

者曾遇到一位病人,在例行体检时发现其一侧肺部呈现胸腔积液,经有关辅助检查确认为结核性胸膜炎,因胸水生长速度慢,健侧肺呼吸功能代偿性增强,故无气促等症状。如仅用四诊则很难发现并确定其肺部病变。因此借助西医诊断方法,刻克服四诊的局限性,及时准确地发现病变。其次可认识疾病的本质,指导治疗。中医治病采用直接观察法,在宏观上对疾病进行分析概括,对内部的微观征象则无法认识和把握,造成对疾病的认识停留于宏观及哲学推理之上,难以把握疾病本质。如中医认为“咳嗽”证有多种病因,至于这些病因造成肺脏什么损伤侧无法认清。西医则认为咳嗽可由呼吸系统的炎症及占位性病变引起。病因不同,治疗转归及预后截然不同。因此中西医结合认识疾病有助于区别病因、病机,抓住疾病本质进行治疗。

## 2 中西医结合治疗疾病的方法

以经常把中西医结合治疗理解为联合使用中药和西药或西医辨病中医辨证,这种观点失于狭隘。中西医结合治疗疾病的概念应是:将西医、中医及中西医院联合治疗列为防治疾病的三大办法,在中西医结合诊断的前提下,根据各自的特点和疾病的本质加以选择。方法为:(1)明确诊断:在细致入微的临床观察基础上,运用先进诊断技术从更深层次上认识疾病,在此基础上选择相应疗法。如“积证”确证为占位性病变,应首选手术治疗;乙型肝炎则可首选中药治疗。多数疾病还可采用中西医联合疗法,起到减毒增效作用。(2)中西医结合辨证论治。中医认为表现为不同证候的同一种疾病,疗法是不同的(同病异治);而病机相同的不同疾病,则可采用相同的治疗方法(异病同治)。如心绞痛,根据其本虚标实的不同,治法就有10余种;而不论何种疾病,只要有肾阴虚特征,均可采用滋肾养阴发治疗。此

外,对同意疾病在不同阶段的特点,还需谨守病机,知常达变。如心绞痛病机为不通则痛,故治疗以通为法。早期以气滞为主,则以行气为通;后期气滞血瘀,则以行气活血为通;久病致虚则以补为通无疑辨证论治的优势在于立足于“证”,其缺陷也正因为立足于“证”,而相对忽视了“病”。“同病异治”着眼于疾病的特殊矛盾,却忽视了一般矛盾,如结核病本质为感染结核杆菌,若不加抗结核治疗,单纯辨证治疗则难以根治。因此将中西医理论和技术结合起来判断病情,可发挥辨证论治的优势,并可克服由于诊断手段的差距所带来的对疾病认识的局限性。(3)恪守辨证论治原则。近年来出现了针对西医的病进行专方专药治疗的现象。究其原因,其指导论治的不是中医理论,而是中药及其复方的现在药理和药效学研究成果。离开中医理论去使用中药,中药也就不成为中药了。在运用现代药理研究成果时也不应离开中医理论的指导。如黄芩、桑叶、麦冬、花粉都有抗菌消炎作用,可用于慢性支气管炎的治疗,如辨证为痰热壅肺,可选黄芩及桑叶,如为阴虚痰盛则应选麦冬与花粉。这样就可克服西医应用中药时重药理轻药性的弊端。

## 3 中西医结合诊治疾病的前景及努力方向

中医学是一门处于不断发展中的学科,现在中医在继承的同时,有责任使其完善和发展。中西医结合互相渗透无疑为中医发展提供了契机。中西医结合诊治疾病模式的提出对发展中医理论具有重要意义。在诊断和治疗疾病时,中西医结合可从宏观到微观,全面深刻地认识疾病本质,完善中医学病因及病机理论,并为临床及时准确有效地提供丰富的选择余地。因此,中西医结合诊治疾病是一种值得研究,完善并加以推广的临床思维模式。

# 体疗对腰椎间盘突出症患者生活质量的影响

★ 童玲琴 (江西省鹰潭市中医院 鹰潭 335000)

**关键词:** 体疗;腰椎间盘突出症;生活质量

腰椎间盘突出症是由于椎间盘发生退变与外力损伤等因素,使纤维环部分破裂,髓核从纤维环缺损处向外膨出压迫脊神经根,引起腰伴下肢放射性

疼痛,影响病人参加体力劳动和日常工作,本病是慢性疾病,患者常年感觉生活在痛苦之中。其生活质量就成为一个不容忽视的问题。体疗即运动疗法,

是腰椎间盘突出症的一项重要辅助性治疗措施,强壮腰背肌有助于腰椎的稳定,减轻患者症状,促使患者康复和防止复发。

## 1 体疗在改善腰突症患者生活质量中的作用

生活质量是一个人在社会生活和日常生活中的机能能力和主观感觉,包括生物医学和社会心理内容的综合概念。生活质量是一个主观的、多维的、动态的概念,涉及范围包括:躯体健康、情绪或心理健康、社会支持状况等。

体疗即运动疗法,是病人通过体育锻炼的锻炼,增强身体素质、促进身心健康的方法,是提高许多慢性病患者生活质量的主要干预方式之一,不仅能有效提高患者的生活质量,而且能降低各种慢性疾病的复发率。

### 1.1 对躯体健康方面的益处

1.1.1 提高肌肉强度,增强腰椎稳定 腰椎间盘突出症患者常存在腰背肌和腹肌的减弱,影响了腰椎的稳定性,是本病迁延难愈的原因。运动是关键,可增强腰背肌形成强壮的肌肉腰围,增强脊柱相关肌肉、韧带的协调性和柔韧性,延缓腰背组织和软组织退变,只有腹肌与腰背肌保持适当平衡,才能维持良好的姿势及保持腰椎的稳定。101例腰椎间盘突出症患者,早期开始体疗,长期坚持,效果良好,治愈率高,复发率低。

1.1.2 提高日常生活能力 体疗有助于提高患者的日常生活能力。由于运动,锻炼了脊柱两侧的肌肉韧带,松解了粘连的组织,促进血液循环,肌肉强壮了,关节灵活了,整个人轻松了,日常生活能力包括走、站、立等显著提高。此外定期运动能使人产生轻度疲劳感,加快入睡,促进深度睡眠,改善睡眠质量。

1.1.3 对心理健康和情绪方面的益处 腰椎间盘突出症患者在诊断、治疗和康复过程中会经历各种心理障碍和频繁的情绪改变,主要表现为抑郁、忧虑、焦虑、急躁易怒等,这些不良情绪反过来又可进一步削弱人体脏腑功能,有碍人体恢复。参加相应的体育运动,一来可以移情易性,减少不良情绪的刺激,二来可以条达气机、舒肝愉心,同时当患者看到自己参加体育锻炼并能从中获益时,常可增强康复信心,坚定与疾病作斗争的信念。

1.1.4 在社会支持方面的作用 因本病疼痛持续性,活动功能长期受限,影响生活、工作。造成自尊

心受挫,认为自我价值降低。因而回避社会交往,不愿意或不能正确利用社会提供的经济与物质、精神与情感方面的支持,严重影响患者身心健康,而运动尤其是群体运动能有效改善患者的社会支持状况。在运动中病友之间的相互鼓励和倾诉,能使患者感受到来自家庭、朋友以外的社会支持,从而减少社会孤立感,增加战胜疾病的信心。

## 2 体疗处方对腰突症患者生活质量的重要性

运动疗法中,有的病人收效明显,有的得益不多,有的由于过量蛮干反而导致病情加重,以体育运动用来治疗疾病是有其规律和特点的,运动方法、锻炼强度的不同有所刚重,各人的爱好兴趣选择项目也不同。

### 2.1 运动的主动性

主动锻炼属于自我身心锻炼,需要充分发挥个人的主观能动性才能收到良好的效果。外因只有通过内因起作用。能否获得成功与个人的主动性、意志和毅力有很大关系。

### 2.2 运动的方法

患者的运动项目不宜多,一般只选1~2项动作必须认真、思想要集中,坚持不懈。早期可做:仰卧起坐、五点支撑法、抱膝触胸、俯卧撑。后期可做:直腿抬高、旋腰蹬跟、左右侧屈。

### 2.3 运动的度

掌握运动量,不能操之过急,要循序渐进,并非一朝一夕就见成效,流水不腐、户枢不蠹,重在坚持。体疗中发现病人食欲差、失眠、体重明显下降,脉率超过原来的30%,那就是锻炼过度了,应减量。

## 3 小结

腰椎间盘突出症患者的功能锻炼是一个长期的过程,医护人员应重视本病患者运动方面的健康知识宣教,使其了解体疗对其生活质量的益处,鼓励他们进行多种形式的运动,如进行自我监督形式的户外步行、交谊舞、骑自行车等。此外更提倡进行有组织的体疗。建议医院或社区建立康复小组,组织区域内的患者在专业医护人员的指导和监督下,遵循合理的、个体化的运动处方,进行定期的运动。通过这种群体运动不仅可以加强患者与社会的互动。提高自我效能,改善社会支持状态,促进良好生活方式的建立,同时也可以保证患者参与运动时的安全性以及加强其参与运动的长期性。