法,可缩短治疗时间,提高疗效,值得推广。

(收稿日期: 2007-03-05)