

在食材的烹饪上，需要做到少盐少油，避免煎炸。患者不可暴饮暴食，可以进行少量多餐的饮食方式。部分心律失常患者可能还伴有水肿的情况，对于这类患者喝水也需要多加控制，平时患者及家属要注意观察病情，若治疗期间心律失常症状突然严重，需要立刻去往医院进行治疗，以免造成心功能严重受损。

有心血管基础疾病的病人一定要注意预防心律失常，对于心脏病患者来说，不建议进行过量的体育运动。人在进行

剧烈运动时，都会导致肺部氧气变少，这一点对于心脏病患者来说尤其明显，容易造成心律失常，所以要特别注意。平时要保持自己的情绪稳定，不焦躁，不烦闷，避免情绪过于激动。近年来，由于压力逐渐增大，睡眠不足已经成为了心律失常的重要原因之一。所以心脏病患者尤其要保证足够的睡眠，避免熬夜，每天保证八小时的睡眠时间。最后，有原发疾病的患者要尤其注意治疗原发病，以免诱发心律失常，治疗过程中定期去医院进行检查。

中医针灸治疗颈椎病有特色

魏洪旭

乐山市井研县中医医院针灸科 613100

【中图分类号】R455

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2021) 01-087-01

什么是颈椎病？

颈椎病又称为颈椎综合征，是临床上常见的一种疾病，每个人都会患有不同程度的颈椎疾病，也会感受到不同程度的症状，颈椎出现不适、颈椎发生退变等，颈椎主要是由骨头及椎间盘组成，其中还包括很多的关节，椎间盘是颈椎中最大的一块关节，如果椎间盘与钩椎关节发生退变的话也会导致软组织发生退变，从而出现疼痛或者是发紧的症状，甚至压迫到神经，会出现麻木、疼痛、无法行走、甚至是瘫痪的现象。

针灸治疗颈椎病

针灸治疗颈椎疾病的主要方法就是进行疏通经络，颈椎病是颈部关节或肌肉韧带等周围组织引起的综合症状，在疼痛的时候会伴有头晕、手麻等一些其他的不适症状，颈椎在临床上可以分为5类：1、颈型颈椎病就是脖子痛；2、椎动脉型颈椎病，可引起头晕症状；3、神经根型，主要以手麻、肩膀麻为主；4、脊髓型，可出现走路不稳、轻飘飘感觉；5、交感神经型，症状多变，包括胸闷、心慌、手心脚心出汗等等。

针灸治疗可调节每个症状的具体原因，通过经络或穴位刺激，改善相关症状。针灸治疗颈椎病除针对于疾病原因治疗以达到效果之外，针对疾病表现情况也可有改善。

治疗颈椎病的方法有很多，中医常采用的就是针灸以及推拿和理疗、牵引等方法，毫针是针灸的最常用的方法之一，毫针在治疗颈椎病的时候主要是在循经上取穴以及局部进行取穴，这两种相结合具有较好的活血止痛、疏通经络的作用。而用温针灸治疗颈椎病可以改善颈椎病风寒湿型的临床症状和体征，有温经通络的作用。电针对颈椎病的治疗，先用常规的毫针进行针刺，在使用电针对人体进行微量电流波，与电流进行结合治疗颈椎病。针灸再配上拔罐以及穴位注射、小针刀、浮针、雷火灸等，都可以改善颈椎病引起的各种症状。在治疗颈椎病的时候还可以再配合推拿、理疗也可以缓解颈部肌肉痉挛、舒经活络以达到消除水肿和减轻症状的目的，推拿的时候一定要手法柔和，不要暴力旋转颈椎。在使用理疗治疗颈椎的时候，可以选择中频脉冲电疗法和中药熏药治疗仪和低周波治疗仪等。

针灸治疗颈椎病的穴位

针灸治疗颈椎病的主要原则就是通经止痛、活血等，在

治疗颈椎病的时候主要应该选择这几个穴位：天柱、风池、肩井、外关、合谷和阿是穴等一些穴位，引起疾病的原因不同，穴位也会不同，可以根据情况选择合适的其他穴位进行针灸。当气滞血瘀导致颈椎病的发生时，应该选择阴郄、膈俞等穴位进行针灸。

分类以及相应症状

在使用针灸来治疗颈椎病的时候，应该仔细的进行检查，确诊之后再根据不同的症状进行针灸。颈型颈椎病的主要表现患者会出现酸胀、颈部痛和沉重、紧张、僵硬以及压痛的感觉，颈椎病疼痛还会向枕部以及背部进行放射。神经根型的颈椎病会出现颈部、肩部以及背部烧灼样和刀割样的疼痛，同时还会伴随出现针刺样以及电样的窜麻感。脊髓型的颈椎病，运动神经、颈背部的神经以及脊髓束等方面出现症状。交感神经型颈椎病会出现神经根型和脊髓型颈椎病的症状，同时伴随眼、头、心脏以及周围血管的症状。

病因

退行性变：随着年龄的不断增长，颈椎间盘会发生退行从而引起颈椎病，是主要的原因。

慢性劳损：睡觉以及工作的姿势不对和不正确的锻炼都会导致颈椎病的发生。

头颈部外伤：出现头部以及颈部的损伤，造成颈部发生损坏，而引起颈椎病。

颈椎病的预防

1. 长期压抑以及多愁善感的人，会造成神经衰弱，从而影响骨关节以及肌肉的休息，最后导致颈肩部发生疼痛。

2. 保持正确的姿势，睡觉以及工作和运动的姿势要正确，不要偏头、耸肩等，要保持脊柱的正直，睡觉的时候选择合适的枕头，10厘米的高度正好，切记不要躺着看书和看电视。

3. 少做多动，多走路，多进行锻炼，在锻炼的同时注意保护颈部肌肉以及身体其他部位的肌肉。

4. 长期低头的工作者要动静结合，工作一小时左右就活动一下，放松一下肌肉，防止疲劳。

5. 注意保暖，避免颈部出现突然的动作。

6. 减少酗酒，最好不要喝酒，以免酒精影响钙质在骨上沉积导致骨质疏松和软化，从而加速骨的退变。