糖尿病患者如何进行穴位按摩

在探索糖尿病治疗的多元途径中，中医穴位按摩以其独特的理论体系和治疗效果，日益受到人们的关注。针对糖尿病的不同证型，通过穴位按摩，刺激人体特定穴位，可以疏通经络、活血化瘀、调和气血、平衡阴阳，从而达到辅助治疗、缓解症状的目的。

本文将带大家一起了解糖尿病证型穴位按摩的奥秘，揭示如何通过安全简单、经济有效、易于操作的穴位按摩，来帮助调节血糖。

糖尿病患者的常见证型

肺胃燥热证：烦渴引饮，消谷善饥，溲频数量多，身体渐瘦，寐差、舌红少津、脉细数。

推荐的按摩穴位有：合谷穴、天枢穴、阳陵泉穴。

1. 合谷穴

取穴位置：位于手背第一、二掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。

功效：镇静止痛、通经活络、清热解表。

按摩手法：按摩时，两手可以交替按摩，用拇指屈曲垂直按在合谷穴上，做一紧一松的按压，频率为每2秒1次，每分钟30次左右，按揉5分钟。

2. 天枢穴

取穴位置：位于腹部，横平脐中，前正中线旁开2寸。

功效：理气止痛、活血散瘀、清利湿热。

按摩手法：将两手中指、食指指腹放在两侧天枢穴上，稍微用力，然后在穴位上做有一定渗透力的圆形运动，运动的速度要慢，力度以受力者能耐受为度，按揉5分钟。

3. 阳陵泉穴

取穴位置：小腿外侧，腓骨头前下方凹陷处。

功效：疏肝利胆、清热利湿、舒筋利节。

按摩手法：用拇指指面着力于阳陵泉穴位上，垂直用力，向下按压，按而揉之，其余四指握拳或张开，起支撑作用，以协同用力，产生酸、麻、胀、痛等感觉，持续数秒后渐渐放松，如此反复操作数次即可。

气阴两虚、瘀血阻络证：乏力，易出汗，肢体麻木疼痛或眼蒙、胸闷痛，或中风偏瘫，舌质暗，有瘀斑，脉细弦或沉涩。

推荐的按摩穴位有：关元穴、血海穴、足三里穴。

1. 关元穴

取穴位置：位于下腹部，脐中下3寸，前正中线上。

功效：补肾培元、温阳固脱。

按摩手法：按摩时，食指、中指、无名指三指并拢，指面附着在关元穴上，做环形而有节律的抚摩，做轻柔缓和的环旋运动，并带动该部位的皮下组织。不可过度用力，只要局部有酸胀感即可，一般按摩或按揉5分钟至10分钟。

2. 血海穴

取穴位置：股前区，髌底内侧端上2寸，股内侧肌隆起处。

功效：补血活血、调经止带、清热利湿。

按摩手法：两拇指重叠按压双侧穴位，每侧3分钟，感觉穴位有微微酸胀感即可。

3. 足三里穴

取穴位置：小腿外侧，犊鼻下3寸，胫骨前嵴外1横指处，犊鼻与解溪连线上。

功效：补中益气、健脾和胃、理气降逆、通经活血。

按摩手法：用拇指指面着力于足三里穴位上，垂直用力，向下按压，按而揉之，产生酸、麻、胀、痛和走窜等感觉，持续数秒后，渐渐放松，如此反复操作数次即可。

脾肾两虚、瘀血阻络证：乏力、食欲缺乏，头昏耳鸣，脘腹胀满，腰膝酸软，舌淡或淡暗，苔白，脉细弱。

推荐的按摩穴位有：中脘穴、关元穴、太溪穴。

1. 中脘穴

取穴位置：上腹部，脐中上4寸，前正中线上。

功效：消食导滞、镇惊安神、降逆利水。

按摩手法：四指并拢，点到中脘穴上，用力向下点，力度以自己能够承受为准，坚持10秒钟，松开，然后再点，如此反复5分钟就可缓解胃部不适。

2. 关元穴

取穴位置：位于下腹部，脐中下3寸，前正中线上。

功效：补肾培元、温阳固脱。

按摩手法：按摩时，食指、中指、无名指三指并拢，指面附着在关元穴上，做环形而有节律的环旋运动，并带动该部位的皮下组织。不可过度用力，只要局部有酸胀感即可，一般按摩或按揉5分钟至10分钟。

3. 太溪穴

取穴位置：足踝区，内踝尖与跟腱之间凹陷处。

功效：回阳益肾、调理冲任、清肺止咳、清热祛湿。

按摩手法：用拇指指腹按压双侧3分钟至5分钟，以局部出现酸胀感为度。

穴位按摩的禁忌

1. 有皮肤病及皮肤破损，如湿疹、癣、疱疹、脓肿、溃疡性皮肤病、烫伤、烧伤等。

2. 有感染性疾病者，如骨髓炎、骨结核、化脓性关节炎、丹毒等。

3. 内外科危重病人，如严重心脏病、急性十二指肠溃疡、急腹症及各种恶性肿瘤者。

4. 有血液病及出血倾向者，如恶性贫血、紫癜等。

5. 体质虚弱及经不起轻微手法作用者，如久病、年老体弱或妇女处于妊娠期、月经期。

6. 诊断不明的急性脊柱损伤或伴有脊髓症者。

7. 极度疲劳、醉酒后神志不清者。

8. 饥饿及饭后半小时以内。

（柳州市中医医院内分泌科 黄振宇）

如何治疗月经异常

月经周期、经期长度、经量等出现异常变化，甚至在不该来的时间“突然造访”，导致子宫出血不规律，就可能是“异常子宫出血”在发出健康警报。

什么是月经异常

正常的月经周期（两次月经第一天之间的间隔）通常是21天至35天（平均28天）。每次月经持续时间2天至8天，整个经期总失血量约20毫升至60毫升（大概浸湿10片至20片普通日用卫生巾的量）。如果你的月经出现以下情况，就属于异常子宫出血：

1. 月经周期短于21天或长于35天。

2. 每次持续时间少于2天或超过8天。

3. 月经过多或过少。

月经过多：出血量大，每小时需更换卫生巾或棉条，有血块（大于硬币），常导致贫血（乏力、头晕、面色苍白）。

月经过少：出血量显著减少，点滴即净。

4. 时间不对。

经间期出血：两次正常月经之间有少量出血。

接触性出血：性生活后出血。

绝经后出血：女性绝经（通常指停经1年以上）后再次出现阴道出血。

5. 出血时间、月经量、月经的持续时间都毫无规律可循。

月经异常的原因

异常子宫出血并非单一疾病，而是由多种原因引起的症状。结构性原因有息肉、子宫腺肌病、子宫肌瘤、恶变和不典型增生等，通常可通过影像学或活检发现。非结构性原因有凝血功能障碍、排卵障碍、子宫内膜局部因素及医源性因素（由药物或医疗器械引起）等。

如何治疗月经异常

治疗目标明确为止血、调整周期、纠正贫血、治疗病因、预防复发、保护生育力（如有需求）。治疗方案取决于病因、年龄、生育要求、健康状况等，可以分为以下几种：

1. 止血

（1）药物是首选方法

孕激素：针对无排卵性出血（如黄体酮、地屈孕酮），通过“药物性刮宫”止血并转化内膜。

复方短效口服避孕药：适用于无禁忌证的育龄期女性，止血快，可调整月经周期。

雌激素：大剂量用于急性大量出血，需在医生严密监护下使用。

止血药：如氨甲环酸，可辅助减少出血量。

（2）手术

诊刮术：快速止血并获取内膜送病理检测，明确诊断。

宫腔镜下子宫内膜息肉/肌瘤切除术：去除病灶。

子宫动脉栓塞术：用于难以控制的肌瘤或腺肌病出血。

子宫切除术：作为最终治疗手段，适用于无生育要求、药物治疗无效、病因无法去除（如不愿保留子宫的腺肌病、肌瘤、癌前病变或早期癌）的患者。

2. 调整周期（预防复发）

周期性孕激素：适用于无排卵患者（如后半周期补充孕激素），在经过2个至3个周期以上的治疗，部分患者可恢复自发排卵。

复方短效口服避孕药：规律服用可建立规律周期，减少出血量。

左炔诺孕酮宫内缓释系统：俗称“曼月乐环”，放置在宫腔内，局部释放高效孕激素，对治疗月经过多（尤其是患腺肌病、不愿手术者）和预防子宫内膜增生效果极佳。

3. 病因治疗

子宫肌瘤/腺肌病：根据大小、位置、症状选择药物（如GnRH-a）、手术（肌瘤剔除、腺肌病病灶切除、子宫切除）、介入栓塞等。

子宫内膜息肉：在宫腔镜下切除。

子宫内膜增生：根据有无不典型增生，选择高效孕激素治疗（如曼月乐环、口服孕激素）或手术。

恶性肿瘤：需手术，并可能辅以放化疗等综合治疗。

凝血障碍：血液科会诊，治疗原发病或调整抗凝药。

甲状腺功能异常：内分泌科治疗调整甲状腺功能。

4. 纠正贫血：补充铁剂，严重者需输血。

月经紊乱虽常见，但绝非小事。它可能是身体发出的求救信号。请不要因“害羞”或“觉得麻烦”而忽视它，也不要自行随意用药。及时寻求专业妇科医生的帮助，通过科学规范的检查和治疗，绝大多数异常子宫出血都能得到有效控制。平时可以养成记录周期、经期天数、出血量的习惯（可用卫生巾片数或App记录），就诊时这是重要依据。即使没有不适，也应定期进行妇科检查和宫颈癌筛查（TCT/HPV）。了解自己的子宫和附件情况，关爱自己的身体健康，是每一位女性对自己最负责任的态度。

（柳州市人民医院妇科 农珍妮）

推动健康知识普及 提高全民健康素养
健康科普
指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投送：2971813915@qq.com 电话：13977219936