

湖北广电老年大学
火热招生

13687287760
13469098484

“时尚新中年&小小演讲家” 湖北广电社区形象大使选拔活动首站圆满举行

► 05 版



湖北广播电视台交通广播事业部举办
2024 中国(武汉)汽车文化节

► 02 版

文化生活共传承,手作乐趣齐分享

► 03 版

第十九届湖北省中老年才艺大赛
优秀作品巡展启动

► 07 版

在家焚香警惕“怡情香”变成“伤身毒”

► 10 版

汉阳过早,美食界的“早高峰”

► 13 版

11 月影院:经典重燃,艺术片风起云涌

► 14 版



一叶知秋看湖北

► 12 版



湖北广播电视台7件作品荣获中国新闻奖

中华全国新闻工作者协会主办的第34届中国新闻奖评选结果11月7日揭晓。湖北广播电视台共有7件作品获奖,其中一等奖1件,二等奖2件,三等奖4件。这已经是湖北广播电视台连续第5年获得中国新闻奖一等奖。

其中,一等奖作品典型报道《“候鸟教授”团队:攥牢“红莲稻”种,心怀农业“中国芯”》通过深入田间地头的典型报道,生动展现了朱英国院士团队在农业科技创新方面的艰辛努力与显著成果,为新闻工作者树立了践行“四力”的新典范;二等奖作品新闻直播《大江奔流,千年回响》与融合报道《送你一张机票!》分别展现了长江文

化盛宴、湖北与台湾跨越山海的深情厚谊;三等奖作品则包括消息《响应时间从数小时缩至8分钟 我国卫星遥感实现重大突破》、新闻专题《“争气钢”这样炼成》、新闻纪录片《“郧县人”3号》以及重大主题报道《农田“变形记”:“三块田”巧解“三个谁”难题》,分别聚焦卫星遥感技术突破、钢铁行业发展、考古发现以及“三农”改革等热点话题,以深入调研和纪实拍摄展现新闻事件的深度与温度。

这些作品在新闻创新、文化传承和社会责任等方面均展现出了湖北广播电视台的卓越实力与担当。

(来源:湖北广播电视台总编室)



湖北广播电视台交通广播事业部举办2024中国(武汉)汽车文化节

11月2日至3日,2024中国(武汉)汽车文化节在武汉光谷中央生态大走廊举行。

本届中国(武汉)汽车文化节的主题是“绿色智能 驾驭未来”,设置了静展区、露营区、游戏区、试乘区等四大主题区域,有十多家车企参加活动,现场展示最新前沿技术、互动体验及充满想象力的未来出行方式。

活动还发布了中国(武汉)汽车消费口碑榜。主办方评选出中国(武汉)消费者最喜爱的汽车新技术排行榜、品牌排行榜、车型排行榜等权威榜单,为消费者提供购车参考,促进汽车市场健康发展。

本届汽车文化节还设有汽车露



营、后备箱集市等多项活动和内容,吸引了上万名市民前来体验、游玩,19个

小时视频直播在线观看量达1400万人次。(来源:交通广播事业部)

近日,“拒绝毒品,一起向未来”湖北省2024禁毒公开课主题活动在武汉市武钢三中举办。

活动围绕“认清毒品真相”“抵制毒品诱惑”“禁毒我参与”三大章节,将禁毒教育以COS变装茶话会、辩论赛、情景剧、缉毒“汪汪队”表演等青少年喜闻乐见的形式呈现,全面提升青少年防范药物滥用能力和识毒防毒拒毒意识,营造了全省家校社齐参与的禁毒氛围。

此次活动由电视教育频道精心策划制作,有干货、有故事、有方法、有感悟,赢得了在场师生的一致好评。(来源:电视教育频道)

湖北广播电视台教育传媒
承办禁毒公开课主题活动

“闪亮的军功章”——高性宽同志先进事迹报告会在鄂州举行

近日,由湖北广播电视台电视综合事业部策划执行的“闪亮的军功章”——高性宽同志先进事迹报告会在湖北省鄂州市举行。由老兵家属、战友子女、鄂城区退役军人事务局干部及老人生前所属社区书记等代表组成的报告团深情讲述英雄感人事迹,共同缅怀英雄、致敬英雄、学习英雄,凝聚奋进新征程、建功新时代的强大力量。

此次报告会采取现场讲述、短片展示等方式,分战斗岁月、工作时期、生活场景、退休年华四个篇章,讲述了高性宽同志立下赫赫战功却又淡泊名利、朴实节俭、清正廉洁的一生。



鄂州市领导班子成员,市法院院长,市检察院检察长,市直各单位领导班子成员,各区、县、乡镇(街道)代表,

以及高校学生和各界群众代表近千人次共同观看了报告会。

(来源:电视综合事业部)

公示

根据国家新闻出版署《关于开展2024年第七版新闻记者证全国统一换发工作的通知》要求,我单位已对申领记者证人员的资格进行严格审核,现将我单位拟换发第七版新闻记者证人员名单公示如下(共8人):

傅先萍、刘文婷、王琳、喻勇波、陈静、冯君、柏洁、尚晶。

监督电话:湖北省新闻出版局:027-68892510

湖北广播电视台:027-85787980

公示时间:2024年11月30日——12月9日

文化生活共传承,手作乐趣齐分享

黄金口社区:共绘廉洁文化墙

近日,武汉市汉阳区永丰街道黄金口社区联合武汉技师学院、牧笛社工站及晟世元物业,在滨江花园小区开展了“共绘廉洁文化墙,美丽楼道扬清风”的廉洁文化活动。

活动现场,文化氛围浓厚。武汉技师学院的师生们在志愿者的悉心指导下积极投入创作,以“廉洁”为主题,精心绘制出一幅幅寓意深刻的作品,梅兰竹菊“四君子”的形象跃然墙上,吸引了众多社区居民前来观看。居民们纷纷驻足,对学生们的创作赞叹不已。

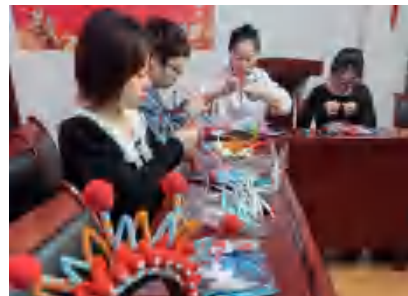
一位参与活动的老师感慨道:“通过让学生们亲身参与,能够让他们更加真切地感受到廉洁文化的内涵,从而引导他们在今后的生活中树立正确的价值观和道德观。”黄金口



社区负责人表示:“将廉洁文化融入到社区的日常生活中,不仅能够美化社区环境,更重要的是能够营造一种廉洁清正的社区氛围,让居民们在潜移默化中受到教育和熏陶。”

活动结束后,焕然一新的文化墙成为滨江花园小区一道亮丽的风景线,吸引着来往的居民驻足观赏、拍照留念。

(通讯员:潘念)



近日,武汉市江岸区大智街道保成社区三楼活动室,社区团青小组、妇女小组和工会小组的成员们齐聚一堂,参与了一场公益手工课活动——制作京剧头饰。

活动现场,桌上摆满了制作头饰所需的各种材料,彩色绸缎、珠子、羽毛、绒线铁丝等琳琅满目,在专业老师的指导下,社区各小组成员们开启了他们的京剧头饰制作之旅。从绒线铁丝缠绕发箍,再从镶嵌珠子到固定羽毛,老师详细讲解了每个制作环节。

在制作过程中,大家相互交流、相互帮助,欢声笑语回荡在活动室中,原本陌生的小组成员们因为共同的兴趣和对传统文化的热爱而变得熟络起来。

经过几个小时的努力,一个个精美的京剧头饰呈现眼前。小组成员们纷纷展示着自己完成的头饰,模仿京剧演员的姿态,摆起了造型。

(通讯员:梁广丽)

保成社区:传承国粹之美制作京剧头饰



绿景苑社区:百变扭扭棒 巧手妙生花

近日,武汉市青山区钢都花园街道绿景苑社区联合钢都花园街道社工站和新乔幼儿园共同举办了一场“扭扭棒创意手工”活动。

活动中,小朋友们在爱熙社工和老师们的陪伴下,学习如何卷、拉、扭等技巧,利用五彩斑斓的扭扭棒,发挥

无限想象,将一根根普通的扭扭棒变成了一个又一个令人惊喜的作品。

活动结束后,孩子们纷纷展示自己的作品,脸上洋溢着自豪和喜悦的笑容,社工则用相机记录下这难忘的瞬间,留下珍贵的记忆。

喻家湖社区:开展非遗螺钿饰品制作活动

近日,武汉市武昌区徐家棚街道喻家湖社区邀请社区居民参加“螺钿幻彩”非遗螺钿饰品制作活动。

活动前,社工老师向居民详细介绍了螺钿饰品的各种配件,接着演示制作步骤:夹出喜欢颜色的螺、螺片掰碎、螺片碎平铺开、蘸取上光油.....学员们在老师的指导下,精心搭配颜色,专注地将螺片粘贴、镶嵌在饰品的底座上。居民们逐渐掌握了技巧,精美的饰品在居民手中诞生了:螺钿胸针戴在服饰上,螺钿头簪戴在头发上.....学员们开心地展示着自己的饰品,用相机定格美好的瞬间。

(通讯员:郑秀华)

奥山滨江社区:创意手作 凝聚合力

近日,武汉市青山区红卫路街道奥山滨江社区携手红卫路街道社工站爱熙社工组织了“创意手作 凝聚合力”团体赋能活动,为社区工作人员提供了一个学习新技能、拓展视野的平台。

活动在社区的活动中心举行,社工详细介绍了活动目的和流程,在制作奶油胶DIY马克杯环节,社区工作人员们专心听取手工老师的指导,精心挑选各种配饰,巧妙地将它们融合。在制作的过程中,大家不仅交流了各自的创意心得,还分享了在工作中遇到的挑战和解决方案,氛围十分融洽。

参加此次活动的社区工作人员纷纷表示这样的活动非常有意义。



一位工作人员表示:“我觉得这样的活动非常有助于提升我们的团队协作能力,同时也让我们更加了解了彼此的优点和特长,共同推动社区的和谐发展。”

(通讯员:席文洁)

2024年11月7日
农历十月初七

立冬



万物裹冬色 山河加新景

“时尚新中年&小小演讲家” 湖北广电社区形象大使选拔活动首站圆满举行

11月10日,武汉市硚口区宗关街道太平洋社区携手湖北广电中老年大学、湖北省长江广电艺术培训学校、宗关街道社工站,在太平洋社区广场共同举办了“时尚新中年&小小演说家”金秋邻里节活动,挖掘和推广社区中老年人和青少年的艺术潜能,选拔出能够代表社区风貌的形象大使。

活动在太平洋社区舞龙团队的精彩表演中拉开序幕,欢庆的锣鼓声和龙腾狮舞瞬间点燃了现场气氛。观众们鼓掌喝彩,氛围热烈。一位现场观众表示:“舞龙表演整齐划一,力道十足,真是太震撼了!”

紧接着,来自湖北广电中老年大学、湖北长江广电艺术培训学校的优秀学员们登台亮相,他们精湛的技艺和饱满的热情赢得了现场观众的阵阵掌声。中老年模特队带来的《江城帅大叔》表演,展示了时尚新中年男性的风采与活力;湖北广电中老年大学舞蹈队的身韵舞蹈《戏文说》更是让观众们眼前一亮,以靓丽的造型和婀娜的身姿诠释了中老年人的时尚与魅力。湖北广电中老年大学萨克斯班的《我和我的祖国》《红河谷》演奏,更是将现场气氛推向了高潮。

除了中老年人的精彩表演,小朋友们也展现出了非凡的才华。湖北长江广电艺术培训学校的小朋友们带来



了故事表演《小壁虎借尾巴》和《井底之蛙》,他们的天真烂漫和聪明才智赢得了现场观众的喜爱。其中,来自社区的小朋友王则予在舞台上自信满满地演绎了一首 Rap 歌曲《潇洒且自信》,节奏感十足的表演赢得了现场观



众的阵阵掌声。

在社区居民才艺展示环节,太平洋社区的枫之韵团队轮番上演了时装秀《破茧蜕变》与《心情好了》、电吹管独奏以及朗诵等精彩节目,充分展现了社区居民们的多才多艺与积极向上

的精神风貌。

经过评选,张淑珍、杨守平及王则予三位杰出的社区居民荣获太平洋社区形象大使殊荣,由湖北广电投资公司副总经理徐月兰、太平洋社区书记倪丽琴亲自颁发证书。张淑珍凭借超过20年的休闲舞蹈与时装模特经历,多次斩获奖项,她积极投身社区活动,为增进居民幸福感及丰富社区文化生活做出了显著贡献。领奖时,张淑珍满怀激情地表示:“我期望借此奖项激励更多姐妹走出麻将室,登上社区舞台,展现我们的风采与魅力。”杨守平作为退役军人,将军人的坚毅与团队精神融入社区服务,持续在社区建设中贡献力量。王则予小朋友亦表态,将继续努力,用才艺为社区增添更多欢乐与正能量。

活动尾声,社区居民们带来了扬琴合唱《洪湖水浪打浪》,为活动画上了圆满的句号。此外,活动还设置了社区游园会环节,让居民们在欢乐的氛围中共享美好时光。太平洋社区书记倪丽琴表示:“希望通过这个平台,让社区的孩子们有机会展示自己的朗诵和演说才华,让中老年人能够展现他们的艺术风采和精神风貌。同时,我们也希望传递正能量、引导居民积极参与社区建设,为社区的未来发展贡献力量。”

湖北广电“银色芳华”俱乐部,邀请您加入!

湖北广电中老年大学艺术团——湖北广电“银色芳华”俱乐部,邀请您欢乐加入!

湖北广电中老年大学艺术团“银色芳华”俱乐部为全国热爱文艺表演的中老年群体提供一个专业化、多元化施展才艺的平台,满足中老年群体对新时代美好生活的新需要。

湖北广电中老年艺术培训中心位于开设四大特色课程:

- 形体走秀
初级班、中级班、高级班
旗袍秀班(团)、汉服秀班(团)、时装秀班(团)
参加东京时装周、巴黎时装周,观摩或走秀
- 声乐合唱
初级班、中级班、高级班(广电红帆艺术合唱团)
参加釜山国际合唱节、维也纳音乐

合唱节、香港合唱节等国际合唱比赛

3、朗诵主持

学习发声方法、气息控制、情感表达、语言交流艺术,共读国学经典名篇、主持大小型活动。

参加朗诵分享会、建党节、国庆节大型活动。

4、影视创作表演

短剧剧本创作、镜头语言表达、表演基础

有机会参演互动短剧《左邻右舍》

八大平台:

- 形象打造:舞蹈摄影、时装街拍、艺术旅拍、个人写真、个人微电影
- 展演演出:“时尚新中年”社区形象大使选拔活动演出
湖北广电“最美社区人”评选暨公益展演
- 主题研学:参加东京时装周、巴黎时装周观摩或走秀

参加香港合唱节、釜山国际合唱节、维也纳国际合唱节等国内外合唱节活动。

参加澳洲电影节、戛纳电影节观摩活动。

4.短剧拍摄:湖北广电银色芳华俱乐部和武汉澳泽飞影视签订战略合作协议,每年拍摄或定制多部微短剧,俱乐部会员均有机会参加短剧拍摄,在抖音、视频号等多个平台播出。

5.直通大赛:直接参加湖北省民政厅、文旅厅、老龄委等六部门组织的全省中老年才艺大赛

6.春晚舞台:艺术中心学员或俱乐部会员可直通全国社区春晚分赛区舞台。

7.节目宣传:才艺大赛节目视频和春晚海选节目视频除了在湖北广电中老年大学公众号、视频号、抖音号播出外,还在长江云融媒体平台或湖北

广电频道播出。

8.旅行定制:定制国际深度文化体验游、美丽田园休闲游、度假康养游等旅行活动。

“银色芳华”俱乐部会员权益:

- 时尚街拍一次(免费化妆,自备服装2套,送4张照片)
- 价值988元健康检测卡
- 会员专访一次,发官方公众号视频号、抖音号
- 价值68元体验课一次
- 参加湖北省中老年才艺大赛比赛节目视频免费录制



扫描二维码加入我们。联系电话:徐老师 13469998484/13667287760



薛峰社区： 就业超市送服务进校园

近日，武汉经开区沌阳街道薛峰社区在湖北汽车工业学院武汉产学研基地举行了一场大学毕业生职场心理培训讲座。

活动中，国家二级心理咨询师邹典龙老师凭借扎实的专业知识，深入浅出地剖析了毕业生们在就业时的心理状态。他指出，大学毕业生面对职场，往往会有期待与焦虑交织的复杂情绪，而了解这些心理层面的因素，是迈向成功就业的关键一步。老师生动

的讲解、分析真实的案例，让现场的毕业生们频频点头，陷入沉思。

在互动环节，毕业生们积极提问，老师一一耐心解答。从如何克服面试紧张，到怎样在初入职场时建立良好人际关系，这些问题都得到了细致入微的分析和指导。不少毕业生表示，此次讲座就像一场及时雨，让他们在迷茫的求职路上找到了方向。

(通讯员:李刚、吴克文)

德欣里社区：“探索婚姻密码 守护家庭温馨”家庭教育大讲堂

近日，武汉市妇联家庭教育公益大讲堂走进武汉市东湖高新区九峰街德欣里社区，为辖区居民开启了一场家庭教育智慧之旅。

活动现场，李凤老师围绕《打开婚姻幸福的通关密码》这一主题进行授课。李老师一会儿像个机智的侦探，通过现场提问来挖掘大家内心深处的想法；一会儿又像个出色的导演，指导居民现场演绎各种场景，把

婚姻里的那些事儿展现得淋漓尽致；还有经典案例分析，就像是打开了一个个装满宝藏的宝箱，深入浅出地为大家剖析婚姻中的相处之道。从沟通技巧到理解包容的重要性，每一个要点都直击婚姻幸福的核心，大家就像遇到了知己一般，心里泛起阵阵共鸣的涟漪。最后，李老师还鼓励大家一起分享经验、交流心得。

(通讯员:黄艳)



鹏程社区：“童心乐园”共建活动启动仪式

近日，武汉市洪山区梨园街鹏程社区“童心乐园”共建活动合作启动仪式——暨非遗文化共传承、和谐社区共创建正式启动，各方代表齐聚，共同拉开活动序幕。

本活动以社区公共空间为切入点，对鹏程社区七星欢乐苑小区进行儿童友好社区微改造。同时联合湖北爱心天使社会工作服务中心，组织专业师资及志愿者队伍，为儿童和家庭开展手工

课堂、非遗文化、亲子阅读等各类公益课程和活动，将儿童友好理念切实落实到社区和儿童身边，让社区“小空间”变身儿童“大课堂”。鹏程社区袁小鹰书记表达了对各方合作的期待，希望通过此次共建活动，能够为孩子们创造更好的成长环境，推动社区的和谐发展。

非遗文化面塑刘老师为大家带来了精彩的面塑手工展示，大家的目光被那栩栩如生的五谷丰登和憨态可掬

的大熊猫作品深深吸引。随后，在老师们的悉心指导下，大家纷纷动手制作。一位家长满脸笑容地说道：“这次活动太棒啦！你看，我做的熊猫，这每一团面在我手里就像有了生命。还有党旗，让这个作品更有意义。感觉自己不是在简单做手工，而是在传承一种文化，这样的活动真好。”



晴川街道：开展古琴台秋日雅集活动

近日，武汉市汉阳区晴川街道社工站联合龙灯社区、华园社区、铁桥社区、武汉船舶职业技术学院、湖北琴调国际文化发展有限公司组织了一场“古琴雅韵 弦歌悠扬”古琴台雅集文化活动。

随着古琴的旋律，琴歌老师轻轻吟唱，与琴声交织，让听者感受到那份宁静与和谐；笛箫演奏时而低沉婉转，时而优雅欢快，让居民们陶醉其中。

除了精彩的表演，此次雅集活动还融入了宋代点茶表演，在茶艺师的指导下，居民们亲自体验了碎茶、碾茶、击拂、品茶的过程，进一步了解了宋茶文化的内涵。在汉服换装体验环节，居民们纷纷换上精美的汉服，漫步在古琴台内。



志愿者和居民们还受邀到古琴堂体验古琴文化，古琴大师端坐其中，手指轻拨琴弦，一曲曲悠扬动听的古琴

曲随之流淌而出，观众们听得如痴如醉，领略了传统文化的独特魅力。

(通讯员:倪江丽、邹昕玲)

近日，武汉博雅社会工作服务中心联合武汉市武昌区粮道街道昙华林社区举办了“守护记忆中的他和她”认知障碍家庭支持小组——“忆时光 拾童趣”怀旧运动会。

活动开场，老人们围坐一堂，分享自家的老物件、儿时的游戏以及年轻时的精彩故事等。王阿姨回忆道：“那个年代，买什么东西都要票，买肉要肉票，买油要油票，我至今仍保留着一叠珍贵的粮票。”怀旧运动会开始，现场成员分为两组，五个充满童趣的项目依次登场，在“滚铁环”项目中，大家手持铁钩，努力控制着铁环向前滚动。“赶‘鸡’入笼”项目趣味十足，大家用扇子赶着“小鸡”入笼。“趣味投壶”项目则模仿古代游戏，考验着老人们的精准度和耐心。此外，还有“踢毽子”项目及“丢沙包”项目，老人们身姿矫健，脚步轻盈，现场气氛热烈非凡。

颁奖仪式上，获胜组的老人们兴奋地鼓掌，脸上满是自豪，充满年代感的纪念品，仿佛带着老人们再次穿越回了往昔岁月。

(通讯员:徐凤玉)

昙华林社区：开展「忆时光 拾童趣」怀旧运动会

第十九届湖北省中老年人才艺大赛 优秀作品巡展启动

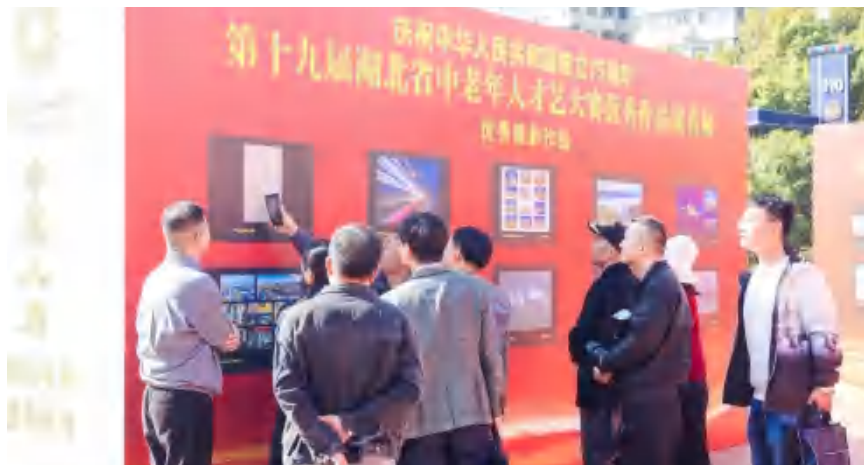
11月8日,由省民政厅、省老龄办、省委老干部局、省文化和旅游厅、省卫生健康委、湖北广播电视台联合主办的第十九届湖北省中老年人才艺大赛优秀作品展首展暨巡展启动仪式在洪山礼堂举行。大赛组委会介绍,本届比赛以“庆祝中华人民共和国成立75周年”为主题,通过诗书画影的艺术形式,为广大中老年朋友提供展示才艺、抒发爱国情怀的平台。

本次活动赢得了社会的广泛参与。全省共有3770人推荐了4853件作品参赛,经过相关领域专家的严格审评,最终确定了诗词、书法、绘画、摄影四大类优秀作品各100件,其中包括特等作品各10件、一等作品各20件、二等作品各30件、三等作品各40件。其中,有95岁高龄的老人以笔墨寄情,表达对祖国繁荣昌盛的美好祝愿;还有67岁的无臂

老人,用脚书写明志,传递积极向上的正能量。

省民政厅相关负责人介绍,这些生活态度积极、乐观向上的中老年人,共同创作了一大批庆祝新中国成立75周年的诗书画影作品,展现了广大中老年朋友对伟大祖国的深情献礼和美好祝福。这些作品不仅充分展示了中老年朋友们的卓越艺术才华,更深刻表达了他们对伟大祖国的深厚情感和美好祝愿。

在仪式上,组委会为部分获选优秀作品的作者代表颁发了荣誉证书。获选优秀诗词、书法、绘画、摄影作品的作者代表们依次上台受领荣誉证书。最后,大赛主办方代表共同启动了“第十九届湖北省中老年人才艺大赛优秀作品巡回展”。接下来,本届比赛的优秀作品将走进全省更多的社区和机构,为广大中老年朋友带来艺术享受,并给予他们心灵上的温暖与鼓舞。

社区
活动

玉龙社区： 开展“益智悦读同分享”活动



近日,武汉江夏经济开发区玉龙社区与武汉铁路职业技术学院运输管理学院联合举办了一场“科普知识进社区 益智悦读同分享”志愿服务活动。

活动当天,志愿者们以抗美援朝的英雄故事为引子,用生动、感人的语言向小朋友们讲述了那段激昂壮烈的历史篇章。一个个英雄人物的事迹,如同种子般悄然植入孩子们纯净的心田,激发了他们的爱国热情和民族自豪感。

在孩子们对历史有了初步的了解

和感悟后,志愿者们又精心设计了轻松愉快的游戏环节。通过一系列趣味横生的游戏,孩子们不仅增进了彼此之间的情感交流,还在欢笑中锻炼了团队合作和解决问题的能力。

游戏过后,志愿者们再次转变角色,成为引领孩子们进入知识海洋的向导。他们通过精彩的读书分享,引导孩子们领略书籍的魅力,培养他们对阅读的热爱。孩子们纷纷表示要多读书、读好书,用知识武装自己,将来为祖国的繁荣富强贡献自己的力量。

(通讯员:孔江峰)

社区
治理

逸景华庭社区： 修剪安全隐患树木

近日,武汉市洪山区关山街道逸景华庭社区的居民们通过廉情驿站反映了一个重要问题:小区内部分树木生长过高,不仅压迫着房屋,还存在枝干断裂的隐患,特别是在大风等极端天气下,这些树木的枝干随时可能坠落,严重威胁到居民的生活安全和周边车辆的停放安全。

在接到居民的反映后,社区莲姐姐志愿先锋服务队立即行动起来,迅速协调了电力公司、园林局和社区居

委会等相关部门,共同商讨解决方案。经过多方沟通和协商,最终确定了停电修剪树木的方案,并安排了专业修剪队伍进行作业。

小区树木的修剪工作于两天内顺利完成。修剪后的树木不仅高度适中,还使得居民的生活环境变得更加明亮和宽敞,过往的居民纷纷表示赞赏和感谢:“社区莲姐姐们又为我们办了一件大实事,我们的生活环境变得更加舒适和安全了。”

(通讯员:邓世莹)



家庭防滑施工让居民生活更安全

近日,武汉洪山区青菱街道融科花满庭社区的刘女士一家迎来了居家安全的重大改善。针对家中浴室和厨房地面湿滑的问题,经过湖北中健昇康养老服务合伙企业(有限合伙)专业施工团队的精心处理,安全隐患得到了有效解决。

刘女士一家有老人和小孩,由于浴室和厨房地面在使用时经常湿滑,给他们带来了不小的安全隐患。经朋友介绍,刘女士联系到了中健昇康,企业客服人员迅速与刘女士进行了详细

沟通,并派出专业施工人员上门检测,给出了科学合理的防滑解决方案。

施工前,施工人员首先对浴室和厨房地面进行了彻底的清洁与干燥处理,选用了优质的防滑剂,严格按照比例调配后,均匀地涂抹在地面上,确保每一处都得到有效覆盖。等待防滑剂充分渗透、反应后,施工人员用清水冲洗地面,使防滑效果达到最佳。

施工完成后,地面在湿水状态下的摩擦系数显著提高,有效避免了滑倒事故的发生。刘女士对此表示非常



满意,她反馈说:“自从中健昇康为我们进行了居家防滑施工后,情况有了巨大的改变。老人和小孩在浴室和厨房行走时不再有滑倒风险,我们的生活更加安心。”

施工团队的专业精神也得到了刘女士的高度评价。从地面的清洁、防滑剂的精心调配到涂抹施工,每一个环节都体现出了施工人员的认真负责。刘女士说:“现在,哪怕地面有水,我们也不再害怕滑倒了。老人和孩子可以安全地在浴室和厨房活动,这真

的为我们解决了很大的生活困扰。”

此次防滑施工的成功,不仅为刘女士一家带来了居家安全的改善,也为融科花满庭社区的整体安全环境增添了保障。湖北中健昇康养老服务合伙企业(有限合伙)将继续提供适老化改造系列服务,为广大居民提供更加优质、专业的服务,让居民生活更加美好。如有防滑需求,请拨打服务热线13971009633,或前往武汉市后湖街道新江岸五村280-1号四楼中健昇康健康服务中心咨询。

湖北广电中老年大学执行校长与教务人员招聘启事

为了进一步提升老年教育质量,丰富老年学员的精神文化生活,现面向社会各界诚邀热爱教育事业、具备专业特长的您加入我们的温馨大家庭!

如果您拥有丰富的教学经验、独特的教学风格,并愿意为老年学员的成长与快乐贡献自己的力量,我们热切期待您的加入!

招聘岗位

1. 执行校长

- 岗位职责:
- 完善学校规章制度,组织制定与实施学校发展规划和学期工作计划;

- 统一安排学校工作,负责学校的管理和运营工作;

- 组建并管理教师团队,严格把控教学质量;

- 负责拓展学校的业务渠道,完成经营目标,推动学校稳步发展;

- 制定学校市场活动的策划、推广、实施等工作。

- 任职要求:

- 具备行业内专业知识及管理能力,熟悉老年教育的特点和需求,能够针对性地制定教学方案和管理策略。

- 具备良好的组织协调能力、沟通能力和领导能力。

- 热爱中老年教育事业,有责任心和敬业精神。

2. 教务人员

- 岗位职责:
- 负责课程安排、教师调度和教学资源管理。

- 组织教学评估和学生反馈,提高教学质量。

- 协助教师进行教学准备和教学活动的开展。

- 受理教学过程中各类问题,协调并积极处理。

- 任职要求:

- 大专及以上学历,教育管理、行政管理等相关专业优先。

- 熟悉教育教学管理流程,有教务工作经验者优先。

- 具备良好的沟通能力、组织协调能力和服务意识。

- 熟练使用各类办公软件,具有优良的职业操守,较强的敬业精神。

应聘方式

请将个人简历及教学资质证明发送至邮箱 455612737@qq.com,邮件主题请注明“应聘岗位+姓名+联系电话”。报名咨询电话:徐老师 13469998484,鲍老师 18986262076。我们将在收到材料后的一周内与合适的候选人联系,安排面试事宜。



千岭湖
吕少京(福建)

徜徉于竹海深处,轻踩柔软泥土
竹叶扑簌,漫步在千岭湖边
看驻停的鸥鹭,湖底是自由的星辰
游荡着,飘摇着做一场戏剧演出
茶香渐浓,湖上氤氲浅浅的薄雾
远处的山岭传来钟声,涟漪轻轻的
荡漾。飘向树叶凋落的湖面低处
天上偶然飞过几只雁
隐隐的青山与它们是美丽的冲突
月色中影绰的枝桠
掉进目光里,成了湖中的岔路
若隐若现的鱼儿从水中拱出
剥开层层静谧
这是千岭湖眠了一段情愫

美丽的炳灵峡风光
刘高朋

炳灵峡的水质有些发黄,浑浊不清
游艇飞速闯进来,让人心旷神怡
后面的浪花疯狂摆动
好像人们跳动着舞肢一样

不远处的两岸遍布奇峰
远观奇峰像是欣赏美丽的画卷
眼前此景让人想起桂林山水
感觉类似南方地貌的风格
如同进入仙境,使人流连忘返

河边生长绿油油的植物
河里的鱼儿快乐地嬉戏起来
山峰无限风光吸引着许多游客观赏

千灯古镇的秋
刘寅

影子在正午被云朵掩埋。青苔带来
与雨季无关的消息,千灯古镇的
老街尽头。竹筏划过烟波的欸乃
天空还是那些云,那些飘动
对岸银杏叶齐刷刷地黄了
川流不息的码头
疲惫的月亮陷落在古镇前边的河里
飞鸟的羽毛落在石头上
私语的不仅星子,未眠的也不只是我
窗口碎凉。想问候很远的树
枯坏的枝干堆叠。微白的天花板
又一次失眠。仅剩的渔火命名为星子
草在哪里,伊人傍水而居
把别后的秋夜,磨得日渐薄凉
清冷的月光,加深孤独的颜色
猫越过茶几打翻一只空杯
我把握举多年的星空归还给你

浔阳江上琵琶声
吴冰(吉林)

浔阳江畔,枫叶染红一江秋水
荻花摇落万点清辉
把酒话别的诗人却无语凝噎
白居易谪居江州的隐痛
在琵琶女由远而近的琴声里
慢慢苏醒,哪怕是一滴泪水
都足以使它溃不成军
如今,琵琶女和琵琶声
连同白司马那浸满泪水的青衫
都如同一枚在风中走失的树叶
似乎不再具有讽喻的深意
而身着西装的我们
依然可以在不断翻新的书页里
在一首长诗的平平仄仄里
打捞着古人沉甸甸的叹息

轰轰烈烈的岩石
王继琼

大陆地壳和大洋地壳
分娩于雄性的岩石
玄武岩,长在海洋底部
花岗岩,长在大地之上
天星坠落而来的岩石,从南到北
收集了满满的,人类的愿望
突然碎开,碎成了繁星满地
在山上,是攀爬千米难见的景
在水中,是爱而不得的奇珍异宝
在路里,是延绵千里奠基
如果我要变成一块石头
请把我雕琢成珠光宝器
可以扔进大山、大海。如果失了言语
我的精神还在,我的傲骨还在
我就是大地,我就是人间
便是那永恒的守护者
静静躺在世界的角落

罗丹大师的雕塑
杨博辉

对生命的虔诚与敬畏,热爱与缱绻
智慧四射的目光,活力澎湃的刻刀
让默默无闻的胶泥抑或石族
涌动人类热血的欲望,勃发起
雄性的矫健。倾注进雌性的温柔
青春在绽放,爱河的涟漪在荡漾

艺术体的弹性,葡萄美酒般
疯狂起劲风醉心的畅想
艺术体的阳刚一如稳定坚实的岸
美丽了白帆痴情的依恋
艺术的雕塑有大山的稳重与气魄
雕塑的艺术有海洋的深度与内涵

呢喃
刘文娟(江苏)

深秋。阳光在窗外叫醒做梦的鸟鸣
菊花、风、枫叶。或其它更多的歌谣
还保持小清新的模样
一切。有着细雨的姿态
与灵魂一起呢喃或奔跑!
那位吹口琴的少年在荷塘边徘徊
那曲《北国之春》,还有曾经与
春天有关的,都在赶来的路上
脚步轻点。趁黎明的清波
陪同月光爱人,让风一饮而尽
醉中与诗经里跑下来的桃红柳绿
呢喃或蒹葭苍苍

阳台上的兰花
胡红斌

透过窗外,时光一片温暖
你悄然熟睡,梦的风声躲进乡村
田园诗里,夜里长出兰色的小花点
泥土生息元素
风过轻轻飘往远去方向
花点花瓣,落满流动的水盆
那一片扭着舞曲的笑意
点亮秋季生命 回到夜静

兰花之外的世界缤纷芳香
愉悦她纯洁与风月而静
温暖季节,仰望星空夜里的繁星
我在禾仓秋外的空气中
观赏兰花叶片呼吸
抵达湘子诗草的生命

七律·初冬
岳小宏(甘肃)

初冬万木观炊烟,梅绽辞秋村落眠。
把酒言欢天地间,随风雪舞跨山川。
醉姿吟唱千年颂,鸟雀携风连夜迁。
日薄桑榆芦絮艳,枯荷折苇行舟滇。

退路
李科成(四川)

当我学会攀爬,高山告诉我
你不必到达峰顶
当我遇到难题,老师告诉我
你不必完全掌握
当我进入大学,传言告诉我
毕业就能找到工作
于是,当我一次又一次遇到挫折
我自己告诉自己可以选择躺下
困难早已让我麻木,也不过如此
我不予理睬,选择绕过
当我面对生活时,它告诉我
你只能站起,避无可避

寻找那一刻(外一首)
褚化冰

顶着一片白云,翻开一道山岳
背上一个草原,沐浴一轮皎月
拧开甘甜的泉水,洗净昔日的卓越
拥抱一座巨石,刻下永久的寄托

我仰望喜马拉雅,在黄土高坡诉说
我横跨万里黄河寻找,
我还将千古沧桑查阅。

在一个长江的起源,
在一个海洋的港湾,
在一个天边的角落,
在一个近在咫尺的脉搏——

一簇柳枝柔脆了玉笛,
一声亮嗓唱醉了传说! 终于——
在一个转角的瞬间,
时光停聚在那一刻!

没有付出就没有光环

没有相识就没有再见,没有晨曦就
没有晚艳。只有经历才会有感悟
没有付出,哪来的光环?

没经过挫折怎知道生命的脆弱
没在经历高空攀岩
无法理解生命如何回转

寻找故土,青瓦红墙才是你的家园
空中阁楼只是酣中梦想
唯有勤劳付出,未来才有无限可能

阳泉郊外冬夜
张颖旭

长夜西风渡,云河入望遥。
月凉侵露草,雪霁卧狸猫。
默默瞻清野,徐徐近板桥。
酒家人影断,天色更沉寥。

秋日感怀
李长义

我关上夕阳的窗
抹去浮躁中创造的辉煌
不需要外来装饰
水上浮笑着涟漪是我自己的光
剔除月色中感伤的纹
听风远去歌唱
坐在自己能读懂的凳子上
剪辑捕捉到的片影只形。秋风真凉
却像个爷们一样粗放
挺直弓背,抛弃过往种种路标
写一份补考卷纸
把每个可燃点都点亮

在家焚香警惕 “怡情香”变成“伤身毒”

当前,不仅老年人会在家焚香,不少年轻人也被香文化俘获,玩起了线香、盘香、香篆等。近日,美国过敏、哮喘和免疫学学院年度科学会议上发布了一则案例,专家警告对过敏和哮喘患者来说,烧香可能对健康造成损害。

美国过敏、哮喘和免疫学学院年度科学会议上,有专家介绍了一位87岁、有哮喘和慢性阻塞性肺病病史的女性患者案例,老人因出现不明原因的呼吸困难而就诊。当问及病史,医生发现她每天都会烧香。之后,该患者接受了氧气治疗,并在医生建议下使用“电子香炉”(即电加热的无烟香炉),症状得以改善。

北京老年医院呼吸内科主任医师刘前桂介绍,熏香通常是由香料、草药、木材和黏合剂粉末等组成,燃烧产生的颗粒物约是烟草的4.5倍,其中可能包括一氧化碳、二氧化碳、二氧化硫、二氧化氮、挥发性有机化合物、醛类和多环芳烃等,可能带来以下健康风险。

呼吸系统疾病。烧香产生的烟雾中含多种有害物质,大量、长期吸入可引起支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢阻肺急性发作等。

存在致癌风险。一些熏香在燃烧时,可释放多环芳香烃类致癌物,长期吸入可增加肺癌和其他呼吸道癌症的风险。新加坡此前发布的一项随访7年、针对61320名华裔的研究发现,与不烧香者相比,天天烧香且日夜烧香者的鳞状细胞癌发生风险



增加80%。

引发皮肤过敏。对于患皮肤过敏的人,长期烧香可能导致过敏皮疹、湿疹反复发作,甚至引起过敏性剥脱性皮炎。

心脑血管疾病。长期、大量烧香释放的颗粒物和化学物质,会影响室内空气质量,导致PM2.5超标,长期、大量吸入可能伤害血管内皮,造成血管损伤甚至出现血管狭窄、痉挛、缺血,引发急性心脑血管事件。香燃烧一般是不充分燃烧,还可能产生一氧化碳,长期吸入影响心血管健康。

影响老人认知。老年人机体抵抗力弱,存在脑血管硬化、脑细胞缺血缺氧等情况,长期大量吸入烧香烟雾,可能造成大脑细胞损伤,影响认知功能,特别是对有认知障碍症状的

老人。

另外,市面上不乏一些添加香精、白胶、染料、芳香类化学剂等化学香,燃烧后可能释放苯、铅、镉等物质,可能对肾脏、血液循环、神经系统造成损害,让“怡情的香”变成“伤身的毒”。

刘前桂建议采取以下措施,避免烧香对身体造成伤害。1.减少在家烧香的频率和时长。儿童、孕妇、吸烟者、体弱多病者、有慢性基础疾病者,应尽量减少接触烧香产生的烟雾。2.选择质量有保障、成分安全的香品,避免使用劣质的化学香。3.用电子香替代普通熏香,可减少污染物排放。4.烧香时确保室内空气流通,避免烟雾和有害物质积聚。

(来源:环球时报)

人体中掌管快乐的四种激素

一、多巴胺,又称“奖赏激素”,主要作用在大脑愉悦和奖励中心。当设定一个目标并为之努力,或经历新鲜、刺激、有挑战的事情时,大脑就会分泌多巴胺。

二、血清素又叫5-羟色胺,能放松心情、安抚情绪、缓解焦虑。如果血清素不足,可能诱发抑郁症、疲倦、失眠、多动症等。

三、人们接吻、拥抱和性爱时会感到快乐,这得益于爱的激素“催产素”。

四、内啡肽则是“天然止痛药”,时常在运动中分泌,是运动让人快乐的原因。

以上四种化学物质都能触发快乐,并且每种都与特定的事件有关。

坚持运动;睡个好觉;多晒太阳;科学美食,推荐豆类、深海鱼、奶制品、坚果;亲密接触,比如一个大大的拥抱或养宠物;突破挑战,每天迈出一小步;闭目冥想,还可以做做瑜伽;听歌看剧;洗热水澡。

总是睡不好 可以在床头放个橘子



现代研究发现,芳香分子能够与人的嗅觉感受器结合,作用于大脑主管情绪的大本营。橙子、橘子、柠檬、柚子等柑橘类水果的果皮中,含有散发香味的“萜(zhù)烯”。这种物质能刺激大脑产生α脑电波,使大脑放松,起到助眠作用。

膳食纤维能防癌?

膳食纤维是一名全能的健康“优等生”,它的好处可不仅仅是减肥、通便。研究结果发现,吃膳食纤维多的人群相比低的人群,总死亡率、心血管疾病死亡率、发生冠心病的风险、发生脑卒中的风险和死亡率、患糖尿病和结直肠癌的概率都下降了15%~30%。没想到,膳食纤维还是个抗癌高手。

膳食纤维为什么能抗癌

1.促进肠道健康 膳食纤维可以加速粪便通过肠道的速度,从而降低粪便中可能的致癌物质在肠道内的停留时间,减少它们与肠道内壁接触的机

会。此外,膳食纤维在肠道内发酵,会产生短链脂肪酸,这些物质对肠道有保护作用,降低肠道对致癌物质的敏感性。同时,膳食纤维能促进肠道有益菌群的生长,改善肠道微生态平衡。

2.控制体重,调节胰岛素水平 大量的研究已经证实,肥胖与许多癌症的发生有密切联系。饮食中增加膳食纤维比例能帮助控制体重,从而能间接预防癌症的发生。摄入膳食纤维能降低碳水化合物的摄入,从而降低胰岛素水平,所以可以间接抑制病症的发展。

3.调节激素水平 过高的雌激素

是乳腺癌细胞生长的促进剂,而膳食纤维能一定程度维持二者的平衡,防止乳腺癌的发生。与此类似的还有子宫内膜癌、宫颈癌、前列腺癌等生殖系统癌症,都被发现与性激素水平相关。

如何合理补充膳食纤维

1.选择全谷物 全谷物是膳食纤维的重要来源。与精制谷物相比,全谷物含有更多的膳食纤维、维生素和矿物质。在日常饮食中,可以选择糙米、燕麦、全麦面包等全谷物食品。

2.多吃蔬菜水果 蔬菜和水果富含水溶性膳食纤维,同时还含有丰富的维生素和矿物质。每天适量摄入蔬

菜水果,提倡多样化选择,以确保摄入不同类型的纤维。

3.增加豆类食品的摄入

豆类膳食纤维较谷类来说含量更高,质感口感更好,可以加工成高纯度、高品质、高附加值的膳食纤维,而且它还含有大量的植物蛋白。适量增加豆类食品的摄入,可以提高饮食质量,有助于抗癌。

4.适量食用坚果和种子 坚果和种子是膳食纤维的良好来源。适量食用杏仁、核桃、亚麻籽等,可以增加膳食纤维的摄入,同时还能提供健康的脂肪和蛋白质。(来源:家庭医生)

秋冬季节转换 须防脑卒中

随着秋冬季节转换,气温逐渐下降,昼夜温差加大,给人们的健康带来了新的挑战,特别是脑血管疾病也进入了高发期。

识别早期危险信号

识别早期信号、把握黄金抢救时间尤为重要。通常情况下,脑部血流瞬间骤变会发出各种信号,主要有以下4方面:

突然出现的持物不稳、肢体无力或偏侧肢体麻木。

短暂性的言语不清或口角流涎、面部麻木。

突然出现的视物不清、黑朦、视野缺损等,

以往少见的头痛、恶心、呕吐,不同程度的意识障碍等。

如突然出现以上任一症状,应考虑脑卒中的可能,一定要及时就诊,防止不良事件的发生。

秋冬季该如何应对

一是注意保暖。各类人群,尤其是中老年人要注意防寒保暖。气温很低或阴冷的雨雪天时,要保证合适的室内温度。高血压患者应遵医嘱坚持用药,不要擅自停药或改变用药剂量。

二是饮食控制。低盐低脂低糖饮食,多吃水果、蔬菜,以及奶制品和鱼蛋肉等优质蛋白,多吃易消化及富含膳食纤维的清淡食物,戒烟限酒。



三是适当运动。年轻人可以选择跑步、跳绳、骑车,老年人可以选择太极、广场舞、八段锦、散步。但在冬季应尽量避免早上6:00~10:00。活动前要注意热身,达到稍微出汗、仍可以对话且无胸闷等不适的程度即可,每次30分钟,每周5次。

四是起居有时。保证充足的睡眠,起床宜缓慢,应当在清醒之后养神闭目5分钟左右再起床。

五是及时就医。出现任何症状都要及时就医,以免延误病情,造成不可逆的损害。(来源:家庭医生)



秋冬食鸭肉 滋阴润肺燥

中医认为,鸭肉性味甘、咸、微寒,归脾、胃、肺、肾经,具有滋阴养胃、利水消肿功效。营养分析表明,鸭肉富含蛋白质、脂肪、少量碳水化合物、无机盐、钙、磷、铁及维生素等,既是美味佳肴,又是补养珍品。鸭是水禽类,尤适用于体内有热、易上火者食用。秋季气候干燥,肺燥阴虚;冬季气候寒冷,火热内郁,形成“寒包火”之象。鸭肉可滋阴清热,是秋冬季养阴润肺佳品,下面介绍几则食疗方,供大家酌情选用。

鸭肾粥

取鸭肾6只,大米100克,调味品适量。将鸭肾洗净、切细备用;大米淘净后,加入适量清水煮粥待粥煮沸后倒入鸭肾,煮至粥熟时,加入调味品,再煮一二沸即可。分2次食用完,每日1剂。可温肾补阳。适用于脾肾阳气虚弱所致的腰膝酸软,以及女子宫冷不孕、虚寒痛经等。

鸭肉粥

取鸭肉、大米各100克,调味品适量。将鸭肉洗净、切细,放入锅中,加

入适量清水适量煮沸,而后倒入大米煮为稀粥,待粥熟时加入调味品。一次性食完,每日1剂。可滋养胃阴、利水消肿。适用于阴虚所致的劳热骨蒸、潮热盗汗、肺燥咳嗽、咳血、咽干口渴、月经量少或闭经,以及各种水肿、腹水等。

鸭肉海参汤

取鸭肉、海参、调味品各适量。将鸭肉洗净、切块,海参切片,一同放入油锅中翻炒片刻,而后放入除去油的鸡汤。待煮沸后,调入葱、姜、椒、盐等,煮至鸭肉、海参熟,再调入味精、香菜即可。一次性食用完,每日1剂。可养阴补肾。

海参鸭肾汤

取海参120克,鸭肾2只,干贝、冬菇各30克,调味品适量。将海参用水泡开、洗净、切片,干贝、冬菇用水泡开、切丝,同鸭肾共置沸水锅中,炖至烂熟后,放入食盐、味精、猪油等调味。分2次食用完,每日1剂。可益肾健脾、益精补髓。适用于男子诸虚百损、病后体弱等。

三个习惯增肌还延寿

近日,一项发表在瑞士《公共卫生前沿》杂志的新研究显示,肌肉减少可能导致预期寿命缩短。

该研究共纳入中国6029名老人,平均年龄为68.4岁。复旦大学华东医院和复旦大学公共卫生学院的研究人员分析了他们的平均预期寿命和肌肉情况。所有参与者中,肌少症和潜在肌少症的最初患病率分别为19.5%和44.9%,在随访的4年间,共有24.4%的患者情况恶化(包括死亡),17.1%恢复到较好状态。受访老人60岁时的平均总预期寿命为20.9年,非肌少症患者为22.1年,潜在肌少症患者为20.9年,肌少症患者为18.7年。

北京协和医院老年医学科副主任康琳介绍,肌少症是一种增龄相关的老年综合征,常表现为肌肉减少和松弛,体重、抵抗力下降,出现行走、坐立等功能障碍。“心肺决定生命长度,肌肉决定生命宽度。肌肉在维持姿态、运动和平衡等方面具有重要作用。”康琳说,全身肌肉的缩减会导致日常活动能力下降,增加跌倒风险,造成脑部受伤、骨折等严重外伤,降低机体免疫功能,增加感染风险,严重者甚至会引发心脏和肺功能衰竭,最终导致老人寿命缩短。

引发肌少症的危险因素较多,主要包括以下4个方面。1.增龄。人体骨骼肌到了一定年龄就开始衰老,数量和质量都会下降,如果肌肉储备不足,就会引发肌少症。2.慢性消耗性疾病。慢性支气管炎、内分泌疾病、慢性

肾病等都会加速肌肉的分解代谢,导致肌肉减少。3.不良生活方式。长期卧床、久坐不动的老人活动量过少,肌肉流失速度会加快。长期酗酒、吸烟等也会导致肌肉萎缩。4.营养不良。有的老人担心胆固醇升高,不敢吃肉蛋奶,可能使能量、蛋白质摄入不足,出现营养不良,导致肌肉萎缩。

康琳表示,原发性肌少症只与年龄相关,继发性肌少症多与疾病、运动和营养等因素有关,前者无法避免,不过可采取适当措施延缓继发性肌少症的发生。

运动。老人可以将抗阻运动作为主要运动方式,根据自身体重选择相对安全的重量,用弹力带、绑腿沙袋、哑铃等工具进行力量训练,每次30~60分钟,每周2~3次。

饮食。每天均衡摄入蔬菜、水果、豆类、坚果,每周至少吃2次鱼类或海鲜,适量食用家禽、鸡蛋、奶制品等。食物最好均衡分配到一日三餐中,避免大量集中摄入。如果营养长期摄入不足或无法满足正常需求,可以在医生或营养师指导下,适当补充乳清蛋白粉、维生素D、口服营养补充剂等。

此外,老人还应尽早改变不良生活方式,保持健康心理状态,积极治疗与肌少症相关的基础疾病。康琳提醒,对于肌少症高危人群来说,最重要的就是早预防、早诊断、早治疗,一旦引起失能、衰弱将很难控制,因此建议大家尽早通过科学运动和饮食来“存肌肉”。(来源:生命时报)

一叶知秋看湖北

从一叶开始知秋，植物最先感知时间的触摸，树叶由绿转黄，由黄变红，金黄的银杏，火红的枫叶……它们都在无声中讲述着季节更迭的诗篇。11月，不如出门去感受漫山秋叶携来的秋意，去见独一无二的湖北秋天。

一、乌桕树

孝感大悟红叶

大悟红叶景区的红叶红了！山脚下，几株乌桕已化上了红妆，那是北山第一抹羞涩，也是大悟红叶景区对游客发出的盛情邀请，阳光透过稀疏的云层洒在红叶上，闪烁着耀眼而温暖的光芒。

有时候，大自然的馈赠打得你措手不及，将千变万化后的美直接送到你的面前，请不要辜负这样的美景。

大悟的秋，是一首流动的诗，是一幅生动的画，更是一场关于自然与心灵的深度对话。走，一起去大悟看云海、看红叶，看最美的秋色！

黄冈罗田红叶

天堂寨位于黄冈市罗田县，秋日的天堂寨美轮美奂，殷红的乌桕与翠绿的松柏共同交织出天堂寨独有的秋之韵味。

来一场与秋天亲密接触的旅程，九资河水上红叶一定是必打卡的景点。在红叶缤纷的山水间，留下美丽瞬间，找到属于自己的乐趣和灵感。

山山皆秋色，树树尽美颜。这就是秋天的样子，绚丽，夺目，迷人。遍

野都是乌桕树，或高大或低矮，或壮观或秀美，每一棵都有自己独特的神情和韵味。

一片片如火的红叶燃烧在枝头，将秋天的热情演绎得淋漓尽致。那一方灵秀山水，那亿万枚绚丽秋叶，早已向你发出诗意的请柬。

二、枫树

武汉清凉寨景区枫叶

秋风乍起，武汉清凉寨景区最美“枫”景即将盛大登场。红叶醉染了层林，也染透了时光，秋如一叶飘落，书写着余韵未尽的诗章。

万亩森林中，三角枫、五角枫、七角枫、八角枫等枫香树种争奇斗艳，乌桕树和槭科类等多样秋季红叶树种达三千余亩，绚丽多彩的秋日盛宴千万不要错过。

清凉寨景区的美丽并不仅限于红叶的绚丽。在这里，你可以感受到大自然的宁静，与森林各色的植物共同呼吸。还可以沿着小径漫步，欣赏野花的美丽，聆听鸟鸣的悠扬。

神农架枫叶

神农架的秋天，是五彩斑斓的交响乐。从翠绿到金黄，从深红到橙褐，



▲孝感大悟红叶



▲黄冈罗田红叶

各种色彩交织在一起，恣意地蔓延、燃烧，在阳光的映照下，绚烂夺目，将神农架装扮得诗意盎然、妙趣横生。

最让人期待的莫过于满山的枫叶。神农架的枫叶在秋风的吹拂下，如同火焰一般热烈地燃烧着。那些火红的枫叶映照着山林，让整个神农架都变得温暖起来。

来秋日的神农架体验一场雾海与森林的邂逅。在清晨或黄昏时分，漫步在林间小道，仿佛置身于仙境之中。雾气缭绕在森林之间，与秋色交相辉映，让人流连忘返。

三、黄栌树

襄阳九路寨景区

金秋时分，隐藏在深山中的九路寨，拉开红叶盛宴的序幕。以山为画布、树为颜料开始随心挥洒、桀骜不驯的秋日创作。

漫山遍野的赤橙红绿青蓝紫，如同墨彩在整个山林上洒落。其中以黄栌树为代表的红叶彩林装扮出了一个七彩的童话世界。美景乐游，人声鼎沸，游客络绎不绝。

在九路寨，可以参加一场户外野餐；体验一次刺激的攀岩；还可以尝试一次传统的乡村体验。230米高的悬崖索桥，12米长玻璃桥面，红叶随风舞动，热烈妖娆，不断带来美感与刺激的双重视觉享受。

宜昌柴埠溪大峡谷

神秘的北纬30度，秀美的五峰东部，每年11月，大自然会以30000多株黄栌为笔，慢慢绘就一幅由绿变黄、由黄变红的斑斓图景。

在秋日来一场登高吧，站在山上俯瞰秋景，一阵凉爽的秋风袭来，高歌



▲武汉清凉寨景区枫叶

一曲，空谷回荡出来的声音，就好像在与山灵对话，烦恼也会随之烟消云散。

这里的山峰峻峭，溪水潺潺，林木葱茏，景色宜人。在这里，你可以漫步于红叶丛中，感受秋天的宁静与美丽；你可以沿溪水徜徉，享受大自然的洗礼……

四、银杏树

安陆钱冲：古银杏生态旅游区

位于安陆市西部的王义贞镇，是我国目前现存的两大自然状态古银杏群落之一，享有全国“银杏之乡”的美誉，也是中原地区罕见的天然古银杏群落。这些古银杏不仅年代久远，且树形各异，有夫妻树、情侣树、子孙树、母子树等，极具观赏价值。

当地民众非常崇拜、敬重、呵护古银杏树，保留传承着在人生重要节点如出生、结婚等美好时光栽种银杏的习俗。乡土建筑、潺潺流水、古树倒影组合成一幅清丽、淡雅的自然画卷，也是人与银杏和谐共生的真实写照。

随州大洪山

在宝珠峰脚下，有一棵近三千年树龄的古银杏树，是东汉光武帝刘秀和他的皇后阴丽华亲手所植。

这棵古银杏树高38米，直径2.61米，树冠荫笼面积400多平方米，树围8.2米，七个人环抱树腰还需再加一只手。它是中国目前仅存的四株树龄最长的树之一，被称为“华中银杏第一树”。“树下留双影，相依到白头”，来大洪山的很多情侣和夫妻到此都会拍视频或合照留念，以求美好寓意。古老的银杏树，也似一尊大洪山的守护神，以不老的身躯，见证着大洪山千百年来传奇……（来源：湖北文旅）



▲襄阳九路寨景区



▲安陆钱冲



▲宜昌柴埠溪大峡谷



▲随州大洪山

汉阳过早,美食界的“早高峰”

“武汉美食是不是都在汉口和武昌?”“哪个说的?我大汉阳第一个不服!”

这几年,汉阳过早越来越出圈。从鼎鼎有名的玫瑰街,到西大街、五龙路、十升路……汉阳的早晨,会盛情款待每一个碳水脑袋。

玫瑰街 汉阳美食街中的“扛把子”

在汉阳,要从玫瑰街吃起。

玫瑰街,被称作武汉宵夜届的扛把子,小龙虾、火锅、烧烤等美食应有尽有,是汉阳老饕们大快朵颐的不二之选。

和万松园一样,玫瑰街不仅宵夜是天花板,过早也相当能打。藏匿在这条街的十年老店如过江之鲫,包好吃的。

人气最旺的当属罗氏热干牛肉

面馆,主打湿派热干面,红油卤水会将面条浸润得更好入口,吃完一整碗也不会干噎。

传承了100多年的周记热干面豆皮大王,算得上是武汉豆皮里的“劳斯莱斯”。

除了基础款,还能选择现炒的虾球、肉丝、牛肉、腰花、鳝鱼等浇头,据说最豪华的豆皮“全家福”得将近60块才能拿下。



十升路 美食高手,焕新归来

五龙路离武汉动物园和归元寺都不远,故而吸引了不少外地旅客将其作为一天旅程中的第一站。

这条街早点的品种之多,分量之足,小鸟胃来这里只能“望洋兴叹”。

前面提到的开遍武汉三镇的罗氏热干牛肉面在这里也有一家分店,从早晨6点一直营业到晚上7点。

严氏牛肉面是这条街上资历比较老的牛肉面馆。招牌牛腩牛筋面一定要加两勺蒜泥,味道会即刻升华。

创始于1912年的雅园牛肉面在这里也有分店,主打地道的襄阳牛肉面。标配是一份牛肉面配一碗汽水肉,汽水肉的汤清淡鲜美,正好中和牛肉面重油的腻味。

西大街 武汉最“赛博朋克”的过早小吃街

西起归元寺,东接北城路的西大街,算得上是汉阳最早的商业街。虽不再如过去般热闹非凡,但每逢清晨,这里还是会自动长满各个身怀武艺的过早摊,以及熟门熟路的食客们。

清晨,西大街豆皮大王的门前,永远有一条长队蜿蜒,日日如此。

周围一圈的过早,他家名气最大。老板徐志刚先前是大智路老通城被无数武汉伢称绝的豆皮师傅,2006年老通城拆店后便携妻在西大街重起炉灶。

米糊快速下锅后立马打上鸡蛋,再用蚌壳均匀铺开,老板一通行云流水的操作,不愧是三十多年

练就的功力。

胡氏热干面主打干派热干面,不加卤水。美拉德色调的面条刺激着未苏醒的味蕾,一碗扎实的热量吃下去,一整天都能充满干劲。



五龙路 旅程首选充电站

长约1200米的十升路北接汉阳大道,南至十升二路,串联起墨水湖北路,十升一路。今年,十升路进行了焕新升级,以“巷的复兴”为概念,赋能“两轴六道”,打造一站式城市漫游优选区。

早该火的十升路,这次真的藏不住了。

师从老通城的元记豆皮早年开在老十里铺,老店拆迁后搬到了十升路。糯米是来自孝感的细长

条糯米,码子用的都是瘦肉,口感比普通的清爽些。

豆皮默认不加卤水,实在觉得干,可以要求出锅时来一勺牛肉熬出来的卤水。

开了有二十年的汉来新牛肉面馆,直到中午店里都座无虚席。主打正宗新农口味,红到泛光的汤底入口微辣,细品却有回甘,新农牛肉特有的卤香非常有记忆点。

(来源:武汉商务)



11 月影院:经典重燃,艺术片风起云涌

今年 11 月几乎比过去任何一年都让影迷惊奇:院线电影市场也许不够热,但却挺“疯”的,大量的经典重映让不少观众恍惚“影院有点像自己的网盘”,不少电影节艺术片也争相上映,整体的票房市场未必有惊喜,但内容一定称得上多元化了。

细看 11 月份的院线片单真挺有意思的,小众狂欢,影迷喜闻乐见也是实打实的。

国产片 冷门档期中也可能有黑马



《焚城》

导演:潘耀明
主演:刘德华、白宇、莫文蔚
上映时间:11月1日

影片灵感始于一则“有毒垃圾转运”的真实报道,电影讲述香港某回收厂突发大火,惊现大批电子废品,爆发辐射危机,全城危在旦夕。政府救灾顾问范伟立与高层 Cecilia 各执一词,针锋相对。而消防队长黎杰峰和队友则奉命奔赴未知前线。殊不知,天灾的背后,是一个庞大的垃圾走私黑幕。



《老枪》

导演:高朋
主演:祖峰、秦海璐、周政杰
上映时间:11月1日

故事背景放在八九十年代的东北,退役射击运动员顾学兵在工厂保卫科同事眼中是一个“另类”,他时常打磨着一把手枪,对努力生活的单亲妈妈小金心生爱慕,小金的儿子耿晓军也对顾学兵的手枪有着极大的兴趣。

一起突发的坠亡案后,心思各异的众人来到爆发边缘。



《那个不为人知的故事》

导演:张岩
主演:邱泽、郎月婷
上映时间:11月9日

影片改编自晋江文学城的同名小说,讲述了神秘的出租车司机陈铭生与性格清冷的文物修复师杨昭偶然相遇,在一场暧昧、试探、你进我退的极致拉扯中,陈铭生渐渐卸下心防。

在一次旅行中,陈铭生的卧底缉毒警身份暴露,二人的感情再次面临选择,这份汹涌悸动的爱能否抵挡住命运的捉弄。



《胜券在握》

导演:刘循子墨
主演:邓超、邓家佳、郑云龙
上映时间:11月15日

科技公司元老员工白胜在公司奉献十年,百万期权即将兑现时却遭暴力裁员。为拿回 800 万期权,白胜设局佯装掌握高端技术重返公司。重返后的白胜遭遇重重阻挠,他能否拿回属于自己的一切?一场惊心动魄的博弈就此展开。



《戴假发的人》

导演:董越
主演:黄晓明、王影璐、李丛喜
上映时间:11月16日

黄晓明饰演的公益律师孟中,在别人眼中他是为弱势群体伸张正义的知名律师,然而十年前的一桩旧案一直压在孟中的心头,拷问着他的良知,真相究竟是什么?

这部电影根据真实事件改编,黄晓明自称“贡献了此生最好的表演”,瘦身 20 斤,并首次在影片里尝试秃头造型。



《风流一代》

导演:贾樟柯
主演:赵涛、李竺斌、潘剑林
上映时间:11月22日

故事发生在 2001 年至 2022 年之间,以《江湖儿女》中巧巧和郭斌这对恋人的分分合合为主线,展现了他们与身边形形色色的小人物在新世纪头 20 年的人生故事,既是弄潮儿,也跌倒在浪潮里,堪称“风流一代”。

“影片拍摄历时 22 年,限时上映仅 22 天,下映后也不会进行大规模复映,这个噱头足够吸引人。



《好东西》

导演:邵艺辉
主演:宋佳、钟楚曦、章宇
上映时间:11月22日

《爱情神话》的平行篇,延续了原班幕后制作团队,以及“立足女性视角,关注女性困境”的内容主题。

单亲妈妈王铁梅失业后搬家,结识了邻居女孩小叶。小叶表面阳光开朗,实则内心抑郁,两人逐渐成为亲密的朋友。王铁梅的生活中出现了两位重要的男性,面对爱情与生活的闯入者,两个异乡女人在生活的锤炼中思考与成长。



《大突围》

导演:杨真
主演:任天野、敖子逸、艾米
上映时间:11月29日

电影《大突围》以中国抗日军政第一分校年轻的新学员苏凡为视角,记录下抗大师生面对日寇疯狂绞杀,生死突围的热血瞬间。

一群来自四面八方,怀揣抗日救国梦想的少男少女,被秘密安置在沂蒙的一座青山深处进行严格训练。不久,被日军发现并展开了疯狂大围剿。生与死,人性与理想,炙烤着这群热血爆棚而又羽翼未丰的年轻人……

进口片 各有看点



前所未见的主演组合:巨石强森+“美队”+刘玉玲,组成了这部本月好莱坞大片重头戏——《红色一号:冬日行动》。

这是一部“圣诞”特供电影。讲述了北极安保主管与臭名昭著的赏金猎人合作,一起寻找被神秘人绑架的圣诞老人



《角斗士》首部于2000年上映,在第73届奥斯卡上拿下12项提名,成为影史提名奥斯卡最多的电影之一,并一举斩获最佳影片、最佳男主角等五项大奖。新片的故事延续前作,卢修斯在童年时,



迪士尼经典动画长片系列第63部作品,续作集结了多位格莱美奖得主,确保影片中的原创音乐达到顶级水准。

面对远古的诅咒、消失的岛屿和大海深处的命运召唤,“海选之女”莫阿娜将再



这部讲述“扫厕所”的电影,从去年在戛纳拿下大奖起,就被不少影迷关注。

导演带我们饱览东京城内,大大小小、奇奇怪怪的精致厕所,并跟随男主角

《红色一号:冬日行动》

导演:杰克·卡斯丹

主演:道恩·强森、克里斯·埃文斯

上映时间:11月8日

的故事。

强森和“美队”,他们在片中一个是“人狠话不多”,一个是嘴炮能力一流,日常斗嘴的戏份包袱满满,再加上花哨的怪兽和会说话的狗熊,妥妥是一部北美合家欢大片。

《角斗士2》

导演:雷德利·斯科特

主演:保罗·麦斯卡、佩德罗·帕斯卡

上映时间:11月22日

亲眼看见万人景仰的英雄马克西莫斯死于舅舅之手。心中充满怒火的卢修斯,眼见罗马帝国的未来岌岌可危,决心讨回本属于他的权力和荣誉,还罗马人民一个辉煌的罗马。

《海洋奇缘2》

导演:小戴夫·德里克

主演:奥丽伊·卡瓦洛

上映时间:11月29日

度扬帆,肩负起寻路人的使命。她将带领全新的伙伴们穿越惊涛骇浪,化解一场足以吞噬整个海洋的巨大危机,只为让失落在广袤大洋上的族人们彼此重聚,谱写一段波澜壮阔的海洋史诗。

《完美的日子》

导演:维姆·文德斯

主演:役所广司

上映时间:11月15日

桧山一道,在扫厕所的过程中领悟生活里的小确幸,寻找一种不苟且于生活,探寻生活诗意的精神境界。

经典重映 小众狂欢

《哈利·波特与火焰杯》

导演:迈克·内威尔

主演:丹尼尔·雷德克里夫、艾玛·沃森

上映时间:11月1日

11月是属于哈迷狂欢的节日,《哈利·波特》系列马拉松重映活动从10月开始,本月还有五部重头戏不容错过。首先亮相的是11月1日上映的《哈利·波特与火焰杯》,三强争霸即将开赛,伏地魔浴血重生,黑暗全面笼罩魔法世界,少年情愫和惊天危机也在悄悄降临……

之外,还有《哈利·波特与凤凰社》11月8日上映,《哈利·波特与混血王子》11月15日上



映,《哈利·波特与死亡圣器(上)》11月22日上映,《哈利·波特与死亡圣器(下)》11月29日上映。

《海上钢琴师》

导演:朱塞佩·托纳多雷

主演:蒂姆·罗斯、普路特·泰勒·文斯

上映时间:11月15日

作为意大利导演朱塞佩·托纳多雷经典时空三部曲之一,《海上钢琴师》在中国影迷心中的崇高地位,完全不输《天堂电影院》和《西西里的美丽传说》。

没有国籍、没有家人、没有生日的1900,他身上那份孤独而浪漫的气质,那种无根的漂泊感,吸引着每个有内心相似挣扎的观众,时至今日弗吉尼亚号被解读赋予的意义,早已超过了影片本身。



《海上钢琴师》曾于2019年在内地首次上映,当年斩获1.4亿票房。5年错过的观众们,这次千万别再错过!

《这个杀手不太冷》

导演:吕克·贝松

主演:让·雷诺、娜塔莉·波特曼

上映时间:11月1日

大叔搭配少女的组合,影史上并不鲜见,但是《这个杀手不太冷》确实创造了经典。电影以杀手和少女联手反击变态反派的故事为载体,将孤独与纯真,暴力与浪漫交织一起。

从里昂决定救下玛蒂尔达开始,到两个孤独灵魂彼此依靠,再到里昂的自我牺牲。这个关于人生救赎的故事,在



随后的30年中,温暖了无数影迷的心。



福建之旅：梦绕八闽 情寄海天

在华夏东南,福建以其独特的魅力吸引着无数旅人。我有幸随喜子旅行团踏上这片土地,开启了一段心灵之旅。

首站厦门集美学校,这里是爱国华侨陈嘉庚的故乡。红砖古厝与现代化建筑交相辉映,龙舟池碧波粼粼,椰树摇曳,自然风光与人文景观和谐共生。陈嘉庚先生纪念馆内,我深入了解了他的一生事迹,对其执着于教育、深爱家乡的精神深感敬佩。这里,我感受到了教育的力量,以及一个民族对知识的尊重。

驱车前往龙岩古田会议遗址,心情变得庄重。这里是中国共产党历史上的重要地标,确立了“思想建党、政治建军”的原则。踏入建于清道光年间的廖氏宗祠,仿佛一脚迈进了历史长河。会场庄严简朴,让人瞬间回到激情燃烧的年代。站在这里,我深刻理解了“不忘初心,牢记使命”的内涵,更加坚定了自己的信念。

次日探访永定高北土楼群,这些历经风雨的古老建筑以其独特造型和坚固结构成为世界文化遗产。承启楼作为“土楼之王”,规模宏大,气势磅礴。土楼内部宽敞明亮,布局紧密有序,家族氛围浓厚,文化符号独特。居民们热情好客,用客家方言讲述土楼的历史与传说,传递着客家人的温暖与友善。这里,我欣赏到了建筑奇迹,深入了解了客家文化的丰富内涵。

午后南普陀寺,静谧安宁。庄严佛像、清幽环境和深厚文化底蕴使其成为心灵慰藉的圣地。僧侣诵经声如清泉流淌,信徒祈福声如微风轻拂,钟鼓声悠扬,让人心旷神怡。五老峰秀美与闽南海域壮阔交相辉映,构成动人风景画。在禅意的熏陶下,我洗净了心灵的尘埃,找到了内心的平静与力量。

鼓浪屿,这座被誉为“音乐之岛”的美丽小岛,是福建之旅的必游之地。蔚蓝天际线下,鼓浪屿如遗落的珍珠,低吟着千年故事。踏上鼓浪屿,仿

佛穿越时光之门。古典雅致或欧陆风情的建筑错落有致,静谧巷弄间琴声悠扬,自然风光美得令人窒息。站在日光岩之巅,整个岛屿美景尽收眼底,海风轻拂,带着海水的咸香和花草的芬芳,让人流连忘返。菽庄花园内小桥流水、曲径通幽,充满诗意与画意。

厦门环海之旅,从五缘湾湿地公园的宁静启程,途经星光海岸的璀璨、沙坡尾的历史韵味、曾厝垵的文艺小巷,至环岛路的绝美风光,编织了一个蔚蓝梦境。品味闽南美食,沙茶面的浓郁、五香卷等小吃的独特,让人回味无穷,更感受到福建人民的热情。此趟福建之旅,是视觉与味觉的盛宴,也是心灵的洗礼,见证了历史的沧桑、自然的奇妙,更在禅意中找到了内心的平静。感谢喜子旅行团的专业服务,感谢福建这片神奇土地带来的快乐与真谛,愿这段由善良与爱编织的欢乐游记,成为永恒的记忆。

(文:周娜)



跟着喜子去旅行,一路好心情!

浅谈老年病的特点

湖北省荣军医院老年病科 张晋

随着岁月的流逝，我们的身体也经历着自然的老化过程。就像一台使用多年的机器各个部件开始出现磨损，我们的身体器官也逐渐退化。老年人可能会发现，自己的视力不再像以前那样清晰，听力也不如从前敏锐，甚至连免疫力也开始下降。这些变化是身体机能衰退的自然表现，它们是不可逆的，并且会对老年人的身体健康造成显著影响。

值得注意的是，同样的疾病在老年人和年轻人身上可能会有不同的表现。例如，老年人可能不会像年轻人那样明显感到疼痛或不适，这使得某些疾病的症状不那么典型，有时甚至被忽视。老年病并不是指某一种特定的疾病，而是指在老年期常见的、与衰老过程密切相关的一系列疾病。这些疾病有它们自己的特点，可能会对患者的生活质量和长期健康造成重大影响。了解这些特点，可以帮助我们更好地理解老年病的复杂性，并采取相应的预防和治疗措施。通过早期识别、积极治疗和管理并发症，可以显著提高老年人的生活质量和健康水平。

1. 一人多病

老年人群中，常常会出现一个人身上有多种慢性疾病的情况，我们称之为“一人多病”。随着年龄的增长，老年人的身体逐渐变得虚弱，免疫力下降，容易患上如高血压、冠心病、糖尿病等慢性疾病。这些疾病之间相互影响，有时症状不明显，容易被忽略，有时因为并发症多而难以控制，导致病情加重。

在临床上，这使得老年人的疾病表现更为复杂，治疗也更加困难。因此，对于老年人来说，定期的健康检查变得尤为重要，这有助于及时发现和控制这些慢性疾病。

2. 症状不典型

老年病的一个特点是症状往往不那么明

显，这给诊断和治疗带来了挑战。随着年龄增长，老年人的身体对疼痛和不适的反应可能变得不那么敏感。这意味着一些重要的健康问题可能被忽视，因为它们没有引起典型的症状。

例如，老年人可能不会感到明显的胸痛，即使他们可能患有心脏病。或者他们可能不会有明显的发热或咳嗽，即使他们可能有严重的肺部感染。这种症状的不典型性可能导致延误诊断疾病，错过最佳治疗时机。

3. 老年病的并发症多

老年病容易导致一系列并发症，这些并发症可能由一种疾病引发，进而影响到其他部位或系统。常见的并发症包括神经系统的问题，如不同程度的意识障碍，这可能因为老年人对疾病的反应不如年轻人敏感而不易被察觉。此外，呼吸系统也容易受到影响，比如肺炎和呼吸衰竭，这些病症在老年人群中尤为棘手。这些并发症不仅难以治疗，有时还可能危及生命。因此，对于老年人来说，及时识别这些并发症的早期迹象，以及采取适当的预防和治疗措施，对于维护老年人的健康至关重要。

4. 老年病的治疗难度大

老年病的治疗比较复杂。随着年龄增长，老年人的身体机能逐渐下降，免疫系统也不如以前强健，这使得疾病发展迅速，有时甚至突然恶化。老年人可能同时患有多种慢性疾病，这使得治疗计划需要综合考虑多种因素，以避免药物相互作用或加重现有病情。

此外，老年人的身体对应激反应的应对能力减弱，一旦遇到感染或其他健康挑战，病情可能迅速恶化。因此，治疗老年病时，医生需要谨慎行事，密切监测病情变化，并及时调整治疗方案。细致的护理和个性化的治疗计划，可以帮助老年人更好地管理疾病，提高生活质量。

如何预防老年病

上海市第一人民医院嘉定医院 柴丹

随着岁月的流逝，我们的身体逐渐步入老年期。这一阶段的疾病呈现出复杂多样的特点，主要原因在于人体的各种生理功能随着年龄的增长开始逐渐减退。然而，随着社会的进步，我们的生活条件和生活质量都在不断提高，人们对健康的追求也日益强烈。现在，越来越多的人开始重视老年期的保健和疾病的预防，以减少老年性疾病的发生，从而提高老年生活的质感。

简而言之，关注老年健康，预防疾病，是提升晚年生活质量的关键。

1. 适当的运动

预防老年病的关键在于积极而适度的体育锻炼。许多老年人因忙于家庭事务或长时间休息而忽视了锻炼，这可能导致体质下降。

然而，适当的运动对于维护老年人的生理功能、提高免疫力以及提高生活质量至关重要。

因此，建议老年人根据自身的身体状况，选择适宜的运动方式，如散步、太极或适度的家务活动，以促进身体健康。适度的锻炼有助于保护生理功能，增强免疫力，并提高生活质量。请记住，运动应适量，避免超过个人的身体负荷。

2. 营养均衡

老年人的新陈代谢较慢，因此对营养的需求与年轻人不同。如果饮食摄入不足，可能会导致营养不良和免疫力下降，而过量摄食则可能引起脂肪堆积和心脑血管疾病。因此，老年人需要保持良好的饮食习惯，确保营养均衡且易于消化。

建议老年人摄入适量的优质蛋白质，如瘦肉、鱼、蛋和豆制品，以维持肌肉质量和免疫功能。同时，应选择富含膳食纤维和微量元素的蔬菜和水果，以促进消化和增强抗氧化能力。

应控制脂肪和盐的摄入，以降低心脑血管疾病的风险。此外，适量的水分摄入也很重要，以保持身体的水分平衡。

3. 良好健康的心态

心态对于老年人的健康至关重要。独居或子女经常不在身边，老年人可能会感到孤独和焦虑，这些负面情绪不仅影响心理健康，还可能引发抑郁症等心理问题，进而影响身体健康。老年人应积极参加社交活动，与他人交流，这有助于缓解孤独感，提升情绪。参与社区活动、兴趣小组或志愿者工作，不仅能让老年人保持活跃的社会联系，还能带来成就感和满足感，从而促进心理健康。通过培养兴趣爱好、学习新技能或参与体育活动，老年人可以找到乐趣，增强自信，这有助于老年人保持良好的心态，享受高质量的晚年生活。

4. “三级预防”

老年人的健康维护可以通过“三级预防”策略来实现。

一级预防：这是预防疾病的起点，老年人应主动避免吸烟、饮酒等不良生活习惯，这些因素是许多慢性疾病的诱因。

二级预防：定期的健康体检对于早期发现疾病至关重要。由于一些疾病在早期可能没有明显症状，定期检查可以帮助实现早发现、早诊断和早治疗，从而防止疾病的进一步发展。

三级预防：对于已经患有某些疾病的老年人，应采取积极的康复措施，如适当的锻炼和治疗，以减少疾病带来的影响，预防并发症和残疾的发生。

通过这三个层面的预防措施，老年人可以更有效地维护自己的健康。这种预防策略强调从源头上减少疾病发生的可能性，同时也注重对已病患者的管理和康复。

心血管疾病患者家庭护理实用技巧

山东省菏泽市曹县中医医院 张丹

心血管疾病，如高血压、冠心病、心肌梗死等，是一类严重威胁人类健康的疾病。对于心血管疾病患者而言，家庭护理是疾病管理的重要环节，它不仅能够促进患者的康复，还能提高生活质量。以下是一些实用的心血管疾病患者家庭护理技巧，旨在帮助患者及其家属更好地管理疾病。

1. 遵循医嘱，规范用药

心血管疾病患者往往需要长期服用药物来控制病情。因此，遵循医嘱、规范用药是心血管疾病患者家庭护理的首要原则。患者应当按时、按量服用药物，并注意观察药物副作用。如有不适，应及时就医调整药物剂量或更换药物。家属也应协助患者记录用药情况，确保患者不漏服、不重复服药。

同时，心血管疾病患者家中应常备急救药物，如硝酸甘油、速效救心丸等，以备不时之需。在紧急情况下，家属应迅速帮助患者服用

急救药物，并拨打急救电话。

2. 调整饮食，健康饮食

心血管疾病患者应遵循低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食原则。患者应遵适当摄入新鲜蔬菜、水果、全谷类食物等富含纤维的食物，有助于降低血脂、血糖，减轻心脏负担。同时，患者应遵要限制摄入高脂肪、高热量、高盐食物，如油炸食品、动物内脏、腌制食品等。

低盐饮食：心血管疾病患者应减少食盐的摄入量，每日食盐摄入量不超过6克。烹调食物时尽量采用清蒸、水煮等低盐烹饪方式。

低脂饮食：心血管疾病患者应减少高脂肪食物的摄入量，如动物内脏、肥肉、油炸食品等。适量摄入富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果等。

低糖饮食：心血管疾病患者应减少高糖食物的摄入量，如糖果、甜点、含糖饮料等。患者可选择低糖水果作为日常水果摄入。

此外，患者应少食多餐，避免暴饮暴食，以减轻心脏负担。同时，患者要保持营养均衡，每日适量摄入蛋白质、维生素和矿物质等营养素。

3. 适度运动，增强体质

适当的运动有助于增强心血管功能，提高身体素质。患者应根据自身情况选择合适的运动方式，如散步、慢跑、游泳、太极拳等。运动过程中要注意安全，避免剧烈运动导致意外。

运动方式：患者应选择适合自身情况的运动方式，避免剧烈运动和竞技性运动。

运动强度与时间：运动强度以中等为宜，每次运动时间不少于30分钟，每周至少进行4次运动。

运动后恢复：运动后应进行适当的放松活动，如慢走、深呼吸等，避免立即停止运动导致心脏负担加重。

4. 心理调适，保持愉悦

心血管疾病患者容易出现焦虑、抑郁等心理问题，家属应关注患者的心理变化，给予关爱和支持，帮助患者调整心态，树立战胜疾病的信心。

关注患者心理变化：家属应及时发现患者的焦虑、抑郁等情绪问题。

提供心理支持：给予患者关爱和支持，鼓励患者积极面对疾病，树立战胜疾病的信心。

寻求专业帮助：如有需要，可寻求专业心理咨询师的帮助，进行心理治疗或心理咨询。

5. 定期监测，了解病情

定期监测：家属应协助患者定期监测血压、血糖、血脂等指标。

观察症状变化：患者应注意观察自身症状变化，及时就医检查。

记录病情变化：家属可协助患者记录病情变化，包括症状、用药情况、饮食运动情况等，以便与医生沟通时提供參考。

脑卒中的认识预防与急救指南

湖北省中医院 汪六林

脑卒中，俗称“中风”或“脑血管意外”，是一种急性脑血管疾病，具有高发病率、高致残率、高死亡率和高经济负担的特点。它已成为威胁人类健康的“头号杀手”。本文旨在通过科普的方式，提高公众对脑卒中的认识，介绍其预防措施及急救方法，以期减少脑卒中的发生率和危害。

1. 脑卒中是什么

脑卒中是由多种原因导致脑血管受损，产生局灶性或整体脑组织损害的疾病。脑卒中包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中两种类型，前者俗称“脑梗死”，后者包括脑实质出血、脑室出血等。其中，缺血性脑卒中较为常见。脑卒中的季节性特征明显，寒冷季具有更高的发病率。脑卒中起病较急，早期症状不明显。部分患者发病会呈现头痛、恶心、呕吐，一侧肢体麻木、肢体无力，吐字不清，难以准确理解他人语言，眼睛模糊或视力丧失，以及不同程

度的意识障碍或抽搐等症状。脑卒中累及的血管不同，患者呈现出的症状往往也不同。

2. 脑卒中的预防

规律运动：增加体育活动，保持身体活动量，减少久坐时间。规律运动有助于降低血压、控制体重、提高心肺功能，从而降低脑卒中的发生风险。

合理饮食：遵循均衡饮食原则，减少高脂肪、高糖、高盐食物的摄入，增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入。应控制饮食中的总热量，避免暴饮暴食和过度饮酒；多食用富含不饱和脂肪酸的食物。

控制体重：肥胖可导致高血压、血脂异常和糖尿病等疾病，从而增加脑卒中的发生风险。通过合理饮食和适当运动，将体重控制在正常范围内，有助于降低脑卒中的发生风险。

戒烟限酒：戒烟可以显著降低脑卒中的发生风险，限制饮酒有助于维护健康。吸烟和饮

酒均可导致血管损伤和血液成分异常，增加脑卒中的发生风险。戒烟限酒有助于降低脑卒中的发生风险。

定期检查：定期体检可以帮助我们及时发现并控制高血压、糖尿病等风险因素，从而降低脑卒中的发生风险。

3. 脑卒中的急救

脑卒中发生后，时间就是生命。及时有效的急救措施能够挽救患者的生命，减少残疾的发生风险。以下是一些关键的急救步骤。

立即拨打120。发现疑似脑卒中症状时，应立即拨打120急救电话，呼叫救护车。同时，简单叙述病情，让急救医生做好抢救准备。

使患者保持平卧和安静。将患者放平，使其呈仰卧位，不要枕枕头，并让患者的头偏向一侧，避免在呕吐时发生呛咳和误吸。解开患者的上衣领扣，及时清除口腔中的异物，如假牙、呕吐物等，保持呼吸顺畅。

不要随意用药。脑卒中分为出血性和缺血性两种，在没有确诊以前，绝对不能随意用药，错误用药可能会加重病情。

谨慎搬运患者。在转运患者时，切忌将患者扶坐起或背、扛、抱、拽。应选择担架等平稳的转运工具，使患者身体保持水平移动。同时，避免选择自驾车或出租车转运，以免延误救治时间。

总之，脑卒中对机体健康影响较大，甚至可能威胁生命安全。因此，高危人群要主动了解脑卒中的相关知识，如发病特征、识别方法、预防策略等，在日常生活中注意预防。一旦出现疑似症状，要及时到医院接受正规治疗，避免病情进一步恶化。希望通过积极努力，我们能够更好地应对脑卒中的挑战，保护自己和家人的健康，共同构建一个更加健康、安全的社会环境。

合理饮食，预防慢性胃炎

武汉市第四医院 余永红

慢性胃炎是常见的消化系统疾病，也是很多人胃痛、食欲不振、恶心呕吐的主要原因。该病不仅难以彻底治愈，给人们的生活和身心健康带来不同程度的影响，而且可进一步进展成萎缩性胃炎，增加胃癌发病率。慢性胃炎的发病诱因有许多，常见的有饮食不卫生或胃黏膜受到幽门螺杆菌的感染。长期、大量地饮酒和吸烟，饮食无规律，食物过冷或过热、粗糙或坚硬，浓茶、咖啡和辛辣刺激性食物等都易诱发或加重病情。可见饮食不合理是慢性胃炎的主要诱发因素，合理的饮食习惯可在一定程度上预防慢性胃炎的发病。

1. 注意饮食卫生

饮食过程中需注意卫生。慢性胃炎患者自身胃部抵抗力较差，如摄取的食物中存在大量细菌，或是有变质情况，通常都会导致急性胃肠炎发生，其可直接破坏胃黏膜，使患者病情

加重。引发胃肠疾病的幽门螺杆菌通常会在不干净的餐具、器具和食物间蔓延。所以慢性胃炎患者要比普通人更加关注饮食卫生，食物一定要确保已经烧熟煮透，生吃瓜果时需冲洗干净，食品出现变质禁止食用，应立即弃掉，同时需关注所使用餐具的卫生情况。

2. 饮食营养均衡

合理膳食是消化道健康的基石。调整膳食结构时需关注无机盐、维生素、蛋白质等各类营养成分是否齐全，根据身体状况进行合理搭配。在饮食过程中，各种营养素需保持一定的均衡性，防止出现营养不良，引发贫血症状。食物需保持酸碱平衡，在饮食中要富含维生素、蛋白质，如果长期未摄入足量的维生素，会促使消化道黏膜出现变异。

食物最好保持清淡、软烂，而且需多食用低纤维、高营养物质，确保食物方便消化吸收，

帮助胃黏膜有效恢复。软烂食物主要有鱼、肉、蔬菜等，淀粉类食物主要有细粮、发面食物等，这些都较易消化吸收。如患者症状比较严重，应该多吃南瓜、藕粉、马铃薯、米汤等较软食物。

3. 吃饭细嚼慢咽

吃饭时细嚼慢咽能够让食物在口腔中得到充分咀嚼，减轻胃肠道的消化负担。同时，细嚼慢咽还能促进唾液的分泌，有助于食物的消化和吸收。因此，我们在用餐时应尽量放慢速度，细细品味食物的滋味，避免狼吞虎咽。

4. 避免暴饮暴食

暴饮暴食同样会诱发慢性胃炎，因为长时间地暴饮暴食有可能会加重胃部负担，导致胃部蠕动功能出现异常。因此，我们应该根据自己的需求和身体情况合理安排饮食，避免过量摄入。同时，要尽量少吃夜宵和零食，以免给胃肠道带来额外的负担。

5. 不要刺激肠胃

在饮食过程中，需要确保食物没有刺激性，避免长期大量食用具有刺激性的食物，最好戒除吸烟喝酒。吸烟会促使胃黏膜血管收缩，对胃黏膜正常循环造成不良影响；会使幽门括约肌松弛，导致胆汁反流，削弱胃黏膜所具有的屏障功能，促使胃酸大量分泌。酒精会直接伤害胃黏膜，出现糜烂水肿现象，产生充血症状。所以，搭配食物时需关注其是否具有刺激性。

不可长期食用过冷或过热的食物。因为食物在过冷状态下会使胃部出现痉挛，不利于炎症消退；食物如过热，会使黏膜受到刺激，且可能有烫伤情况发生，给胃肠道造成较为严重的损害。

此外，注意尽可能不用或少用易对胃黏膜产生损害的药物，防止引发病变。

如何通过食疗平衡身体

安丘市石埠子镇卫生院 裴蒙蒙

“食疗”又称食治，是在中医理论指导下利用食物的特性来调节机体功能，使其获得健康或进行防病治病的一种方法。随着现代生活节奏的加快和饮食习惯的改变，人们的健康问题越来越突出。肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病的发病率逐年上升，这些都与不健康的饮食习惯密切相关。为了改善身体状况，越来越多的人开始关注食疗，尝试通过合理的饮食来达到平衡身体的目的。本文将探讨食疗的基本原则、常见食材及其功效，以及如何制定适合自己的食疗方案。

1. 食疗的四个原则

均衡营养：合理的饮食结构应包含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等多种营养素的均衡摄取，而应避免单一食物的过量摄入。

五色搭配：中医讲究“药食同源”，食材的颜色通常对应着不同的营养成分。日常饮食中应尽量选择不同颜色的蔬菜和水果，确保摄

入丰富的营养元素。

适量原则：无论是哪种食材，适量是关键。过量摄入可能导致身体负担，加重消化系统和代谢系统的压力。

季节性食材：不同季节的气候变化会影响人体的需求，遵循自然规律，选择当季新鲜食材，有助于身体的平衡发育。

2. 合理的膳食选择

气虚体质的饮食调养：选用具有健脾益气作用的食物食用。如小米、糯米、扁豆、红薯、牛肉、兔肉、猪肚、鸡肉、鸡蛋、鲢鱼、鲨鱼、刀鱼、黄鱼、比目鱼、菜花、胡萝卜、香菇、豆腐、马铃薯等。

阳虚体质的饮食调养：适当多吃一些温阳壮阳的食物，以温补脾肾阳气为主，如羊肉、猪肚、鸡肉、带鱼、狗肉、麻雀肉、鹿肉、黄鳝、虾、刀豆、核桃、栗子、韭菜、茴香等。

阴虚体质的饮食调养：多食一些滋补肾阴的食物，以滋阴潜阳为法，如芝麻、糯米、绿

豆、乌贼、龟、鳖、海参、鲍鱼、螃蟹、牛奶、牡蛎、蛤蚧、海蜇、鸭肉、猪皮、豆腐、甘蔗、桃子、银耳、蔬菜、水果等。

痰湿体质的饮食调养：饮食宜清淡，适当多摄取能够宣肺、健脾、益肾、化湿、通利三焦的食物，如赤小豆、扁豆、蚕豆、花生、枇杷叶、水蛤、海蜇、胖头鱼、橄榄、萝卜、洋葱、冬瓜、紫菜、荸荠、竹笋等。

湿热体质的饮食调养：宜食用清利化湿的食物，如薏苡仁、莲子、茯苓、红小豆、蚕豆、绿豆、鸭肉、鲫鱼、冬瓜、丝瓜、葫芦、苦瓜、黄瓜、西瓜、白菜、芹菜、卷心菜、莲藕、空心菜等。

瘀血体质的饮食调养：选用具有活血化瘀功效的食物，如黑豆、黄豆、山楂、香菇、茄子、油菜、羊血、芒果、番木瓜、红糖、黄酒、葡萄酒、白酒等。

气郁体质的饮食调养：宜选用具有理气解郁、调理脾胃功能的食物，如大麦、荞麦、高粱、

刀豆、蘑菇、豆豉、柑橘、萝卜、洋葱、丝瓜、菊花、玫瑰花等。

特禀体质的饮食调养：宜清淡，忌生冷、辛辣、肥甘油腻及各种发物，如酒、鱼、虾、蟹、辣椒、肥肉、浓茶、咖啡等。

平和体质的饮食调养：各种饮食调理都可以，但要注意不可过头。

3. 结语

食疗是一种古老而科学的养生方法，通过合理的膳食结构和科学的饮食习惯，能够有效平衡人体的营养需求，促进人体健康。坚持科学饮食、关注身体变化，并根据自身状况不断调整饮食结构，才能在日常生活中更好地维护身体的健康与平衡。让我们从现在开始，以更理性和健康的态度对待饮食，为我们的身体注入更多的活力！

心血管疾病患者饮食护理：吃什么 怎么吃

山东省菏泽市曹县磐石卫生院 罗娜

心血管疾病是一种严重的健康问题，其发生与患者的饮食习惯、生活方式密切相关。除积极的药物治疗外，合理的膳食营养也是降低心血管疾病风险、增强机体免疫力的关键。以下是对心血管疾病饮食护理的科普，包括“吃什么”和“怎么吃”的建议。

1. 吃什么

（1）低盐饮食：高盐饮食会增加心血管疾病的风险，因此应控制食盐摄入量（每天不超过5克），并逐渐降低至更低水平。同时，要注意控制味精、酱油、耗油、大酱等高钠调味品的摄入量。

（2）低糖饮食：摄入过多糖分会导致糖代谢异常，增加心血管疾病急性发作的风险。应减少添加糖的食物摄入，如蛋糕、糖果等甜食。如果合并糖尿病，更应选择低糖或无糖食品。

（3）低脂饮食：高脂肪食物会增加血液粘

稠度，诱发血管壁粥样硬化斑块和血栓。应选择健康的脂肪来源，如鱼肉、禽肉等，减少红肉和加工肉类的摄入量。避免食用油炸食品、火锅、烧烤等高脂食品。

（4）高纤维饮食：膳食纤维能使机体减少吸收胆固醇，并加速排出，从而降低心血管疾病的风险。应多吃富含膳食纤维的食物，如海带、菌菇类、柑橘类水果、粗粮等。

（5）优质蛋白：每日保证摄入一定量的优质蛋白，如瘦肉、鱼肉、虾、鸡蛋、牛奶等。

鱼类，尤其是深海鱼（如三文鱼、沙丁鱼等），富含Ω-3脂肪酸，对心脏健康有益。

（6）富含维生素和矿物质的食物：新鲜蔬菜和水果是维生素和矿物质的重要来源，如西兰花、生菜、青菜等富含叶酸，可保护心脏。

柑橘类水果富含维生素C，有助于提高抗氧化能力。

（7）特定有益食物：玉米含有亚油酸、不饱和脂肪酸等，可预防高血压和动脉硬化。西红柿富含维生素A、C、P和番茄红素，有助于保护血管弹性，预防血栓形成。苹果富含多糖酸、维生素C等，有助于分解体内积累的脂肪，预防动脉粥样硬化。茶叶富含茶多酚，具有抗氧化能力，可减少血脂，改善凝血。

2. 怎么吃

（1）定时定量：定时定量用餐，避免暴饮暴食。每餐不宜过饱，至七八分饱即可。

（2）清淡饮食：饮食应以清淡易消化为主，避免油腻、辛辣、刺激性食物。烹饪方式可选择蒸、煮、炖等健康方式，减少煎、炸等烹饪方式。

（3）均衡营养：饮食应坚持科学、合理的原则，注重营养均衡。不可过度控制饮食，更不能盲目强调低脂食物，以免导致身体营养不良。

（4）多喝水：多喝水可以降低血液粘稠度，

防止血小板聚集形成血栓。每日饮水量应根据个人情况而定，但应确保充足的水分摄入。

（5）戒烟限酒：彻底戒烟。酒精会损伤心肌细胞，还可能引起心肌肥厚及心律失常。如需饮酒，应严格控制饮酒量，避免过量饮酒。

（6）适量运动：在身体条件允许的情况下，可以适当运动，但不可做剧烈运动。运动有助于提高身体代谢能力，促进心血管健康。

（7）遵医嘱：患者应在医生指导下合理调节饮食，并按时服药。如有任何不适或病情变化，应及时就医并告知医生。

心血管疾病患者的饮食护理应注重低盐、低糖、低脂、高纤维、优质蛋白和富含维生素及矿物质的食物摄入。同时，要定时定量用餐、清淡饮食、均衡营养、多喝水、戒烟限酒、适量运动并遵医嘱进行治疗。这些措施有助于降低心血管疾病的风险，提高患者的生活质量。

关于多囊卵巢综合征，我们需要了解的知识

郯城县第一人民医院 颜利

多囊卵巢综合征（PCOS）是一种常见的内分泌失调疾病，主要影响育龄女性，且与卵巢功能异常、激素失衡相关。

1. 多囊卵巢综合征的诊断

（1）月经不調或无排卵：这是PCOS最常见的症状，表现为月经稀少、月经不规律或无月经。由于排卵功能紊乱，女性可能很难怀孕，也可能出现月经周期过长或稀发排卵的情况。

（2）高雄激素症状：临床表现：多毛症、痤疮、脱发。实验室检查：血液检测可发现患

者血清中雄激素水平升高。

（3）多囊卵巢：通过超声检查，医生可以观察到卵巢的外观是否存在典型的“多囊”特征。通常表现为卵巢内有多个未成熟的卵泡，卵巢体积较大。PCOS的诊断依赖于多项检查和评估，通过鹿特丹标准和其他辅助检查，医生可以综合判断并制定合适的治疗方案。

2. 多囊卵巢综合征的治疗

（1）生活方式调整：采用低糖、低脂肪的饮食，避免加工食品和高糖食物。每周至少进

行150min有氧运动，可促进整体健康。减轻体重可以显著改善PCOS症状，帮助患者恢复正常月经周期和排卵。

（2）药物治疗：口服避孕药可以调节月经周期，降低雄激素水平，缓解痤疮和多毛症。常用的激素避孕药通常含有雌激素和孕激素。抗雄激素药物如螺内酯，可以帮助减少多毛症和痤疮，常与口服避孕药联合使用。胰岛素增敏剂如二甲双胍，可改善胰岛素敏感性，帮助控制血糖和体重，并促进排卵。

（3）生育治疗：排卵诱导药物如克罗米芬或来曲唑，可帮助刺激排卵，提高怀孕概率。药物诱导排卵无效或存在其他生育问题的患者可考虑辅助生殖技术，如体外受精。

（4）定期检查激素水平、月经周期、体重和其他相关指标，及时调整治疗方案。

治疗PCOS需要综合考虑。调整生活方式、药物和辅助技术治疗和定期随访，可以有效管理PCOS，提高患者的生活质量。

心脏搭桥手术：重建生命通道

荆州市第一人民医院 史金龙

冠心病患者的心脏血管一旦发生严重狭窄或者堵塞,就会导致血液流通不畅,胸闷、气短、心绞痛等不适症状也随之而来,随着病情的加剧,患者就需要在心脏外科进行心脏搭桥手术。目前,我国实施该手术的成功率为99.55%。可以说,心脏搭桥手术为患者搭建了一条生命通道。下面本文将对心脏搭桥手术进行科普,帮助大家了解这一项重要的手术。

1. 什么是心脏搭桥手术?

心脏搭桥手术是冠状动脉旁路移植术的俗称。当患者的冠状动脉发生严重粥样硬化或痉挛,淤积堵塞的血管在药物和其他方式无法清理干净时,大多数外科医生就会选择在血管上“另辟蹊径”,搭建“桥梁”。医生从患者身体其他部位取下一条血管,在升主动脉与冠脉之间新建一条通道,使得动脉血通过“血管桥”绕过梗阻部位,心肌重新得到正常血液供应。

2. 心脏搭桥手术的方式是什么?

目前冠脉搭桥术分为停跳和不停跳两种方式。

停跳搭桥是指在体外循环的情况下进行的冠脉搭桥术,手术时人工心肺仪器暂时替代患者心肺功能,心脏便能呈现出清晰的手术视野;不停跳搭桥术是指在心脏正常跳动下完成搭桥,此类手术要求外科医生必须具备熟练的基本功和更高的外科良好的吻合技术,他们用比头发丝还细的线在五分钟内仔细缝合直径2 mm的血管。

停跳搭桥相对不停跳搭桥风险更低。但会给患者造成一些伤害;而不停跳搭桥,免去了体外循环造成的并发症,既能保障心脏的正常功能,又能为心脏手术创造有利条件,成功率已达到98%。

3. 心脏搭桥手术大概需要多长时间?

患者住院后,一般情况下需要3~5天完善各项检查,停用一些药物,医生评估没有什么问题后就可以安排手术。

搭桥手术一般从开始进行麻醉到实施手术,整个过程大概需要四到六个小时。在这个过程中,患者处于全麻睡眠的状态,不会感觉到任何疼痛和不适。

手术以后,患者会被转到重症监护室,由大夫和护士24小时看护。一般来讲如果没有出现特别情况,患者会在手术第二天回到病房。

全麻术后的患者,一般六到八小时后会慢慢苏醒,这个时间也因人而异,受多种因素的影响,个别的患者可能苏醒时间会晚一点,不必担心。

4. 如何进行术后伤口的保护和处理?

术后三个月内避免胸骨受到较大的牵张,不要做扩胸运动、抱小孩和提重物。术后一段时间伤口周围不同程度疼痛属正常现象但若伤口出现严重疼痛、红肿或有分泌物流出,应尽快去医院就诊。拆线一周左右,若伤口愈合良好,可用水和肥皂清洗伤口局部。不要在伤口局部用清洁剂、爽身粉、润滑油及酒精类物质。取大隐静脉的患者在休息和坐位时要抬高下肢,有利于减轻腿部不适或肿胀。

心脏搭桥手术是一种重要的心脏手术,可以有效治疗冠状动脉疾病。患者在手术前后需要密切遵循医生的建议,积极配合治疗和康复计划,同时注意保持良好的生活习惯和饮食习惯,以促进术后的康复和健康。在术后的恢复过程中,医生、护士、家人和患者本人需要共同努力,以取得最好的治疗效果,让患者顺利重返健康的生活轨道。

血脂异常的危害与调节方法

邯郸市中心医院 闫娅平

血脂异常,是指血液中脂质成分超出正常范围,包括总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)水平升高,以及高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)水平降低等。长期血脂异常会导致血管内壁形成脂质斑块,这些斑块会逐渐堵塞血管,影响血液循环,从而引发一系列严重的健康问题。

1. 血脂异常的危害

心脑血管疾病:血脂异常是动脉粥样硬化的主要危险因素之一。脂质斑块在血管内壁逐渐积累,到达一定程度时就会导致血管狭窄,影响血液流动,进而可能引发冠心病、心绞痛、心肌梗塞、脑梗塞等心脑血管疾病。这些疾病往往具有发病率高、致死率高、死亡率高的特点,严重威胁人们的生命健康。

高血压:血脂异常与高血压有密切关系。脂质斑块堆积在血管壁,使血管弹性下降,血管阻力增加,从而升高血压。高血压是心脑血管疾病的重要危险因素,可进一步加重血管损伤,形成恶性循环。

糖尿病:血脂异常也是糖尿病的常见并发症之一。脂质代谢紊乱会影响胰岛素的分泌和调节作用,导致血糖升高,进一步加重糖尿病病情。

其他健康问题:血脂异常还可能引发脂肪肝、肥胖、肾综合征等健康问题,影响生活质量。

2. 血脂异常的调节方法

血脂异常的调节方法主要包括调整饮食、运动锻炼、药物治疗和养成良好生活习惯。

调整饮食:饮食是调节血脂的基础。应减少摄入高脂肪、高热量食物,如动物内脏、蛋黄、油炸食品等;同时增加摄入富含纤维素的食物,如蔬菜、水果、全谷类等,这些食物有助于降低胆固醇和三酰甘油的水平。此外,控制盐和糖的摄入量也是非常重要的。

运动锻炼:适当的运动可以提高代谢率,促进脂肪分解和消耗,降低血脂和体重。建议选择有氧运动,如慢跑、游泳等,每周至少三次,每次持续30分钟以上。运动不仅有助于调节血脂,还能增强心肺功能,提高身体素质。

药物治疗:如果饮食调整和运动锻炼不能有效控制血脂异常,则需要在医生的指导下使用药物进行治疗。常见的药物包括贝特类降脂药、他汀类药物、烟酸等。这些药物能够降低胆固醇和三酰甘油的水平,但需要在医生指导下使用,以避免不良反应。

养成良好生活习惯:戒烟限酒、避免熬夜、保持充足的睡眠等良好的生活习惯也有助于调节血脂。吸烟和过度饮酒都会对身体健康造成负面影响,容易导致血脂异常。保持良好的心态,避免过度紧张和压力,也有助于维持血脂的稳定。

定期体检:定期体检是发现血脂异常的关键。通过血液检查,可以了解血液中脂质成分的含量,从而判断是否存在血脂异常。对于已经有血脂异常病史的人群,应定期进行血脂检查,以便及时发现并处理血脂异常。

针对病因治疗:血脂异常可能由多种因素引起,如遗传因素、不良生活习惯、疾病因素等。因此,在治疗血脂异常时,应针对病因进行治疗。例如,对于由糖尿病、甲状腺疾病等引起的血脂异常,应积极治疗原发病,以改善血脂状况。

综上所述,血脂异常会对人们的健康构成严重威胁。而饮食调整、运动锻炼、药物治疗和良好生活习惯的养成等多种方法,可以有效调节血脂水平,降低心脑血管疾病等健康风险。同时,定期体检和针对病因治疗也是预防和治疗血脂异常的重要手段。在生活中,只有关注身体的每一个细节,才能拥有真正的健康。

了解 HPV 的预防与治疗

山东省淄博市沂源县人民医院 张敬

HPV,即人乳头瘤病毒(Human Papilloma Virus),是一种常见的病毒,能够感染皮肤和黏膜组织。HPV有超过150种不同类型,其中一些类型可以通过皮肤接触或性接触传播。它既可能引发常见的皮肤疣,也可能引发生殖器感染,甚至与多种癌症(特别是宫颈癌)相关。

1.HPV的传播方式

HPV主要通过性接触传播,包括阴道、肛门和口腔接触,因此,即使没有发生性行为,该病毒也有可能通过皮肤接触传染。此外,一些非性接触的HPV类型也可以通过直接接触皮肤传播,如手部或足部的普通疣。

2.HPV感染的常见类型

HPV分为高危型和低危型。

低危型HPV:通常不会导致癌症,但可能引发生殖器疣,最常见的是HPV6型和HPV11型。

高危型HPV:与多种癌症的发生密切相关,

尤其是宫颈癌。其中HPV16型和HPV18型是导致宫颈癌的主要原因,也与肛门癌、阴茎癌、口咽癌等其他癌症相关。

3. 如何预防 HPV 感染

HPV疫苗接种:接种HPV疫苗是预防HPV感染和相关癌症的最有效手段。疫苗可以预防最常见的高危型和低危型HPV感染,建议在性行为发生前(通常是青少年期)接种。但即使已经发生性行为,也建议接种,以降低未来感染高危型病毒的风险。

安全性行为:使用避孕套虽不能完全阻止HPV传播,但能减少病毒接触的风险。同时,减少多个性伴侣也能降低感染概率。

定期宫颈筛查:女性应定期进行宫颈细胞学检查(如宫颈刮片检查,即Pap涂片)和HPV筛查,以便早期发现宫颈异常变化,及时干预和治疗,预防宫颈癌。

如果检测结果显示感染了HPV,不必过度恐慌。大多数HPV感染是暂时的,免疫系

统能够自行清除病毒。医生可能建议密切监控,尤其是对于高危型HPV感染者,可能需要定期复查,以防止细胞变化恶化为癌症。

4.HPV的治疗

治疗人乳头瘤病毒(HPV)感染主要是针对与病毒相关的症状和并发症,而不是直接消灭病毒本身。大多数HPV感染是暂时性的,通常会被人体免疫系统在1~2年内清除。接下来我们介绍常见的HPV相关症状及其治疗方法。

(1)生殖器疣的治疗:生殖器疣是由低危型HPV(如HPV6型和HPV11型)引起的。虽然它们通常不会造成严重健康问题,但是可能会影响患者的生活质量。治疗方法如下。

(2)局部药物治疗。

维甲酸类药物(如咪喹莫特):帮助增强局部免疫反应,清除疣。

酸类药物(如三氯醋酸):烧灼和去除疣。

(3)物理治疗。

冷冻治疗(冷冻疣):使用液氮冷冻生殖器疣,导致其脱落。

电灼:通过高温烧灼去除疣。

激光治疗:使用激光去除较大或难以治疗的生殖器疣。

4.2 高危型 HPV 感染的管理

高危型HPV感染通常与宫颈癌及其他癌症相关。对于这些感染,临床治疗主要集中在早期发现和监控,以防止病变恶化。相关的措施如下。

定期筛查:通过宫颈细胞学检查(Pap涂片)和HPV检测,监测宫颈细胞的变化。筛查可以早期发现任何异常细胞,并及时干预。

治疗细胞变化:如果宫颈筛查发现有细胞变化,可能需要进行以下治疗:

①冷冻治疗。冷冻异常细胞,促使其脱落。

②锥切术。切除宫颈的锥形部分,去除异常细胞。

③激光治疗。使用激光去除病变组织。

事发突然的“杀手”——脑出血

湖北省中医院 李晶

脑出血,作为一种急性出血性脑血管疾病,以其发病突然、进展迅速、后果严重而著称,是威胁中老年人生命健康的重大“杀手”之一。本文将详细探讨脑出血的识别症状、紧急应对措施及后续注意事项与预防策略,以期为公众提供实用的科普知识。

1. 脑出血的识别症状

突然剧烈头痛和恶心、呕吐,呕吐常呈喷射状。患者出现难以忍受的头痛,症状逐渐加重或呈持续性。

突然面部或肢体麻木、言语不清。许多脑出血患者在发病前会出现面部、胳膊、手指的麻木,或同时感到上肢或下肢的乏力。多为一侧肢体突然麻木、无力或瘫痪,手臂失去握力,手中持物掉落,口角歪斜,流口水,突然讲不出话或是吐字不清,听不懂别人的话。

突然单眼或双眼视物模糊。一过性黑蒙,即突然眼前发黑,视物不清,看东西模糊,甚

至出现重影。

突然出现眩晕,行走困难,失去平衡感以致发生跌倒。眩晕程度因人而异,大致为突然感到天旋地转,站立不稳,抬脚费力,部分人群有耳鸣的表现。

突然嗜睡、意识不清或昏迷。即便是在白天也有明显睡意,有疲惫感,睡不够,反应迟钝,严重者意识模糊、大小便失禁,甚至出现昏迷。

饮食呛咳。在喝水或进食的过程中莫名出现呛咳。

2. 脑出血的紧急应对措施

拨打急救电话:一旦发现脑出血的症状,应立即拨打当地的急救电话,告知接线员患者的症状和情况,以便他们迅速派遣救护车。

保持冷静:在等待急救人员到来的过程中,家属和旁观者应尽量保持冷静,避免慌乱。紧张和焦虑可能会加重患者的症状,不利于急救工作的开展。

使患者保持安静并平躺:确保患者处于平静状态,避免头部受到额外撞击或伤害。可以让患者平躺,将头部垫高一些,有助于减轻脑水肿和降低颅内压。但注意不要随意移动患者,以免加重出血。

保持呼吸道通畅:脑出血患者可能会出现呕吐或口腔分泌物增多的情况,此时应确保患者的呼吸道畅通无阻。可以将患者的头部转向一侧,以便呕吐物能够顺利排出,避免误吸导致窒息。

3. 脑出血后续注意事项与预防策略

脑出血的紧急应对只是第一步,后续的治疗和康复同样关键。此外,预防脑出血的发生也是降低风险、保障健康的重要手段。

及时就医与规范治疗:脑出血患者需要尽快到医院进行进一步的检查和治疗。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,包括药物治疗、手术治疗等。患者应积极配合医

生的治疗,按时服药、定期复查。

康复训练与护理:脑出血患者在康复期需要进行适当的康复训练,如语言训练、肢体康复等,以恢复受损的功能。家属应给予患者充分的关心和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。同时,关注患者的饮食和作息,保持营养均衡和充足睡眠。

预防策略:预防脑出血的发生需要从多个方面入手。首先,要控制高血压、高血脂等危险因素,保持血压稳定在正常范围内。其次,避免过度劳累和情绪波动,保持心情愉悦和心态平和。最后,戒烟限酒、合理饮食、适当运动也是预防脑出血的重要措施。

虽然脑出血发病突然,但通过了解其症状、危险因素和预防措施,我们可以更好地保护自己和家人的健康。早期识别症状并及时就医是预防脑出血严重后果的关键。

医学影像中的“造影剂”是什么？它如何帮助医生进行诊断

阳信县中医院 刘志强

造影剂是一种关键的辅助工具，在医学影像学的广阔领域中扮演着至关重要的角色。造影剂不仅增强了影像观察效果，还为医生提供了更准确、更清晰的诊断信息。下面，我们就来详细科普一下医学影像中的造影剂及其如何帮助医生进行诊断。

1. 造影剂的定义与分类

造影剂，又称对比剂（Contrast Media），是一种为增强影像观察效果而通过注入或服用进入人体组织或器官的化学制品。这些化学制品的密度高于或低于周围组织，从而在影像检查中形成明显的对比，帮助医生更清晰地观察病变情况。造影剂在医学影像中有着广泛应用，包括X线、CT、DSA（数字减影血管造影）、超声等多种检查手段都会应用造影剂。

根据使用方式和应用场景的不同，造影剂可以分为多种类型。例如：心脏造影剂主要用于检查心脏血管状况，通过静脉注射进入人体后，能够清晰地显示出心脏血管的形态和血流情况；超声造影剂则主要用于改善超声成像的清晰度和对比度，帮助医生更准确地诊断疾病。

2. 造影剂如何帮助医生进行诊断

增强影像对比度：造影剂能够显著提高影

像的对比度，使病变部位与周围组织之间的界限更加清晰。这有助于医生更准确地识别病变部位、大小和形态，从而做出更准确的诊断。

改善成像质量：在超声、CT等影像检查中，造影剂能够改善成像质量，使图像更加清晰、细腻。这有助于医生更详细地观察病变部位的结构和功能，提高诊断的准确性。

辅助血管成像：造影剂在血管成像中发挥着重要作用。通过静脉注射造影剂，医生可以清晰地观察到血管的形态、血流速度和方向等信息，有助于诊断血管病变、血栓形成等血管相关疾病。

提高肿瘤诊断准确性：在肿瘤超声检查中，造影剂可以提高肿瘤边界的清晰度，帮助医生区分肿瘤与周围正常组织。这有助于医生更准确地评估肿瘤的性质、大小和范围，为制定治疗方案提供依据。

导向介入治疗：在介入性治疗过程中，造影剂可以帮助医生准确定位治疗目标，提高治疗的准确性和安全性。例如，在心脏介入手术中，医生可以通过注射造影剂来观察心脏血管的形态和血流情况，从而更准确地放置支架或进行其他治疗操作。

医学影像中的辐射安全：保护患者与医护人员

烟台市烟台山医院 王朝

医学影像技术，如X射线、CT扫描等，是现代医学诊断不可或缺的工具。然而，这些技术在使用过程中会释放辐射，对人体健康构成潜在威胁。因此，确保医学影像中的辐射安全，保护患者与医护人员的健康，是医学界和公众共同关注的问题。本文旨在科普医学影像中的辐射安全知识，提高公众对此问题的认识。

1. 辐射的来源与危害

在医学影像检查中，辐射风险主要来源于X射线、CT扫描等。低剂量、短时间的辐射在一定程度上是安全的，但人体若长期或过量暴露于其中仍可能受到危害。辐射的危害主要分为随机性效应和确定性效应。随机性效应包括癌症、遗传物质的突变等，这些效应的发生概率与辐射剂量成正比；确定性效应则是指在高剂量辐射下发生的严重且不可逆的组织损伤，如皮肤灼伤、白内障等。

2. 医学影像中的辐射剂量控制

为了确保医学影像检查的安全性，检查时必须严格控制辐射剂量。辐射剂量的大小取决于多种因素，如检查类型、扫描部位、扫描时间以及设备性能等。一般来说，常规的医学影像检查所产生的辐射剂量较小，不会对人体造

成明显的不良影响。然而，如果患者在短时间内接受多次检查，或者进行高剂量的检查，就可能增加辐射损伤的风险。

医学影像设备操作人员必须严格按照操作规范进行操作，选择合适的成像模式和参数，避免多余的辐射。同时，医疗机构应定期对设备进行维护和校准，确保其性能稳定，减少不必要的辐射。

3. 患者与医护人员的防护措施

检查时，医生或操作人员应根据患者的具体情况选择合适的防护措施。例如，在进行X射线检查时，可以使用铅片或防护围裙等防护用品遮挡患者的非检查部位；在进行CT检查时，可以让患者佩戴耳塞或耳罩等防护用品减少噪音对听力的影响。此外，患者应遵循医生的建议，避免不必要的检查，减少辐射暴露的风险。

医护人员在工作时也应正确佩戴防护装备，如铅衣、防护眼镜等。这些防护装备能够有效降低辐射对身体的损害。同时，医疗机构应建立完善的辐射防护制度和管理机制，确保各项防护措施得到有效执行。

4. 提高辐射防护意识与技能

医务人员对辐射防护知识的掌握和重视程度

的高低直接影响到防护措施能否有效落实。因此，医疗机构应加强对医务人员的培训和意识教育，提高他们的辐射防护意识和技能水平。通过培训，医务人员可以了解辐射的危害、防护措施以及应急处理方法，从而更好地保护患者和自己的健康。

5. 推广低剂量成像技术

随着医学影像技术的不断发展，低剂量成像技术逐渐成为主流。这些技术能够在保证图像质量的前提下降低辐射剂量，减轻对患者的损害。因此，应积极推广使用低剂量技术，提高医学影像检查的安全性。

6. 建立完善的辐射安全监测体系

为了及时发现并解决辐射安全问题，需要建立完善的辐射安全监测体系。该体系应包括辐射剂量监测、设备性能监测、人员健康监测等方面，确保各项防护措施得到有效执行，并及时发现和解决问题。

总之，医学影像中的辐射安全是一个重要的问题，需要引起广泛关注和重视。通过严格控制辐射剂量、正确使用防护装备、提高员工培训和意识、推广低剂量技术以及建立完善的辐射安全监测体系等措施，可以有效降低医学影像检查中的辐射风险，保护患者与医护人员的健康。

一文带您了解妇科肿瘤及其护理知识

山东省菏泽市曹县中医医院 袁玉美

妇科肿瘤是指在女性生殖系统中发生的肿瘤，它们可以生长在卵巢、子宫、宫颈、阴道、外阴以及输卵管等部位。妇科肿瘤的护理包括多个方面，从心理支持到具体的治疗护理，都需要综合考虑患者的整体状况。

1. 妇科常见肿瘤有哪些？

宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤之一，主要发生在宫颈部位。人乳头状瘤病毒（HPV）是宫颈癌的主要致病因素。

子宫内膜癌通常发生在子宫内膜层，多见于绝经后的女性。肥胖、高血压、糖尿病和不孕症是子宫内膜癌的主要风险因素。

卵巢癌是妇科恶性肿瘤中死亡率较高的类型，因为它通常在晚期才被发现。家族遗传史、BRCA1或BRCA2基因突变是卵巢癌的风险因素。

外阴癌较为少见，主要发生在女性外阴部。HPV感染、慢性炎症和吸烟是外阴癌的风险因素。

阴道癌较为罕见，可以分为鳞状细胞癌和腺癌两种类型。HPV感染是阴道癌的主要风险因素。

滋养细胞肿瘤是一种特殊的妇科肿瘤，起

源于胎盘的滋养细胞。葡萄胎（完全性或部分性）是滋养细胞肿瘤的前兆。

2. 得了妇科肿瘤会有哪些症状？

异常阴道出血，如非月经期的出血、绝经后出血。

阴道分泌物异常，如分泌物增多、颜色改变或有异味。腹胀或腹部肿块，可能是卵巢癌的迹象。排尿或排便困难，可能由于肿瘤压迫或侵犯相关器官。腹部或盆腔疼痛，可能伴随或不伴随其他症状。

3. 护理措施

（1）心理护理：为患者提供情感支持，倾听她们的担忧，帮助她们处理诊断和治疗过程中可能出现的焦虑和恐惧。

向患者和家属提供有关疾病、治疗方案及可能的结果的详细信息，帮助她们做出知情的决策。

鼓励患者家属和朋友向患者提供心理支持。

（2）日常生活护理：根据患者的状况调整饮食，保证摄入足够的营养。

适当的活动可以促进血液循环，预防血栓等并发症。保证患者充足的休息。

（3）治疗护理。

手术护理：术前做好必要的检查、肠道准备、皮肤准备等。术后做好观察生命体征、引流管、观察伤口愈合情况、处理疼痛等。

化疗护理：观察和处理化疗引起的副作用，如恶心、呕吐、脱发、骨髓抑制等，鼓励患者多饮水，促进药物代谢。

放疗护理：保护照射区域皮肤，避免摩擦和刺激。观察和处理放疗引起的皮肤反应、腹泻、膀胱炎等副作用。

（4）预防并发症：由于治疗可能削弱免疫系统，护理需要注意患者个人卫生，预防感染。鼓励患者早期活动，必要时使用抗凝药物，以防形成血栓。

（5）随访和康复：按照医嘱进行定期的检查和随访，及时处理复发或进展的迹象。

根据患者的恢复情况，提供适当的康复指导和锻炼建议。

在整个护理过程中，医护人员应与患者保持良好的沟通，根据患者的具体情况调整护理计划，确保患者得到最佳的护理和支持。同时，鼓励患者积极参与自我管理，提高生活质量。

X光检查：骨骼与结构的“快照”

山东潍坊滨海经济开发区
人民医院 袁佃鹏

在医学领域，X光检查是一种历史悠久且至关重要的诊断工具，被誉为透视人体内部结构的“快照”。它利用X射线的穿透性，能够清晰地显示出人体骨骼及部分硬组织的形态和结构，为医生提供宝贵的诊断信息。

1.X光检查的基本原理

X光检查的核心在于X射线的独特性质。X射线是一种高能电磁波，能够穿透人体组织，并在穿透过程中与物质发生相互作用。由于人体不同组织对X射线的吸收能力不同，如骨骼对X射线的吸收远高于肌肉和脂肪等软组织，因此当X射线穿过人体时，探测器上就会显示出明暗不同的影像，从而反映出人体内部的结构信息。

2.X光检查的操作流程

X光检查的操作流程相对简单，但每一步都至关重要。医生或技术人员应正确操作，以确保检查的准确性和患者的安全。

（1）准备阶段：患者需按照医生要求，去除可能影响X射线穿透的衣物、饰品等，并摆好相应的体位，以便X射线能够准确照射到需要检查的部位。同时，医生会询问患者的病史和症状，以确定检查的重点和范围。

（2）曝光阶段：医生或技术人员操作X光机，调整X射线的强度、角度和曝光时间。在曝光过程中，患者需要保持静止，以确保图像有良好的清晰度。同时，医生应密切关注患者的反应，确保检查过程中的安全性，防止发生意外。

（3）成像与解读：X射线穿过人体后，探测器会出现影像。现代X光机通常采用数字化成像技术，将探测器上的影像转换为数字信号，并通过计算机处理，形成高质量的图像。医生会根据图像上的明暗变化，观察骨骼的形态、密度和结构，以及是否存在异常改变，如骨折、骨质疏松等。

3.X光检查的应用范围

X光检查在医学领域的应用广泛，尤其在骨骼系统的诊断中发挥着不可替代的作用。

（1）骨折诊断：X光检查是诊断骨折的首选方法。通过X光图像，医生可以清晰地看到骨折线的位置、形态和骨折碎片的分布，从而确定骨折的类型和程度，为后续的治疗方案的制定提供重要依据。

（2）骨骼疾病诊断：除骨折外，X光检查还可以用于诊断骨关节炎、骨质疏松等多种骨骼疾病。这些疾病在X光图像上通常表现为骨骼形态、密度和结构的异常改变。

（3）术前评估：在手术前，X光检查可以帮助医生了解患者的骨骼结构和病变情况，为手术方案的制定提供重要依据。同时，通过三维重建技术，医生还可以模拟手术过程，提高手术的精确性和安全性。

（4）长期监测：X光检查可以用于长期监测某些慢性疾病的病情的变化，如骨肿瘤、关节炎等，评估治疗效果，及时调整治疗方案。

4.X光检查的重要性

X光检查在现代医学中的重要性不言而喻。它不仅为医生提供了直观、准确的诊断依据，还为患者的治疗提供了有力的支持。通过X光检查，医生可以及时发现骨骼系统的异常改变，为患者制定合适的治疗方案，避免病情恶化。同时，X光检查还具有操作简便、检查速度快、经济实用等优点，是临床常用的医学影像检查方法之一。

然而，值得注意的是，X光检查也存在一定的辐射风险。虽然现代X光机的辐射剂量已经大大降低，但长期或频繁接受X光检查仍可能对人体造成一定的辐射损伤。因此，在进行X光检查时，需要严格控制辐射剂量和检查频率，确保患者的安全。

总之，X光检查作为医学影像技术的重要组成部分，在骨骼与结构的诊断中发挥着不可替代的作用。通过X光检查，医生可以清晰地看到人体内部的结构信息，为诊断和治疗提供有力的支持。随着医学技术不断进步和创新，相信未来X光检查将在更多领域发挥更大的作用，为人类的健康事业做出更大的贡献。

了解胃癌的早期症状及预防措施

武汉市金银潭医院 张紫腾

胃癌是消化系统中常见的恶性肿瘤，具有较高的发生率。由于其早期症状较为隐匿，许多患者确诊时病情已属晚期，导致治疗效果不佳。因此早期预防及识别胃癌非常重要。接下来我们一起来了解如何识别胃癌的早期症状，以及如何预防胃癌的发生。

1. 胃癌的早期症状

(1) 食欲减退：人在患胃癌之后，最鲜明的特征就是食欲降低，即使是以前最喜欢吃的东西，可能也不再想吃东西了。所以，如果患者出现对任何事物都缺乏兴趣，就要警惕是否为胃癌早期的症状了。从临床实践来看，胃癌早期患者吃东西时，只吃一点就会出现强烈的饱腹感。胃癌早期进食量非常少，和普通胃病引起的食欲不振不同，癌症会使人在很短的时间内消瘦，普通疾病一般不会达到这种程度，因此可以将其作为一个判断依据。

(2) 腹部疼痛：胃癌早期的特征之一是上

腹间歇性的疼痛，这种痛感不是短时间的，它会随着病情的发展不断加剧，可以作为胃癌早期和普通胃病的分辨依据。

(3) 恶心和呕吐：恶心呕吐应该是胃癌早期最明显的症状之一，当病变位于胃部幽门时，患者会感觉恶心作呕。而随着肿瘤发展，患者吃下的食物不易消化，一直堵塞在胃出口处，这时患者口腔内就会有异味。其实呕吐物就是患者没有消化的食物。

(4) 便血与黑便：肠道里的“红色警报”便血和黑便是胃癌早期的另一个重要信号。当你发现自己的粪便中带有鲜红色或暗红色的血液时，或者粪便呈现黑色且发亮时，就需要引起高度警惕了。

2. 预防胃癌的方法

(1) 健康饮食：健康饮食在预防胃癌时扮演着关键角色。建议增加新鲜水果和蔬菜的摄入，因为它们富含人体必需的维生素和矿物质，

能降低胃癌风险。尤其是富含维生素C的食物，如柑橘类水果、草莓和西兰花，被认为具有防癌作用。同时，建议减少加工肉类和高盐食物的摄入，这些食物包括腌制食品、熏制肉类和加工的即食食品，因为它们可能增加胃癌的风险。均衡饮食、限制红肉和加工肉类的摄入，以及增加全谷物和富含纤维的食物，对于保持良好的胃部健康至关重要。

(2) 合理运动：合理运动不仅有助于保持健康体重，还能提高人体整体健康水平并减少癌症风险。建议每周至少进行150分钟的中等强度运动，如快走、游泳或骑自行车。保持健康体重也很重要，因为肥胖与多种癌症类型，包括胃癌有关。此外，有效管理压力也是预防胃癌的关键。长期的压力和焦虑可能对消化系统造成负面影响，增加胃癌的风险。练习冥想、瑜伽或其他放松技巧可以帮助降低压力水平。

(3) 定期体检：定期的健康检查对于发现

早期胃癌至关重要。特别是那些有胃癌家族史或其他风险因素的人应定期进行胃部检查，如胃镜检查。胃镜检查可以帮助医生检查胃部的内部情况，发现任何异常变化。对于中高风险群体，医生可能会推荐更频繁的筛查。即使没有明显的症状，定期检查也有助于早期发现并处理胃部问题。

(4) 避免不良习惯：避免吸烟和限制酒精摄入是预防胃癌的重要措施。烟草中的有害化学物质已被证实会增加胃癌的风险，即使是被动吸烟也可能增加患病风险。另外，过量饮酒会损害胃黏膜，长期过量饮酒与胃癌有明显的相关性。建议遵循健康的饮酒指南，男性每天不超过两份酒精，女性每天不超过一份。

日常生活中，要注意维护好胃部的健康。饮食上少吃油炸、腌制食物，运动上要保持良好习惯，每天坚持锻炼，心态上要保持乐观、积极的心态，从各方面做好自我防范，守护自己的健康！

老年病中医调养知识

上海健康医学院附属嘉定区中心医院 张琳

老年患者的体质通常较为脆弱，他们的疾病往往需要长时间的治疗，并且病情可能相当复杂。中医调养方法极为丰富，宏观可分为药物与非药物两大类，无论是选择药物调养还是非药物调养，关键在于遵循正确的原则和方法。通过恰当的调养，老年患者可以更好地恢复健康，提高生活质量。

1. 调养原则

首先，保持脾胃健康至关重要。脾胃负责消化食物、吸收营养，是身体恢复的物质基础。只有脾胃功能良好，才能确保食物的有效转化，支持身体的修复。要促进脾胃健康，可以通过合理饮食、适量运动和必要的中药辅助。饮食上应选择易消化、营养均衡的食物，避免过度油腻或辛辣。适度运动有助于促进消化，改善脾胃功能。在中医师指导下，适当中药调理也能增强脾胃，加快康复进程。

其次，病后的调养重点便是养护，肾命衰减，肾阴也随之枯竭，导致肾气命火的物质基础受到削弱。这种情况在生理上表现为生殖功能减退或丧失、记忆力下降、大脑萎缩以及骨质疏松等身体机能的退化。在调养过程中，最重要的是要把握调养的原则，抓住调养的要点，避免滥用资源或造成不必要的伤害。例如，可以通过合理的饮食来滋养肾阴肾阳，选择一些黑色食物如黑芝麻、黑豆等来养肾抗衰老。同时，适当的运动，如太极拳、八段锦等也有助于增强肾气。此外，保持良好的心态，避免过度的恐惧和焦虑，也对肾命的养护有着积极的影响。

2. 调养要点

(1) 畅情志

情感活动是人的正常生理现象，但过度的情感波动可能影响健康。中医理论中提到人有七情——喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，若超出身体调节能力，会对气机造成干扰，影响生命系统的正常运行。

调节情志需要药物辅助，更依赖于心理疏导。对于老年人，心理疏导尤为重要，它能帮助他们理解疾病，认识到情绪对健康的影响，并学会管理自己的情绪。通过心理疏导，老年患者可以更好地面对疾病，促进身心健康。

(2) 调饮食

随着年龄增长，老年人的脾胃功能往往会减弱，疾病和药物的副作用可能进一步影响食欲和消化能力，导致饮食不香、消化不良或营养吸收不良。要改善这些状况，药物调养和合理饮食都至关重要。

老年人病后的调养应注重食物搭配的合理性，应包含五谷杂粮、蔬菜水果、适量的肉食和奶蛋等。对于外感疾病或初愈者，建议减少肉食和奶蛋，增加五谷杂粮和蔬菜水果的摄入，但不宜过量。而对于内伤杂病者，可适当增加肉食和奶蛋，同时根据具体病症和五脏的需求进行选择。老年人的饮食调养应以营养均衡、适量为原则，避免过量或偏食，以促进身体健康、加快疾病康复。

(3) 安睡眠

人体的生命活动与自然界的节律息息相关，呈现出一种与日月星辰同步的周期性模式：白天活动，夜晚休息。这样的节律不仅使人们在白天能够发挥创造力、推动文明进步，同时也确保了在夜晚得到必要的休息和恢复，以维持生命健康。

老年人睡眠质量往往会有所下降，这在一定程度上是正常的生理变化。但是长期的睡眠问题可能会耗损元神，导致生命信息减弱和紊乱，进而影响气血运行和五脏功能，甚至可能引发或加重慢性疾病。良好的睡眠不仅有助于恢复体力和精力，还能增强免疫力，促进身心健康。对于老年人来说，保证充足的睡眠时间和良好的睡眠质量，是保持活力和延缓衰老的关键因素之一。

老年高血压护理小知识

邯郸邯钢医院 张金燕

年岁增长，老年人的生理功能逐渐衰退，血管弹性下降，影响血压调节，增加老年人患高血压的风险。

1. 老年高血压的特点

血压波动较大：老年人的血管调节能力下降，使得他们的血压更容易受到情绪波动、体力活动、身体姿态改变等因素的影响。这种波动性可能导致老年人血压在一天中的不同时间出现较大变化，增加了管理的难度。

并发症较多：老年高血压患者往往同时伴有其他慢性疾病，如冠心病、脑血管疾病、糖尿病等。高血压的存在可能加剧这些疾病的进展，增加心脏和大脑等重要器官收到损害的风险。

药物反应个体差异大：老年人对降压药物的反应存在较大个体差异，这可能与他们的肝肾功能减退、药物代谢和排泄能力下降有关。因此，老年高血压患者在使用降压药物时，需要根据个人的具体情况，由医生指导调整药物剂量和种类。

2. 老年高血压的危害

高血压是老年人群中常见的健康问题，它会增加心脑血管疾病的风险，如心肌梗死、脑卒中和心力衰竭。长期未控制的高血压还可能导致肾功能下降、眼底出血和认知功能受损。因此，老年高血压患者需要特别注意血压管理，以预防这些严重的健康问题。

3. 老年高血压的护理

(1) 定期监测血压

老年人应该养成定期监测血压的习惯，每周至少测量一次，这有助于及时发现血压的异常变化并做出相应的治疗调整。测量血压时，务必保持环境安静和心态平和，最好避免在情绪激动或刚完成运动后立刻测量。

老年高血压患者的血压变化有其特殊性，比如清晨血压往往较高，而夜间血压的下降可

能不符合正常的生理节律，这种异常的昼夜节律可能会增加心脏、大脑和肾脏等器官受损的风险。为了避免因身体姿态突然改变引起的血压剧烈波动，建议老年高血压患者在早晨起床或夜间起身时，不要急促，应先在床上稍作休息，然后慢慢借助支撑物站起来。

(2) 合理饮食

老年高血压患者需要特别注意饮食中的盐分摄入，建议每天的食盐摄入量控制在5克以内。为了帮助降低血压，老年高血压患者应该摄入足够的钾，这可以通过食用富含钾的食物来实现，如绿叶蔬菜、新鲜水果、豆类等。

此外，适当增加膳食纤维的摄入也很重要，它可以帮助预防便秘，避免因排便过于用力而导致的血压突然升高，减少对心脑血管的潜在损伤。富含膳食纤维的食物包括全谷物、蔬菜、水果和豆类等。简而言之，老年高血压患者应采取低盐、高钾、高纤维的饮食策略，以帮助控制血压并维护整体健康。

(3) 适度运动，保持体重

老年高血压患者选择运动方式应考虑个人健康状况，推荐温和的运动如散步、太极拳或瑜伽，避免剧烈运动。运动时最好在气候温和、空气新鲜的环境中进行，以减少高温、高湿度或寒冷天气对身体的不良影响。老年高血压患者应选择适宜的运动，保持健康的体重和腰围，同时注意饮食中热量的摄入，以达到最佳的血压控制效果。

(4) 保持良好的心态

老年高血压患者应当建立健康的生活习惯，比如作息规律、积极参与社交活动等，这不仅有助于改善他们的心理状态，还能提高他们应对高血压的能力。保持积极乐观的心态对健康至关重要，应避免情绪的大起大落。面对烦恼和压力时，与亲友交流和寻求支持是很好的应对方式。

脑膜炎有哪些症状，正确的护理措施你知道吗

燕京理工学院 环境与健康学院 江帆

北风呼呼,最近的气温让人直呼“遭不住”，不少人被冻得感冒、发烧。这不王阿姨也中招了，发烧头疼、精神萎靡，起初以为是普通感冒，服用感冒药后虽已退烧，但头痛并没有改善，反而越发严重了。王阿姨立即去医院就诊，各项检查后才发现不是感冒，而是脑膜炎。提起脑膜炎，大家应该既害怕又陌生。这是一种脑膜或脑脊膜（头骨与大脑之间的一层膜）被感染的严重疾病，不及时治疗可引起大脑永久性损伤甚至死亡，但是大家对于脑膜炎的发病症状及护理却并不熟悉。下面本文为大家介绍脑膜炎的症状和护理措施。

1. 什么是脑膜炎

脑膜炎是软脑膜的弥漫性炎症性改变，常由细菌、病毒、真菌、肿瘤等各种生物性致病因子侵犯软脑膜和脊髓膜引起，具有发病急、

进展快、传染性强、隐性感染率高等特点。

2. 脑膜炎的症状

不同类型的脑膜炎可导致不同的症状，症状的严重程度与发展速度也各不相同。不过，所有类型的脑膜炎都会导致疼痛、颈部僵硬（下巴贴向胸部困难或不可能）、头痛和发热，部分患者可能也会出现反应迟钝。需要注意的是，这些症状在婴儿中通常不存在或不易识别，而老年人或存在抑制免疫系统情况（使用免疫抑制剂）的人可能不会出现颈部僵硬或发热。因此，当患者或家人遇到难以分辨的病因或出现类似症状时，需要尽快去医院就诊。

3. 脑膜炎的护理

(1) 高热护理：保持病室安静、空气新鲜；绝对卧床休息；每4小时测体温1次，并观察热型及伴随症状；鼓励患者多饮水，必要时静脉

补液；出汗后及时更衣，注意保暖；体温超过38.5℃时，及时给予物理或药物降温，以减少大脑氧的消耗，防止高热惊厥，并记录降温效果。

(2) 饮食护理：保证足够的热量摄入，按患者热量需要制订饮食计划，给予高热量、清淡、易消化的流质或半流质饮食；少食多餐，以减轻胃胀，防止呕吐发生；注意食物的搭配，增加患者食欲；频繁呕吐不能进食者，应注意观察呕吐情况并静脉输液，维持水电解质平衡；监测患者每日热卡摄入量，及时给予适当调整。

(3) 日常生活护理：协助患者洗漱、进食、大小便，做好患者个人卫生的护理；做好口腔护理，呕吐后帮助患者漱口，保持口腔清洁，及时清除呕吐物，减少不良刺激；做好皮肤护理，及时清除大小便，保持臀部干燥；必要时使用气垫等抗压力器材，预防褥疮的发生；注意患者安全，

躁动不安或惊厥时防坠床及舌咬伤。

(4) 心理护理：对患者及家属给予安慰与支持，使其接受疾病发生的事实，并建立战胜疾病的信心；根据患者及家属的接受程度，介绍病情、治疗护理的目的与方法，使其主动配合；及时解除患者不适，取得患者及家属的信任。

4. 脑膜炎预防

脑膜炎的预防与护理一样重要，虽然脑膜炎不具有传染性，但是家人感染了脑膜炎后，保护自己才能更好地保护好家人。常见的预防措施有：注意手部卫生；不与他人共用杯具和餐具；加强营养，进食高蛋白、高维生素的食物；避免接触不明来源的动物；注意保暖，平时进行适当锻炼，增强自身免疫力；当出现发热、头痛症状时不要盲目用药，一定要及时就医，早诊断、早治疗。



小学生情绪表达与调节

黄石市团城山小学 胡婷

1. 小学生常见心理健康问题与成因

(1) 常见心理健康问题。

焦虑：常感到紧张、担心，容易害怕新环境或考试；可能出现失眠、食欲减退等生理症状。

抑郁：情绪低落、对活动缺乏兴趣、易怒或疲倦；可能出现自我否定、孤独感。

注意力缺陷 / 多动症 (ADHD)：注意力不集中、容易分心、冲动行为、多动，甚至影响学习和社交。

社交障碍：对社交场合感到极度不安，避免与同龄人互动，可能表现出孤独和自卑。

行为问题：攻击性行为、对他人缺乏尊重，违反学校纪律等。

(2) 心理健康问题的成因。

家庭因素：家庭氛围、父母教育方式、家庭结构等都会对孩子的心理健康产生影响。

学校环境：教师的支持、同伴关系、学习压力等都会影响孩子的心理状态。

生理因素：生理发育、遗传因素等也可能导致某些心理健康问题。

社会环境：缺乏社会支持系统以及社会对心理健康的偏见可能加重问题。

2. 小学生情绪表达与调节要点

(1) 情绪识别。了解情绪词汇：教孩子识别和命名不同的情绪，如快乐、悲伤、愤怒、焦虑等。观察身体信号：鼓励孩子关注身体的反应，帮助他们意识到情绪的变化。

(2) 情绪表达。适当表达情绪：教孩子表达自己的情绪，如用简单的句子表达感受。非语言表达：让孩子了解通过肢体语言、面部表情和艺术创作也能表达情绪。

(3) 情绪调节。深呼吸和放松技巧：教孩子在感到压力或焦虑时进行深呼吸练习。积极自我对话：教孩子用积极的语言来安慰自己。

(4) 解决问题。寻求解决方案：当孩子遇到困难时，鼓励他们思考解决问题的方法。角色扮演：通过角色扮演练习，帮助孩子学会如何在不同情境下应对情绪和压力。

(5) 建立情感支持系统。鼓励沟通：与孩子保持开放的沟通，鼓励他们分享自己的感受。同伴支持：促进孩子与同龄人之间的互动，鼓励他们建立友谊，互相支持，分享情感。

(6) 日常习惯。保持健康的生活方式：确保孩子有规律的作息、均衡的饮食和适量的锻炼。培养兴趣爱好：鼓励孩子参加他们感兴趣的活动，帮助他们在活动中找到乐趣和成就感，从而缓解压力。

(7) 情绪管理的学习。通过故事和游戏学习：使用故事书、动画片或游戏来介绍情绪管理的概念，帮助孩子在有趣的环境中学习表达与调节情绪。记录情绪日记：鼓励孩子记录每天的情绪变化和应对方法，帮助他们反思和总结情绪管理的经验。

女性更年期保健：向更年期综合征说拜拜

福建省泉州市妇幼保健院·儿童医院 王芝元

1. 更年期综合征的主要特征

更年期综合征是女性在更年期期间出现的一系列生理和心理症状。更年期通常发生在45 ~ 55岁之间，主要是因为卵巢功能逐渐减退，雌激素水平降低。这种荷尔蒙变化会导致女性出现多种身体和情绪上的不适，以下是更年期综合征的主要特征。

(1) 常见症状。

潮热和盗汗：这是最常见的症状，表现为突发的热感，通常伴随出汗，尤其是在夜间。

月经变化：月经周期可能变得不规律，可能出现经期延迟或缩短，最终完全停经。

情绪波动：包括焦虑、抑郁、易怒和情绪不稳定。

失眠：许多女性在更年期会出现睡眠问题，如难以入睡或夜间醒来。

阴道干涩：雌激素减少可能导致阴道壁变薄，造成干涩和不适，影响性生活质量。

记忆和集中力下降：一些女性在更年期可能会出现记忆力减退和注意力不集中。

(2) 生理变化。

体重增加：荷尔蒙变化可能导致体重增加，尤其是腹部脂肪的堆积。

骨密度下降：雌激素水平下降与骨质疏松有关，增加骨折风险。

更年期综合征是女性在更年期面临的一系列生理和心理挑战，虽然这些症状可能对生活

质量造成影响，但通过适当的管理和治疗，可以有效缓解这些不适。如果你或你身边的人正在经历更年期问题，那么及时咨询医生可以帮助找到合适的解决方案。

2. 女性更年期保健建议

女性更年期保健的重要性不可忽视，这一阶段的生理和心理变化会对健康产生深远的影响。合理的保健不仅能缓解更年期的不适，还能预防长期健康问题，帮助女性顺利度过这一阶段。

(1) 均衡饮食。

多样化饮食：摄入丰富的水果、蔬菜、全谷物、瘦肉和低脂乳制品，确保摄入足够的营养。

增加钙和维生素D的摄入：有助于维护骨骼健康。可以通过牛奶、奶酪、豆腐、鱼类和补充剂来获得。

减少咖啡因和糖的摄入：摄入这些可能会加重潮热和失眠等症状。

(2) 规律锻炼。

有氧运动：如快走、游泳和骑自行车，能够增强心肺功能，改善情绪。

力量训练：有助于提升骨密度，预防骨质疏松。

柔韧性训练：如瑜伽和普拉提，可以缓解压力、改善睡眠质量。

(3) 心理健康。

寻求支持：与朋友、家人或心理咨询师分

享感受，获得支持 and 理解。

放松技巧：如深呼吸、冥想和正念练习，有助于减轻焦虑和压力。

(4) 定期体检。

定期就医：及时进行妇科检查和骨密度检测，监测健康状况。

了解症状：了解更年期症状及其管理方法，与医生讨论适合的治疗方案。

(5) 补充激素治疗。

激素替代疗法 (HRT)：对于一些女性，HRT 可有效缓解潮热和其他更年期症状。需在医生指导下使用，以评估风险与收益。

(6) 充足的睡眠。

规律作息：保持规律的作息时间，创造舒适的睡眠环境。

避免刺激物：在睡前避免摄入咖啡因，避免使用电子产品，以提高睡眠质量。

(7) 保持良好的社交活动。

参与社交活动：保持积极的社交生活，参与兴趣小组或志愿活动，有助于改善情绪，保持心理健康。

女性在更年期应重视自身保健，通过均衡饮食、规律锻炼、心理支持、定期体检和适当治疗等措施，有效减轻症状、维护身体和心理健康；出现问题及时与医生沟通，寻找适合自己的保健方法，帮助度过这个特殊时期。

黄体破裂的真相：为何它会在不经意间发生

湖北省荆州市第三人民医院 马亮娟

黄体破裂是指卵巢中的黄体在特定情况下发生了破裂，导致卵巢内部或腹腔内出血。黄体破裂并不常见，但它可能会导致急性腹痛，需要引起注意。要理解为什么女性的黄体会破裂，我们首先要了解什么是黄体，以及它在女性生殖系统中的作用。

1. 什么是黄体

黄体是排卵后由卵巢内排出的卵泡形成的一种临时腺体。它会分泌孕激素（孕酮）和少量的雌激素，帮助调节女性的月经周期，特别是为妊娠早期提供支持。如果没有怀孕，黄体会在大约14天后自行退化。如果怀孕，黄体会继续维持，直到胎盘能够接替激素的分泌功能。

2. 黄体破裂的原因

黄体破裂的确切原因尚不完全明确，但可能涉及多种因素。以下是一些常见的原因和诱因。

(1) 黄体充血或出血：在月经周期的黄体期，黄体会充满血液。如果黄体内的血管破裂，可能导致内部或外部的出血，使黄体膨胀甚至破裂。这种出血可能是轻微的，但在一些情况下，出血可能非常严重，导致腹腔内大量出血和剧烈疼痛。

(2) 外部压力或运动：剧烈的体力活动或突然的腹部压力，如运动、性行为或体力劳动，可能会增加黄体破裂的风险。这是因为这些活

动会给腹部和盆腔区域施加额外的压力，可能导致黄体破裂。

(3) 卵巢黄体本身的脆弱性：有时黄体的组织结构可能本身就比较脆弱，尤其是当黄体较大或内部血管发育不均匀时，更容易破裂。这可能是个体差异或激素水平波动的结果。

(4) 药物使用：一些促进排卵的药物（如促排卵药物或辅助生殖技术中的激素治疗）可能会导致卵巢反应过度，导致黄体过度增生，增加其破裂的风险。

3. 黄体破裂的症状

黄体破裂通常会伴有急性的、突然的腹部症状。常见的症状如下。

突然的剧烈下腹痛：通常发生在左侧（黄体位于的卵巢侧）。

腹腔内出血：可能引起头晕、低血压、恶心甚至昏厥，这通常是由于大量出血导致的。

腹胀或盆腔区域压痛：由于出血或组织损伤，腹部会感到胀痛或压痛。

症状的严重程度取决于出血量以及破裂的程度。轻微的黄体破裂可能会自行愈合，而严重破裂可能需要立即就医。

4. 如何诊断黄体破裂

如果怀疑黄体破裂，医生通常会通过以下几种方式进行诊断。

病史和症状评估：医生会询问患者的症状、月经周期和身体活动史。

盆腔超声检查：超声波能够帮助医生观察卵巢内是否有黄体破裂或出血的迹象。

血液检查：评估是否存在严重的内部出血，了解血红蛋白水平是否降低。

腹腔穿刺：如果怀疑有严重的腹腔出血，可能需要穿刺抽取腹腔液体以确认出血情况。

5. 黄体破裂的治疗

治疗取决于破裂的严重程度和出血量。轻微的黄体破裂可能不需要特殊治疗，通常会自行愈合。但在更严重的情况下，可能需要做以下处理。

保守治疗：对于轻度的黄体破裂，通常建议卧床休息、观察和使用止痛药来缓解疼痛。如果出血较少且症状不严重，身体会逐渐恢复。

外科手术：如果出血量较大或黄体破裂导致严重的内出血，可能需要通过腹腔镜手术或开腹手术来止血，并可能需要修复受损的卵巢组织。

黄体破裂有时发生在不经意间，可能并没有明显的外部诱因。其背后的原因与黄体的脆弱结构、激素波动、血管自发性出血以及轻微的日常活动有关。对于大多数女性来说，黄体破裂是偶发的，并且不一定代表严重的健康问题，但在急性腹痛发生时仍应及时就医，以避免潜在的并发症。

医保与健康：保障你的医疗权益

泰安市妇幼保健院 马赞赞

1. 什么是医疗保险

医疗保险是一种由政府或私人公司提供的保险，旨在帮助支付医疗费用。它通常覆盖医疗服务的部分或全部费用，如住院、门诊、手术、药物和预防保健等。医疗保险可以减轻个人在生病或受伤时的经济负担，确保他们能够获得所需的医疗服务。不同的保险计划有不同的覆盖范围和费用结构。

保险目的：通过保险机制，将个人医疗费用风险分散到整个社会，减少个人因疾病或意外而面临的经济压力。

参保人：可以是个人、家庭或企业员工，他们通过支付保险费来获得保障。

保险费：参保人定期支付的费用，用于建立保险基金，以支付未来的医疗费用。

保险覆盖范围：包括门诊、住院、手术、药品、检查、治疗等医疗服务。

报销方式：根据保险合同，对参保人的医

疗费用进行部分或全部报销。

保险基金：由参保人支付的保险费和政府补贴（如果有的话）组成，用于支付参保人的医疗费用。

定点医疗机构：参保人通常需要在指定的医疗机构就医，才能获得报销。

保险政策：由政府或保险公司制定，规定保险的覆盖范围、报销比例、支付限额等。

补充保险：除了基本医疗保险外，还有商业医疗保险作为补充，提供更广泛的保障。

政策更新：医疗保险政策会根据社会经济发展和医疗需求的变化进行调整。

国际合作：在一些国家，医疗保险还涉及跨国医疗合作和报销。

医疗保险是现代社会保障体系的重要组成部分，它不仅保护个人和家庭免受重大医疗费用的冲击，还有助于维护社会稳定，促进公共健康。

2. 医保的重要性

医疗保险的意义在于为个人和家庭提供经济保护。以下是医疗保险的几个关键意义。

经济风险分担：医疗保险通过集体资金池的方式，帮助分担个人因疾病或意外伤害而产生的高昂医疗费用。

健康保障：有了医疗保险，人们更有可能获得必要的医疗服务，包括预防性护理、治疗和康复服务，从而提高整体健康水平。

减轻经济负担：在没有医疗保险的情况下，医疗费用可能会迅速耗尽个人或家庭的储蓄。医疗保险可以减轻这种经济压力。

鼓励早期治疗：有了医疗保险，人们更可能在疾病早期寻求治疗，这通常可以降低治疗成本，并提高治愈率。

提高生活质量：医疗保险通过覆盖长期管理和慢性病管理，有助于提高患者的生活质量。

促进公共卫生：医疗保险有助于提高公共卫生水平，因为它鼓励预防性健康措施和早期

疾病检测。

社会稳定：医疗保险减少了因医疗费用而导致的贫困和社会不平等现象，有助于社会稳定和经济发展。

支持医疗创新：医疗保险为医疗研究和新技术的发展提供了资金支持，推动医疗行业的进步。

增强个人选择权：医疗保险提供了更多的医疗服务选择，使个人能够根据自己的需要和偏好选择医疗服务提供者。

应对人口老龄化：随着人口老龄化，医疗保险对于老年人的健康护理尤为重要，有助于应对与年龄相关的健康问题。

医疗保险是社会安全网的重要组成部分，它不仅保护个人和家庭免受财务灾难，还有助于维护整个社会的福祉和健康。

了解这些基本常识可以帮助个人更有效地使用医疗保险，确保在需要时能够获得适当的医疗保障和经济支持。

肿瘤患者的营养之路：从诊断到康复的饮食指导

鄂州市中心医院临床营养科 徐英生

1. 营养支持的作用

营养支持在肿瘤患者的治疗和康复过程中扮演着重要角色。合理的营养干预可以增强患者的免疫功能，改善治疗效果，促进患者康复并提升其生活质量。

(1) 增强免疫功能：良好的营养状态能够增强肿瘤患者的免疫系统，提高抵御感染和疾病的能力。充足的维生素和矿物质，如维生素C、维生素D和锌，有助于维持免疫系统的正常功能。

(2) 改善治疗效果：合理的营养支持可以提高化疗和放疗的耐受性，减少副作用。例如，充足的蛋白质和热量可以帮助患者更好地应对治疗引起的恶心、呕吐和食欲减退，从而维持治疗的连续性和效果。

(3) 促进伤口愈合：在手术后，营养支持对于伤口愈合至关重要。充足的蛋白质、维生素和矿物质能够促进细胞修复和再生，有助于

加速康复过程。

(4) 改善生活质量：良好的营养状况可以提升患者的整体生活质量，改善身体状况，减轻疲劳感，增强心理健康。合理的饮食能够提高患者的食欲，改善情绪，让患者在治疗过程中感到更舒适。

(5) 缓解副作用：某些肿瘤治疗（如化疗）可能导致口腔溃疡、恶心和消化不良等副作用。通过调整饮食，如选择易消化的食物和增加流质饮食，可以有效缓解这些症状。

(6) 个体化营养干预：每位肿瘤患者的情况各不相同，个体化的营养支持可以满足患者特定的营养需求和治疗目标。例如，某些患者可能需要增加蛋白质摄入，而另一些则可能需要控制某些营养素的摄入。

2. 肿瘤患者的营养管理

(1) 评估营养状态：全面评估：通过专业人员（如营养师）进行全面的营养评估，包

括体重、身高、体重指数（BMI）、饮食习惯、营养摄入和生活方式等。

监测变化：定期监测患者的营养状态，以及及时发现营养不良的迹象并做出调整。

(2) 制定个体化饮食计划：契合患者情况：根据患者的具体肿瘤类型、治疗方式和身体状况，制定个体化的饮食计划，以满足不同患者的营养需求。

调整营养成分：根据需要增加蛋白质、卡路里、维生素和矿物质的摄入，确保足够的营养支持。

(3) 提供高热量高蛋白饮食：增加热量摄入：选择高热量食物，如坚果、全脂乳制品、牛油果等，帮助患者维持体重。

补充优质蛋白质：确保摄入足够的优质蛋白质，如瘦肉、鱼类、豆类和蛋，以支持组织修复和免疫功能。

(4) 注意膳食安全：遵循食品安全原则：

避免生食、未煮熟的食物，确保食物的新鲜和清洁，以降低感染风险。

储存和处理：妥善储存食物，避免交叉污染，确保食物在安全的温度下储存。

(5) 适应症状变化：应对治疗副作用：根据患者的症状变化（如恶心、食欲不振、口腔溃疡等），调整饮食，如选择易消化、流质或软质食物。

少食多餐：鼓励患者采取少食多餐的饮食方式，以减少饥饿感和不适感，提高食欲。

(6) 保持水分充足：增加水分摄入：确保患者每天摄入足够的水分，可以通过水、汤、果汁等方式来补充。

选择营养丰富的饮品：如营养补充饮料、奶昔等，以提供额外的卡路里和营养。

(7) 营养补充剂：适当使用营养补充剂：在医生或营养师的指导下，根据患者的营养需求，适当使用维生素、矿物质或其他营养补充剂。

胆囊炎的护理重点 一定要知道

荆门市第二人民医院 江文雅

胆囊炎是一种常见消化系统疾病，主要表现为右上腹疼痛、发热、恶心和呕吐等症状。为更好管理胆囊炎，患者和护理人员需了解胆囊炎关键护理点。本文将概述胆囊炎几个关键护理要点，以帮助患者更好控制症状，防止病情恶化。

1. 合理饮食，避免进食刺激性食物

对于胆囊炎患者，均衡和合理的饮食至关重要。首先，应减少高脂肪和高胆固醇食物的摄入，如动物内脏、油炸食品和加工肉类等，这些食物会增加胆囊负担，并可能加剧症状。其次，应避免刺激性食物，如辛辣食品和酒精，这些食物可能引发胆囊痉挛和加重炎症。建议多摄入高纤维食物，如新鲜蔬菜、水果和全谷类，以帮助促进肠道健康，减少胆石的风险。最后，适量的水分摄入也很关键，水分可以帮助患者维持消化系统的正常功能和排泄。

2. 保持良好的生活习惯

培养健康的生活习惯对于控制和预防胆囊炎至关重要。首先，应避免长时间空腹或过度进食，这些极端饮食习惯可能引起胆囊过度收缩，导致疼痛和不适。其次，维持健康的体重也是关键，因为超重或肥胖是胆结石形成的主要风险因素。最后，建议定期进行适度身体活动，如轻松散步、游泳或练习瑜伽，这些活动有助于促进身体健康，改善胆囊功能，并降低胆结石形成的风险。

3. 定期检查，及时治疗

为有效管理胆囊炎，定期健康检查必不可少。胆囊炎患者应按医嘱定期进行腹部超声检查，这有助于及时发现胆石或炎症迹象，并监测病情进展。除超声检查外，患者还需要进行血液检测和其他诊断程序，以全面评估胆囊健康状况。一旦出现胆囊炎或胆石症状，患者

应立即就医，并严格遵守医生的治疗建议。

4. 管理应激和情绪

应激和情绪波动对胆囊炎患者的健康状态有着直接影响。因此，学会有效管理压力和情绪对于减轻胆囊炎症状非常重要。首先，实践放松技巧，如瑜伽、冥想和深呼吸练习，能有效缓解紧张感和焦虑，对于维护心理平衡和身体健康极为有益。其次，定期参与轻松的身体活动，比如散步或温和的运动，不仅能提振心情，还能增强身体整体健康状况。最后，社交互动和与亲友交流同样重要，这些活动能够为患者提供宝贵的情感支持，有助于减少孤独感和心理压力。此外，对于需要较多情绪支持的患者，寻求心理咨询服务或加入支持小组是个不错的选择。这些措施不仅有助于患者更有效地管理早上情绪，还能治疗和恢复创造更为有利的环境。

5. 服药依从性与监测药物反应

在胆囊炎的治疗过程中，医生通常会根据患者病情的严重程度开具止痛药、抗炎药以及其他专门治疗胆囊炎的药物。对于患者而言，严格按照医嘱服用这些药物对于治疗疾病至关重要。更改药物剂量或未经医嘱自行停止用药，可能会干扰治疗效果，导致病情加重或增加药物副作用的风险。患者需要理解，药物治疗是一个根据病情变化而调整的动态过程。因此，与医生保持密切且开放的沟通是实现治疗目标和维持病情稳定的关键。

总之，胆囊炎护理需要综合考虑饮食、药物治疗、生活习惯和心理健康等多个方面。通过积极的护理措施，可以有效地控制症状，提高患者生活质量。患者应与医疗团队紧密合作，共同制定适合自己的护理计划。

来自死亡的威胁：这几种儿科危重症，你应当了解

淄博市沂源县人民医院 吕莹莹

儿童年龄小，抵抗力差，患上疾病的概率高。其中一些疾病来势凶猛，危害性大，儿童若不能及时得到治疗，往往会面临死亡的威胁。了解儿科危重症，熟悉其特征表现，以便及时送医，对于保障儿童生命健康具有重要意义。

1. 常见儿科危重症有哪些

常见的儿科危重症有严重急性呼吸综合征、新生儿皮下坏疽、葡萄球菌食物中毒、发芽土豆中毒等。

2. 儿科危重症的特征表现

严重急性呼吸综合征（SARS）：是由变异的冠状病毒引起的，以突发高热、咳嗽、呼吸困难为主要症状的综合征。SARS的潜伏期为2~14天，中位数7天。起病急，以高热为首发症状，70%~80%体温在38.5℃以上，偶有畏寒，可伴有头痛、关节酸痛、乏力，有明显的呼吸道症状，包括咳嗽、少痰或干咳，也可伴有血丝痰。重症病例发生呼吸衰竭、ARDS、休克和多脏器功能衰竭。也有SARS病例并发脑炎的症状和体征。儿童病例也有近100%发热，体温在38.5℃以上，偶有寒战，个别病例出现低热，可伴有头痛、关节痛、乏力、腹泻等。重症病例有呼吸急促及发绀，少数有肺部湿性啰音或肺部实变体征。

新生儿皮下坏疽：为新生儿期发病率较高的一种急性皮下感染，多为金黄色葡萄球菌引起的一种皮下组织广泛性坏死。常发生于腰骶部、背部、臀部、颈部及四肢。常于生后10~15d发病，以冬季多见。常发生于腰骶部、背部、臀部，也可见于会阴、枕、颈、肩或胸部等处。病变部位皮肤开始呈广泛充血肿胀，

边界不清，稍硬。由于起病急而迅猛，皮下组织出现坏死、分离、液化，使红肿的中央呈黑紫色，可坏死脱落。少数患儿在病变区出现小水疱及脓疱，出现漂浮感，也有少数患儿仅有红肿而无漂浮感。全身主要症状为高热、哭闹不安、厌食、精神萎靡，有时可并发肺炎。败血症时，可出现呼吸困难，皮肤多发性出血斑点，腹泻、呕吐，黄疸，惊厥或昏迷，血培养多可获阳性。大多数患儿白细胞总数升高。

葡萄球菌食物中毒：葡萄球菌广泛分布于自然界。健康人的皮肤和鼻咽部、化脓灶都有该菌存在。该菌为革兰阳性球菌，不耐热，但能耐受干燥和低温。在适宜条件下可产生大量肠毒素。肠毒素（外毒素）是一种蛋白质，已知有A~E5种抗原型，A型的毒力最强，食物中毒多由此型所致。该肠毒素耐热性强，在食品中一般烹调方法不能破坏，须经100℃2h方可破坏。潜伏期一般为1~6h，多为2~4h。主要症状有恶心、剧烈反复呕吐、上腹部疼痛、水样便、体温正常或低热，病程短，1~2d内即可恢复健康，预后一般良好。

发芽土豆中毒：发芽或青绿色土豆龙葵素含量较高，特别是土豆芽、芽胚、芽孔周围，或土豆皮内呈青绿色部位，龙葵素含量更高。过高含量的龙葵素对人体有害，其不仅可导致胃肠道反应，而且可导致化学性发绀，还可抑制呼吸中枢。过食发芽或青绿色不熟的土豆，几十分钟或数小时即可出现口咽部灼热、发痒，伴恶心、呕吐或腹痛、腹泻，严重者可出现脱水，导致血压下降及电解质紊乱。部分患者出现口唇发绀、呼吸困难。重危患者有神经系统表现，可瞳孔散大，肢体抽搐，甚至呼吸中枢麻痹。

超声波在医学影像中的应用 有哪些？

商河县人民医院 李金芳

超声波在医学影像中的应用已经成为现代医疗诊断中不可或缺的一部分。它具有无创、实时、高分辨率和便携的特点，在多个医学领域发挥着重要作用。以下是对超声波在医学影像中应用的详细科普。

1. 超声波成像的基本原理

超声波是一种频率高于20 kHz的机械波，具有沿直线传播、穿透力强等特点。在医学影像中，超声波成像技术利用超声波在人体组织中的传播特性，通过超声波探测器（即超声探头）发射高频超声波，这些超声波在遇到不同组织界面时会发生反射或散射，随后被探头接收并转换为电信号。这些信号经过计算机处理和分析后，能够形成人体内部结构的图像，从而实现无创、实时的医学诊断。

2. 超声波在医学影像中的主要应用

妇产科领域：超声波成像技术在妇产科领域有着广泛的应用。通过超声波检查，医生可以清晰地观察到胎儿在母体内的大小和位置，以及动态行为、心跳情况等，并据此评估胎儿的生长发育状况。这种无创、无痛的检查方式，不仅为孕妇提供了极大的便利，还提高了胎儿畸形筛查的准确性和早期发现率。此外，超声波还可以用于子宫肿瘤的检查，帮助医生了解肿瘤的大小、位置和性质，为手术前的评估提供依据。

心脏领域：超声波成像技术在心脏领域的应用也十分重要。通过超声波检查，医生可以观察心脏的形态和结构，包括心脏瓣膜、心室壁等，从而帮助诊断各种先天性心脏病和心脏瓣膜病。同时，超声波还可以测量心脏的收缩和舒张功能，评估心肌收缩力和心脏瓣膜的功能，为制定治疗方案提供重要依据。

肿瘤诊断：超声波成像技术在肿瘤诊断中也发挥着重要作用。它可以清晰地显示肿瘤的大小、形状、位置以及对周围组织的压迫情况。在肝癌、胰腺癌、肺癌、乳腺癌等致命肿瘤的筛查和检测中，超声波成像技术以其无创、实时、准确的特点，为医生提供了有力的诊断工具。通过超声波图像，医生可以直观地看到腹部器官的形态和结构变化，为诊断提供有力支持。

血管检查：超声波还可以用于检查血管，帮助医生了解患者的血流情况。通过超声波多普勒技术，医生可以评估患者的血管情况、血流动力学以及心脏瓣膜功能等。这种技术对于诊断心血管疾病、评估治疗效果具有重要意义。

手术引导：超声波成像技术还可以为手术和操作提供精确的引导。在穿刺活检、血管内手术和肿瘤消融治疗等操作中，医生可以通过超声波成像技术实时观察病灶位置和操作情况，减少误伤并提高手术成功率。

3. 超声波成像技术的优势

首先，超声波对人体无辐射，不会造成任何损伤，特别适用于孕妇、婴儿等特殊人群的检查。其次，超声波成像设备体积小、重量轻，便于携带至床边或临床现场，为患者提供及时的检查。再次，超声波成像技术还可以实现实时观察和动态监测，便于医生及时评估患者状况并指导治疗。最后，超声波成像技术的检查成本相对较低，有助于减轻患者的经济负担。

综上所述，超声波在医学影像中的应用已经取得了显著的成果，并在多个医学领域发挥着重要作用。随着技术的不断进步和创新，超声波成像技术将在未来医学领域中发挥更加重要的作用，为公众健康水平的提升做出更大贡献。



老年人便秘原因及改善措施

邯郸市中心医院 王丹丹

便秘是老年人的常见症状，便秘可导致腹部疼痛、腹部膨隆、食欲不振等不适，严重便秘的老年人还可能发生痔疮、肛裂甚至引起脑血管的意外，从而危及健康和生命，影响生活质量。

1. 老年人便秘的原因

(1) 生理因素。

由于老年人自身机体功能下降，胃肠道吸收功能明显减退，饮食上如果摄入水分较少，很容易出现大便干结情况，再加上老年人食物在胃肠道停留时间相对较长，更容易发生便秘。

(2) 饮食因素。

一些老年人饮食搭配不够合理，或由于牙齿存在问题，在进食粗纤维食物时可能存在难以嚼细的情况，膳食纤维进食量过多，导致大便出现干结，更容易出现便秘。

(3) 生活习惯。

老年人运动相对较少，很多老年人常坐或久卧，肠胃蠕动较少，更容易出现便秘。

(4) 心理因素。

当前很多老年人由于自身疾病影响、生活压力及子女因素等影响，心理上承受较大压力，较多老年人在日常生活中都长期处于压抑状态，这些心理因素也会加大老年人出现便秘概率。

(5) 药物因素。

老年人常常伴有多种慢性疾病，需要长期服药治疗，如抗生素、抗精神药物、利尿剂、抗痉挛药物等，可诱发便秘。另外，长期使用缓泻剂可使肠道失去自行排便的功能，也可能加重便秘。

(6) 疾病的因素。

老年人某些疾病是便秘的常见原因，如肠易激综合征、肿瘤、糖尿病和甲状腺功能减退，以及结肠、直肠和肛门病变等。肛门的疼痛感，使患者有意识地抑制便意，炎症也可能影响粪便的推进机制而形成便秘。

2. 老年人便秘的改善措施

(1) 充足的水分摄入。

早上起床喝一杯温开水或者淡盐水，有助于增加肠蠕动，促进排便。无心、肾疾病的老人每天保证饮水量在 2L ~ 3L 左右，可以起到软化粪便的作用。

(2) 养成良好的饮食习惯。

将米面、谷物作为主要饮食，加强蛋白质摄入，如乳制品、肉类、鱼类等，并适当多摄入一些瓜果蔬菜。另外，便秘老年人在饮食上应注意一日三餐定时定量，养成良好饮食习惯，不要出现暴饮暴食情况。早饭一定要吃好，晚餐尽量避免过于油腻，辛辣刺激食物少吃。

(3) 保持良好生活行为。

老年人要注意按时休息，尽量早睡，确保中枢神经系统对胃肠道的调节功能处于稳定状态。要注意劳逸结合，不要过度劳累，因为过度劳累可能会导致老年人食欲下降，对老年人正常饮食产生不良影响，使老年人肠道吸收功能及消化功能受到影响，进而增加老年人发生便秘概率。此外，老年人还应在自身身体状况允许前提下，适当进行一些体育运动，比如可以多打太极、散步等，借助运动来增强肠道肌肉动力，这对于预防便秘来说有积极意义。

(4) 保持积极健康心态。

如果老年人存在较大心理压力，则可能引起老年人胃肠道功能发生紊乱，进而引起老年人发生便秘。所以老年人日常生活中还要注意维持良好心理状态，在日常生活中不论遇到什么烦心的事情都应该学会自我调节，对待事物保持豁达心胸。

(5) 养成正确排便习惯。

老年人应注意养成每天按时排便习惯，在早晨睡醒后及时排便，餐后也是排便的良好时机，这两个阶段是每天最容易排便的时间。老年人在排便时应做到不要分散精力，上厕所时不要看报纸、玩手机等，如果注意力被分散，则会给老年人排便带来不良影响，不利于排便。老年人如果出现有便意，应及时排便，不要遏制便意，如果长期遏制便意则可能会加剧便秘情况。

总之，我们应对老年人便秘加以重视，加强老年人健康教育宣传，促使老年人形成良好生活习惯及排便习惯，降低便秘的发生概率。

降压药物这么多，该怎么选择

日照市东港区后村中心卫生院 许敏

压，尤其是老年高血压患者。

ACEI：如依那普利，适用于合并糖尿病、心力衰竭或肾脏疾病的患者。

ARB：如洛萨坦，作用类似 ACEI，但无干咳副作用。

CCB：如硝苯地平，适用于老年高血压、单纯收缩期高血压等。

β -受体阻滞剂：如美托洛尔，适用于心率较快的高血压患者，尤其是合并心绞痛或心肌梗死后患者。

α -受体阻滞剂：如特拉唑嗪，较少作为首选药物，适用于高血压伴有前列腺增生患者。

3. 不同的年龄段的药物推荐

(1) 儿童和青少年（18 岁以下）：通常首选使用噻嗪类利尿剂或 β -受体阻滞剂，但需谨慎使用，因为长期使用 β -受体阻滞剂可能会影响生长发育。

ACEI 或 ARB 类药物通常用于有肾脏疾病或其他并发症的儿童。

(2) 成年人（18~59 岁）：ACEI 或 ARB 类药物通常是首选，尤其是对于有糖尿病、肾病或心力衰竭的患者。

钙通道阻滞剂（CCB）也是常用的选择，尤其是对于单纯收缩期高血压或心率较慢的患者。

β -受体阻滞剂适用于有心脏病、心绞痛或某些特定情况的患者。

孩子体温高，多半是这几种疾病在作祟

嘉祥县第三人民医院 庞明军

周以内的发热。其最常见的病因是感染，包括病毒、细菌、支原体或真菌感染等。常见的感染部位有呼吸道、消化道、泌尿道等。感染时，孩子可能伴随有咳嗽、流涕、喉咙痛、腹泻、尿频、尿痛等症状。家长应注意观察孩子的其他症状，以便为医生提供更为详细的病史资料。

长期发热：即发热持续时间超过两周的发热，通常是由一些疾病引起的。例如，结核感染、EB 病毒感染、伤寒等都可能引起长期发热。还有一些免疫系统疾病，如风湿热、幼年特发性关节炎、系统性红斑狼疮等，也可能引发孩子长期发热。此外，肿瘤性疾病（如血液病、淋巴瘤等）以及内分泌疾病（如甲亢等）也可能引发孩子长期发热。

3. 儿童发热、体温高如何处理？

物理降温：当儿童体温低于 38.5℃时，可以采用物理降温的方法进行降温。例如，使用退热贴、温水擦浴、冷敷大血管流经处等物理降温方法。在进行物理降温时，应注意避免冷敷脚心、阴囊等部位，以免造成二次伤害。同时，退热过程中要注意补充水分，避免孩子发生虚脱。

药物降温：当体温超过 38.5℃时，应采用药物降温的方法。孩子常用的退热药物主要有布洛芬混悬液、对乙酰氨基酚栓等。在使用药物降温时，家长应严格按照医生的指导用药，避免自行增减剂量或更改用药时间。同时，服药后需多次观察孩子的体温变化，确保药物发挥作用。

4. 如何预防儿童发热、体温高？

积极预防原发病：预防儿童发热的首要任务是积极预防原发病。家长应注意孩子的饮食卫生，保持生活环境的清洁，定期通风换气。同时，让孩子规律作息、避免熬夜，保证充足的睡眠质量，有助于增强抵抗力。

定期进行疫苗接种：接种疫苗能够帮助孩子的身体获得对特定病原体的免疫力，减少感染的机会，进而降低发热的发生风险。家长应严格按照国家的疫苗接种计划，按时带孩子前往正规的接种点进行疫苗接种。同时，要关注孩子疫苗接种后的反应，如出现不适，应及时咨询医生。

注意锻炼：加强日常体育锻炼，有助于增强体质，增强抵抗力。家长可以引导孩子选择适合自己的运动方式，如跑步、游泳、跳绳等，坚持锻炼，促进身体健康。

过敏性鼻炎是如何引起的

山东第一医科大学附属省立医院朱红

洗漱用品等),或是吃了易过敏的食物(如牛奶、鱼虾、芒果等),也极易诱发鼻腔问题。

2. 怎么判定过敏性鼻炎？有哪些症状？

鼻腔问题种类繁多，秋冬季流感也易发，很多人无法区分什么是过敏性鼻炎，什么是感冒，什么是鼻窦炎，经常将感冒和鼻炎混为一谈，而错过最佳治疗期。那么，出现哪些症状才是过敏性鼻炎呢？

出现过敏性鼻炎症状时：当出现频繁的打喷嚏、流清涕、鼻塞，甚至出现眼部和呼吸道不适，如流眼泪、眼睛红痒、咳嗽等症状时，在排除病菌感染后，就要首先考虑过敏性鼻炎。这里要注意和感冒的区分。感冒一般为病毒感染，除了打喷嚏、流鼻涕之外，还会出现发热、头疼等全身不适的症状，周期一般为 7 天左右。过敏性鼻炎的病程周期长，并出现常年反复发作或者季节性发作的特征。

在固定季节发作时：其他时间岁月静好，春季、秋季换季节时频繁出现打喷嚏、流鼻涕的现象，大概就是过敏性鼻炎发作了。

接触特定过敏原后出现不适感：吸入了冷空气、花粉，接触了猫狗等宠物或者毛绒玩具，去了装修工地、建筑工地等灰尘较多的地方后，出现打喷嚏，流鼻涕的情况，大概率可以判定为过敏性鼻炎。

3. 无处不在的过敏原，应该如何预防？

过敏性鼻炎的常见过敏原有花粉粉尘、尘螨病菌、动物皮屑等，日常生活中远离过敏原，尽量避免过多接触，是预防过敏的有效手段。

室外花粉粉尘、汽车尾气等无处不在，外出时尽量带好口罩；尘螨病菌多存于室内，多注意室内清洁，经常更换床单、沙发罩等；对动物皮屑等过敏的，可以避免接触小动物；饮食方面多注意，避免误食过敏性食物，引起不适。

过敏性鼻炎患者日常一定要注意多加防护，最好能明确自己的过敏原并远离，这是预防过敏性鼻炎复发的基本方法，同时，可以适当锻炼身体以增强抵抗力，从而远离鼻部疾病困扰！

中医与情志：情绪如何影响身体健康

寿光市中医医院 吕宝勇

所谓情志，即指人的喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等七种情绪。七情六欲，人皆有之，情志活动属于人类正常的生理现象，是对外界刺激和体内刺激的保护性反应，有益于身心健康。

但过则有害，情绪过于激动、被刺激引起的七情太过，则超出人体自我调节的合理范围，引起人体阴阳紊乱，反而可能导致疾病的发生。

情志养生，就是指调节和控制情绪，以免情绪过激，以达到身心平衡与和谐。

中医将喜、怒、忧、思、恐这5种情绪，列为五志，而五志对应着人体的五脏。当我们情志异常，会引起人体阴阳紊乱，损害相应的脏腑功能。

《黄帝内经》中说：“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”。

1. 中医中的情绪分类

怒伤肝：怒与肝对应，发怒时怒气上涨，轻则使肝气郁结，气机不畅，让人闷闷不乐、烦躁易怒等；重则肝气上逆，血随气逆，甚至可能中风。因此，我们要尽量戒怒，遇事深呼吸平静自己，以免怒气伤身。

喜伤心：喜与心对应，欢喜过度，会损伤心气。心气动则精神散而邪气极，从而出现失眠、健忘、心悸等；特别是心脏不好的人，过度兴奋容易诱发心脏疾病，影响生命。因此，喜要适度，适当的喜能让人意和气畅，营卫舒调，过度则会伤身。

忧伤肺：忧与肺对应，会导致气机不畅，影响肺的正常功能。悲是忧的进一步发展，悲时肺气耗损，有“过悲则伤肺，肺伤则气消”的说法。长期陷于忧虑、悲伤等情绪绝无益处，遇事要适当宣泄情绪，寻求帮助，以免情志伤身。

思伤脾：思虑与脾对应，过度思虑会导致脾气郁结，运化失职。“思则气结”，思虑过度，

最易妨碍脾气的运化功能，致使脾胃之气结滞，导致消化吸收不良，使人日渐虚弱。

恐伤肾：惊恐与肾对应，长期惊恐不安会耗伤肾精，影响肾的封藏功能。中医认为，肾主藏精，负责人体的生殖、生长和发育。恐惧情绪会使肾脏功能受损，导致精气亏损，肾气不固，影响肾的正常功能。

2. 调节情绪的方法

为了保持身体的健康，调节情绪至关重要。以下推荐几种调节情绪的方法，供大家参考。

呼吸调节：利用深呼吸等方法，可以帮助调节情绪，放松身心。每次深吸气，保持片刻，再缓缓呼出，有助于稳定情绪。

饮食调理：饮食是调节情绪的重要手段。适量食用一些能够平衡情绪的食物，如红枣、桂圆、核桃等，可以增强身体对抗压力的能力。

运动疗法：适量的运动有助于释放压力，促进气血流通。太极、瑜伽等温和的运动形式尤其适合调节情绪。

中药调理：部分中药具有调节情绪的功效，如甘草、百合、香附等，但要在专业中医师的指导下使用。

针灸和推拿：这些传统疗法也能有效平衡情绪，改善身体的气血运行。通过刺激特定的穴位，可以帮助缓解压力和焦虑。

心理疏导：在面对困扰时，及时与他人交流，或寻求心理专业人士的帮助，可以有效减轻情绪压力。

中医认为情绪与健康紧密相连，现代医学也逐渐验证了这一观点，情绪不仅影响人的心理状态，还直接影响身体健康。通过了解情绪对健康的影响，掌握调节情绪的方法，我们可以在忙碌的生活中，更好地保护自己的身体健康。在此，希望大家都能平衡情志，拥有健康的生活！

中医养生：四季养生的饮食与生活指南

佛山市第五人民医院 周泉宇

天地万物都有“春生、夏长、秋收、冬藏”的变化规律。中医学认为，人的健康与自然环境密不可分，四季的变化对人的身体与心理状态都有显著的影响。因此，在不同的季节，采取适合的饮食与生活方式，不仅可以增强体质，还能预防疾病，保持健康的生活状态。

1. 春季

春天养生秘诀：养肝为先。

多食新鲜蔬菜：春季应多吃一些绿色蔬菜，如小白菜、菠菜、蒜苗等。这些食物不仅提供丰富的维生素，还能帮助清肝解毒。

适量食用酸味食物：如梅子、柠檬等，能够帮助调理肝气，促进消化。

避免油腻与重口味：春季应少吃煎炸、油腻的食物，以免损伤脾胃。

适量喝醋：醋味酸而入肝，具有平肝散瘀，解毒抑菌等作用。每日食醋40毫升，加温水冲淡后饮服；也可用食醋泡鸡蛋或醋泡黄豆等。

2. 夏季

夏天养生秘诀：养心为先。

多喝水：夏季容易出汗，身体水分流失较多，应及时补充水分。

清淡饮食：避免油腻和重口味，推荐吃一些清淡的食品，如绿豆汤、黄瓜、西瓜等，既能解暑又能清热。

增加苦味蔬菜：如苦瓜、芹菜等，苦味食物可以帮助清热解暑，保持身体的清爽。

养心饮食：夏天养心安神之品有茯苓、麦冬、大枣、莲子、百合、竹叶、柏子仁等，这些都能起到养心安神的作用。在饮食方面，应多吃小米、玉米、豆类、鱼类、洋葱、土豆、冬瓜、苦瓜、芹菜、芦笋、南瓜、香蕉、苹果等，少吃动物内脏、鸡蛋黄、肥肉、鱼子、虾等，

少吃过咸的食物，如咸鱼、咸菜等。应节的蔬果如西瓜、黄瓜、桃等都是生津解渴、解劳乏、清心明目的佳品。

3. 秋季

秋天养生秘诀：养肺为先。

俗话说：“一夏无病三分虚”，立秋一到，气候虽然早晚凉爽，但仍有秋老虎肆虐，故人极易倦怠、乏力、纳呆等。故在民间素有“秋补”习俗。秋气内应肺。肺是人体重要的呼吸器官，是人体真气之源，肺气的盛衰关系到寿命的长短。秋季气候干燥，很容易伤及肺阴，使人患鼻干喉痛、咳嗽胸痛等呼吸疾病，所以秋季应注意养肺。

养肺食物：要多吃些滋阴润燥的食物，如银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、藕、菠菜、鳖肉、乌骨鸡、猪肺、豆浆、饴糖、鸭蛋、蜂蜜、龟肉、橄榄。多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗等，有滋阴润肺养血的作用。此外还可适当食用一些药膳，如参麦团鱼、蜂蜜蒸百合、橄榄酸梅汤等。

4. 冬季

冬天养生秘诀：养肾为先。

俗话说：“冬不藏精，春必病温。”冬季，人体阳气内藏、阴精固守，是机体能量的蓄积阶段，对于身体虚弱的人是进补的好季节。

冬季的主气为寒，寒为阴邪，易伤人体阳气。阴邪伤阳后，人体阳气虚弱，生理机能受到抑制，就会产生一派寒象。常见情况有恶寒、脘腹冷痛等。冬季对应的脏器是肾脏，中医认为肾是先天之本、生命之源，它的机能强健，则可调节机体适应严冬的变化，否则就会使新陈代谢失调而发病。因此，冬季的养生重点是“养肾防寒”。

慢性肾病的早期迹象与预防措施

迁安市人民医院 田力铭

在现代社会，快节奏的生活让很多疾病在不知不觉中悄然降临。在众多潜藏的健康威胁中，慢性肾病（CKD）无疑是一个“隐形杀手”。它不仅症状隐匿，而且发展到晚期时已难以逆转。那么，什么是慢性肾病？有哪些早期迹象？又该如何预防呢？接下来，我们将带你深入了解这一疾病。

1. 何谓慢性肾病

肾脏是人体的重要器官，承担着过滤血液、排泄废物以及调节水盐平衡的重任。慢性肾病是一种长期、进展性肾功能下降的病症，通常由糖尿病、高血压等慢性疾病引起。其特点是肾功能逐步恶化，最终可能导致终末期肾病（ESRD），这时就需要透析或肾移植。

2. 隐形的早期迹象

很多人对慢性肾病并不陌生，但其早期症状往往和其他较为常见的疾病症状相似，让人难以察觉。以下是几个常见的早期迹象。

疲劳与虚弱：肾脏健康不佳时，体内毒素积聚会让人感到无力。这种疲惫感即使休息后依然无法缓解。

尿液变化：观察尿液的颜色、气味和频率是判断肾脏健康的重要方面。正常情况下，尿液应为清澈的淡黄色。如果尿液变得泡沫多、颜色变深或夜间频繁排尿，那么可能是肾脏出现了问题。

水肿：慢性肾病会导致身体无法正常排水，造成手脚、面部等部位的水肿。如果早晨起来发现脸部浮肿或者下肢肿胀，这可能是肾脏功能下降的表现。

高血压：肾脏与血压密切相关。当肾功能下降，体内的水分和盐分调节失衡，就会导致血压升高。因此，监测血压也是预警慢性肾病的重要手段。

食欲减退与恶心：慢性肾病患者常常会感到食欲不振，伴随恶心和呕吐的症状。这一变化与体内毒素的积聚密切相关。

3. 预防慢性肾病的措施

了解了慢性肾病的早期迹象后，接下来就要考虑如何做好预防工作。以下是一些实用的建议。维护健康饮食：合理的饮食是保护肾脏的基石。避免高盐、高糖与高脂肪的饮食，增加新鲜水果和蔬菜的摄入。适量控制蛋白质的摄入，尤其是对于已有肾脏问题的人群，遵循医生的建议进行饮食调理。

定期进行体检：尤其是对于有高血压、糖尿病或家族病史的人群，定期体检至关重要。通过血液和尿液测试，可以及早发现肾功能的

变化。

保持适度运动：合理安排每日的锻炼，可以增强身体的免疫力，改善代谢。建议每周至少进行150分钟的中等强度锻炼，如快走、游泳等。

控制血压与血糖：对于高血压和糖尿病患者，要注重血压和血糖的控制，遵循医嘱服药，定期监测身体指标。同时，被动吸烟与酗酒也需要尽量避免，这是保护肾脏健康的重要一环。

增加水分摄入：保持充足的水分摄入有助于肾脏的正常运作。成人每天应饮用约2升水，但具体量可根据个人的体质与活动量适当调整。

避免使用伤肾药物：部分药物对肾脏有一定的毒性，使用前务必咨询医生，切忌自行购买与使用。此外，草药与保健品也需谨慎，以免对肾脏造成不必要的负担。

慢性肾病是一位隐形的杀手，其早期症状常常被我们忽视，但采取适当的预防措施，能有效降低风险。通过健康的生活方式与定期体检，我们可以为肾脏“加分”，保护自己宝贵的身体健康。关注自己的身体，从日常小事做起，才能远离这一潜在威胁！让我们共同努力，给肾脏一个健康的身体。

青春痘的科学防治对策

鄂州市中心医院皮肤科 苏江维

青春痘，也称为痤疮，是一种常见的皮肤病，主要发生在青春期，可由多种因素引起。其病理机制复杂，涉及皮脂腺的分泌、毛囊的角化、细菌的感染和炎症反应等。

1. 青春痘的病理机制

（1）皮脂腺的过度分泌。

雄性激素影响：青春时期，体内雄性激素水平升高，刺激皮脂腺的活动，导致皮脂分泌增加。

皮脂腺肥大：皮脂分泌过度会使毛囊内的油脂增多，为细菌生长提供良好环境。

（2）毛囊角化异常。

角化过度：毛囊内的角质形成细胞增殖过快，导致毛囊口的角质层增厚，形成“角化栓”。

毛囊堵塞：角化栓堵塞毛囊，形成白头或黑头（粉刺），使皮脂无法顺利排出。

（3）细菌感染。

丙酸杆菌（*Propionibacterium acnes*）：毛囊内的正常菌群中，丙酸杆菌数量增加，利用皮脂中的脂肪酸作为营养源。

细菌代谢产物：丙酸杆菌的代谢产物会刺激局部炎症反应，加重痤疮的形成。

（4）炎症反应。

免疫反应：当毛囊被细菌感染和角质栓堵塞后，身体的免疫系统会产生炎症反应，表现为红肿、疼痛和脓疱。

释放促炎因子：细菌感染引发的炎症反应会导致释放促炎因子（如细胞因子、白细胞介素），进一步加重局部炎症。

（5）遗传因素。

家族遗传：有研究表明，青春痘与遗传因素有关。某些个体可能对皮脂腺分泌、角化过程或免疫反应的遗传具有易感性。

（6）环境与生活方式因素。

饮食习惯：高糖、高脂肪饮食可能刺激皮脂腺，增加痤疮的风险。

压力：心理压力会影响内分泌系统，增加激素水平，进而影响皮脂分泌。

不良生活习惯：如吸烟、缺乏运动等，也可能加重痤疮的形成。

（7）其他影响因素。

化妆品和护肤品：某些油性或堵塞毛孔的化妆品可能导致痤疮加重。

气候因素：高温、高湿环境可能导致皮脂腺活动增强，增加青春痘的发生概率。

2. 如何科学防治青春痘

（1）保持良好的皮肤清洁。

定期洗脸：使用化学成分温和的洗面奶，每天早晚清洁面部，去除多余的油脂和污垢。

避免过度清洁：过度洗脸会刺激皮脂腺分泌更多油脂，导致痤疮加重。

（2）合理使用护肤品。

选择非油性和非粉刺性产品：使用标有“非粉刺性（non-comedogenic）”或“油性皮肤适用”的护肤品和化妆品，避免堵塞毛孔。

避免使用刺激性产品：避免含酒精、香料和强刺激成分的产品，以免加重皮肤刺激和炎症。

（3）饮食调节。

均衡饮食：增加水果、蔬菜、全谷物和蛋白质摄入，减少高糖、高脂肪和乳制品的消费。

保持水分：每天饮用足够的水，保持身体和皮肤的水分，促进新陈代谢。

（4）心理健康管理。

充足睡眠：保持良好的睡眠习惯，确保每晚有7-9小时的高质量睡眠，促进皮肤自我修复。

（5）科学治疗方法。

外用药物：可使用含有水杨酸、苯氧乙醇或过氧化苯甲酰等成分的外用药物，帮助清理毛孔，减少炎症。

口服药物：在严重的情况下，可以咨询皮肤科医生，使用抗生素、激素调节药物或其他药物进行治疗。

（6）定期去角质。

温和去角质：每周使用温和的去角质产品，去除死皮细胞，防止毛孔堵塞。但要避免过度去角质，以免造成皮肤刺激。

（7）避免挤压痘痘。

保持手部卫生：尽量避免用手触摸脸部，尤其是未清洁的手，以减少细菌感染的概率。

不挤压痘痘：避免用手挤压或挑破痘痘，以免引发感染和留下疤痕。

科学美白 远离误区

鄂州市中心医院皮肤科 陈杨

1. 关于美白的误区

美白护肤过程中，常常存在一些误区，这些误区可能导致效果不佳，甚至对皮肤造成伤害。

(1) 认为所有美白产品都有效。

很多人认为，只要是标榜“美白”的产品就能有效改善肤色。然而，产品的成分、浓度以及个人肤质都会影响其效果，使用不当可能导致皮肤刺激或过敏。

(2) 过度追求快速见效。

许多人为快速见效而频繁使用强效美白产品，甚至自制美白面膜。然而，过度使用可能导致皮肤敏感、干燥，甚至产生色素沉着。

(3) 忽视防晒。

防晒是美白的关键步骤。很多人只关注美白产品而忽视了防晒。紫外线会导致色素沉淀，使美白效果大打折扣。因此，在美白期间每天都需使用 SPF30 以上的防晒霜。

(4) 不做皮肤测试。

在使用新产品之前，未进行过敏测试就直接使用，可能导致皮肤刺激或过敏反应。建议在手腕内侧进行测试，确保安全后再使用。

(5) 认为天然成分就一定安全。

虽然许多天然成分（如柠檬汁、牛奶）被广泛推荐为美白成分，但并非所有天然成分都适合每个人。有些天然成分可能对皮肤特别是敏感肌肤造成刺激。

(6) 忽视饮食和生活习惯。

单纯依赖护肤产品而忽视饮食和生活习惯，可能导致美白效果不明显。均衡饮食、充足睡眠、良好的生活方式都是维持皮肤健康的重要因素。

(7) 随意搭配多种产品。

同时使用多种不同品牌的美白产品，可能导致成分冲突，造成皮肤负担，甚至引发刺激反应。建议选择几款适合的产品并保持一致的护肤程序。

(8) 只关注面部。

许多人只关注面部美白，忽视了身体其他部位的肤色，导致肤色不均。全身的皮肤护理同样重要，尤其是长期暴露在阳光下的部位（如手臂、颈部等）。

(9) 长期使用强效成分。

对苯二酚（氢醌）等成分虽然效果显著，但长期使用可能导致皮肤损伤或其他问题。强效成分应该在医生指导下使用。

2. 如何做到科学美白

(1) 防晒。

紫外线是导致皮肤黑色素增加的主要原因，因此，使用防晒霜、穿戴防护衣物、避免高峰时段阳光直射等都是有效的防晒措施。

(2) 抑制黑色素生成。

使用含有美白成分的护肤品，如熊果苷、曲酸、维生素 C 衍生物等，这些成分能够抑制酪氨酸酶的活性，从而减少黑色素的生成。

(3) 促进黑色素代谢。

使用含有烟酰胺、果酸、水杨酸等成分的护肤品，可以帮助加速角质层的更新，促进黑色素的代谢和脱落。

(4) 抗氧化。

维生素 C 和维生素 E 等抗氧化成分可以减少自由基对皮肤的损伤，帮助抑制黑色素的形成。

(5) 抗炎。

皮肤炎症也会导致色素沉着，使用含有抗炎成分的护肤品，如甘草提取物、积雪草提取物等，可以减少炎症引起的色素沉着。

(6) 健康的生活方式。

均衡饮食，保证充足的睡眠，适量的运动，避免熬夜和压力过大，都有助于维持皮肤的健康状态，减少黑色素的沉积。

(7) 专业美白疗程。

对于希望快速美白的人群，可以考虑在专业医疗机构进行美白疗程，如光子嫩肤、果酸换肤等，但这些疗程应在医生指导下进行。

(8) 避免使用有害成分。

一些成分如对苯二酚（氢醌）虽然美白效果显著，但刺激性较大，可能对皮肤造成伤害，使用时应谨慎。

(9) 合理期待。

每个人的肤色都有其基因决定的极限，美白产品和方法只能在一定程度上改善肤色，无法改变基因决定的肤色极限。

营养与老年病： 饮食对健康的影响

鄂州市中心医院临床 刘松春

1. 味觉下降：老人越吃越咸

随着年龄的增长，老年人的味蕾敏感度往往会下降，这会让他们觉得食物味道偏淡，于是在烹饪时可能不自觉地加入更多的油、盐等调味品。因此老年人在饮食上需要特别注意调味品的使用量，以避免过量摄入可能对健康造成负担的成分。

2. 多种不良习惯造成老人营养不均衡

老年人在日常生活中可能会因为一些不良习惯而影响他们的营养摄入。

简化饮食：一些老人可能因为行动不便或图省事，选择一天只做一顿饭，导致饮食结构单调，缺乏多样性。

经济型购物：出于经济考虑，一些老人可能会选择购买更便宜的食材，有时可能包括不太新鲜的蔬菜或高脂肪、高胆固醇的肉类。

补偿性饮食：有些老人可能因为年轻时生活条件艰苦，到了晚年会有补偿性饮食的心理，尤其在节假日收到许多补品时，可能会摄入过量。

乳制品摄入不足：中国老年人中长期坚持饮用乳制品的比例较低，加上蔬菜水果摄入不足，可能导致多种微量元素摄入不足，尤其是缺钙。

为了改善这些情况，建议老年人尝试多样化饮食，确保营养均衡。在经济条件允许的情况下选择新鲜且营养丰富的食材。避免过量摄入高脂肪和高胆固醇的食物。适量补充乳制品和富含钙的食物，以满足身体对钙的需求。

3. 营养失衡：老人常见病多发

目前，老年人患心脑血管疾病、高血压、糖尿病和肥胖的比例较高，营养失衡是一个重要因素。营养失衡会削弱老年人的免疫系统，增加感染风险。此外，许多老年人还患上了“现代病”，如肠癌、子宫癌、前列腺癌和乳腺癌等，这些疾病可能与营养过剩有关。

大量食用精制米面、高脂和高热量食物，

是全球范围内老年人糖尿病、肠癌和胰腺癌发病率上升的重要原因。如果老年人的膳食结构不合理，摄入过多的脂肪、饱和脂肪和胆固醇，可能会导致血脂升高和体重增加，进而增加心血管疾病的风险。高能量、高脂肪和高盐的饮食习惯，以及超重和肥胖，都是诱发高血压的危险因素。

抗氧化营养素可以减轻体内的脂质过氧化，提高抗氧化酶的活性，从而增强机体的抗氧化能力，延缓衰老。如果老年人营养失衡，缺乏抗氧化营养素，不仅不利于治疗冠心病和白内障等慢性疾病，还会加速衰老过程。

因此，老年人应注重饮食均衡，避免过量摄入高脂肪、高胆固醇的食物，适量补充抗氧化营养素，以维持健康和延缓衰老。

4. 老人膳食须遵循以下原则

饮食多样化和均衡是维持健康的关键。专家建议以谷类为主食，并搭配丰富的蔬菜、水果和薯类。各种蔬菜和水果含有不同的营养成分，都是维生素、矿物质和膳食纤维的良好来源。对于牙齿不佳的老年人，可以选择将蔬菜水果榨汁饮用。

日常饮食中应包括奶类和豆类或其制品。例如，每天可以喝一杯牛奶，对于乳糖不耐受者，可以选择豆浆作为替代品。

在肉类选择上，建议适量食用鱼、禽、蛋和瘦肉，减少红肉的摄入，少吃猪油。

保持食量与体力活动的平衡，维持健康的体重。饮食应清淡少盐，避免过多摄入盐分和糖分。

尽量选择新鲜食材，避免反复加热食物，采取少食多餐的方式，并确保每天摄入足够的水分。

合理烹调食物，采用煮、炖、熬、蒸等烹调方法，减少煎炸的频率，使食物加工更适宜老年人的消化系统。

情绪管理与心血管健康： 不可忽视的心理因素

邯郸市中心医院 王晓清

在当今快节奏、高压力的社会环境中，心理健康与心脑血管健康之间的紧密联系日益受到关注。研究表明，情绪状态不仅会影响个体的心理感受，还深刻作用于生理机能，特别是对心血管系统产生显著影响。因此，情绪管理作为维护心理健康的重要手段，对于预防和控制心脑血管疾病具有不可忽视的作用。

1. 情绪与心血管健康的密切关系

情绪与心血管健康之间存在着复杂的相互作用关系。长期处在压抑、愤怒、焦虑和悲伤等负面情绪中，会导致心血管系统受到损害。这些情绪会引起体内激素水平的变化，如肾上腺素和皮质醇升高，进而导致心率加快、血压升高、血管收缩等生理反应。长此以往，这些生理变化会增加心血管疾病的风险，如高血压、冠心病、心肌梗死等。

2. 情绪管理对心血管健康的积极影响

有效的情绪管理能够降低负面情绪对心血管系统的负面影响，减少血压波动和心率异常，从而降低心血管疾病的风险。通过积极应对压力、保持乐观心态，个体能够更好地适应外界环境的变化，维护心血管系统的稳定。

减轻压力：压力是导致心血管疾病的重要因素之一。长期的处于压力中会持续激活交感神经系统，增加心血管负荷，加速动脉粥样硬化的发展。而良好的情绪管理可以帮助人们减轻压力，降低心血管疾病的风险。通过深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧，以及合理安排时间、避免过度工作和拖延等方法，可以有效缓解压力，保护心血管健康。

缓解焦虑与抑郁：焦虑和抑郁是心脏健康的“隐形杀手”。长期处于焦虑和抑郁的情绪中会导致心率不齐、血压升高等生理问题，进而提高患心血管疾病的风险。情绪管理技巧，如认知行为疗法、放松训练等，可以有效缓解焦虑和抑郁，改善心脏问题。同时，寻求专业

心理医生的帮助，进行药物治疗或心理治疗，也是缓解焦虑与抑郁的有效途径。

促进健康的生活方式：情绪管理不仅包括应对负面情绪，还包括培养积极乐观的心态和健康的生活方式。积极的情绪管理可以促使人们更加愿意采取健康的饮食习惯、规律的运动以及戒烟限酒等健康行为，从而降低心血管疾病的风险。例如，多吃蔬菜水果、适量运动、戒烟限酒等健康生活方式，都有助于维护心血管健康。

3. 情绪管理的实践策略

认知重建：认知重建是一种基于认知行为疗法的技术，能够通过改变个体的思维模式来调节情绪。通过认知重建，个体可以意识到和改变消极的思维习惯，如过度一般化、否定性预测等，从而更好地应对挑战和压力，降低负面情绪对心血管系统的影响。

放松训练：放松训练是一种通过深呼吸、渐进性肌肉放松等技术来缓解身体和心理紧张状态的方法。这有助于个体理解自己的情绪状态，减轻内心的压力，获得情感上的释放和支持。

寻求支持：寻求支持是一种有效的情绪管理策略。与家人、朋友或心理健康专业人士交流，分享自己的情绪和问题，可以获得理解和支持，减轻情感上的负担。

保持健康生活方式：健康的生活方式对情绪管理至关重要。规律的作息時間、均衡的饮食、适量的运动以及远离有害物质（如烟草和酒精）都可以促进身心健康。

综上所述，情绪管理与心血管健康之间存在着密切的联系。通过有效的情绪管理，我们可以减轻压力、缓解焦虑和抑郁，促进健康生活方式，从而降低患心血管疾病的风险。让我们从现在开始，重视并实践情绪管理，为自己的心血管健康加把“保护伞”，迈向更健康、更幸福的生活。

关于脑出血， 你该知道的事

湖北省中医院 王敏

脑出血，俗称脑溢血，属于“脑中风”的一种。该病发病突然，致死率和致残率较高，部分患者会在发病数小时或几天之内被夺走生命。尽管也有部分患者能幸存下来，但同时也会留有多种不同程度的后遗症，如运动障碍、认知障碍、语言及吞咽功能障碍等。“尽早识别、快速救治”对疾病预后至关重要。今天本文给您带来脑出血的识别与院前急救常识，教您“早”识别，“快”急救，面对脑出血不再慌乱。

1. 如何识别？

脑出血一般在清醒、饮酒、情绪激动时发生，常表现为突发的头痛、头晕、恶心、呕吐、肢体麻木、肢体无力、视物模糊等，部分严重的患者可能出现意识障碍。例如打麻将的患者，打着打着就滑到桌子下去了；喝酒的患者，喝着喝着就突然叫不醒了。

2. 如何诊断？

如果出现上述症状，需第一时间拨打 120，告知患者目前的情况，及时送到就近的医院，行头颅 CT 进行定位、定性、定量诊断。脑出血来势汹涌，有较高的致死、致残率，所以一经诊断明确，需立即开始后续治疗。

3. 如何治疗？

明确为脑出血后，第一步就是控制血压，避免颅内血肿进一步扩大，必要时可能还需要使用止血药物。如出血量相对较少（幕上低于 30 mL、幕下低于 10 mL），并且患者意识相对清楚，没有明显高血压症状，可住院密切观察，定期复查头部 CT，待度过急性期后，颅内血肿可逐步吸收，病情稳定后开始康复锻炼。如果出血量较大，已经出现嗜睡、昏睡、昏迷等情况，可能需要及时手术治疗，开颅清除颅内血肿。

4. 家属可以采取的急救措施

脑出血发病十分骤然，往往让人措手不及，又有较高的致死率和致残率，且随时有可能迅速恶化。掌握以下急救措施让您面对脑出血不再慌乱。

(1) 不要随意挪动患者：为防止发作时跌倒导致摔伤、擦伤等，立即将患者平卧，遵循就地原则，必须转移时，应多人协作，一人托稳头部，平稳移动患者至安全区域。将患者平置于地面或床上，并将头偏向一侧，防止痰液、呕吐物误入气管，阻塞气道。

(2) 保持呼吸道通畅：松开衣领纽扣、领带、裤带、胸罩，去除活动假牙，保持空气流通和呼吸道通畅。

(3) 取侧卧位：恶心、呕吐时：为防止呕吐物吸入气道，尽量使患者保持侧卧，头颈躯干保持同一轴线，可将患者的一只手叠在耳朵下面，使头部微微上扬，把患者的腿摆成直角作为支撑。

昏迷并发出强烈鼾声时：提示其舌根后坠阻塞气道，可协助患者侧卧或用手帕包住其舌头向外拉出。

(4) 及时清除口鼻分泌物：可以用手帕或者其他工具帮助患者清理呕吐物，防止吸入气管引起窒息。

(5) 测量血压：家中如有血压计，可对患者进行血压监测，为医生评估病情提供依据。但不可盲目给患者喝水、服药，以防患者出现窒息和吸入性肺炎。

(6) 需要时人工呼吸，冷敷头部：患者出现窒息情况时，可进行人工呼吸。将冷毛巾敷于患者头部，避免脑出血继续扩散。

(7) 做好心理护理：对于清醒患者，要注意安慰，缓解其紧张恐惧情绪。同时施救者应保持镇定，切勿慌乱，不要悲哭或呼喊患者，避免给患者造成心理压力。

(8) 注意防寒保暖：根据气温为患者做保暖或降温处理。对大小便失禁者要及时处理，注意不要过度翻动患者，以防脑出血加重。

了解脑出血的症状、掌握正确的紧急应对方法、重视后续治疗与康复，以及积极预防脑出血的发生，是我们每个人都应该重视的问题。希望通过本文的介绍，能够提高公众对脑出血的认识和应对能力，从而为挽救患者的生命赢得宝贵的时间。同时，大家在日常生活中也应保持健康的生活方式，以降低脑出血的风险。

超声科里的那些事儿：如何通过声波看清身体的奥秘

武汉市汉阳医院 柯和平

近年来，随着医疗技术的发展，各类影像学技术不断完善，被广泛用于各类疾病诊疗中，尤其以超声较为显著。超声科每天都需接诊较多患者，如妇科疾病患者、肝胆疾病患者、孕妇等。但是很多人对于超声检查存在疑虑，如“皮肤上涂抹的东西会引起过敏”“怀孕不能做超声，对孩子不好”“饱腹时不能做超声，会看不清楚”等。鉴于大家的问题，笔者对超声检查进行了全面总结，从而帮助大家更好地了解、接受此项检查。

1. 超声的检查原理

超声检查是一种利用高频声波进行医学成像的无创性检查方法，该技术通过探头发射高频声波，声波在遇到体内不同的组织（如肌肉、脂肪、液体、器官）时会发生反射，探头接收到反射回来的声波，根据声波返回的时间和强度，生

成体内结构图像。目前临床所用的超声技术类型包括二维超声、三维超声、四维超声、多普勒超声。二维超声属于常见的超声类型，可生成平面图像，被广泛用于心脏病、产科、腹部疾病等领域；三维超声是由多个二维超声图像合成形成，可更为直观地展示组织与结构，多被用于胎儿成像；四维超声在三维超声基础之上增加了时间维度，可实时显示胎儿动态，可为临床提供更为生动、直观的图像；多普勒超声主要用于评估血流动力学，通过声波频率的变化来判断血流速度和方向，多被用于心血管疾病的诊断。

2. 超声的应用优势

超声检查不需要穿刺或切开皮肤，检查过程安全、舒适，能够观察器官和结构的动态变化，方便医生进行评估。与X光或CT等影像学检查不同，超声不存在辐射情况，因此适

合孕妇、儿童、老年人等特殊群体。超声检查所需时间较短，通常可在5~30 min完成，可实时观察器官运动及血流情况，能够动态评估病变，且检查过程较为简单，受检者完成检查后可立即恢复日常活动。

3. 超声的临床应用

基于上述优势，超声检查被广泛用于临床，例如：

（1）产科。通过超声可以检查胎儿的器官发育情况，及时发现先天性畸形或其他异常。定期进行超声检查可以评估胎儿的生长情况，判断胎儿是否处于正常范围，且超声可帮助医生准确测量胎儿的大小，从而判断妊娠周数和预产期。

（2）心脏病学。超声心动图（心脏超声）能够评估心脏的整体结构，包括心室、心房、心瓣膜等。多普勒超声技术可以分析血流的速

度和方向，帮助诊断心脏病。

（3）腹部超声。腹部超声可评估肝脏、胆囊、胰腺、肾脏等重要内脏器官的健康状况，可准确发现肝囊肿、胆结石、胰腺肿瘤等病变，进而提供重要的诊断依据。

（4）软组织超声。软组织超声可检查肌肉、肌腱、韧带及关节周围组织的损伤，比如扭伤、撕裂等。

（5）介入超声。超声引导介入操作时可实现局部治疗，如肿瘤消融和引流等，有效提高了操作准确性，可减少不必要的损伤。

“通过声波看清身体的奥秘”实际上是利用超声波的传播和反射特性，结合现代图像处理技术形成体内结构的可视化图像，可帮助医生更好地了解患者健康状况，做出更准确的诊断和治疗决策。

关注“老年病人”

青岛市黄岛区立医院 朱永美

随着年龄的增长，老年人群体面临着一系列的健康挑战，例如身体机能逐渐下降，常常伴随着多种慢性疾病等。同时，“老年病人”在自我控制、心理承受力和自理能力上可能存在不足，因此他们需要更多的身心照护。

1. 老年疾病的临床特点

老年人由于身体机能逐渐下降，常常面临多种慢性疾病的挑战，这不仅增加了治疗的难度，还可能导致疾病急性发作，使得病情复杂且难以诊断。同时老年人长期用药可能效果不明显，且难以根治疾病，有时需要反复或长期住院治疗。

老年病人中，心脑血管疾病、呼吸和消化系统疾病以及恶性肿瘤的发病率和死亡率都较高。他们可能在自我控制、心理承受力和自理能力上存在不足，因此需要更多的身心照护，以帮助他们更好地应对疾病带来的挑战。

2. 老年病人的自我保健

饮食的合理性和营养的均衡对于老年人的

健康至关重要。老年人应该合理安排一日三餐，培养健康的饮食习惯。这包括合理控制能量摄入，避免过多摄入高糖和高脂肪食品，同时增加蔬菜、水果以及优质高蛋白食品的摄入。建议老年人每天至少饮用1500毫升的水。

老年人进行适宜的运动锻炼对健康有益。建议选择早晨或晚上，或者晚餐后1~2小时进行。对于体弱或慢性病患者，应遵循医生的指导。每天1~2次，每次30分钟左右的锻炼较为适宜。尽量选择空气清新、安静的环境进行锻炼。

确保良好的休息和睡眠对老年人恢复体力和消除疲劳至关重要。建议老年人每天保持6~7小时的睡眠，以促进生理功能的恢复。除了夜间睡眠，午餐后小憩0.5~1小时也有助于恢复精力。保持规律的作息，如早睡早起，对维持健康同样重要。

老年人应保持积极情绪，适度参与社会活动。可以看书、看电影，但要避免用眼过度。

跳舞、太极、散步等活动有助于身心健康。有条件的老人可以种植花草或养宠物，以丰富生活乐趣。

3. 老年病人的家庭护理

老年病人有时会表现出一些难以理解的行为，这通常被称为“老小孩”现象。这可能是由于随着年龄的增长，生理变化影响了他们的心理状态，导致他们变得任性、固执或易怒。面对这些挑战，家人应该认识到这些行为可能是疾病的表现，需要耐心地寻找合适的护理方法。通过实践和适应，家人可以逐渐与老人建立起更好的理解和默契。

了解老年人的性格特点对于有效护理至关重要。他们通常对长辈更加宽容，喜欢听别人提起自己过去的辉煌，追求兴趣可以暂时缓解身体的不适，更倾向于信任那些过去相处融洽的人，并且在儿媳、女婿面前希望保持一定的尊严。

在护理意识不清醒的老年人时，家庭成员

需要具备一定的医疗知识，科学和耐心地进行护理，避免盲目操作，以免给老人带来更严重的健康问题。

在照护意识模糊的老年病人时，重要的是要识别他们是否还保有自主进食和吞咽的能力。对于那些失去了这一能力的老人，往往需要在医院的专业监护下，通过鼻饲管来提供营养。护理人员应密切留意他们的微妙动作，如嘴唇的微小动作可能暗示着口渴或饥饿，而嘴唇起泡则可能是脱水或发热的征兆。同时，必须密切监测老人是否有排尿困难或便秘的问题，并迅速采取相应的措施。

护理过程中，还应定期调整老人的卧姿，定时进行翻身、轻柔按摩、轻拍和清洁。在执行这些护理操作时，要特别注意室内的温湿度和通风，以预防感冒的发生。对于褥疮高发区域，应提前涂抹预防性药物，并在褥疮出现时及时进行专业治疗，以避免病情加重。

儿童便秘的全方位解析

武汉儿童医院 黄慧芬

便秘，是一个看似微不足道，却又让无数家长和孩子困扰的问题。在日常生活中，家长们常常对儿童便秘束手无策，孩子也因为便秘带来的不适而痛苦不堪。那么，儿童便秘究竟是什么引起的？我们又该如何预防和治疗呢？本文将带您深入了解儿童便秘的方方面面，助您为孩子摆脱“不便”的困扰。

◆儿童便秘的真相

便秘，简单来说就是大便次数减少，大便干燥、硬结，导致排便困难。那么，儿童便秘的真相又是什么呢？①饮食因素：孩子的饮食习惯直接影响肠道健康。如果孩子摄入的纤维素不足，食物中水分不足，会导致大便干燥，增加便秘的风险。②水分不足：水分是保持肠道润滑的重要因素。孩子如果饮水量不足，肠道内的水分会被吸收，导致大便干燥，引起便

秘。③生活习惯：缺乏规律的作息、久坐不动等不良生活习惯，会使肠道蠕动减慢，影响排便。④心理因素：孩子面临压力、焦虑等心理问题时，也可能出现便秘。⑤生理因素：如肠道畸形、肛门括约肌功能异常等，也可能导致儿童便秘。

◆儿童便秘的独特见解

①便秘并非小事：很多家长认为，孩子便秘只是小事，无需过度关注。然而，长期便秘会导致肠道功能紊乱，影响孩子的生长发育。②通便并非唯一解决之道：传统观念中，解决便秘的唯一方法就是通便。然而，这种方法治标不治本，容易让孩子产生依赖性。我们应该从调整饮食、改善生活习惯等多方面入手，从根本上解决便秘问题。

◆儿童便秘的预防和治疗

①饮食疗法：膳食纤维能促进肠道蠕动，

帮助排便。家长应在孩子的日常饮食中，增加富含膳食纤维的食物，如全谷类、薯类、豆类、蔬菜和水果等。水分是肠道润滑剂，有助于软化大便，缓解便秘。孩子每天应保证足够的饮水量，约每千克体重需要30~50毫升水分。脂肪能促进肠道蠕动，但过多摄入会导致脂肪积聚，加重便秘。因此，家长应控制孩子的脂肪摄入量，以瘦肉、鱼类、植物油等为主。②规律作息：培养孩子养成每天定时排便的习惯，如早晨起床后或餐后，让肠道形成条件反射。充足的睡眠有助于孩子的生长发育，可以提高其免疫力，对缓解便秘也有积极作用。③适当运动：鼓励孩子参加户外活动，增加运动量，促进肠道蠕动。④心理调适：关注孩子的心理健康，帮助其缓解压力、焦虑等情绪，有利于缓解便秘。⑤中医调理：中医认为，便秘与脾

胃功能密切相关。通过按摩、拔罐、食疗等方法，可以调理脾胃，改善便秘。⑥科学用药：在医生的指导下，适当使用通便药物。但要注意，不宜长期使用，以免产生依赖性。

可见，儿童便秘看似小事，实则关乎孩子的健康成长。家长应从多方面关注孩子的便秘问题，采取科学、合理的方法预防和治疗。在这里，我们要强调的是，每个孩子的情况都不尽相同，家长在解决便秘问题时，要结合孩子的具体情况，有针对性地进行调整。同时，家长切勿忽视孩子的心理健康，只有关爱孩子的身心健康，才能让他们茁壮成长。最后，希望每位家长都能成为孩子便秘问题的专家，帮助他们摆脱“不便”的困扰，快乐成长。

常见儿童心血管系统疾病知多少

抚州市第一人民医院 邓福平

1. 常见儿童心血管系统疾病有哪些

（1）室间隔缺损：室间隔缺损是胚胎心室间隔发育不全而形成的左、右心室间异常通道，在心室水平产生左向右分流的先天性心脏病，是先天性心脏病中最常见的类型。室间隔缺损可以单独存在，也可以是复杂型心内畸形常见的组成部分。室间隔缺损有自然闭合的可能。

（2）房间隔缺损：房间隔缺损是先天性心脏病中常见的类型，系胚胎发育期心房间隔上残留未闭的缺损而形成。房间隔缺损绝大多数为单孔型，少数为多孔型，还有极少数呈筛孔状者。

（3）病毒性心肌炎：病毒性心肌炎是病毒

侵犯心脏所致的以心肌炎性病变为主要表现的疾病，可伴有心包或心内膜炎症改变。近年来国内发病数量有增多趋势，是小儿常见的心脏疾患。

2. 儿童心血管系统疾病科学施治可以这样做

（1）室间隔缺损。

外科治疗：外科手术患者的选择要考虑室间隔缺损的大小和解剖类型、自然史、临床症状和并发症等因素，一般宜在学龄前期行心内直视修补术。

内科治疗：对于由于各种原因暂时不具备施行外科手术或介入治疗的患者，可先进行内

科治疗，为外科手术或介入治疗创造必要的条件。

（2）房间隔缺损。

介入治疗：房间隔缺损宜在患者3~5岁之间进行治疗。对于中央型继发孔房间隔缺损、不合并其他心脏畸形患者，介入治疗是首选的治疗方法。

外科治疗：对于不宜进行介入治疗的房间隔缺损，如下腔型、上腔型和混合型房间隔缺损，或直径超过36mm的缺损，应予以外科手术修补。

（3）病毒性心肌炎。

休息：急性期至少应休息到热退后3~4

周，有心功能不全及心脏扩大者应绝对卧床休息，以减轻心脏负担。

营养心肌及改善心肌代谢药物。①大剂量维生素C和能量合剂：维生素C能清除氧自由基，增加冠状动脉血流量，增加心肌对葡萄糖的利用及糖原合成，改善心肌代谢，有利于心肌炎恢复。能量合剂有加强心肌营养、改善心肌功能的作用。②泛癸利酮（辅酶Q10）：泛癸利酮有保护心肌的作用。部分患者长期服用可致皮疹，停药后可消失。



神经内科的护理，做好这几方面

中国人民解放军海军第九七一医院 牟杰

在医学的广阔天地里，神经内科是一个充满挑战与希望的领域。每一位神经内科疾病患者，都像是迷失在迷雾中的旅人，渴望找到那一束指引他们走向康复的光。而护理，正是这束光，它用温暖与关怀，为患者的康复之路点亮希望。

1. 基础护理

在神经内科，基础护理如同坚实的基石，为患者的康复之路奠定稳固的基础。密切关注患者的生命体征，时刻准备应对突发状况；精心呵护患者的呼吸道，确保每一次呼吸都顺畅无阻；为患者量身定制饮食方案，让每一口食物都成为康复的助力；定期为患者翻身、拍背，细心呵护他们脆弱的皮肤。这些看似平凡的工作，却凝聚着无尽的关爱与责任。

2. 心理护理

神经内科疾病患者往往伴随着焦虑、抑郁

等心理问题，这些不良情绪如同阴霾，遮挡了患者康复的阳光。因此，心理护理在神经内科护理中显得尤为重要。与患者建立深厚的信任关系，倾听他们的心声，为他们提供心理支持和安慰。运用认知行为疗法，帮助患者纠正不良的思维方式和行为习惯，减轻他们的焦虑和抑郁症状。加强与患者家庭的联系，让患者在关爱和温暖中重拾信心，迎接康复的曙光。

3. 康复训练

康复训练是神经内科疾病患者康复过程中的关键环节。根据患者的具体情况，制订个性化的康复计划，帮助他们恢复肢体功能、言语功能和认知功能。在康复训练中，注重患者的主动参与和积极性，鼓励他们勇敢面对困难，挑战自我。通过运动疗法、语言疗法、职业疗法等多种方式，助力患者康复，让他们重新站起来、开口说话、独立思考。

4. 药物治疗护理

在神经内科，药物治疗作为治疗各类神经系统疾病的核心手段，其详细性和准确性对治疗效果具有至关重要的影响。

严格遵守医嘱是药物治疗的基石。神经内科医生根据患者的具体病情和个体差异，制定出适合患者的药物治疗方案。患者必须严格遵循医生的指导，确保按时、按量服用药物。这有助于维持药物在体内的稳定浓度，发挥最佳的治疗效果。

密切关注患者用药后的反应是确保治疗安全的关键。药物在治疗疾病的同时，也可能带来一些不良反应。这些不良反应涉及消化系统、神经系统、心血管系统等多个方面。如果患者出现严重的不良反应，应立即停止用药，并采取相应的治疗措施。

向患者和家属普及药物知识也是提高治

疗效果的重要环节。向患者和家属介绍药物的名称、作用、用法、用量、不良反应及注意事项等信息，提高他们对药物治疗的认知度和依从性。

5. 出院指导和随访

当患者即将出院时，为他们提供详细的出院指导，包括药物治疗、饮食、运动等方面的注意事项。建立随访制度，定期与患者和家属联系，了解他们的康复情况，为他们提供必要的帮助和支持。关怀不能仅停留在医院内，更要延伸到患者的生活中，成为他们康复路上的坚实后盾。

随着治疗方法的不断改进以及临床护理实践经验的不断总结，神经内科疾病患者的生活质量一定能随之提高。让我们一起努力，为神经内科疾病患者提供最好的支持和护理，降低神经内科疾病患者的并发症，改善患者的康复效果。

脂肪肝的预防保健

潍坊滨海经济技术开发区人民医院 单胜

在快节奏的现代生活中，脂肪肝已成为一种常见的肝脏疾病，许多人可能在不知不觉中就被脂肪肝“偷袭”。脂肪肝，顾名思义，是指肝脏内脂肪含量过多，超过了肝脏的正常处理能力。其主要成因包括不良的生活习惯、饮食结构不合理、缺乏运动、长期饮酒等。单纯性脂肪肝本身并非严重疾病，但是如果放任不管，就很可能发展为脂肪性肝炎、肝纤维化和肝硬化等。

1. 脂肪肝的早期识别

脂肪肝的症状表现非常多，较为常见的一种症状是食欲不振，如果患者表现为经常性的食欲不振，那么在排除了相关肠胃性疾病后，就应该考虑脂肪肝。脂肪肝患者还会出现肝功能障碍或其他肝脏疾病，此时所表现出来的症状还会有恶心、干呕，恶心也可能会单独出现，尤其不喜较油腻的食物，同时患者还会伴有上腹部腹胀感。中度以上的脂肪肝可能表现为倦怠感和易疲劳的症状。但要注意的是，这些症状并非脂肪肝特有，因此仅凭症状很难确诊。要及早识别脂肪肝，建议定期进行肝功能检查和肝脏超声检查。这些检查能够发现肝脏的异常情况，为早期干预提供依据。

2. 脂肪肝的预防及日常保健

(1) 合理饮食，养成健康饮食习惯

保持合理的饮食结构是预防脂肪肝的关键因素，要调整饮食，减少摄入油腻和高热量的食物，注意少油少盐，增加蔬菜水果和高质量蛋白质的摄入。同时还要保持饮食均衡，避免过度烹饪。

务必要改掉一些不良的饮食习惯，一日三餐必有规律，切忌吃得太过饱。长期大量喝酒这种行为可导致脂肪肝，应坚决戒酒。同时，过多的摄食、吃零食、夜食、间食以及过分追求高品位、高热量的调味浓的食物会导致身体内脂肪过度蓄积，因此应尽可能避免。

要严格限制摄入高糖食品，如奶茶、糕点、蔗糖、果脯、蜜饯等，这些“甜蜜”的食品对人的身体极为不利，尤其是对血糖和血脂会产生较大的影响，并影响肝脏功能，可能造成脂肪肝，因此应该少吃，甚至不吃。

(2) 适当进行身体锻炼，控制自身体重

人体对于多余热量的利用，除了转化为脂肪储存外，主要通过体力活动消耗掉。在肥胖病的形成原因中，活动过少比摄食过多更为重要。因此，为了健康的需要，应根据自身情况，进行适当的运动，并持之以恒，克服久坐少动的不良习惯。

长期从事脑力劳动的人，要多进行身体锻炼，每天步行或骑自行车半小时以上。体胖者要节制饮食，增加消耗体力的时间，消耗体内多余的脂肪，以达到减肥的目的。

(3) 谨慎使用各种药物

无论是什么药物都会通过肝脏代谢排出体外，如果用药不当会造成脂肪肝和肝损害，需要谨慎使用各种药物，用药时应注意严格遵医嘱。

(4) 定期检查身体

生活中，很少有人会特别刻意地保护肝脏，也很少有人关注因过度疲劳、大量饮酒及高脂饮食对肝脏造成的损伤，更由于没有明显症状，即便患上肝病也不得而知，一旦有所感觉或检查指标异常，却为时已晚。健康人特别是患有肥胖症、糖尿病、高脂血症，以及有脂肪肝家族史者，要增强自我保健意识，定期检查身体，以早期发现脂肪肝，并通过治疗及一系列措施阻止病情发展。

脂肪肝本身并不可怕，但忽视脂肪肝并让其不受控制地发展才是最可怕的，因此在日常生活中，大家应该加强对脂肪肝的预防，通过养成良好的生活习惯来远离脂肪肝。

一文了解老年糖尿病知识

鄂州市中心医院 张红梅

1. 什么是糖尿病？

糖尿病是一种以血糖水平升高为特征的代谢性疾病，其根本原因在于胰岛素分泌不足或胰岛素作用受阻。临床上，糖尿病主要分为1型、2型、特殊类型和妊娠期糖尿病。1型糖尿病通常与自身免疫有关，胰岛素分泌严重不足；2型糖尿病则是胰岛素抵抗和相对胰岛素分泌不足共同作用的结果；特殊类型糖尿病由特定原因引起，如遗传综合征、药物或手术等；妊娠期糖尿病则发生在怀孕期间。其中，2型糖尿病的老年患者最为常见，占糖尿病患者的绝大多数。

老年糖尿病患者常伴有其他健康问题，如高血压、血脂异常、高尿酸、肥胖。这些因素增加了治疗和管理的复杂性，所以老年糖尿病患者需要医生、家庭和社会的共同支持，以改善治疗效果和生活质量。

2. 怎样诊断糖尿病

糖尿病患者通常表现出“三多一少”的症状，即饮食多、饮水多、排尿多和体重减少。因此，如果在日常生活中出现这些症状，许多人可能会怀疑自己患上了糖尿病。然而，由于个体差异，有些糖尿病患者可能并不表现出明显的“三多一少”症状，临床症状也往往具有非特异性，仅凭这些症状来诊断糖尿病是不够准确的。

口服葡萄糖耐量试验是目前临床用于诊断糖尿病的主流方式之一，具体方法为：将75g葡萄糖溶解于250g水中并指导待检者于空腹状态下服用，血糖（静脉）检测时间分别为空腹、服用1h后、服用2h后及服用3h后，若待检者在2个及以上检测时间点血糖值超过标准即考虑其患有糖尿病。

3. 老年糖尿病治疗的注意事项

糖尿病目前尚无法完全治愈，因此一旦确诊此病，患者应终身应用药物，联合其他非

药物手段将机体血糖水平稳定控制在合理范围内。

(1)老年糖尿病患者药物治疗的注意事项老年糖尿病患者在使用药时需要特别注意：①治疗目标。与年轻人一样，老年患者的糖化血红蛋白目标通常应控制在7%以下。②胰岛素治疗。如果需要，可以使用胰岛素，它比传统注射更稳定，能减少低血糖风险。③监测肝肾功能。因为药物代谢可能受影响，所以要密切监测肝肾功能，以便调整药物剂量。④用药禁忌。某些药物如噻唑烷二酮类和双胍类在心力功能衰竭或肾功能异常时不宜使用。⑤遵医嘱。严格按照医生的指导用药，不要自行改变药物的种类、剂量或用药频率，并记录用药和血糖情况。⑥药物剂量。由于老年患者的药代动力学变化，初始剂量可能需要小于年轻人。

(2)老年糖尿病患者非药物治疗的注意事项老年糖尿病患者在制定饮食和运动计划时，常需要考虑伴随的其他疾病和身体机能减退的情况，以确保治疗安全性和有效性，避免过度负荷。

老年糖尿病患者需要树立终身合理膳食的健康意识。应根据个人的血糖水平、体重、年龄等因素，制定个性化的饮食计划。饮食应富含营养，限制糖分，并易于消化，同时增加膳食纤维来促进肠道健康。简而言之，老年糖尿病患者的饮食应均衡、清淡且富含纤维。

老年糖尿病患者适合进行温和的有氧运动，比如散步和打太极拳。这些运动强度适中，有助于控制血糖，同时减少受伤风险。运动时应有人陪同，以确保安全。避免剧烈运动，以免对身体造成过大压力。在户外运动前，应注意天气变化，适时调整衣物或改为室内运动，以适应不同气候条件。

胰腺炎的中医治疗方法

武汉科技大学附属天佑医院中西医结合科 / 中医科 毛庆菊

胰腺炎是胰腺因胰蛋白酶的自身消化作用而引起的疾病。本病属中医学“脾心痛”范畴。本病属中医学“脾心痛”范畴。大多因素体阳旺热盛的患者，腑实不通而痛，或因过食肥甘厚腻、暴饮暴食所致，并可与气滞、热郁、湿阻互为因果。胰腺与肝胆的关系非常密切，其功能属于肝脾两脏，当肝、胆、脾发生病变时，也可发生本病。

胰腺炎的中医治疗方法主要分为内治法和外治法。

1. 内治法

用于治疗胰腺炎的中药方剂一般有龙胆泻肝汤、大承气汤、枳实导滞丸、柴胡舒肝丸、少腹逐瘀丸等，具体如下。

(1)龙胆泻肝汤：由龙胆草、黄芩、山栀子、泽泻等组成，具有清肝泻火、清泻实火、清利湿热的功效，可用于肝胆湿热型胰腺炎。

(2)大承气汤由大黄、枳实、厚朴、芒硝等组成，具有通腑泄热、行气导滞的功效，适用于湿热积滞、腹部胀痛、遇冷则减、胸闷不舒、大便秘结或溏滞不爽、小便短赤的患者。

(3)枳实导滞丸：由枳实、大黄、黄连、黄芩、泽泻等组成，具有消积导滞、清利湿热的功效，主要是针对饮食停滞、脘腹胀痛、痛而欲泻、泻后痛减、大便秘结的患者。

(4)柴胡舒肝丸：由陈皮、柴胡、川芎等组成，具有疏肝解郁，理气止痛的作用，主要是针对气机瘀滞、脘腹疼痛、胀满不舒的胰腺炎。

(5)少腹逐瘀丸：由小茴香、干姜、延胡索、川芎、官桂、五灵脂等组成，可以起到活血化瘀、理气止痛的作用，主要是针对瘀血阻滞、腹痛如锥如刺、腹内有结块、痛处固定而拒按，经久不愈的患者。

需注意，中医治疗胰腺炎需要根据具体情

况进行个性化调整，因此在使用中药方剂时，建议及时就医，在医生的指导下明确具体原因后遵医嘱进行治疗。

2. 外治法

(1)中药保留灌肠：根据临床辨证用药煎剂，保留灌肠，每日2~3次，每次200mL，酌加芒硝。

(2)中药外敷：中药芒硝装入布袋全腹外敷，外敷于上腹部及腰部部。

(3)中药鼻饲：生大黄15g胃管内注入，适用于腹胀、呕吐甚者。症状改善后，改用口服。

(4)针刺疗法：以下巨虚、内关、中脘、梁门、阳陵泉、地机等为基础穴位。

(5)静脉滴注中药注射液：根据病情可选用丹参注射液或灯盏细辛注射液或红花注射液或丹参酮注射液等具有活血化瘀作用的中药注射液；以及生脉或参麦或参芪注射液等具有益

气养阴作用的中药注射液和参附注射液等具有益气温阳作用的中药注射液。

中医学认为，胰腺炎不仅与肝胆脾胃等脏腑功能失调有关，还与心肺功能障碍有重要联系。心肺功能障碍可能导致血液循环不畅，影响胰腺的血液循环，从而加剧胰腺炎的病情。因此，在治疗胰腺炎时，中医注重整体调理和个体化治疗，通过疏肝利胆、清热利湿、活血化瘀等方法，结合针灸、推拿按摩等非药物治疗手段，综合调节患者的脏腑功能，改善血液循环，缓解疼痛和炎症。

总之，胰腺炎的病因复杂多样，与心肺功能障碍和五脏六腑的功能失调都有密切关系。在中医药治疗胰腺炎时，应注重整体调理和个体化治疗，综合运用多种治疗手段，以改善患者的脏腑功能，缓解疼痛和炎症，提高生活质量。同时，患者也应重视预防与保健工作，降低胰腺炎的发病风险。

肾结石：身体的小“石头”与健康的大作战

中国人民解放军海军第九七一医院 吴军

生活中，我们常常听到一些令人咋舌的健康故事，有些令人捧腹，有些则让人毛骨悚然。而提到肾结石，这个“小石头”可绝对算得上是健康界的一位“超级巨星”，关于它的知识值得我们深入探讨。

1. 肾结石是什么

首先，我们得了解肾结石的“身份”。肾结石其实是尿液中的矿物质和盐分在肾脏中沉淀、硬化形成的小块物质，它们居住在肾脏这个“高档公寓”中，而当它们决定“出门旅行”时，就容易引发剧烈的疼痛。

肾结石的成分有很多种，最常见的包括钙结石、尿酸结石、磷酸盐结石等等。不同成分的小石头，它们的成因和预防方法也是各有千秋。

2. 肾结石的形成：从“小石头”到“巨痛”

说完了肾结石的形态，接下来我们就得聊聊它是如何从“潜伏者”变成“麻烦制造者”的。肾结石的形成主要与以下几个因素有关：第一，饮食习惯。过量摄入高盐、高蛋白食物，少喝水，都是肾结石的“助推器”。尿液中的水越少，盐分越浓，沉淀物就越容易形成。第二，遗传因素。如果家里有亲戚朋友曾经患过肾结石，自己也得多加小心，遗传可是个威力

无比的“隐形杀手”。第三，

生活方式。缺乏锻炼、肥胖等都是肾结石的“培养皿”。保持体重和适当的运动能够有效降低结石的风险。

此外，糖尿病、尿路感染等疾病，都会成为肾结石的“温床”。

3. 肾结石的症状：小石头的大作乱

当肾结石决定“出门旅行”时，它们会引起一系列难以忍受的症状。尤其是在结石移动的过程中，患者会感到腰部剧烈疼痛，这种疼痛常被形容为“刀割般的感觉”。有些人甚至会因此而感到恶心、呕吐，简直就像是参与了一场生死攸关的比赛。

不过，值得注意的是，并不是所有的肾结石都会“出门”，有些结石可能只是静静寄居在肾脏，丝毫不影响生活。

4. 肾结石的预防：小石头的“克星”

那么，面对这一难缠的“敌人”，我们该如何应对呢？下面是一些简单易行的预防措施，可以有效降低肾结石的风险：

第一，多喝水。每天至少喝2升水，保持尿液稀释，这样可以有效减少矿物质的浓度，避免沉淀形成结石。

第二，合理饮食。少吃高盐、高糖、高蛋

白质的食物，多吃水果和蔬菜。柠檬、草莓、猕猴桃等富含维生素C的水果有助于防止结石形成。

第三，适量运动。保持适度的运动，控制体重，有助于提高新陈代谢，降低结石的形成几率。

第四，定期体检。定期做健康检查，特别是有家族史的人，及时发现问题，防患于未然。

5. 肾结石的治疗：小石头的“剿灭战”

万一不幸中了肾结石的招，怎么办呢？首先一定要冷静。医生会根据结石的大小和位置，决定最佳治疗方案。一般来说，如果结石较小，可能只需要多喝水，静待它自己排出；如果结石较大，可能就需要采取药物治疗、体外冲击波碎石或手术等方式。

肾结石虽小，但对我们的健康却是个不小的隐患。了解它、预防它，是我们每个人都应承担的责任。生活方式的改变，饮食习惯的优化，定期健康检查，都是让“小石头”远离我们的有效方法。希望在未来的日子里，我们都能与这位“小石头”和平共处，活得更加健康而快乐！

痛经吃止痛药会上瘾，是谣传吗？

枣庄市市中区人民医院 李爱林

1. 关于痛经时服用止痛药的误解

痛经时，很多女性会考虑使用止痛药来缓解疼痛。但有时，她们可能会听到一些关于止痛药的担忧，比如“止痛药会上瘾”。那么，这种说法到底有没有科学依据呢？让我们一起来探究究竟。

首先，我们要了解痛经时常用的止痛药主要是非甾体抗炎药（NSAIDs），如布洛芬和对乙酰氨基酚。这些药物的作用机制是通过抑制前列腺素的生成来减轻疼痛。前列腺素是一种在疼痛和炎症反应中起作用的物质，而痛经在很大程度上就是由前列腺素的增加引起的，这些药物能够通过减少前列腺素的生成，从而缓解痛经的症状。

那么，这些药物会上瘾吗？答案是不会。关于痛经（也称为月经痛）时服用止痛药会导致上瘾的说法，实际上是一个误解或谣传。与阿片类药物（如吗啡）不同，非甾体抗炎药并没有成瘾性。阿片类药物是处方药，受到严格的管制，而不是我们日常生活中随意可以获得的。而非甾体抗炎药则可以在药店购买，用于缓解轻度至中度的疼痛。

痛经通常持续2到3天，而止痛药的使用也通常不会超过这个时间。因此，这种短期使用并

不会对身体产生长期影响。这些药物的副作用相对较小，常见的可能包括恶心、呕吐或轻微的过敏反应，但这些症状通常会在停药后消失。

当然，如果长期不当使用止痛药，可能会对胃肠道产生一定的影响，尤其是对于有消化性溃疡或胃肠道出血的人群。此外，哺乳期、对药物过敏、严重肝肾功能不全以及对阿司匹林过敏且患有哮喘的人群也应避免使用这类药物。

总的来说，痛经时在医生指导下适当使用非甾体抗炎药是安全的，不必过度担心成瘾问题。如果对止痛药的效果有疑虑，或者有其他健康顾虑，建议咨询医生，以选择最适合自己的缓解痛经的方法。

2. 缓解痛经的方法

缓解痛经的方法有多种，以下是一些有效的策略。

热敷：使用热水袋或暖宝宝敷在腹部或腰部，可以帮助缓解疼痛。

非甾体抗炎药（NSAIDs）：如布洛芬、萘普生等，可以抑制前列腺素的生成，从而减轻疼痛。使用前应咨询医生或药师。

对乙酰氨基酚：如果NSAIDs不适合，对乙酰氨基酚（比如扑热息痛）也是缓解疼痛的

选择。

轻度运动：如散步、瑜伽或温和的拉伸，有助于促进血液循环，减轻疼痛。

放松技巧：如深呼吸、冥想和渐进性肌肉放松，有助于减轻疼痛和压力。

避免咖啡因和酒精：这些物质可能会加重痛经症状。

均衡饮食：保持健康的饮食习惯，多吃富含维生素E、B₆、镁和钙的食物。

保持充足的水分：喝足够的水可以帮助减少水滞留和缓解疼痛。

避免过重的体力劳动：在月经期间，尽量避免重体力劳动和剧烈运动。

充足休息：保证充足的睡眠和休息，有助于缓解痛经。

按摩：轻柔地按摩腹部和腰部，可以帮助放松肌肉，减轻疼痛。

避免紧身衣物：穿着宽松舒适的衣物，避免对腹部造成额外压力。

中医疗法：针灸、拔罐、艾灸等传统中医疗法，也可能对缓解痛经有帮助。

保持积极心态：压力和情绪波动可能会加重痛经，保持积极乐观的心态很重要。

消化道内镜：胃肠健康的“守护者”

江西省德安县人民医院 邓平安

内镜检查是一种常见的临床诊断方式，具有准确、可靠的特点，广泛用于消化道疾病临床检查诊断。那么，你对消化内镜检查了解多少呢？你知道应用检查消化道疾病的优势吗？本文将简要解答上述问题。

1. 认识消化内镜

消化内镜是一种能够进入人体消化道进行观察与检查的细长管状器械，它集成了高清摄像头、光源和一系列先进的操作工具，使医生能够直观、清晰地观察到消化道内部的细微变化。无论是深邃的胃腔、曲折的肠道，还是微小的病变组织，都逃不过消化内镜的“火眼金睛”。

2. 消化内镜的作用

（1）精准诊断消化内镜能够直接观察消化道黏膜的色泽、形态及血管分布等，对消化道溃疡、炎症、肿瘤等疾病进行初步诊断。结合活检取样，消化内镜还能进一步确定病变的性质和程度，为制定治疗方案提供科学依据。

（2）微创治疗随着技术的不断进步，消化内镜的应用已不仅仅局限于诊断领域，它还能在镜下进行多种微创治疗。如息肉切除、止血、狭窄扩张、支架置入等，这些治疗手段不仅减

轻了患者的痛苦，还加快了康复速度。

（3）早期筛查消化内镜在消化道肿瘤的早期筛查中扮演着重要角色。定期的内镜检查，可以及时发现并处理潜在的癌变组织，从而显著提高患者的生存率和生活质量。

3. 如何通过消化内镜检查消化道疾病

（1）肠镜检查：主要用于诊断良恶性肿瘤，息肉，结、直肠炎症等疾病，观察盲肠至回肠末端的肠道黏膜、直肠、乙状结肠、降结肠等疾病。

适应证：患者存在腹部包块、大便习惯改变、腹痛、腹泻、便秘等可疑结直肠疾病的下消化道症状；其他辅助检查怀疑伴随结肠病变，同时针对原因不明的下消化道出血、需要进一步诊断者，主要包含便血和持续性便潜血阳性；结直肠癌家族史及其他高危人群；需要实施直肠息肉切除、内镜下止血等内镜下治疗的内镜微创治疗者。

（2）胃镜检查：主要是从口咽部进入，通过食管、进入胃，最后到达十二指肠来观察上消化道的情况。胃镜检查能够确定患者上消化道是否存在病变，或明晰病变的性质和主要部位，清晰直观地观察十二指肠球部和降部、食管、胃黏膜，必要时可通过病理组织活检的方

式进一步诊断患者的肿瘤、息肉、憩室、狭窄或异物、炎症、出血、溃疡等疾病。

适应证：存在胃灼热、嗝气、吞咽困难、腹胀、腹痛、反酸等上消化道症状，怀疑存在食管、胃、十二指肠病变患者。只要没有禁忌证，都可以行胃镜检查确诊；其他辅助检查怀疑存在上消化系统疾病者，需要进一步检查明确性质或者上消化道出血患者，需要明确具体部位以及出血原因者；其他辅助检查怀疑存在上消化系统疾病者需要进一步检查明确性质，或者上消化道出血患者需要明确具体部位以及出血原因；胃癌家族史及其他胃癌高危人群以及应当进一步明确是否存在胃黏膜病变、幽门螺杆菌感染者；需要实施内镜下治疗的患者，即主要包含内镜下止血、消化道异物取出、病损切除等内镜微创治疗者。

总之，消化内镜作为消化道健康的“守护者”，其以独特的优势在消化道疾病的诊断与治疗中发挥着举足轻重的作用。它不仅提高了诊断的准确性和治疗的精准性，还减轻了患者的痛苦和负担。随着技术的不断进步和医学研究的深入，相信消化内镜将在未来继续发挥其巨大的潜力，为患者带来更多的福音。

告别坏情绪，远离产后抑郁

山东省菏泽市曹县中医医院 王春梅

产后抑郁（PPD）是一种常见的的情绪障碍，发生在女性分娩后的一段时间内。它不仅影响母亲的身心健康，还可能影响母婴关系、家庭生活以及婴儿的发育。因此，及时识别和治疗产后抑郁至关重要。

1. 产后抑郁的症状

产后抑郁的症状多样且持续时间不一，以下是一些常见表现。

情绪低落：感到极度的悲伤、无助或空虚，经常无缘无故地哭泣。

失去兴趣：对平常感兴趣的活动失去兴趣，无法从日常生活中找到快乐。

疲惫和精力不足：即使充足休息后，仍感到极度疲劳或无精打采。

睡眠问题：出现失眠，或睡眠过多，在婴儿安静时仍无法入睡。

食欲改变：食欲减退或过度饮食，伴随体重波动。

易怒和焦虑：情绪易波动，感觉紧张或焦虑，甚至对一些小事反应过激。

内疚和自我否定：感到自己无法胜任母亲的角色，过度担忧无法照顾好婴儿，甚至产生强烈的自责感。

难以集中注意力：思维变得迟缓，难以集中注意力或做出决策。

与婴儿情感疏离：难以与婴儿建立情感联系，感到自己无法真正喜欢或爱孩子。

产生伤害自己的想法：在极端情况下，可能出现自伤或自杀念头，甚至对婴儿产生伤害的想法（此时需立即寻求专业帮助）。

2. 产后抑郁的原因

产后抑郁的具体原因尚不完全明确，但可能与以下多种因素相关。

激素变化：分娩后，体内雌激素和孕激素水平迅速下降，可能触发情绪变化。

心理因素：母亲可能产生过重的责任负担、过重的焦虑或担忧，尤其是第一次当母亲时，对如何照顾婴儿产生巨大压力。

生活变化：角色转变、缺乏睡眠、家庭支持不足，以及照顾新生儿带来的压力，都是潜在诱因。

过往情绪问题：有抑郁史或家族抑郁病史的女性更易发生产后抑郁。

3. 产后抑郁的风险因素

一些女性比其他人更容易发展为产后抑郁，包括：①有抑郁或焦虑史。②家族中有抑郁症史。③在怀孕期间情绪波动大或有焦虑症状。④婴儿护理支持不足或配偶支持缺乏。⑤婴儿有健康问题或特殊需求。⑥面临生活压力，如经济困难或人际关系问题。

4. 产后抑郁的治疗方法

及时治疗产后抑郁非常重要，治疗方法通常是综合性的，包括以下几种途径。

（1）心理治疗。认知行为疗法（CBT）：通过识别和调整负面思维模式，帮助改善情绪和应对技巧。

支持性心理咨询：与心理医生或治疗师谈论感受和压力，获得情感支持。

（2）药物治疗。抗抑郁药物：医生可能会根据情况开具抗抑郁药物，帮助调节情绪。如果母亲正在哺乳，医生应特别注意选择对婴儿影响较小的药物。

（3）社会和家庭支持。社会支持：包括家人、朋友和同伴的情感支持，能够帮助母亲减轻压力，获得帮助和理解。

育儿协助：家庭成员可以参与照顾婴儿，帮助母亲减轻负担，给予她更多的休息时间。

（4）生活方式调整。健康饮食：营养均衡的饮食有助于情绪调节。

适度运动：规律的轻度运动（如散步、瑜伽）能改善心情、缓解压力。

休息和自我关爱：确保有足够的休息时间，并适当满足自己的需求，而不仅仅是照顾婴儿。

产后抑郁是一种需要关注和治疗的情绪障碍，它不仅影响新手妈妈的心理和身体健康，还影响家庭和婴儿的发育。通过及时的心理治疗、药物治疗以及家庭和社会支持，产后抑郁是可以有效管理和治疗的。

何为“老年病”

淄博市医疗急救指挥中心 朱新颖

随着生活水平的提高和人口老龄化的加剧，老年病成为一个日益突出的问题。老年病通常包括多种慢性疾病，这些健康问题需要长期管理和细心照料，这不仅对患者本人是种考验，也给家庭成员带来了情感和经济上的压力。下面本文将简要对“老年病”进行介绍，并对老年病的保健提出一些建议。

1. 老年病是什么

首先，老年人患有慢性疾病。老年人患慢性疾病的比例明显高于中青年，这主要是因为随着年龄的增长，身体的组织和器官逐渐衰退，修复能力减弱，导致功能下降。

其次，老年病还包括在器官老化基础上诱发的疾病，这些通常与退化性变化有关，如老年痴呆、钙化性心脏瓣膜病、白内障和骨质疏松等。

最后，老年人的机体衰老也可能导致急性疾病的发生，例如常见的肺炎等感染性疾病。虽然老年病与传统的外科、内科、妇科和感官系统疾病有密切联系，但它们又形成了一个独特的体系。

2. 老年病的基本特点

（1）易患慢性病

老年人更容易患上慢性疾病，这是由于随着年龄增长，身体机能逐渐下降。老年慢性病的常见类型包括冠心病、糖尿病、高血压、恶性肿瘤、脑血管疾病、白内障、慢性阻塞性肺病和前列腺增生等。这些疾病不仅影响老年人的生活质量，还可能增加照护难度和医疗成本。

（2）致病因素多

老年病通常是多种因素共同作用的结果。随着年龄增长，老年人的机体逐渐老化，器官和组织功能衰退，免疫功能下降，这些生理变化使得老年人更容易受到外界环境因素的影响，从而诱发老年病。此外，许多老年病的确切病因并不明显，有时很难区分是独立疾病还是自然衰老的一部分。老年人情绪活动如果异常，可能会导致神经系统功能失调，进而影响身体健康，加速衰老进程，诱发老年病，甚至危及生命。

（3）多病共存

老年人常常面临多病并存的情况，这主要是因为随着年龄增长，身体的脏器功能逐渐降低、代谢平衡被破坏、机体功能衰退、认知功能下降、免疫力减弱以及肢体活动障碍等因素。有时，一个脏器甚至可能同时存在几种病变。

3. 老年病的预防

（1）适时进行疾病风险预测

随着医疗技术的进步，我们对许多健康风险有了更深入的了解，这使得许多疾病的风险变得可预测。常见的健康风险因素包括不良的生活习惯、不健康的饮食、过度劳累、缺乏运动、恶劣的生活和工作环境等。通过采取有效的预防措施，例如通过合理膳食、定期体检、适量运动、保持良好的心理状态等方法，可以有效预防和管理高血压、糖尿病、冠心病等老年常见疾病。

（2）养成良好的饮食保健习惯

为了维持良好的健康状态，老年人应该采取均衡的饮食策略，确保食物种类的多样化，以实现营养素的全面补充。在选择食物时，应注意以下几点。

多样化搭配：应包括细粮与粗粮、水果与蔬菜、动物性与植物性食物的平衡搭配，以确保各种营养素的有效互补。

营养比例：保证足够的蛋白质摄入，同时控制总热量，优先选择低糖、低盐、低脂肪的食物，并确保摄入足够的钙、铁和维生素。

科学安排：合理安排饮食的量和时间，每天三餐应定量定时，推荐早、中、晚餐的能量摄入比例为3：4：3，避免过量或过饥。

进食方式：进食时应细嚼慢咽，避免过快吞咽，食物的温度应适宜，避免过热或过冷，选择易于咀嚼和消化的松软食物。

（3）定期体检

定期体检对于预防老年病至关重要。由于许多老年病具有可预测性，坚持每年进行一次体检可以有效降低发病风险，延缓老年性失能的发展，同时增强老年人的健康意识。体检期间，应鼓励老年人培养良好的生活习惯，以预防各种老年疾病的发生。

癫痫患者的治疗与护理总结

济南市章丘区人民医院 刘华卿

的重要手段，也是目前临床上治疗癫痫的基本方法。对于癫痫的治疗还存有不少误区，如许多病人急于根治，听信非法广告，去寻找所谓的“祖传秘方”；还有些患者接受不适宜的外科手术，不但不能缓解病情，反而留下后遗症。大多数抗癫痫药都有副作用，患者容易自行停药而影响治疗效果。因此，患者应向医生询问有关事宜，在临床上要选择疗效好且副作用小的药物。

对于癫痫的治疗应当因人而异，只有通过及时正确的诊断与合理的治疗，才能取得较好的疗效。

3. 为何不发作还要坚持服抗癫痫药？什么时候可以减药、停药？

癫痫分发作期和发作间歇期，间歇期虽然没有可以看得见的发作，但仍存在脑电的异常，若不加以控制，易引起复发。

癫痫患者一定要在医生的指导下用药，减药、停药前，医师会根据诊断结果来决定，不要自作主张而造成不必要的反复。

癫痫的治疗是一个长期的过程，患者通常需要在3～5年内保持无发作状态，才可考虑减药或停药。因此，患者需要有充足的耐心和信心，同时也要与医生及时交流，获得最佳疗效，尽可能避免药物不良反应。

4. 癫痫患者的护理有哪些需要掌握的要点？

与医生保持密切联系：同医生保持密切的

联系，例如定期进行医疗咨询，积极参与医疗决策。患者及家属可以就治疗方案提出疑问、分享观察到的症状变化，并表达个人对于治疗目标和方案的期望。医生则会解答疑虑、解释治疗的利弊，共同制定出最适合患者的治疗路径。这种共同参与决策的模式不仅增强了患者及家属的治疗信心，也提高了治疗计划的执行度。

掌握急救专业知识：家属应该参加专门的急救培训课程，在急救培训中，家属将学会如何正确应对癫痫发作，如何正确使用急救药物（包括剂量、给药途径等），以确保在需要时能够迅速而有效地进行急救。

癫痫患者日常生活护理：癫痫患者除了应科学合理地进行治疗，还要养成良好的生活习惯，生活应有规律，可适当从事一些轻体力劳动，但避免过度劳累、紧张等；饮食上，应选择富含营养和容易消化的食物，多食清淡、维生素含量高的蔬菜和水果；尽量避免危险场所及危险品，不宜从事高空作业及精力高度紧张的工作。

希望通过以上的科普，能让更多的人了解癫痫患者，了解该病的治疗与护理知识，消除对癫痫患者的偏见，帮助更多的癫痫患者更好地生活。

老年痴呆了怎么办 做好家庭护理很重要

山东省菏泽市曹县中医医院 张媛媛

在沉默低压的环境中。

2. 老年痴呆症患者家庭护理的重点

如何有尊严地老去是人生的修行。为提高老年痴呆症患者的生活质量，延缓病情发展，家庭护理需要注意以下几点。

（1）认知与记忆的训练与刺激：老年痴呆症患者的认知与记忆能力是逐渐衰退的，但适当的训练和刺激可以延缓这一过程。首先，为患者提供丰富多样的社交活动，如与亲朋好友聚会、参加社区活动等，可以刺激他们的大脑活跃度。其次，利用记忆游戏、拼图等认知训练工具，帮助患者锻炼记忆力和注意力。最后，为患者制定固定的日程表，并定时提醒他们进行日常活动，如吃饭、洗澡等，可以有效减轻记忆负担。

（2）生活自理能力的提升与辅助：通过适当的辅助和训练，患者可以维持一定的自理能力。首先，确保家中环境安全，避免有棱角的家具、易滑动的地毯等可能导致受伤的因素。其次，使用适当的辅助工具，如助听器、助视器等，帮助患者改善感官功能。最后，从简单到复杂，逐步训练患者进行日常生活自理，如穿衣、洗漱等。这样不仅可以提高患者的生活质量，还可以增强他们的自尊心和自信心。

防止五官科住院患者交叉感染的护理知识

荆门市第二人民医院 贺琼丽

基本的精确、熟练以及轻巧的技术要求外，还要全面了解并严格遵守消毒隔离制度及无菌操作的相关规程，要指导患者进行正确的消毒灭菌方法，对每一项操作均需严格遵守消毒隔离要求。除此之外还要制定空气消毒制度。每天要对患者病房以及经常出入地点进行空气消毒，每天最少消毒两次。

2. 正确洗手

对五官科住院患者的护理，护理人员需要严格遵守的一点就是正确洗手，很多交叉感染事件的发生都是由于护理人员手清洗不干净导致的。五官科对手洗的要求非常高，对患者眼睛的检查需要用手，在进行相关操作之前护理人员需要用消毒液清洗手，然后再进行一次全面细致的洗手，根据相关标准严格洗手，每次洗手时间应不少于20秒。

医院可以在五官科的洗手池上方贴上简洁的洗手步骤图，医护人员完成诊疗与护理工作后，马上洗手，才能接触下一位病人。从条件上来说，为了更好地提高洗手的效率，可以使

用速干手剂，少用或不用固体肥皂，在保障洗手灭菌效果的前提下，提高洗手效率与质量。

3. 仪器设备的消毒

在五官科的护理中，由于护理人员不够细心，在使用完仪器设备之后，没有进行消毒或是消毒不够彻底，也会导致交叉感染事件发生。使用仪器后，需要立即将仪器进行一次彻底的消毒，这样才能够确保患者在治疗的过程中，减少交叉感染的发生率。

五官科作为医院的一个重要科室，常接诊患有细菌感染性疾病的患者，这类疾病在五官科患者中颇为常见。因此，在日常运营中，五官科面临较高的交叉感染风险，尤其是对于那些抵抗力较弱的老年患者，其交叉感染的发生率更为显著。综上所述，只有从管理制度、人员自觉与细节落实各方面共同努力，才能做好五官科医院的感染预防与控制工作，为患者的健康保驾护航。

阑尾炎的术后护理知识

山东省公共卫生临床中心 孙洁

阑尾炎为临床外科常见病之一，有慢性和急性之分，尤以急性阑尾炎为最常见的一类急腹症。阑尾炎主要临床特征为转移性右下腹痛和右下腹出现固定压痛点，以手术治疗主要方式。手术是解决问题的第一步，但术后护理同样不可忽视。本文将介绍阑尾炎的术后护理知识，以帮助患者更好地理解应对手术后的挑战，加速康复之路。

1. 体位护理

在体位护理方面，需要根据所采用的麻醉方法选择卧姿。对于腰椎麻醉的患者，必须严格保持平卧姿势 6 ~ 12 小时，避免使用枕头，以防止脑脊液外泄。而对于连续硬膜外麻醉的患者，可以选择低枕平卧的方式，但也需要特别注意保护手术部位，避免压迫或刺激。

2. 生命体征观察

术后必须严密监测患者的血压、脉搏等生命体征指标。如果发现患者的脉搏突然加快或血压突然降低等异常状况，这可能意味着出现了出血等严重并发症，应立即检查手术伤口，找到原因，并采取必要的处理措施，以免病情进一步恶化。

3. 伤口护理

使用温水轻柔地清洁手术伤口，避免使用皂液或酒精。按照医生的建议进行清洁，通常是每天一次。确保按照医生的建议定时更换绷带，以保持伤口干燥，以维持伤口的良好状态，切忌使用湿润的绷带包扎伤口。了解感染的迹象，如伤口周围的红肿、分泌物的增加、体温升高等。如果出现任何疑似感染的症状，立即联系医生进行进一步评估和处理。

4. 疼痛护理

依据疼痛程度的不同，采取非药物或者药物法止痛，同时采用合适卧位，帮助患者取斜坡卧位或者半卧位，从而减轻腹壁张力，有利于缓解患者的疼痛。对于已经诊断明确的一类剧烈疼痛患者，应遵医嘱给予止痛药或者解痉。指导病人有节律地深呼吸，达到放松和减轻疼

痛的目的。

5. 饮食管理

在肠道蠕动恢复正常之前，患者应严格禁食，以减轻肠道负担。术后 2 ~ 3 天，如已排气，说明肠道功能正在恢复，此时可尝试摄入少量流质食物。一周后，患者可逐渐恢复正常饮食，但仍需避免摄入过于坚硬、辛辣、油腻和生冷食物。早期进食应以流质饮食为主，如稀饭、蒸蛋、水果羹等。随着身体的恢复，再逐渐转为普通饮食。恢复饮食后应多补充营养，如牛奶、鸡蛋、牛肉等高蛋白食物，以促进伤口和组织的修复。

6. 适量运动

鼓励患者在身体允许的情况下尽早下床活动，以促进血液循环，预防下肢静脉血栓等并发症的发生。同时，早期活动还有助于促进胃肠蠕动，预防肠粘连，促进胃肠功能恢复。患者可根据自身情况，从简单的床上活动开始，逐渐增加活动量。

7. 心理护理

术后患者可能会感到焦虑或不安，家属和医护人员应该给予患者更多的关心和支持，用温暖的话语和体贴的行动来安抚他们的情绪，使患者维持良好的心态，充满信心和勇气。

8. 家庭护理

家庭在患者的康复过程中也扮演着重要角色。家属应协助患者完成日常护理，如换药、观察伤口情况等。同时，应关注患者的心理状态，给予其必要的心理支持。在饮食方面，家属可根据患者的恢复情况，制定合理的饮食计划，确保患者获得充足的营养。

总之，阑尾炎术后的护理是一个综合性的过程，可以通过多种护理措施，降低患者术后风险。同时，术后护理还需要患者及家属和医护人员紧密配合，严格遵循医生的建议和指导。这样不仅可以缩短康复时间，还能提高患者生活质量，让患者重返健康之路。

关于呼吸疾病，你该知道哪些事？

鄂州市中心医院 孙丽

呼吸疾病是一类广泛影响人类健康的疾病，涵盖了从轻微的感冒到严重的肺癌等多种疾病。了解呼吸疾病的基本知识，对于预防、诊断和治疗这些疾病至关重要。本文将详细介绍关于呼吸疾病你应该知道的事。

1. 呼吸系统的基本结构

呼吸系统是一个复杂的网络，包括鼻腔、咽喉、气管、支气管和肺。空气通过鼻腔进入，在这里得到过滤、湿润和加温，然后经过咽喉和气管到达支气管，最终进入肺泡。肺泡是气体交换的主要场所，氧气通过肺泡壁进入血液，二氧化碳则从血液进入肺泡，随呼气排出体外。健康的呼吸系统对于维持身体的整体健康至关重要。

2. 常见呼吸疾病的分类

呼吸疾病通常可分为以下几大类。
肺感染性疾病：包括肺炎、肺脓肿和肺结核等。肺炎是由细菌、病毒或真菌感染引起，肺脓肿常由细菌感染引起，肺结核则是由结核分枝杆菌感染引起。

气道疾患：包括急性上呼吸道感染、急性气管 - 支气管炎、支气管扩张、哮喘、慢性阻塞性肺疾病（COPD）和肺囊状纤维化等。这些疾病主要影响气道的通畅性和功能。

血管疾患：常见有肺血栓栓塞症和肺动脉高压症等。这些疾病主要影响肺部的血液循环。

肺间质疾病：包括肺纤维化、结节病、特发性肺纤维化和脱屑性间质性肺炎等。这些疾病主要影响肺部的间质组织。

肺肿瘤：包括支气管肺癌、原发性肺淋巴瘤和良性的腺瘤等。这些肿瘤可能影响呼吸功能，导致呼吸困难、咳嗽等症状。

肺先天性异常：包括先天性囊肿和先天性气管或支气管异常等疾病。这些疾病是先天发育过程中形成的。

3. 呼吸疾病的临床症状

咳嗽：急性发作的刺激性干咳伴有发热、声嘶常为急性喉、气管、支气管炎。常年咳嗽，

秋冬季加重提示慢阻肺。急性发作的咳嗽伴胸痛，可能是肺炎。发作性干咳，且夜间多发者，可能是咳嗽变异性哮喘。

咳痰：痰的性状、量及气味对诊断有一定的帮助。痰由白色泡沫或黏液状转为脓性多为细菌性感染，大量黄脓痰常见于肺脓肿或支气管扩张，铁锈样痰可能是肺炎链球菌感染，红棕色胶冻样痰可能是肺炎克雷伯杆菌感染。

咯血：痰中经常带血是肺结核、肺癌的常见症状。咯鲜血多见于支气管扩张，也可见于肺结核、急性支气管炎、肺炎和肺血栓栓塞症。

呼吸困难：呼吸困难可表现在呼吸频率、深度及节律改变等方面。按其发作快慢分为急性、慢性和反复发作性。突发胸痛后出现气急应考虑气胸，若再有咯血则则要警惕肺梗死。反复发作性呼吸困难且伴有哮鸣音主要见于支气管哮喘。

4. 呼吸疾病的预防保健措施

确保摄入充足的营养：呼吸疾病和免疫力低有一定的关系，充足的营养是维持正常免疫力的必要条件。应多摄入富含维生素 C 的水果和蔬菜，如橙子、柠檬、绿叶蔬菜等，这些食物可以增强免疫系统功能。

接种疫苗：部分疫苗对于呼吸疾病有一定的预防作用，比如流感疫苗和肺炎疫苗。根据自身情况及时接种疫苗，可以有效预防呼吸疾病。

保持室内空气流通：定期开窗通风，保持室内空气新鲜，有助于减少空气中的细菌和病毒，降低感染呼吸疾病的风险。

避免到人群密集场所：在呼吸疾病流行时期，要避免到人流复杂的公共场所活动，减少被呼吸疾病患者感染的可能性。如果必须进入公共场所，要注意佩戴口罩。

呼吸疾病是一类广泛影响人类健康的疾病，通过了解相关知识，我们可以更好地预防、诊断和治疗这些疾病。保持健康的生活方式、提高身体免疫力、避免不良环境是预防呼吸疾病的关键。

阴道炎复发的有效预防和管理

来凤县中心医院 张静

1. 阴道炎复发的原因

阴道炎是一种常见的妇科问题，虽然经过治疗可能痊愈，但很多女性发现它容易复发。这种反复发作的情况让人困扰，可能是由多种原因导致的。以下是阴道炎复发的常见原因和影响因素。

（1）未根除感染：在症状得到缓解后，病原体（如细菌、真菌或寄生虫）可能仍然存在于阴道内。如果最初的治疗不够彻底或疗程未按时完成，感染可能未被完全消灭，从而导致短时间内复发。

用药不足：有些患者可能没有遵照医生的建议按时、足量使用药物，导致病原体无法彻底清除。

耐药菌株：有时病原体对常规的治疗药物产生耐药性，导致治疗效果不佳。

（2）过度使用或滥用抗生素：抗生素的滥用是导致阴道炎复发的重要原因之一。抗生素不仅会消灭有害细菌，还会破坏阴道内的正常

菌群。阴道内的益生菌（如乳酸菌）有助于维持正常的酸碱平衡和抵抗有害病原体。一旦这种平衡被打破，细菌或真菌更容易重新滋生，导致阴道炎反复出现。

细菌性阴道炎：过度使用抗生素可能导致阴道内的有益细菌减少，导致厌氧菌过度生长，增加细菌性阴道炎的复发风险。

念珠菌性阴道炎（真菌感染）：抗生素杀死正常菌群后，真菌可能迅速繁殖，导致炎症复发。

（3）免疫力低下：身体的免疫系统在抵御感染方面起着关键作用。如果免疫力低下，身体可能难以有效清除病原体或抵抗新的感染。免疫力低下可能由以下因素导致：①压力过大、睡眠不足或长期疲劳。②慢性病（如糖尿病）可能影响身体的免疫功能，使阴道环境易受感染。③营养不良或维生素缺乏也会削弱免疫系统的功能。

（4）不良的卫生习惯：阴道炎的复发有时与日常的卫生习惯有关。以下一些行为可能会

破坏阴道的自然平衡，增加感染的风险。

频繁使用阴道冲洗液：许多人误以为冲洗液可以保持清洁，实际上它会破坏阴道的自然酸碱环境，使有害菌更容易繁殖。

使用不透气的卫生用品：长期穿戴紧身、透气性差的内裤或卫生护垫，会导致阴道区域潮湿，为病原体提供良好的生长环境。

不正确的清洁方法：如从后往前擦拭，可能将肠道中的细菌带入阴道，引发感染。

（5）性伴侣的交叉感染：某些类型的阴道炎，如滴虫性阴道炎或细菌性阴道炎，可能通过性接触传播。如果性伴侣未同时接受治疗，感染可能在治愈后通过性行为再次传染给女性，导致反复发作。因此，在某些情况下，性伴侣的治疗也是非常重要的。

2. 如何预防阴道炎复发

为防止阴道炎复发，女性可以采取以下措施。

遵循医生建议完成治疗：即使症状缓解，

也要按疗程使用药物，确保病原体完全清除。

保持良好的卫生习惯：选择透气的棉质内裤，避免长期使用护垫，降低阴道冲洗的频率，正确的清洁方式也很重要。

提高免疫力：保持均衡饮食，充足睡眠，减轻压力，定期锻炼以增强身体的自然防御能力。

健康的性行为：如果阴道炎可能与性伴侣有关，建议双方同时接受治疗，并在治愈前避免性行为。

调整生活习惯：减少高糖饮食，选择温和、无香料的清洁用品，注意保持阴道区域干燥。

阴道炎复发的原因可能与未彻底清除的感染、不良卫生习惯、免疫力低下、性伴侣的交叉感染、荷尔蒙波动等多种因素有关。养成良好的卫生习惯、遵循医生建议的治疗方案以及改善不良的生活方式，可以有效降低阴道炎复发的风险。

疲劳信号：你读懂了吗——识别驾驶疲劳的征兆

花湖开发区志铭汽修厂 戴云枫

驾驶疲劳是一个普遍存在且日益受到重视的问题。许多驾驶者在长时间的驾驶过程中容易忽视自身的疲劳感，进而影响驾驶安全。

1. 驾驶疲劳的征兆

（1）生理症状。瞌睡感：频繁打哈欠。眼睛疲劳：眼睛干涩，视线不清晰。头痛：持续或间歇性的头痛。

（2）心理状态。注意力下降：容易走神或分心。判断力下降：决策和反应能力减弱。情绪波动：易怒、焦虑或沮丧。

（3）驾驶表现。反应迟缓：对交通信号、行人或其他车辆的反应变慢。车道偏离：无法保持在车道内行驶，车辆经常偏离路线。突然

打瞌睡：短时间内失去意识。

（4）行为变化。频繁调整坐姿：不断改变坐姿，寻找舒适的姿势。不必要的加速或减速：在驾驶时容易急刹车或加速。

（5）环境反应。感觉温度变化：对车内温度变化的敏感性增加。周围环境无感：对周围环境的变化反应迟钝。

2. 如何缓解驾驶疲劳

（1）定期休息。规划休息时间：每驾驶 2 小时后，停车休息 15~30 分钟。使用休息区：利用高速公路的休息区或安全地点停靠，远离车流。

（2）保持良好的饮食习惯。选择轻食：在

驾驶前或休息时选择健康的零食。保持水分摄入：适量饮水，避免脱水。

（3）进行简单的运动。拉伸身体：在休息时进行简单的拉伸动作，帮助缓解身体疲劳。走动：停车休息时，可下车走动几分钟。

（4）使用驾驶技巧。适度调整驾驶姿势：确保座椅舒适，并调整到合适的高度和角度。车内环境调整：保持车内空气流通，适度调节空调温度。

（5）合理安排驾驶时间。避免长时间连续驾驶：尽量避免夜间或早晨极度疲劳时驾驶，选择自己精力充沛的时间段出行。分段驾驶：长途旅行时，考虑分段驾驶，减少单一驾驶者

的疲劳积累。

（6）借助咖啡因。适量摄入咖啡因：饮用咖啡或茶等含咖啡因的饮品，可以短暂提升警觉性。

（7）保持良好的睡眠习惯。确保睡眠充足：在出行前保证良好的睡眠，成年人通常需要每晚 7 ~ 9 小时的睡眠。避免积累疲劳：长期缺乏睡眠会导致疲劳加剧。

（8）心理放松技巧。深呼吸：在感到疲劳时，尝试深呼吸练习。听音乐：选择节奏感强或欢快的音乐，可以帮助提振精神。

一文了解老年痴呆患者的护理

邯郸市中心医院 王亚军

老年痴呆是一种常见的老年病，特别是近几年来，随着我国人口老龄化程度的加剧，该病的发病率也在不断增加。许多家庭面临老年痴呆患者的护理问题。下面本文将为您介绍老年痴呆患者的护理工作与内容。

1. 与老年痴呆患者相处的正确方法

与老年痴呆患者交谈之前，要先说明自己是什么人，这样便于沟通；

行为、举止和表情应自然，避免夸张；

交谈时，要看着他们的眼睛，并保持适当的距离，因为靠得太近，老人会感到不舒服，离得太远，听起来又费劲；

说话要清晰且语速缓慢，不要大声喊叫，避免刺激老人的情绪；

如果他们第一遍没有听懂，可以重复两三遍，直到他们明白为止。

2. 老年痴呆患者的护理内容

(1) 起居护理：古代养生家认为，春夏季应“夜卧早起”；秋季应“早卧早起”；冬季应“早卧晚起”，以适应四时之气，老年痴呆患者起居亦应如此。平日应鼓励患者多参加社交活动，避免整日昏睡或沉迷电视。

(2) 情绪护理：患者常有精神、行为和情绪方面的异常，护理人员应对其进行安慰和开

导，以维护其自尊。要有耐心，多陪伴老人，让老人多做一些活动，比如听轻音乐、下棋、看报纸等。情绪激动的患者经常会因为一些小事而生气，甚至是产生攻击行为。护理人员应该尽可能地消除应激源，并分析产生激越行为的原因，观察患者有没有不舒服的地方。不建议使用暴力制服患者或者将其锁在房间里，这样可以避免对患者的身体造成伤害。如果不能通过非药物治疗来控制症状，可以遵医嘱选择抗精神病药物进行治疗。

(3) 疾病护理：应监督患者按时服药，避免着凉或中暑。对进食困难者应予半流质饮食，并应细心缓慢喂食，避免呛咳而诱发肺炎或窒息；对长期卧床者要常翻身叩背，避免褥疮或肺部感染发生。有疾病应及时就诊，避免疾病迁延加重。

(4) 饮食护理：减少脂肪摄入：应将脂肪摄入量控制在总热能的20%~50%，包括食品中所含的油脂与烹调用油。增加蛋白质摄入：选择易于消化的优质蛋白质食物。每天蛋白质摄入应不少于60克，其中动物性优质蛋白质占5%左右。如以素食为主，则应补充黄豆及其制品。

减少钠盐摄入：摄入过多的钠盐会导致高血压、冠心病、动脉硬化、卒中，进而诱发痴呆。

调理肠胃的七个小知识

深圳市盐田区人民医院 林海华

肠胃功能紊乱是脾胃健康问题的一种常见表现。中医认为，脾胃是消化吸收的重要器官，对身体健康有至关重要的作用。在中医理论中，中焦不通是脾胃问题的表现，脾胃出现问题时常常会出现胃胀、消化不良、嗝气等症状。在肠道方面，肠胃功能紊乱可能表现为肠鸣、腹痛、大便不成形、泄泻等问题。因此，调理肠胃显得尤为重要。本文将介绍七个小知识，帮助你调理肠胃，保持良好的消化系统。

1. 不伤“胃气”

中医认为：存得一分胃气，保得一份生命。不贪吃，七分饱，常搓手，多蔬果才能消化好、吸收快、胃气足；若吃太快、吃太饱、无肉不欢等则会损伤胃气，各种疾病也会接踵而来。

2. 谨记养胃食物禁忌

胃疼发生的常见病因有寒邪客胃、饮食伤胃、肝气犯胃和脾胃虚弱等，胃病者因忌食硬、冷、寒、过酸、辛辣、腌制、油腻、油炸等食物，且不饮酒。

吃饭细嚼慢咽。中医学有“脾开窍于口”的说法，即口腔内的食物细嚼而充分消化才能健脾益胃，“粗快则只为糟粕填塞肠胃耳”，而

不经咀嚼、狼吞虎咽则会增加肠胃负担，伤胃。

3. 多吃高纤维食物

高纤维食物有助于促进肠道蠕动，减少便秘。建议日常饮食中加入水果、蔬菜和全谷物食物，如燕麦、苹果、胡萝卜等。此外，适量的坚果类食物也有助于肠道的健康。

4. 保持适量水分

水对人体的重要性不言而喻，足够的水分能够帮助消化和吸收，促进食物残渣的排出。成年人每天饮水量需要达到1500-1700ml，即6-8杯水，能够保证人体所需基本水分。有的人喜欢喝茶或咖啡来增加水分摄入，但需注意这类饮品中的咖啡因可能会刺激肠胃，建议适量饮用。

5. 改变睡觉姿势

中医认为，左侧卧睡姿可使胆汁直接流向肠道，而不会反流到胃食道内。胃病的一个主要原因就是胆汁反流到胃里，腐蚀胃壁、食道，因此不建议胃病者长久的右侧卧睡觉。

6. 适度运动

适度的运动有助于促进肠胃蠕动，加速消化。每天至少要进行30分钟的有氧运动，如快走、游泳或骑自行车等，可以有效改善肠道功能。同时，

增加矿物质摄入：如适量增加钙、铁、锌、硒等的摄入，这些元素对于维持神经细胞的功能具有重要的生理意义。

增加维生素摄入：维生素E和维生素C为天然抗氧化剂；B族维生素参与代谢，是多种重要酶的辅酶。新鲜蔬菜和瓜果中富含这些维生素，可以多吃一些。

(5) 安全护理：老年痴呆主要表现为注意力减退、记忆功能障碍、视觉空间障碍等，后期还会出现运动功能下降、定向力障碍等，患者易走失和发生跌倒。所以，要给患者提供一个相对固定的居住环境，房间、厕所等地面要保持干燥，没有积水，出门散步的时候一定要有人陪着。为防止患者走失，应避免让患者独自出门，并可给患者佩戴有基本信息的手环或卡片。中重度老年痴呆患者常表现出无意识行为，出现幻觉，甚至有自杀的风险。因此，对于中重度老年痴呆患者，应尽量安排专人24小时看护，以防止危险发生。

照顾老年痴呆患者需要耗费大量的精力和体力。护理人员由于长期照顾患者，社交圈逐渐缩小，加上缺乏理解和支持，常常感到身心疲惫。尽管照顾老年痴呆患者是一件十分艰辛的事情，但您的关爱与耐心是他们最宝贵的支持。希望在阅读完上述内容后，能够对您有所帮助。

运动还能释放压力，保持身心的健康。需要注意的是，餐后立即进行剧烈运动可能会影响消化，因此，建议在进餐后至少休息30分钟再进行运动。

7. 保持良好的心理状态

心理健康与身体健康密切相关，压力不仅会影响情绪，还会直接影响到肠胃的功能。研究表明，焦虑和抑郁可能导致消化不良和胃肠道疾病。因此，保持积极乐观的心态，学会减压非常重要。可以通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式帮助放松心情，维护心理健康。

健康的肠胃有助于提升生活质量。肠胃不适会影响我们的日常生活和工作，降低生活质量。调理肠胃不是一朝一夕的事，而是需要长期坚持的过程。通过良好的饮食习惯、选择易消化的食物、保持水分摄入、补充益生菌、适度运动以及保持良好的心理状态等方法，可以逐步改善肠胃健康，提升生活质量。

希望以上七个小知识能够帮助你重拾健康的肠胃，享受生活的每一个瞬间。无论在忙碌的工作中，还是悠闲的时光里，健康的肠胃都会为你提供坚实的支持，让你拥有充沛的精力去追逐梦想。

白内障患者的健康指导

唐山市眼科医院 刘静

白内障是一种常见的眼部疾病，主要表现为眼球内的晶状体变得浑浊，导致视力下降，这种疾病通常与年龄增长、眼部损伤、遗传等因素有关。我国由于人口老龄化的趋势，白内障的发病率逐年上升，成为影响老年人生活质量的重要因素之一。为了应对这一健康问题，本文将对白内障日常保健以及术后注意事项等内容进行展开，希望对白内障患者的健康有一定的指导作用，同时提高公众对眼部健康的重视程度。

1. 什么是白内障？

眼内有一个重要的器官叫晶状体，它在正常情况下是透明和富于弹性的。晶状体就像照相机的镜头一样，通过它的聚光作用能使人看远、看近都清楚。如晶状体出现混浊，以致影响视力而导致的视觉障碍称为白内障。

2. 白内障的常见临床并发症

视力下降；对比敏感度下降；屈光改变；多视；色觉改变；眩光；视觉缺损。

3. 白内障如何治疗？

目前为止，治疗白内障唯一有效的手段就是手术。现在最常用的是超声乳化晶体吸除联合人工晶体植入术。目前，一般认为当视力下降影响到日常工作和生活，引起阅读不便即可行手术。特别是双眼老年性白内障的患者，白内障还

未成熟时可以考虑施行手术，因为当白内障过度成熟的时候，手术风险也会增加，术后恢复所需要的时间就会延长，有些过度成熟的白内障，会引起青光眼等并发症，给患者带来不必要损失。

4. 白内障的日常保健指导

生活中的细节，往往是影响健康的关键性因素。降低白内障的发病率，必须从生活中一点一滴做起。

避开强光紫外线：在光线比较强烈的情况下，在户外活动时，应戴有色眼镜或大檐帽。避免肌体缺水：养成适当饮水的习惯。每次用眼时间不要过长：看书、看报、看电视，每次用眼时间不要超过30分钟，避免眼睛疲劳。要经常望远，放松眼肌。饮食注意：常饮茶，多吃富含维生素C、锌、硒的食物。控制血糖：相较于正常人，白内障对于糖尿病患者来得早且发展速度快，因此，糖尿病患者尤其要控制好血糖。避免外伤：工作和运动中要保护眼睛的安全，眼部外伤可能会导致白内障的产生。保持心情舒畅：要避免过度情绪激动，保证全身气

血流通顺畅，提高机体抗病能力，这对老年性眼病的康复同样重要。

5. 白内障术后注意事项

虽然白内障手术损伤很小，手术切口也很

小，超声乳化手术治疗白内障一般只有3mm切口，但也不能掉以轻心。

手术后洗脸、洗澡时，严禁脏水或肥皂水进入眼睛；洗澡可以淋浴；如需洗头，术后一月内需去理发店采取仰卧位洗。勿用力揉眼。

手术后宜饮食清淡，不宜辛辣，禁忌吸烟。手术后3~4天，不宜接近高温炉灶，更需避免烟熏；术后2~3周即可下厨；3个月后，即可完全恢复正常家务活动。

3个月内不能做重体力劳动，不能进行剧烈运动，如提重物、弯腰、下蹲等。低头穿鞋、咳嗽等活动也要小心，体力劳动最好不要做，以免影响伤口愈合。

手术后如紫外线、光线太亮，眼睛适应困难，可以佩戴有色眼镜作为过渡，逐步适应。原度数眼镜不可再佩戴，视力稳定后需在专业眼科验光后重新配镜。

为了让白内障患者提高生活质量，希望全社会、特别是患者朋友自己行动起来，关注自己的病情，积极检查，积极采取预防、保健和治疗措施，用自己明亮的双眼感受社会进步、国家发展带给我们丰富多彩的生活！

宫颈炎预防与筛查：它为何如此重要

潍坊峡山生态经济开发区
人民医院 卢晓玲

1. 宫颈炎筛查的重要性

宫颈炎是女性常见的一种疾病，虽然大多数情况下是由于感染引起的良性问题，但如果不及及时处理，可能会引发更严重的健康问题，如宫颈癌。因此，定期进行宫颈炎筛查非常重要，下面我们来了解一下它的重要性。

(1) 及早发现潜在风险：宫颈炎筛查可以帮助我们早期发现宫颈的异常变化，尤其是与人乳头瘤病毒（HPV）相关的病变。通过早期发现，我们可以采取措施，防止这些变化发展为癌症。

(2) 降低宫颈癌的发生率：HPV是导致宫颈癌的主要原因，而宫颈炎则可能是HPV感染的表现。定期筛查（例如宫颈涂片或HPV检测）可以帮助及时识别并处理这些异常细胞，降低宫颈癌的风险。

(3) 维护生育健康：未及时治疗的宫颈炎可能会影响女性的生育能力，导致不孕或早产等问题。因此，筛查可以帮助女性保持良好的生育健康。

(4) 监测疾病进展：对于有过宫颈炎或HPV感染史的女性，定期筛查能够帮助监测病情的发展，确保及时采取治疗措施。

2. 宫颈炎的筛查方法

宫颈炎的筛查方法主要有以下几种。

(1) 宫颈涂片：宫颈涂片是最常见的筛查方法，通常在妇科检查时进行。医生会用一个小刷子或刮棒轻轻取下宫颈表面的细胞，然后将这些细胞送到实验室进行检查。通过显微镜观察，医生可以发现其中是否有异常细胞，判断是否存在宫颈炎或其他问题。

(2) 人乳头瘤病毒（HPV）检测：HPV检测可以识别是否感染了高风险型HPV病毒，这种病毒与宫颈癌密切相关。HPV检测可以与宫颈涂片一起进行，医生会在同一次检查中采集细胞样本。检测结果可以帮助评估宫颈的健康状况。

(3) 阴道超声检查：在某些情况下，医生可能会建议进行阴道超声检查，以便更好地观察宫颈和子宫的情况。这种方法可以帮助发现潜在的结构问题或炎症。

(4) 生物活检：如果在宫颈涂片或HPV检测中发现异常，医生可能会建议进行生物活检。这个过程包括在局部麻醉下取下一小块组织，送去进一步检查。这可以帮助医生确定患者是否存在严重的病变。

(5) 定期体检：除以上方法外，定期的妇科体检也是筛查宫颈炎的重要方式。定期体检对于女性了解自身健康状况，及时发现潜在问题具有非常重要的意义。

3. 宫颈炎预防

(1) 保持良好的个人卫生：定期清洗外阴，使用温和的清洁剂，避免使用刺激性强的产品。经期注意卫生，勤换卫生巾，保持干燥。

(2) 定期进行妇科检查：定期接受妇科检查和宫颈筛查（如宫颈涂片和HPV检测），及早发现和处理潜在问题。

在医生建议的时间间隔内复查，确保自身健康。

(3) 注意性行为安全：采取安全的性行为，使用安全套可以降低性传播感染的风险，减少感染宫颈炎的机会。

(4) 接种HPV疫苗：接种HPV疫苗是预防HPV感染和宫颈癌的有效方法。适龄女性（通常推荐9~45岁）应考虑接种。HPV疫苗可显著降低感染高风险型HPV的概率，降低宫颈炎和宫颈癌的风险。

(5) 保持良好的生活习惯：均衡饮食，增加新鲜水果和蔬菜的摄入，提高免疫力。保持充足的睡眠，释放压力，有助于提高整体健康水平。

(6) 避免不必要的阴道清洗：频繁进行阴道冲洗或使用香味卫生产品，可能会破坏阴道内的自然平衡，增加感染的风险，应尽量避免。

什么是 PET-CT 它在肿瘤诊断中的优势是什么

广西医科大学第一附属医院 杨唯

PET-CT，全称为正电子发射计算机断层显像（Positron Emission Tomography-Computed Tomography），是一种将 PET（正电子发射断层扫描）和 CT（计算机断层扫描）两种医学影像技术完美结合的先进检查手段。PET-CT 不仅融合了 PET 的功能代谢显像原理和 CT 的精准扫描原理，还通过图像融合技术，叠加两者的图像，从而同时反映病变的病理状态、代谢活动以及形态结构变化，为临床医生提供了更为全面、准确的信息。下面，我们将详细介绍 PET-CT 及其在肿瘤诊断中的优势。

1.PET-CT 的基本原理

PET 部分利用正电子核素标记葡萄糖等机体代谢物作为显像剂，这些显像剂会被人体内的细胞摄取并代谢。由于肿瘤细胞代谢活跃，摄取显像剂的能力远强于正常细胞，因此在图像上会形成明显的光点，从而揭示出肿瘤的位置和代谢状态。这种显像技术被称为“活体生化显像”，它能够反映人体内部代谢活动的变化，为医生提供肿瘤细胞的生物代谢信息。

CT 部分则利用 X 射线对人体进行断层扫描，能够清晰地显示出人体内部的结构细节。CT 的精准扫描能力使得肿瘤与周围组织的界限清晰可见，为后续的手术治疗或放疗提供了精确的靶区定位。

融合 PET 和 CT 的图像，就能够形成 PET-CT 图像。这种融合图像不仅能够显示肿瘤的形态结构，还反映能够其代谢活动，从而为医生提供更为全面、准确的信息，有助于早期诊断、精确定位和个性化治疗肿瘤。

2.PET-CT 在肿瘤诊断中的优势

早期诊断：PET-CT 能够检测出人体内代谢活动异常的区域，这些区域往往是肿瘤细胞聚集的地方。由于肿瘤细胞代谢活跃，摄取显像剂的能力强，因此在肿瘤早期尚未产生解剖结构变化前，PET-CT 就能发现隐匿的微小病灶。这一优势对于提高肿瘤的早期诊断率具有重要意义，有助于患者尽早接受治疗，提高生存率。

精确定位：通过对比 PET 和 CT 的图像，

医生可以准确地定位肿瘤的位置、大小和范围。CT 的精准扫描能力使得肿瘤与周围组织的界限清晰可见，为后续的手术治疗或放疗提供了精确的靶区定位。这有助于减少手术或放疗对周围正常组织的损伤，提高治疗效果。

区分良恶性：PET-CT 还能够区分良性肿瘤和恶性肿瘤。由于恶性肿瘤的代谢活动旺盛，摄取显像剂的量远大于良性肿瘤，因此在图像上会形成更为明显的光点。这一特点有助于医生在术前对肿瘤的性质进行初步判断，为制定治疗方案提供依据。

肿瘤分期：PET-CT 在肿瘤分期方面 also 具有重要意义。PET-CT 可以显示肿瘤的边界和周围组织的关系，便于医生判断肿瘤的侵犯程度和是否有远处转移。这对于制定个体化的治疗方案和评估预后至关重要。医生可以根据 PET-CT 的结果，为患者制定更为精准的治疗计划，提高治疗效果。

评估疗效与监测复发：在肿瘤治疗过程中，PET-CT 可以实时监测肿瘤的代谢活动变化，评估治疗效果。如果治疗后肿瘤的代谢活动明显减弱或消失，说明治疗有效；反之，则需要调整治疗方案。此外，PET-CT 还可以发现治疗后残留的肿瘤组织或复发的肿瘤，为进一步治疗提供依据。这有助于医生及时调整治疗方案，提高患者的生存率和生活质量。

全身扫描：PET-CT 具有全身扫描的能力，可以一次性检查全身多个部位，有助于发现潜在的转移病灶。这对于制定全面的治疗方案和评估预后具有重要意义。

综上所述，PET-CT 作为一种新型的医学影像技术，在肿瘤诊断中具有显著的优势。它能够提供全面、准确的信息，帮助医生实现肿瘤的早期诊断、精确定位、区分良恶性、肿瘤分期以及疗效评估与复发监测。随着技术的不断进步和创新，PET-CT 将在未来肿瘤的诊断和治疗中发挥更加重要的作用。然而，需要注意的是，PET-CT 检查也存在一定的辐射风险和费用问题，因此应在医生的指导下进行合理使用。

警惕这些症状， 别让帕金森摆布你的生活

郑城县第一人民医院 郑磊

帕金森病是当今比较常见的神经系统退行性疾病之一。目前，针对帕金森病，仍然没有良好的治愈方法。帕金森病患者会逐渐丧失工作和生活能力，出现全身僵硬等症状，最终可能因各种并发症而危及生命。下面本文将探讨面瘫的相关知识，以期帮助读者更全面地认识这一疾病。

1. 哪些人群易出现帕金森病？

专家提醒，帕金森病的高发人群往往有以下特点。

“老”：帕金森病的平均发病年龄约 60 岁，而且发病率随年龄增长而升高。

“压”：脑力劳动负担重的人是高发人群。不到 40 岁“年轻患者”中，性格急躁、压力大是很多人的共性。

“毒”：经常性接触有毒物质（杀虫剂、除草剂、重金属、一氧化碳中毒等）等化学用品的人群。

“传”：即遗传因素，直系亲属患有帕金森病，患病的风险增加 4%-9%。

2. 帕金森病的表现有哪些？

写字变小：试着写几遍自己的名字，有没有字越写越小的现象呢？

声音低弱：说话的声音和以前相比变小了吗？有没有含糊不清，不顺畅，甚至需要重复？

不自主震颤：安静不动时，手或者腿会抖动吗？

站起困难：从椅子上起身感到困难吗？能一次完成站起的动作吗？

小碎步：走路时是不是急匆匆地脚拖着地踩着小碎步，甚至收不住脚步往前冲？

冻结步态：走路过程中，有没有不明原因的突然停止，抬不起脚来，甚至像粘在地板上一样？

跌倒：会经常跌倒吗？

表情僵硬：面部表情是不是没有以前那么丰富了，眨眼的次数也减少了？

穿衣困难：自己穿衣、系扣子困难吗？

以上 9 个问题，若有 3 个及以上回答“是”，

应警惕可能罹患帕金森病，建议及时咨询医生进行评估。

3. 帕金森的错误认知

（1）帕金森病 = 阿尔茨海默病 老年痴呆主要症状是智力下降、记忆力减退，常常疑神疑鬼，而帕金森病患者的智力

和记忆力都是正常的，主要症状是肌肉僵硬、手抖、动作迟缓等。因此，帕金森病≠阿尔茨海默病。

（2）手抖 = 帕金森病 帕金森病的手抖症状有这些特点：静止时明显、精神紧张时加重、加重做随意动作时减轻、睡眠时消失。

因此，手抖≠帕金森病。引起手抖的原因有很多，如剧烈运动、紧张，或服用某些特殊药物等，甲亢病人也可能会出现震颤。此外，感染、一氧化碳中毒、脑动脉硬化等都有可能致人体出现颤抖，因此要及时就诊。

4. 得了帕金森要怎么吃？

使用加长带柄的餐具。早、中餐低蛋白饮食，晚餐可适当摄取蛋白质饮食中加入蚕豆（蚕豆中含天然的左旋多巴，促进药物疗效）。限制蛋白质摄入（蛋白质中一些氨基酸成分会影响药物进入脑部起作用），每天摄入 50 g 肉类，选精瘦肉或鱼，补钙：每天 1 杯牛奶或酸奶，但由于牛奶中的蛋白质成分对左旋多巴疗效有一定影响，所以建议牛奶安排在晚上。对服用抗胆碱能药患者，避免同时进食槟榔，尽量不吃肥肉、荤油和动物内脏。

常喝绿茶（绿茶具有抗氧化和保护多巴胺神经元的作用）可以预防帕金森病。

目前，我国已经发布了多项帕金森病相关的诊断标准和治疗指南，针对帕金森病的药物和手术治疗不断得到完善。对于帕金森病前驱期的认识和干预，早期识别、早期干预仍然非常重要，这有助于延缓疾病的发展。希望通过本文对帕金森讨论能提高公众对该疾病认识。同时，也提醒大家在日常生活中注意保持健康的生活方式，降低患病的风险。

你可能不知道的 临床检验小知识

莘县张鲁回族镇卫生院 张兴全

临床医学检验能够辅助临床疾病诊断提供科学的依据。临床医学检验技术主要用于疾病的诊断，是医疗卫生工作的重要组成部分，可以为医生提供许多重要信息，帮助医生进行疾病诊断。

1. 血液样本采集的时间有讲究

不同的检验项目对血液采集的时间有特定要求。体检常规采血一般在早晨进行较为理想，但是时间对结果影响也不大，只需保持空腹即可。检测空腹血糖血糖时，需要在至少 8 小时未进食后采集；检测餐后血糖则要在进食后 2 小时进行。激素水平检测对时间要求较高，如皮质醇、促肾上腺皮质激素，一般在下午 4 点午夜 12 点以及早上 8 点三个时间点各采一次

血，不能随意更改时间抽血，以免影响检验结果。

2. 尿液样本不只是“一泡尿”那么简单

收集尿液样本时，医生通常会要求收集“中段尿”。这是因为初始的尿液可能会受到尿道口周围细菌的污染，而最后的尿液则可能因为膀胱排空不完全而不准确。另外，尿液样本的保存时间和条件也很重要。如果没有及时送检，或没有冷藏保存，往往会影响检测结果。

3. 便潜血检测前要注意饮食

如果要进行便潜血检测，在检测前 72 小时内应避免食用过多大鱼大肉和动物血制品、含铁丰富的食物（如菠菜）以及某些药物（如维生素 C），因为这些都可能导致检测结果出

现假阴性或假阳性。

如果在潜血实验前 72 小时内食用过以上食物，应主动告知医生，并在医生的指导下更换其他时间段进行检测。

4. 不是所有的检验结果都能“立等可取”

不同的检验类型有不同的处理流程和要求。例如，细菌培养和药敏试验，需要一定的时间让细菌生长和分析，可能需要 3~5 天甚至更长时间才能出结果。这是为了确保结果的准确性，以便为后续的治疗提供更可靠的依据。

5. 检验指标的“正常值”并非绝对

不同的年龄、性别、生理状态甚至地域，正常范围可能会有所不同。例如，儿童的白细胞计数通常比成年人高，妇的某些激素水平会

发生显著变化。另外压力、情绪、疾病、熬夜、喝酒、服药等因素都可能上检测出现一过性的异常，但不意味着病发。

6. 检验结果需要结合临床症状综合判断

即使检验结果显示异常，也不意味着一定患有某种疾病。仅凭一次检验结果异常也无法确诊疾病，确诊往往需要综合多次检查结果和医生的专业判断。

了解这些临床检验的小知识，可以让我们在面对检验时更加心中有数，也能更有效地与医生沟通，更好地理解诊断和治疗方案，做出更明智的决策，避免盲目引起恐慌或忽视重要的健康信号，增强健康意识，共同维护自身的健康。

心血管疾病药物治疗原则与选择

抚州市立医院 王志斌

心血管疾病是一大类影响心脏和血管健康的疾病，其治疗策略和药物管理在预防和控制心血管事件、改善生活质量、延长寿命等方面具有重要意义。

1. 心血管疾病药物治疗原则

（1）个体化治疗：药物治疗应根据患者的年龄、性别、体重、肝肾功能、并发症及病情严重程度等因素，制定个性化的方案。方案需定期评估和调整，以适应患者病情的变化。

（2）综合治疗：心血管疾疾病常伴有多种并发症，如高血压、糖尿病、高血脂等，治疗时，应综合考虑。必要时，可联合使用多种药物，以达到最佳的治疗效果。

（3）长期治疗：患者应遵医嘱服药，不得随

意停药或更改剂量。长期治疗有助于控制病情，减少心血管事件的发生，提高患者的生活质量。

（4）定期评估：治疗期间患者应定期检查，评估药物疗效和不良反应，及时调整治疗方案，确保药物治疗的有效性和安全性。

2. 心血管疾病常用药物及选择

（1）降压药物：降压药物可用于降低血压，预防心血管事件。常用降压药物包括利尿剂、钙通道阻滞剂、 β 受体阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂等。

（2）抗凝药物：抗凝药物可以预防血栓形成，用于治疗房颤、深静脉血栓等疾病。常用抗凝药物有华法林、达比加群等。使用抗凝药物时需要密切监测患者凝血功能，随时调整药

物剂量，以防止发生出血等不良反应。

（3）调脂药物：调脂药物用于降低血脂，预防心血管事件。常用调脂药物有他汀类药物、贝特类药物等。他汀类药物是降低胆固醇的主要药物，其通过抑制胆固醇合成酶的活性，减少胆固醇的合成和分泌。

（4） β 受体阻滞剂： β 受体阻滞剂可以减慢心率、降低血压、缓解心绞痛，适用于冠心病、心肌梗死等心脏疾病的治疗和预防。使用时需监测患者心率、血压等指标，以及可能出现的副作用，如心动过缓、低血压等。

（5）硝酸酯类药物：硝酸酯类药物适用于稳定型心绞痛患者，可扩张冠状动脉，增加心脏血流，从而缓解心绞痛，预防心脏疾病的加重。

3. 患者教育与生活方式干预

患者应了解自己的病情和药物治疗的重要性，遵医嘱服药。患者应了解药物的剂量、用法、不良反应等信息，若有疑问应及时咨询医生或药师。患者应定期进行肝肾功能、心电图、血压等检查，评估治疗效果。患者应避免自行调整药物剂量或停药，以免影响治疗效果。患者应保持良好的生活方式，如戒烟、限酒、合理饮食、适量运动等，以增强药物治疗效果。

心血管疾病的药物治疗需遵循个体化、综合治疗、长期治疗和定期评估的原则。在选择药物时，综合考虑患者情况和药物作用。同时加强患者教育和生活方式干预。如此可以有效控制心血管疾病的发展，提高患者的生活质量。

针灸推拿技术在五官科疾病诊疗中的应用

莱阳市中医医院 李波

针灸推拿是理论与实践相结合的一门学科，是中医临床类的专业之一，对内、外、妇、儿科等疾病的治疗均有一定效果，尤其在治疗五官疾病方面有独特优势，简便价廉，不良反应小。在头面部、眼、耳、口、鼻等部位的治疗上，擅于运用中医基础理论知识，注重辨证与辨病结合，选穴精简，配合远近端取穴与临证验穴，补泻针法加以辅助，提高疾病治愈率，值得临床大力推广，同时也促进了针灸推拿对专科疾病治疗的发展。

1. 头面部疾病

研究发现，针灸在治疗面瘫并发面肌痉挛时，针刺取阳明经的合谷、足三里，可调理肠胃，益气生血，辅以至三里针灸，温通经络，能加强补益之力。临床治疗时，要求严格把控刺激量，从分期论治、针刺操作、慎用下关穴三个方面具体把握，效果显著。例如，黄石玺教授擅用毫火针联合温针灸治疗偏头痛，毫针刺刺有祛风、平肝、化痰、祛瘀、疏通气血经络之效，温针灸能温通经络、畅通气血，二者合用，效果突出。

2. 眼部疾病

在进行中医眼科推拿按摩治疗时，应注意以下几点：首先，眼部有炎症或外伤时应避免按摩；其次，按摩时应轻柔适度，避免过度用

力导致不适或损伤。最后，对于一些特殊疾病或情况，如高血压、心脏病等，应在医生指导下进行按摩。

（1）近视：近视是指当眼睛处于调节放松状态时，平行光线经过眼的屈光系统折射后，形成的焦点落在视网膜前方，从而在视网膜上形成一个模糊的弥散光环，导致视力模糊的症状。推拿按摩治疗近视的原则是通过刺激眼部周围的穴位，改善眼部血液循环和肌肉紧张状态，缓解视疲劳和近视度数的加深。

推拿按摩治疗近视时，应注意按摩的力度要适中，不要过度刺激眼部，以免加重症状。同时，治疗期间应保持良好的作息和饮食习惯，避免长时间连续使用电脑和手机等电子产品。此外，对于真性近视患者，推拿按摩不能完全治愈近视，但可以缓解视疲劳和控制近视度数的增长。

（2）老花眼：老花眼是由于眼睛调节能力逐渐减弱而引起的一种常见眼病。随着年龄的增长，晶状体硬化和弹性减弱，导致眼睛调节能力下降，表现为近距离视物模糊、疲劳等症状。推拿按摩治疗老花眼的原则是通过刺激眼部周围的穴位，改善眼部血液循环和肌肉紧张状态，缓解视疲劳和提高近视力。

推拿按摩治疗老花眼时，应注意按摩的力

度要适中，不要过度刺激眼部，以免加重症状。同时，治疗期间应保持良好的作息和饮食习惯，避免长时间连续使用电脑和手机等电子产品。此外，对于老花眼患者，推拿按摩可以帮助缓解视疲劳和提高近视力，但不能完全治愈老花眼。

3. 耳部疾病

针灸治疗神经性耳鸣的常用取穴以翳风、听会、听官为主，配合耳部周围穴位及经络远端取穴。贺氏针灸三通法治疗急性神经性耳鸣，可有效改善耳鸣评价量表（TEQ）评分、耳鸣声响视觉模拟星表（VAS）评分、耳鸣残疾评估量表（THI）评分，能提高患者睡眠质量，缓解患者焦虑情绪。

4. 口咽部疾病

黄洁教授从心脾着手，以内关、太白为主穴，结合温针灸治疗灼口综合征，效果明显。耿华对复发性口腔溃疡采用针灸配合中药口服，可提升疗效，减少复发率。

五官疾病病位易确定，针灸治疗头面部、眼、耳、口、鼻、喉、咽部位的疾病，临床效果确切，操作方便，可以较大程度减少医疗资源浪费，且对干眼症、面瘫、神经性耳鸣耳聋等疾病独具特色，对某些特定部位选穴及应用经验丰富，疗效深受患者信赖。

产妇分娩前的心理护理

青岛大学附属医院 高少波

产妇分娩前后及哺乳期容易受到多种因素影响，产生焦虑、紧张、不安等不良情绪，影响正常分娩和产后康复，特别是由于分娩前后心理落差、家人注意力转变（对新生儿特别关注）等，产妇极易出现抑郁情绪，严重情况下威胁产妇身心健康。“如何做心理建设”这个表述本身，就具有力量。当一个孕妇意识到产前要做些自我心理建设时，她就已经开始心理建设了，因为“改变的第一步是‘认识到’”。

我们要认识产前常见的不良心理。一般在产前有哪些不良或不适的心理状态呢？

1. 恐惧心理

有些孕妇在临产前，担心和害怕心理加剧，比如担心孩子发育不健全、怕自己生孩子时会出意外、怕如果行剖腹产自己忍受不了疼痛，等等。

2. 焦虑心理

随着临产期的到来，有些孕妇表现出了与事情本身不相匹配的焦虑，比如生活中的一点点不如意（吃得不好、睡得不香、屋内有一点点脏乱，等等），就引起她们较长时间的焦虑。

3. 懊恼心理

有些孕妇由于这样那样的原因，总觉得肚中的这个孩子来得不是时候，自己并不是很想要生下来，只是迫于家人的压力，才怀胎十月，准备生产。这种懊恼心理，对于孕妇和孩子的

身心健康，是有害的。

4. 怨恨心理

有些孕妇可能和老公的关系不是特别融洽，或者与婆婆相处不好，导致在整个孕期出现或强或弱、时隐时现的怨恨情绪。这种心理状态，会影响身体的内分泌和细胞健康。

5. 强迫心理

有些孕妇在孕期对于一切都要追求完美，达到苛求的地步，已经有些强迫倾向了。这种心理其实是神经质的一种表现，它常常使人不能放松，失去了快乐的体验。

我们既然已经认识了上述不良心理，就要尽力避免，而代之以积极的、良好的心态。以下便是产前心理建设的目标。

1. 平和心态

有一句话叫“平和的你，最美”。怀孕是人生中的一件大事要事，当然也是喜事；但对于这样的喜事，以平和心态处之，最有利于顺遂度过。

2. 喜悦心态

初为人母，完成从妻子向“母亲”的升级，家中多了一个新成员，自己也将有个后代，生命得以传承，这着实是人生的大喜事之一。若没有适当的喜悦心情，孕妇可能要问一下自己了：为什么对于新生命的诞生不是充满着喜悦呢？难道你自己不热爱生命吗？你过得

不好吗？

3. 挑战心态

从怀孕到生产，有一系列的事情要做，十月怀胎，一朝分娩，其中之酸甜苦辣，恐怕只有经历过的人才能深切体会。孩子出生后的每日照顾，月子期的自我照料，身体的康复等都是具有挑战性的任务。要摒弃“麻烦心态”，而代之以“挑战心态”，这才是心理健康的表现。

4. 感恩心态

感恩上天给了自己怀孕和成为母亲的机会，认识到这是生活给我们的馈赠，从而生出感激之心。

5. 被爱心态

能经常体会到家人对自己的关爱和支持，以及来自朋友、邻居、同事甚至陌生人的爱和祝福。这种“被爱”心态，是非常有益于心灵健康的。

临产后，助产士应耐心解释分娩是生理过程，从精神和心理上安慰产妇，生活上关心照顾产妇，帮助产妇尽快掌握分娩时的呼吸技术和躯体放松技术，开展家庭式分娩室，让其丈夫、家人或有经验的人陪伴分娩，以消除产妇的紧张恐惧心理，使产妇以良好的精神状态和充沛的体力，安全顺利度过分娩期。

血液透析患者如何预防内瘘血栓

邯郸市中心医院 靳晓娟

动静脉内瘘是血液透析患者常用的血管通路，维持其正常功能至关重要。内瘘血栓是导致内瘘失功的常见原因，严重影响透析质量。因此，采取有效的预防措施对于减少内瘘血栓具有重要意义。

1. 内瘘血栓的成因

血管条件不佳：患者血管纤细、硬化、迂曲等，会影响内瘘的血流量和通畅性，容易形成血栓。

低血压：透析过程中脱水过多、过快，或患者原有心血管疾病可导致血压过低，使内瘘血流变缓，容易形成血栓。

血液高凝状态：患者患有糖尿病、高脂血症、系统性红斑狼疮等疾病，可能导致血液处于高凝状态，增加形成血栓的可能。

穿刺不当：反复在同一部位穿刺容易损伤血管壁，进而形成血栓。

感染：内瘘部位发生感染，可引起血管炎症反应，导致形成血栓。

内瘘受压：患者内瘘侧肢体受压或者负重，可影响内瘘血流，增加形成血栓的风险。

过早使用内瘘：内瘘尚未成熟就开始使用，此时内瘘血管壁薄弱，容易形成血栓。

2. 内瘘血栓的预防措施

（1）术前评估与准备。

全面评估患者的血管条件：术前，医生应详细了解患者的上肢血管情况，选择合适的血管进行内瘘手术，以提高内瘘的成功率和长期通畅率。

控制基础疾病：对于患有糖尿病、高血压、高脂血症等基础疾病的患者，应积极控制血糖、血压和血脂水平，改善血管条件。

（2）术后护理与随访。

术后密切观察：术后应密切观察内瘘部位有无渗血、肿胀、疼痛等异常情况，及时发现并处理问题。

定期检查：患者应定期到医院进行内瘘的检查，包括听诊内瘘杂音、触摸震颤、血管彩超评估等，以便早期发现内瘘功能异常。

内瘘锻炼：术后适时进行内瘘锻炼，如握拳、屈伸手臂等，促进内瘘血管扩张和成熟。

（3）透析过程中的注意事项。

控制脱水水量：透析前应根据患者的干体重和超滤目标合理设定脱水水量，避免脱水过多、过快导致低血压。

监测血压：透析过程中应密切监测患者的血压，一旦发现血压过低，应及时调整透析参数或给予相应治疗。

调整抗凝方案：根据患者的凝血功能和血液透析情况，合理调整抗凝药物的种类和剂量，以预防血栓。

（4）正确的穿刺方法。

绳梯穿刺法是推荐的穿刺方法之一，每次穿刺点均匀分布在血管上，避免在同一部位反复穿刺，减少血管损伤和内膜增生。

（5）预防感染。

保持内瘘部位清洁：患者应注意保持内瘘部位皮肤的清洁干燥，避免感染。

严格无菌操作：内瘘穿刺、换药等操作应严格遵守无菌操作规程，防止感染的发生。

（6）日常生活中的注意事项。

避免内瘘侧肢体受压：患者应注意避免内瘘侧肢体受压，如不枕在该侧手臂上睡觉、不佩戴过紧的首饰和衣物。

注意保暖：寒冷天气时，患者应注意内瘘侧肢体的保暖，避免血管收缩导致血流不畅。

避免过度用力：内瘘侧肢体应避免提重物、过度用力，防止内瘘损伤。

3. 健康教育与患者自我管理

患者教育：医护人员应向患者详细讲解内瘘的护理知识和预防血栓的重要性，提高患者的自我管理意识和能力。

饮食管理：患者应遵循低盐、低脂、优质蛋白的饮食原则，控制水分摄入，避免体重增长过快。

心理调节：患者应保持良好的心态，积极面对疾病。

呼吸道病原体核酸检测——识别呼吸道“捣蛋鬼”的侦探

上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心海南医院 陈梨春

病毒细菌不见、摸不着，人体呼吸道在被这些“捣蛋鬼”入侵后，会启动一系列防御模式。感染轻症者流涕、发热、咳嗽、头痛；重症者引发下呼吸道感染如肺炎等，甚至有生命危险。

1. 呼吸道病原体常用的检测方法有哪些呢？

检测方法主要包括分离培养、抗原检测、核酸检测和抗体检测等，这些方法各有优缺点。由于核酸检测方法有较高的灵敏度和特异性，成为呼吸道感染病原体诊断的主要方法。

2. 呼吸道病原体核酸检测能识别哪些“捣蛋鬼”？

呼吸道中的“捣蛋鬼”分为细菌、病毒、非典型病原体、真菌等，每种都有独一无二的“特殊密码”——包含基因特征的核酸。多重核酸检测涵盖呼吸道常见病原。

（1）鼻病毒和冠状病毒：它们就在我们，趁虚而入。人鼻病毒感染后常表现为感冒症状，多与其它呼吸道病毒合并感染。

（2）甲型流感病毒、乙型流感病毒、副流感病毒。

流感军团中甲流乙流出场次数最多，它们是由流感病毒引起的一种传染性极强的急性呼吸道感染病。

（3）呼吸合胞病毒、偏肺病毒：多见于新生儿和6个月以内的婴儿，可引起毛细支气管炎、肺炎和中耳炎。

（4）腺病毒：通常为轻度呼吸道、胃肠道和眼部感染，有的会发展成腺病毒细支气管炎或肺炎。

（5）博卡病毒：喜欢和其他“捣蛋鬼”结伴，易引发塑形性支气管炎。

（6）肺炎支原体和衣原体：它们不是细菌也不是病毒，擅长攻击下呼吸道，所以往往引起病程较长的肺炎，而且会反复发作。

此外，常见的还有肺炎链球菌、流感嗜血杆菌、卡他莫拉菌、百日咳杆菌等多种细菌、真菌及耐药基因。

3. 呼吸道病原体核酸检测的标本类型

上呼吸道标本主要有鼻拭子、口咽拭子、鼻咽拭子、鼻咽吸取物、鼻腔洗液和咽洗液等。

下呼吸道标本主要有痰、气管吸取物、支气管镜检查获得的标本等。

还有血液、胸腔积液、组织或局灶穿刺物等标本。

4. 呼吸道病原体常规核酸检测结果解读及注意事项

（1）核酸检测阳性

病毒：急性期上或下呼吸道标本检测阳性，可提供病原学参考。由于部分病毒存在较高的无症状感染率，故上呼吸道标本的阳性结果要结合临床综合考虑，下呼吸道标本的病原学诊断价值更大。

细菌：下呼吸道标本、血液等无菌体液标本核酸阳性检测结果具有诊断价值；百日咳鲍特菌主要感染鼻咽部，上呼吸道标本检测阳性具有诊断意义。

非典型病原体：上、下呼吸道标本核酸检测阳性，多数情况下对肺炎支原体、肺炎衣原体和军团菌等非典型病原体具有诊断价值，但下呼吸道标本结果更具有病原学价值。

真菌：下呼吸道标本、无菌体液、器官组织、鼻窦分泌物等标本真菌检测阳性结果，具有诊断价值。

（2）核酸检测阴性

结合临床表现除外某种病原体感染。

若临床高度提示某种病原体感染，但核酸检测阴性，要考虑标本是否合格、病原体可能存在变异、试剂的检测阈值和质量以及实验室检测等方面的问题，要及时与实验室反馈和沟通。

呼吸道感染性疾病在临床中极为常见，病原体核酸检测能快速精准识别呼吸道“捣蛋鬼”，有助于合理用药及呼吸道感染病的早发现、早隔离、早报告和早治疗，保障公众健康。

高血压病日常护理指南：控制血压，享受健康生活

燕京理工学院 环境与健康学院 吴思萌

高血压病是一种常见慢性疾病，有效的日常护理对于控制血压、预防并发症以及提升生活质量至关重要。

1. 饮食调理

（1）减少盐分摄入：患者每日食盐摄入量应控制在5克以下。避免食用高盐食品，如咸菜、腌制品等。

（2）增加钾摄入：钾有助于降低血压。患者应多吃富含钾的食物，如香蕉、橙子、菠菜等。

（3）低脂饮食：减少动物脂肪和胆固醇的摄入，选择植物油作为烹饪用油，并适量摄入富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果等。

（4）控制糖分：患者应减少含糖饮料、甜点等高糖食物的摄入。

（5）多吃蔬果：蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，有助于降低血压。每日摄入足够的蔬果，如苹果、芹菜、胡萝卜等。

2. 适量运动

（1）有氧运动：如散步、慢跑、游泳、骑自行车等，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。运动时应避免过度劳累。

（2）力量训练：适量的力量训练可以增强肌肉力量，提高基础代谢率。但需注意避免过度用力，以免血压升高。

（3）热身与放松：运动前后应充分热身，以降低受伤风险，并有助于血压的稳定。

3. 生活习惯

（1）戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会导致血压升高，增加心血管疾病的风险。患者应坚决戒烟，并限制酒精的摄入量。

（2）充足睡眠：保持充足的睡眠时间和良好的睡眠质量有助于稳定血压。每晚应睡眠7~8小时，避免熬夜和过度劳累。

（3）减轻压力：长期精神压力过大可能导致血压升高。患者可通过深呼吸、瑜伽等方式放松心情，减轻压力。

4. 定期监测与复查

（1）自我监测：患者可在家中自备血压计，定期测量血压并记录数据。如有异常波动，应及时就医咨询。

（2）定期复查：患者应遵医嘱定期到医院复查。根据复查结果，医生可能会调整治疗方案。

5. 心理调适

（1）保持积极心态：患者应积极面对疾病，树立战胜疾病的信心。通过培养兴趣爱好、参加社交活动等方式丰富生活，减轻心理压力。

（2）寻求支持：患者应与家人、朋友或医护人员保持沟通，分享自己的感受和困惑。在需要时，可寻求心理咨询师帮助。

6. 注意事项

（1）遵医嘱用药

患者应严格遵医嘱用药，不得随意更改药物剂量或停药。如有不适或疑问，应及时咨询医生。

（2）避免剧烈运动：剧烈运动可能导致血压急剧升高，增加心血管事件的风险。因此，患者应选择适合自己的运动方式，并避免剧烈运动。

（3）定期体检：除定期监测血压外，患者还应定期进行全面的体检，以了解身体状况并及时发现潜在的健康问题。

希望这份指南能帮助您更好地管理高血压并享受健康生活。

手足口病：诊断、治疗、预防

威海火炬高技术产业开发区泰和社区卫生服务中心 姜晓燕

手足口病是一种常见传染病，好发于5岁以下儿童。

1. 手足口病如何诊断？

急性起病，发热，手掌或脚掌部出现斑丘疹和疱疹，臀部或膝盖也可出现皮疹。皮疹周围有炎性红晕，疱疹内液体较少；口腔黏膜出现散在的疱疹，疼痛明显。部分患儿可伴有咳嗽、流涕、食欲缺乏、恶心、呕吐和头痛等症状。

有手足口病临床表现的患者，同时伴有肌阵挛，或脑炎，急性弛缓性麻痹、心肺衰竭、肺水肿等。手足口病流行地区的婴幼儿，虽无手足口病典型表现，但有发热伴肌阵挛，或脑炎、急性弛缓性麻痹、心肺衰竭、肺水肿等。

2. 手足口病如何治疗？

手足口病一般分阶段治疗。

（1）疱疹性咽峡炎阶段：注意隔离，避免交叉感染，适当休息，清淡饮食，做好口腔和皮肤护理。发热、呕吐、腹泻等给予相应处理。

（2）神经系统受累阶段：出现神经系统症状和体征，如头痛、呕吐、精神差、易激惹、嗜睡、肢体无力肌阵挛、抽搐或急性弛缓性麻痹等。可采用以下方法治疗。控制颅内高压。限制液体入量，给予甘露醇，根据病情调整给药间隔时间及剂量。必要时加用呋塞米。静脉注射免疫球蛋白。酌情应用糖皮质激素治疗。重症病例可采取短期大剂量冲击疗法。其他对症治疗。

严密观察病情变化，密切监护，注意严重并发症。

3. 手足口病如何科学预防？

（1）个人方面：饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液洗手，不喝生水、不吃生冷食物，不接触患病儿童。

接触儿童前、更换尿布后、处理粪便后均要洗手，妥善处理污物。奶瓶、奶嘴使用前应充分清洗。本病流行期可不去人群聚集、空气流通差的公共场所，保持家庭环境卫生，勤通风，勤晒衣被。

出现相关症状及时就医。居家治疗的儿童，不接触其他儿童，晾晒或消毒患儿的衣物，消毒处理患儿粪便；轻症患儿不必住院，宜居家治疗、休息，减少交叉感染。

（2）学校方面：本病流行季节，教室和宿舍等场所要保持良好通风。每日清洗消毒玩具、个人卫生用具、餐具等物品。清扫或消毒（尤其清扫厕所）时应戴手套。清洗工作结束后应立即洗手。每日擦拭消毒门把手、楼梯扶手、桌面等物体表面。指导儿童正确洗手。每日进行晨检，发现可疑患儿时，要及时送诊或居家休息，消毒患儿所用物品。患儿增多时，要及时向当地卫生和部门报告。

药物相互作用，你知道么

莒县人民医院 王继聪

在现代医学中，药物相互作用是一个既常见又复杂的问题。当我们同时服用两种或更多种药物时，这些药物之间可能会产生相互影响，导致药效增强或减弱，甚至出现不应有的毒副作用。了解药物相互作用，不仅有助于医生制定更合理的用药方案，还能帮助患者更安全、有效地使用药物。

1. 什么是药物相互作用？

药物相互作用是指两种或多种药物同时或在一定时间内先后服用后，在机体内所产生的复合效应。这种效应可能导致药效增强或减弱，也可能产生新的副作用。药物相互作用可以发生在药物与药物之间，也可以发生在药物与食物、药物与饮品之间。

2. 药物相互作用的类型

（1）药效学相互作用：这种相互作用关注药物对机体产生的生物学效应。当两种或多种药物同时使用时，它们可能会在药效上产生相互影响，表现为药效的协同、相加或拮抗作用。例如，某些抗生素可以抑制特定药物代谢酶，从而增加其他药物的浓度，增加毒副作用的风险。

（2）药动学相互作用：这种相互作用涉及药物在体内的整个过程，包括药物的吸收、分布、代谢和排泄。药动学相互作用可能由于药物在吸收、分布、代谢和排泄方面的相互影响引起。例如，某些药物可能会改变胃肠道的酸碱度或运动性，从而影响其他药物的吸收速度和程度。

3. 药物相互作用的原因

（1）药物代谢：许多药物在肝脏中通过特定的代谢酶进行转化。然而，某些药物具有抑制或诱导这些代谢酶的能力，从而影响其他药物的代谢速度。例如，某些抗生素可以抑制特定药物代谢酶，从而增加其他药物的浓度，增加毒副作用的风险。

（2）药物转运：药物进入细胞或器官的过程中需要特定的转运蛋白。如果两种药物都需要相同的转运蛋白，它们之间可能会竞争性抑制，导致其中一种药物的吸收或分布受到影响。

（3）药物作用靶点：药物作用的靶点通常是特定的蛋白质或酶。如果多种药物作用于同一靶点，就可能出现相互竞争或协同作用。

（4）药物副作用：有些药物使用时会产生副作用，这些副作用可能与其他药物相互作用。例如，抗抑郁药和抗组胺药可能加重嗜睡和口干的不良反应。

（5）联合用药：联合用药是临床常见的用药方式，尤其在复杂疾病的治疗中。联合用药可能产生协同作用增强疗效，也可能增加不良反应的风险。例如，阿司匹林和华法林联合使用可能导致出血风险增加。

4. 如何避免药物相互作用？

（1）咨询专业医生：在使用任何药物之前，务必咨询专业医生。医生会根据您的病情、年龄、性别、体重等，为您选择合适的药物，并告知您可能存在的药物相互作用风险。

（2）提供完整的用药史：在就诊时，务必向医生提供正在使用的所有药物的详细信息，

包括处方药、非处方药、保健品等。这样，医生可以全面了解您的用药情况，避免药物相互作用的发生。

（3）遵循医嘱：在使用药物时，务必遵循医生的建议，按照规定的剂量和用法使用药物，不要随意增减药物剂量或更改用药时间。

（4）注意药物相互作用提示：在使用药物时，仔细阅读药物说明书，了解药物之间的相互作用提示。如果发现有潜在的药物相互作用风险，及时与医生沟通，寻求解决方案。

（5）避免自行购买和使用未经医生开处方的药物：许多药物之间存在潜在的相互作用风险，自行购买和使用未经医生开处方的药物，可能会增加这些风险。

（6）避免饮酒：许多药物与酒精存在潜在的相互作用风险。在使用这些药物期间，应避免饮酒，以减少药物相互作用的发生风险。

（7）定期进行药物复查：在使用药物治疗期间，定期进行药物复查，有助于医生及时了解您的用药情况，调整治疗方案。

5. 总结

药物相互作用是一个复杂且重要的问题。了解并避免药物相互作用的风险，对于我们保障用药安全、提高治疗效果具有重要意义。作为患者和家属，我们应该积极与医生沟通、仔细阅读药品说明书、注意观察身体反应，并定期接受医生的检查和建议。只有这样，我们才能确保用药的科学性和安全性，为健康保驾护航。

预防与治疗脑血管疾病中的血管介入

山东第二医科大学附属医院
邱建林

目前，脑血管疾病已经成为我国临床致死致残率最高的疾病之一，其对人类健康的影响巨大，受到社会各界的共同关注。与此同时，血管介入技术不断发展进步，微创手术为脑血管疾病患者带来福音，逐步成为临床治疗的首选方式，优势明显。

1. 脑血管疾病

脑血管疾病分为缺血性和出血性两类，无论是那种，都会导致患者因为脑部血液供应不足、血液含氧量降低导致神经系统的损伤或功能性缺损，严重的患者更会出现并发症并危及生命安全，如常见的脑梗死病症等。基于此，提高脑血管疾病知识认知水平，掌握必要的急救知识和方法，是有效降低脑血管疾病患者的死亡率，提高生存质量的重要措施，更是适合全面学习的医疗知识。

2. 颈动脉支架植入术

血管介入是一种非常科学、先进的微创治疗方式，其创伤小、技术成熟，临床优势非常明显。其操作流程如下：给予患者局部麻醉，行改良 Seldinger 技术穿刺患者右股动脉，给予全身肝素化后植入 8F 动脉鞘。借助 5F 多功能管、泥鳅导丝引导至颈动脉狭窄位置，在靠近分叉点植入 8F 导引管。根据路径图导入远端保护器并置于合适位置，以距狭窄远端 5 厘米左右为宜，固定后释放远端保护器同时取输送鞘，将预扩球囊沿导丝植入到颈动脉狭窄处，行扩张操作。完成扩张操作后去除预扩球囊，并植入动脉支架，确定装置位置后予以固定，释放支架。具体操作中，对于狭窄残余不足 30% 的，不必行扩张操作；狭窄残余超过 30% 的，先行扩张后再放置支架。最后，利用造影设备检查支架安装情况、血流状况等，确定正常无误则取回动脉鞘、引导管等即可，整个介入手术完成。

3. 脑血管疾病预防

预防脑血管疾病需要长期坚持才能获得有效的成绩和结果。保持一种健康、科学的生活方式可有效预防脑血管疾病，如适当体育锻炼、健康饮食、杜绝烟酒、定期体检等。其中，定期体检是最为有效的脑血管疾病预防措施，能够在体检中尽早发现潜在风险，辅助医生及早开展防治，保障患者的生命安全。日常生活中，高龄患者也可通过血压、血糖、血脂自检等方法，了解自身实际情况，做好防治。罹患脑血管疾病的患者，按时、按量口服药物控制病情，也是降低脑血管疾病并发症发生风险的有效策略。同时，针对脑血管病患者开展科学的心理护理和干预，缓解患者的不良情绪，纾解焦虑抑郁状况，都能起到良好的健康维护作用。

关于五官科疾病护理的基本技能，你学会了吗？

淄博市沂源县人民医院 何业荣

症状和体征：包括疼痛、呼吸困难、听力减退、眩晕、耳鸣、声嘶等症状，以及鼻腔、口腔、眼部等部位的异常表现。

密切观察病人的生命体征：如脉搏、呼吸、血压等，如有异常及时报告医生。

观察分泌物、排泄物、呕吐物的性质、气味、颜色及量；发现异常及时报告医生，以便及时处理。

（2）一般护理措施：保证病人适当的活动和充分的休息；根据病情安排病人的活动量和休息时间，避免过度劳累。

保持病室清洁、整齐、安静、安全、舒适；为病人提供良好的治疗环境。

饮食指导：根据病情给予合理的饮食建议，如高蛋白、高维生素、易消化的饮食，避免辛辣、刺激性食物。对于需要禁食禁饮的病人，应严格遵医嘱执行。

准确执行医嘱，指导病人正确服药；并观察药物疗效及副作用，如有不良反应及时报告医生。

（3）专科护理：耳部疾病护理：保持外耳道清洁，避免进水。观察有无面瘫、眩晕、呕吐及眼球震颤等症状。耳部手术后取平卧位或健侧卧位，避免压迫伤口。

鼻部疾病护理：保持鼻腔清洁，避免用力擤鼻涕、打喷嚏等。鼻部手术后采取半卧位，有利于鼻腔分泌物排出和呼吸。观察鼻腔渗血情况，如有异常及时报告医生。

咽喉部疾病护理：保持口腔清洁，用生理盐水或浓替硝唑液漱口。观察有无呼吸困难、声嘶等症状。咽喉部手术后遵医嘱禁食禁饮，并给予口腔护理。

眼部疾病护理：保持眼部清洁，避免用手揉眼。观察眼部疼痛、红肿、分泌物等症状。

眼部手术后采取适当的体位，避免压迫伤口。

（4）健康指导：合理进食：指导病人多食含足够热量、蛋白质和丰富维生素的均衡饮食。

注意劳逸结合：适量活动，避免过度劳累。

严格遵医嘱按时、按量服药：不要随意更改药物剂量或停药。

定期去门诊复查、随访：及时了解病情变化，调整治疗方案。

综上所述，五官科疾病的一般护理需要综合考虑病人的病情、生活习惯、饮食、运动、情绪等方面，为病人提供全面、细致的护理服务。

剖宫产为什么有时是必须的

潍坊峡山医院 高昕

胎头下降的情况。

妊娠晚期原发性或非原发性初次生殖器官单纯疱疹病毒（HSV）感染。

子宫肌层损伤性手术：子宫肌瘤切除术以及子宫先天性畸形的重建修复手术后，可能需要剖宫产。

产程停滞：在产程中出现产力异常、头盆不称等因素引起的产程停滞，且不宜阴道助产的情况下。

此外，还有一些特殊情况，如孕妇个人要求剖宫产（CDMR），通常指在没有医学指征的情况下，孕妇主动要求的剖宫产。但这种情况下，医生会详细告知剖宫产与阴道分娩的利弊，并在孕妇充分了解后做出决定。医生有权拒绝没有明确指征的剖宫产要求，但孕妇的要求应该得到尊重，并提供次选的建议。

需要注意的是，剖宫产手术并不是由孕妇根据个人感受或判断决定，而是由具有丰富临床经验的产科医生根据孕妇的具体情况权衡利弊做出的理性选择。在没有医学指征的情况下，剖宫产可能会增加母婴相关并发症的发生风险。因此，剖宫产决策前需要综合考虑多种因素，并在专业医疗人员的指导下进行剖宫产。

2. 剖宫产的重要性

（1）保护母婴安全：在某些情况下，剖宫

产可以有效避免自然分娩可能带来的风险，如胎位不正（如横位或臀位）、胎心监护异常或母体健康问题（如高血压、糖尿病）等。

如果胎儿出现窘迫，剖宫产能迅速从母体内取出胎儿，以减少对胎儿的伤害。

（2）处理并发症：如果母亲在分娩过程中出现严重的并发症，如产道撕裂、脐带脱垂或其他紧急情况，剖宫产可以及时解决问题，保护母婴的健康。

（3）多次剖宫产的女性：对于曾经经历过剖宫产的女性，某些情况下继续选择剖宫产会比自然分娩更安全，以避免子宫破裂等并发症。

（4）大胎儿和胎盘问题：当胎儿过大（如巨婴）或胎盘位置异常（如前置胎盘）时，剖宫产可以降低分娩过程中的风险。

（5）降低感染风险：在某些情况下（如孕妇感染），剖宫产可以减少婴儿感染的风险。

（6）计划性分娩：在需要提前安排分娩时间（如特殊健康条件、工作安排等）时，剖宫产提供了可预测性和便利性。

（7）促进心理健康：对于某些女性来说，选择剖宫产可能是由于心理原因，如对自然分娩的恐惧或过往不良分娩经历而出现担忧等。对于这类女性，施行剖宫产术可促进其心理健康。

孕期营养与保健要点

鄂州市鄂城区碧石渡镇卫生院 陈园

孕期营养与保健的重要性体现在多个方面，它直接关系到母体的健康和胎儿的正常发育。

1. 孕期营养与保健的重要性

（1）促进胎儿健康发育：关键营养素支持：孕期所需的各种营养素（如叶酸、铁、钙、蛋白质和 Omega-3 脂肪酸）对胎儿的生长和器官发育至关重要。充足的叶酸摄入可以有效预防神经管缺陷，而铁和钙则有助于血液生成和骨骼发育。

胎儿脑部发育：Omega-3 脂肪酸对于胎儿大脑和视网膜的发育尤为重要，良好的营养状态可以促进胎儿智力发展。

（2）降低孕期并发症风险：预防妊娠高血压和糖尿病：合理的营养摄入和健康的生活方式可以降低妊娠期高血压和妊娠糖尿病的发生率。维持健康的体重和血糖水平对母体和胎儿的健康非常重要。

减少早产和低出生体重：适当的营养摄入有助于降低早产和低出生体重的风险，确保胎

儿在母体内有充足的生长空间和时间。

（3）增强母体免疫力。

支持免疫系统：孕期免疫系统会受到影响，合理的营养摄入可以帮助增强孕妇的免疫力，抵御感染和疾病。特别是摄入足够的维生素 C 和锌，可以增强身体的抗病能力。

避免疾病：良好的营养和健康的生活方式能够降低孕妇发生并发症的风险，如尿路感染和贫血等。

2. 孕期营养要点

孕期营养与保健对于母体和胎儿的健康至关重要。合理的饮食和健康的生活方式不仅有助于胎儿的生长发育，还能降低孕期并发症的风险。

（1）均衡饮食。

多样化食物：确保摄入各类食物，包括谷物、蛋白质、乳制品、蔬菜和水果，以获得全面的营养。

选择全谷物：如糙米、全麦面包等，它们富含纤维和 B 族维生素。

（2）关键营养素摄入。

叶酸：预防胎儿神经管缺陷，建议每日补充 400 ~ 800 μg ，来源包括绿叶蔬菜、豆类和强化谷物。

铁：支持血液生成，预防孕期贫血，建议每日摄入 27mg，来源包括红肉、豆类和深绿色蔬菜。

钙：促进胎儿骨骼发育，建议每日摄入 1000mg，来源包括乳制品和豆腐。

Omega-3 脂肪酸：支持大脑和视网膜的发育，建议摄入深海鱼类或亚麻籽油。

维生素 D：促进钙吸收，建议摄入 600IU，来源包括阳光、鱼类和强化食品。

（3）合理热量摄入。

适量增加热量：一般建议在怀孕中期增加约 300 卡路里，选择健康的高热量食物（如坚果和牛油果）。

3. 孕期保健要点

（1）定期产检。

遵循医生建议：定期进行产前检查，监测

胎儿发育和母体健康状况。

筛查与检测：进行必要的筛查（如唐氏综合征筛查）和检测（如血压、血糖水平等）。

（2）保持适度运动。

选择安全的运动：如散步、游泳、孕妇瑜伽等，增强体力和改善心情。

避免剧烈运动：如高强度有氧运动和接触性运动。

（3）心理健康。

关注情绪变化：孕期可能会出现焦虑和抑郁，保持良好的心理状态非常重要。

寻求支持：可以与伴侣、家人或专业心理咨询师沟通，获得情感支持。

孕期营养与保健的重要性体现在促进胎儿健康发育、降低孕期并发症风险、增强母体免疫力、促进身心健康、为顺利分娩做准备及养成健康生活习惯等多个方面。孕妇应重视营养摄入，合理规划饮食和生活方式，与医生保持沟通，以确保孕期安全、健康，为母婴的未来健康奠定良好基础。

儿童中耳炎高发，家长应如何有效应对

武汉市东西湖区人民医院 熊健

在宝宝的成长过程中，中耳炎这个“小怪兽”似乎总是如影随形。面对这个让家长们头疼的问题，我们该如何有效应对呢？今天，让我们一起走进中耳炎的世界，揭开它的神秘面纱，从而更好地守护孩子的健康。

◆中耳炎的前世——认识儿童中耳炎！

中耳炎，这个令无数家长谈之色变的疾病，其实并非洪水猛兽。中耳炎，顾名思义，就是中耳部位发生的炎症。中耳是连接鼓膜和内耳的空腔，其内部有鼓膜、听骨等结构。儿童中耳炎多发生在6个月至3岁的宝宝身上，这是因为这个年龄段的孩子免疫系统尚未发育成熟，抵抗力较弱，容易受到细菌和病毒的侵袭。

儿童中耳炎分为急性中耳炎和慢性中耳炎。急性中耳炎多由细菌或病毒感染引起，表现为耳痛、发热、听力下降等症状；慢性中耳炎则多由急性中耳炎反复发作、迁延不愈发展而来，可导致听力下降、耳鸣等并发症。

◆中耳炎的今生——预防与识别！

预防中耳炎，从养成良好的生活习惯做起。

(1) 母乳喂养：母乳中的抗体可以帮助宝宝抵抗细菌和病毒，降低中耳炎的发生率。(2) 避

免二手烟：研究表明，二手烟是导致儿童中耳炎的重要因素之一。为了宝宝的身体健康，家长们要坚决杜绝二手烟。(3) 预防感冒：感冒是引起儿童中耳炎的主要原因。家长要关注天气变化，及时为宝宝增减衣物，避免孩子感冒。(4) 增强体质：增强孩子的体质是预防中耳炎的关键。家长应鼓励孩子多参加户外活动，提高自身免疫力。(5) 注意耳部卫生：教育孩子不要随意掏挖耳朵，避免污水进入耳朵。洗澡、游泳时，可使用耳塞保护耳朵。

识别中耳炎，早发现早治疗。家长要密切关注宝宝的身体健康状况，一旦发现以下症状，应立即就医：

(1) 耳痛：宝宝经常用手抓耳朵，表现出不安、哭闹等。(2) 发热：体温超过38℃，伴随耳痛等症状。(3) 听力下降：宝宝对声音反应迟钝，或看电视时音量调得很大。(4) 耳道有分泌物：耳道有黄色或绿色的分泌物，伴有异味。

◆中耳炎的应对策略——家长必知！

及时就医：一旦发现孩子出现耳痛、发热、听力下降等症状，应立即就医。早期诊断、早

期治疗是关键。

合理用药：确诊为中耳炎后，家长要遵医嘱，按时给宝宝用药。抗生素是治疗细菌性中耳炎的常用药物，但切勿滥用。若为病毒性中耳炎，则需对症治疗，使用抗病毒药物。

家庭护理：(1) 保持宝宝耳朵干燥：洗澡、游泳时，要防止水进入耳朵。(2) 按摩耳朵：轻轻按摩宝宝的耳朵，有助于缓解耳痛。(3) 保持室内空气流通：避免空气潮湿，减少细菌和病毒的滋生。

饮食调理：给宝宝提供营养丰富的食物，增强体质。给孩子提供营养丰富、易消化的食物，避免辛辣、油腻等刺激性食物。多摄入富含维生素C的水果和蔬菜，有助于提高抵抗力。

定期体检：定期带宝宝进行听力检查，发现异常及时治疗。

结语

在孩子成长的道路上，中耳炎这只“小怪兽”并不可怕。儿童中耳炎虽然高发，但只要家长掌握正确的预防和应对方法，就能让宝宝远离中耳炎的困扰。让我们携手守护孩子的健康，为他们的成长保驾护航。

常见儿童呼吸系统疾病知多少

武汉市第四医院古田院区 陈静

众多儿科疾病中，呼吸系统疾病较为常见。常见儿童呼吸系统疾病有哪些？如何治疗？这些都是值得了解的。

1. 急性上呼吸道感染

(1) 疾病简介：急性上呼吸道感染简称“上感”，或称“感冒”，是鼻咽部的急性卡他性炎症。病原体90%是病毒，少数是肺炎支原体和细菌。

(2) 治疗。

一般治疗：注意休息，多饮水，饮食清淡，补充大量维生素C等。

抗感染治疗：抗病毒药物中可试用三氮唑核苷（病毒唑），疗程3~5d。细菌感染者选用适宜的抗生素。

对症治疗：高热可口服对乙酰氨基酚或布洛芬，也可物理降温。发生高热惊厥者予以镇静、止惊。咳嗽剧烈可口服复方甘草合剂等。

中医中药治疗：坚持辨证施治原则，常用桑菊饮、桂枝汤、葱豉汤、杏苏饮、麻黄汤等。

2. 急性扁桃体炎

(1) 疾病简介：急性扁桃体炎是腭扁桃体

的急性非特异性炎症，为儿科的常见疾病。急性扁桃体炎分为急性卡他性扁桃体炎和急性化脓性扁桃体炎两种类型，临床表现有所不同。

(2) 治疗。

一般治疗：尽量隔离，注意休息，多饮水，进食流质饮食。有发热、头痛者，按急性上呼吸道感染对症治疗处理。

抗生素治疗：青霉素属首选药物。若为耐青霉素菌株，可用人工合成新型青霉素或头孢菌素等治疗。

局部治疗：可用复方硼砂溶液或1：5000呋喃西林溶液漱口。可用10%硝酸银或20%弱蛋白银、1%碘甘油等涂咽部。也可用冰硼散或锡类散喷布咽部。可用杜米芬、泰乐奇、碘喉片等含化片。

手术治疗：如急性扁桃体炎多次反复发生，特别是已有并发症者，应在急性期炎症控制后施行扁桃体切除术。

3. 急性感染性喉炎

(1) 疾病简介：急性感染性喉炎是由病

毒和细菌感染所致的喉部黏膜急性弥漫性炎症。常见于6个月~3岁婴幼儿，以冬春季发病较多。本病一般先有病毒入侵，继发细菌感染。

(2) 治疗：一旦诊断明显，应积极治疗，激素治疗可控制炎症发展，减少喉梗阻。若出现Ⅲ度及以上喉梗阻则需要进行气管插管或气管切开术。

药物治疗原则：根据病情轻重选择口服或注射糖皮质激素类药物。

选用有效、足量的抗生素控制感染，严重者可选用2种以上的抗生素。

物理治疗原则：缺氧时，鼻导管给氧；痰多时，吸痰或用化痰药。加强支持治疗可输血浆。

手术治疗原则：Ⅲ度喉梗阻经内科治疗不能较快缓解者，应及时在气管切开术前，先行气管插管。但插管时间不宜过长。

精神病的早期识别与干预

鄂州市精神卫生中心 金涛

早期识别精神病对于及时干预和治疗至关重要。以下是一些常见的早期识别信号和症状，以及可以采取的行动。

1. 精神病的早期识别

(1) 情绪变化。

情绪波动：患者可能经历异常的情绪波动，如极度的愤怒、悲伤或焦虑，情绪持续不稳定。

情绪麻木：缺乏对周围事物的兴趣，表现出冷漠或无动于衷的态度。

(2) 认知变化。

思维混乱：思维不连贯，表达困难，语言组织能力下降。

注意力和集中力下降：难以专注于任务或保持注意力，常常忘记事情。

(3) 感知障碍。

幻觉：听到、看到或感觉到不存在的事物。妄想：出现不符合现实的信念，比如认为自己受到监视或被他人控制。

(4) 行为改变。

社交退缩：减少与他人的接触，避免社交活动，表现出孤立。

异常行为：表现出奇怪、不可理解或不合适的行为，如极度的焦虑、强迫性行为或不寻常的举动。

(5) 生活方式变化。

自我照顾能力下降：个人卫生和日常生活习惯的变化，如不再关心穿着、饮食或生活环

境的整洁。

工作或学业表现下降：在工作或学校中表现不佳，缺勤或无法完成任务。

(6) 睡眠和饮食习惯改变。

睡眠问题：失眠、过度嗜睡或其他睡眠障碍。

饮食变化：食欲减退或暴饮暴食，体重显著变化。

(7) 持续的焦虑和恐惧。

过度担忧：对日常生活中的小事过度担忧，常伴有恐惧感。

焦虑症状：表现出紧张、心慌、出汗等焦虑症状。

(8) 身体症状。

无法解释的身体不适：如持续的头痛、胃痛或其他身体不适，医生检查未发现器质性疾病。

2. 精神病的干预措施

(1) 心理治疗：心理治疗是精神病干预的重要组成部分，常见的类型有认知行为疗法(CBT)、支持性心理治疗和家庭治疗。认知行为疗法能够帮助患者识别和改变负面思维模式，改善情绪和行为；支持性心理治疗则提供情感支持，帮助患者处理困扰；家庭治疗则通过小组形式增强社交技能和信心。

(2) 药物治疗：药物治疗是许多精神病患者的主要干预方式。抗精神病药物用于控制幻

觉和妄想，抗抑郁药物用于改善情绪和焦虑，情绪稳定剂帮助控制情绪波动。患者在药物治疗期间需要定期回访医生，监测药物效果和副作用，以确保安全和有效。

(3) 社会干预：社会干预通过建立支持网络来帮助患者恢复社会功能，包括朋友、家人和社交团体。职业康复帮助患者恢复或发展职业技能，生活技能培训则提供日常生活能力的指导，促进患者的独立性。

(4) 危机干预：对于面临危机或自杀风险的患者，及时的危机干预至关重要。这包括提供紧急支持和住院治疗，以确保患者的安全和稳定。

(5) 教育和宣传：心理健康教育可以提高患者及其家属对精神健康问题的认识程度，了解病症及其管理方法。同时，公众教育有助于消除对精神疾病的污名化，促进社会理解和接纳精神疾病患者。

(6) 生活方式干预：健康的生活方式对于改善心理健康同样重要。鼓励患者保持均衡饮食、规律锻炼和充足睡眠，教授应对压力和焦虑的技能，如放松训练和冥想，有助于增强心理韧性。

(7) 综合治疗：综合治疗是有效干预的重要环节，强调多学科团队合作，包括医生、心理治疗师和社会工作者，以提供全面的支持和服务。个体化治疗方案根据患者的具体情况制定，以满足其特殊需求。

冠心病的症状识别与紧急应对措施

灵寿县人民医院 吴广楠

冠心病，全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，是由于冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变，导致血管腔狭窄或阻塞，进而引发心肌缺血、缺氧或坏死的一种心脏病。识别冠心病的症状，并了解其紧急应对措施，对于及时救治、降低风险至关重要。

1. 冠心病的症状识别

胸痛（心绞痛）：胸痛是冠心病最常见的症状，常表现为压迫性、紧缩性或烧灼感，位于胸骨后或心前区。这种疼痛可能辐射到左肩、左上臂、颈部、下颌或背部，有时也可能表现为上腹部疼痛。

胸痛通常持续数分钟至数十分钟，可以通过休息或舌下含服硝酸甘油等急救药物缓解相关症状。

胸闷与气短：患者可能感到胸部有压迫感或沉重感，同时伴有呼吸不畅。

这些症状在体力活动或情绪激动时可能加剧，严重时可能导致呼吸困难。

心悸：患者可能感到心跳加速、不规则，或心跳有力，有时伴有心前区不适或疼痛。

出冷汗：冠心病发作时，患者可能突然出冷汗，皮肤湿冷，有时伴有面色苍白。

其他症状：部分患者可能出现乏力、头晕、恶心、呕吐等症状。

少数患者可能出现心律失常、心力衰竭等严重并发症。

2. 紧急应对措施

立即停止活动：冠心病发作时，应让患者立即停止一切活动，坐下或躺下休息，以减轻心脏负担。

保持呼吸道通畅：解开患者衣领、腰带等束缚物，确保呼吸道畅通无阻。

如果患者出现呕吐，应将其头部偏向一侧，避免呕吐物阻塞呼吸道。

含服急救药物：若患者已确诊为冠心病并随身携带了硝酸甘油等急救药物，应立即让其舌下含服。

硝酸甘油有助于扩张冠状动脉，增加心肌供血，从而缓解心绞痛。

但需注意，此类药物仅适用于已确诊为冠心病的患者，且使用时应按医嘱要求。对于未确诊或未使用过此类药物的患者，不应擅自使用此类药物。

呼叫急救服务：在采取上述措施的同时，应立即拨打急救电话（如120），向专业人员寻求帮助。

保持情绪稳定：在等待急救人员到来的过程中，应尽量安抚患者情绪，避免其过度紧张或焦虑。情绪波动可能会加重心脏负担，不利于病情的控制。

准备就医资料：若患者有冠心病病史或相关医疗记录，应准备好相关就医资料，以便就医时医生快速了解患者的病情并作出准确诊断。

就医后治疗：到达医院后，医生会根据患者的症状和检查结果制定个性化的治疗方案。

3. 预防措施

合理膳食：保持低脂、低盐、低糖的饮食原则，多吃富含膳食纤维和维生素的食物。

避免暴饮暴食，控制体重，避免肥胖。

适量运动：根据个人情况选择合适的运动方式，如散步、慢跑、游泳等。

避免剧烈运动和过度劳累。

戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都是冠心病的高危因素，患者应尽早戒烟限酒。

控制血压、血脂和血糖：定期检查血压、血脂和血糖水平，并遵医嘱进行治疗。

保持心理健康：学会释放压力，保持积极乐观的心态。

避免长期紧张、焦虑等负面情绪。

了解冠心病的症状识别与紧急应对措施对于患者的生命安全至关重要。同时，采取预防措施降低冠心病的发生风险也是非常重要的。在日常生活中，我们应该关注自己的身体状况，出现不适时应及时就医并遵医嘱进行治疗。

一文教你急危重症疾病识别及处理

湖北省中医院 龙琦

急危重症疾病是指在短时间内对患者生命构成严重威胁的疾病，及时发现并正确处理急危重症疾病，对提高患者生存率具有重要意义。

1. 什么是急危重症疾病？

(1) 脑功能衰竭：中风、脑水肿、脑疝形成、严重脑挫裂伤、脑死亡等。

(2) 休克：由于各种原因所引起的循环功能衰竭。

(3) 呼吸衰竭：包括急性与慢性呼吸衰竭，根据血气分析结果又可分为Ⅰ型呼衰、Ⅱ型呼衰。

(4) 心力衰竭：如急性左心衰竭、慢性右心衰竭、全心衰竭和泵衰竭等。

(5) 肝功能衰竭：表现为肝昏迷，包括急性重

型肝炎和慢性肝硬化。

(6) 肾功能衰竭：包括急性肾功能衰竭和慢性肾功能衰竭。

2. 急危重症的处理技巧

(1) 快速评估：使用ABCDE方法快速评估患者状况。

A (Airway)：确保气道畅通。

B (Breathing)：评估呼吸状况。

C (Circulation)：检查循环功能。

D (Disability)：评估神经功能状态。

E (Exposure)：分暴露患者，进行全面的身体检查。

(2) 气道管理：清除口腔异物，使用头后仰、

下巴抬高手法保持气道通畅。必要时进行气管插管。

(3) 呼吸支持：给予氧气治疗，必要时进行人工通气。

(4) 循环支持：控制出血，使用止血带或直接压迫。建立静脉通道，快速输液或给药。对于心跳停止的患者，立即进行心肺复苏(CPR)。

(5) 药物治疗：根据患者状况迅速给予必要的药物，如肾上腺素、阿托品、钙剂等。

(6) 监测：持续监测生命体征，如心率、血压、呼吸、血氧饱和度等。

(7) 稳定病情：对创伤患者进行固定，防止

进一步损伤。

(8) 准备转运：初步稳定患者病情后，将患者转运至有进一步治疗条件的医院。

(9) 沟通与记录：与团队成员保持有效沟通，明确分工。及时记录患者的病情变化和处理措施。

(10) 心理支持

给予患者及家属适当的心理支持和安慰。

3. 预防急危重症疾病

(1) 健康生活方式：保持良好的作息、饮食习惯，适当锻炼，避免过度劳累。

(2) 定期体检：及时发现潜在疾病，尽早治疗。

(3) 学习急救知识：掌握基本的急救技能，以便在紧急情况下自救互救。

凝血与止血的区别知多少

深圳雷杜生命科学股份有限

公司 梅琼琼

止血与凝血其实是生理性止血的不同过程，生理性止血的过程主要包括血管收缩、血小板血栓形成和血液凝固三个过程。血管收缩、血小板血栓形成为一期止血，血液凝固为二期止血。下面将从不同角度来为大家讲解凝血与止血的区别。

1. 凝血的定义与过程

凝血，也称为血液凝固，是指血液由流动的液体状态变成不能流动的凝胶状态的过程。凝血的实质是血浆中的可溶性纤维蛋白原转变成不溶性的纤维蛋白，这个过程涉及一系列复杂的酶促反应，需要多种凝血因子的参与。凝血过程大体上分为三个阶段：凝血酶原激活物的形成、凝血酶的形成和纤维蛋白的形成。

2. 止血的定义与过程

止血是指机体使受损血管停止出血的过程，它包括凝血在内的一系列生理反应。止血过程主要包括三个部分：血管收缩、血小板血栓形成和血液凝固。血管收缩减少局部血流，血小板在受损部位聚集形成止血栓，血液凝固则是通过纤维蛋白的形成加固止血栓，最终实现止血。

3. 凝血与止血的区别

作用机制不同：凝血主要涉及血浆中可溶性纤维蛋白原向不溶性纤维蛋白的转变，而止血则是一个更广泛的概念，包括血管收缩、血小板激活和凝血等多个环节。

治疗疾病不同：凝血障碍可能需要补充凝血因子或使用药物增强凝血功能，而止血则可能涉及使用药物或物理方法来减少出血，如在手术中控制出血。

适应症不同：凝血治疗通常适用于血液不凝固的情况，或在伤口处理中促进止血；而止

血治疗适用于血流不止的情况，或在手术中控制出血。

生理过程的不同阶段：止血可以看作是生理性止血的总称，包括一期止血（血管收缩和血小板血栓形成）和二期止血（血液凝固）。

4. 病理状态下凝血和止血的不同表现

凝血障碍：①弥散性血管内凝血(DIC)。这是一种严重的病理状态，表现为全身性的凝血和纤溶系统激活，导致微血管内血栓形成和出血。DIC可以表现为出血型或血栓型，且这两种表型可能会有动态变化。②创伤性凝血病(TIC)。在严重创伤后，TIC的发生与失血、输血需求和多器官功能衰竭(MOF)的发生率更高相关。TIC分为早期和晚期，早期表现为无法控制的出血，晚期则可能出现高凝状态，导致血栓栓塞事件。

止血障碍：①血小板功能障碍。在病理状态下，血小板可能无法正常工作，导致无法正确形成血小板栓子，出血时间延长，患者可能出现瘀青或出血倾向。②血管内皮损伤。缺氧、感染、炎症及变态反应损伤血管内皮，导致组织因子释放入血而启动凝血系统。③纤溶系统激活。多种病因通过直接或间接方式同时激活纤溶系统，导致凝血-纤溶平衡进一步失调。

病理生理表现：①微血栓形成。DIC的基本和特异性病理变化，表现为微血管内血栓的形成。②凝血功能异常。包括高凝血(DIC早期)、消耗性低凝血、继发性纤溶亢进(DIC后期)三个状态。③微循环障碍。表现为毛细血管微血栓形成、血容量减少、血管舒缩功能失调等。在病理状态下，凝血和止血的异常可以导致严重的临床后果，如出血不止或血栓形成，这些情况需要及时诊断和治疗。

宝宝湿疹知多少 新手爸妈莫大意

武汉市第四医院古田院区儿科 段莎莎

宝宝刚出生时粉粉嫩嫩，可是没过多久面部、头皮、躯干甚至全身都出现了红色皮疹，这可急坏了新手爸妈，家里的老人有的说这叫“胎毒”，有经验的妈妈说这是“奶癣”，这到底是什么呢？其实宝宝这种皮疹叫婴儿湿疹，俗称奶癣。让我们一起来看看宝宝湿疹的有关问题。

1. 湿疹的原因是什么？

湿疹是由于皮肤屏障功能不完善，导致外界刺激物进入皮肤内侧而出现的炎症反应。过度使用沐浴露，抓挠皮肤及空气干燥、环境污染等，都会导致宝宝皮肤表层受损。

2. 婴儿期湿疹是什么表现？

湿疹多在宝宝出生后40天出现，少数会在满月内出现，主要长在头皮、面部、耳廓等部位，表现为皮肤皴裂、渗液和结痂，最大的特点就是痒。

3. 湿疹和食物过敏有关系吗？

严重的湿疹和食物过敏有关系，轻度的湿疹可能与食物过敏无关。食物过敏越严重的宝宝，湿疹发生得越早且越严重。

4. 宝宝头上厚厚的黄色头痂是湿疹吗？

宝宝头上的结痂其实是头部脂溢性皮炎，又叫乳痂，也叫摇篮头。绝大部分脂溢性皮炎并不痒，也不影响宝宝的饮食和睡眠。脂溢性皮炎主要是有黄色油脂渗出，而湿疹是以皮肤红、干、结痂为主。脂溢性皮炎是母体激素影响导致的，生后1周就有；而湿疹相对晚些，生后1月左右出现。脂溢性皮炎和湿疹有时会同时出现。

5. 湿疹该如何治疗？

第一，适度洗澡，足量使用保湿剂，必要

时要湿敷。第二，有舒适的生活环境和衣着，避免接触过敏原。第三，中度以上的湿疹，可以使用糖皮质激素外用乳膏治疗皮肤炎症，有感染时，要使用抗生素软膏治疗感染。第四，对于频繁抓挠的宝宝，要使用抗组胺药缓解患儿过敏症状。第五，严重和反复发作的湿疹要选择性的忌口。

6. 宝宝有湿疹还能用沐浴露或肥皂洗澡吗？

湿疹不是“湿”导致的，相反，是“干”导致的。洗澡可以冲掉皮肤表面的细菌、病毒、过敏原等刺激物，还可以给皮肤补水。洗澡的时候要轻柔，洗完后用轻柔毛巾蘸干。

7. 薄涂保湿霜对湿疹有用吗？

推荐多使用保湿霜，且要厚涂，用量不足的话达不到给皮肤保湿的效果。只要是宝宝的皮肤干燥就立马涂抹，效果会更好。

8. 生活环境要舒服，避免接触过敏原

宝宝生活环境的温度通常要在22-26℃之间，目的是不要让宝宝出汗。空气太干燥会刺激皮肤，建议湿度保持在50%-60%之间，要给宝宝穿纯棉透气的衣服。室内尽量少用或不用消毒剂消毒地板。抽油烟湿疹有明显的关联，家庭成员一定要戒烟。

9. 哺乳妈妈要忌口吗？

当哺乳妈妈吃完某种食物再喂养宝宝，而宝宝出现湿疹加重的情况时，哺乳妈妈暂时不要吃这种食物，其他食物可正常食用。

10. 湿疹宝宝能用中药泡澡吗？

对于湿疹宝宝可以少量使用沐浴露，其他的都不要使用，也包括了中药泡澡。中药的有些成分会刺激皮肤，导致炎症反应。

远离卒中，享受生活

荆门市人民医院 周伊荣

据相关报道，脑卒中已成为我国国民死亡的第一位病因，且是单病种致残最高的疾病。

1. 什么是脑卒中？

脑卒中是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一种急性脑血管疾病，包括缺血性和出血性卒中两大类。

2. 脑卒中有何表现？

脑卒中发病急、进展迅速、后果严重，可表现为肢体瘫痪、认知障碍、语言障碍、精神异常、吞咽困难、抑郁等。

3. 如何早期识别脑卒中？

“中风120”口诀：

“1”代表“看到1张不对称的脸”；“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。

“BE FAST”口诀：“B”——Balance, 平衡或协调能力丧失，突然出现行走困难；“E”——Eyes, 突发的视力变化，视物困难；“F”——Face, 面部不对称, 口角歪斜；“A”——Arms, 手臂突然无力感或麻木感，通常出现在身体一侧；“S”——Speech 是指语言, 说话含混、

不能理解别人的语言；“T”——Time, 上述症状提示可能出现卒中，请勿等待症状自行消失，立即拨打120获得医疗救助。

4. 如何预防脑卒中？

(1) 防控主要危险因素。

高血压。①定期检测。②干预措施：正常高值(收缩压120~139 mmHg或舒张压80~89 mmHg)应积极筛查，采取健康的生活方式；3个月效果仍不佳者，或伴有充血性心力衰竭、心肌梗死、糖尿病、慢性肾脏病、收缩压≥160 mmHg和/或舒张压≥100 mmHg, 应合理降压, 积极采取药物治疗。③干预目标：普通高血压患者血压降至<140/90 mmHg; 伴糖尿病或蛋白尿肾病，血压进一步降低至130/80 mmHg; 65~79岁老年人可根据具体情况降至<150/90 mmHg, 如能耐受，还应进一步降低至140/90 mmHg; 80岁的老人血压一般降至<150/90 mmHg。

糖代谢异常。①定期检测。②干预措施：改善生活方式，控制饮食，加强体育锻炼；如果单纯改善生活方式不能使血糖达标，应口服降糖药或胰岛素治疗。③干预目标：空腹血糖

4.4~7.0 mmol/L, 餐后血糖<10.0 mmol/L, 一般情况下糖化血红蛋白(HbA1c)<7.0%。

血脂异常。①定期检测：缺血性心脑血管病高危人群，应每3~6个月测1次血脂。②干预措施：饮食治疗和改善生活方式，控制体重、戒烟、限酒；坚持规律的中等强度代谢运动；药物治疗首选他汀类调脂药物，或联合其他调脂药物。③干预目标：根据个体动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)危险程度，设定低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)目标水平；ASCVD极高危者，他汀治疗LDL-C目标值应<1.8 mmol/L或降低≥50%；高危者LDL-C目标值应<2.6 mmol/L或降低50%；中危和低危者LDL-C目标值应<3.4 mmol/L。

心房颤动。①进行卒中风险评估(CHA2DS2-VASc)评分。②非瓣膜性心房颤动：CHA2DS2-VASc评分男性=0分、女性=1分不推荐使用抗凝治疗；男性=1分、女性=2分评估获益与风险情况，可考虑口服抗凝药；男性≥2分、女性≥3分推荐口服抗凝剂治疗，可应用新型口服抗凝剂或华法林(INR 2.0~3.0)。③瓣膜性心房颤动：推

荐口服华法林(INR 2.0~3.0)进行抗凝治疗。

无症状性颈动脉狭窄。①定期检测：定期超声筛查和随访，保持健康的生活方式，对于年龄>40岁的高危人群(卒中危险因素≥3个)，定期做颈动脉彩超检查。②干预措施：狭窄≥50%, 应每天给予他汀类药物和/或阿司匹林；重度狭窄>70%且预期寿命>5年者，建议行颈动脉剥脱术(CEA)或者血管内支架成形术(CAS)治疗，同时推荐联合应用阿司匹林治疗。

(2) 生活方式干预。

戒烟、控制体重。

戒酒：饮酒者尽可能减少饮酒量或戒酒，男性每日饮酒的酒精含量不超过25 g，女性不超过12.5 g。

体育锻炼：每周3~4次中等以上强度有氧运动，每次坚持约40分钟；对于日常工作以静坐为主的人群，每静坐1小时站起活动2~3分钟。

健康饮食：饮食种类多样化；降低钠摄入量并增加钾摄入量(食盐摄入量≤6 g/d)，增加水果、蔬菜和奶制品的摄入；减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸摄入。

关于失眠，中医来帮忙

青 岛 市 即 墨 区 第 三 人 民 医 院 王 静 业

失眠是现今社会困扰人们的常见健康问题，覆盖了青少年、中年和老年各个年龄段的人群。失眠，中医称为“不寐”“不得眠”“不得卧”，主要表现为睡眠时间、深度不足，轻者入睡困难，或眠而不酣、时睡时醒，或醒后难以再睡；重则彻夜不眠，多伴有头痛、头昏、心悸、健忘和多梦等症状，给人们的工作、生活、学习和健康带来很大的负面影响。

1. 失眠的原因

（1）饮食不节：饮食不节是导致失眠的原因之一。“胃不和则卧不安”，嗜食肥甘厚味、辛辣刺激导致痰热内阻，或者暴饮暴食、饮食不规律，出现脘腹胀满、疼痛、呃逆、胃灼热、反酸等症状，则夜不能寐。

（2）压力较大：现代生活节奏快，心理压力较大，肝气郁结于内，日久化热伤阴；或者思虑过度，劳神费心，则耗伤心血；长期熬夜也可扰动心神。

（3）劳逸失调：“久卧伤气，久坐伤肉”，现代人多久卧、久坐，气血不能正常流通，壅滞体内；同时脑力劳动又过多，耗损气血，影响精神，失眠随之而生。

如果失眠后没有进行适当调理，不仅会耗损正气，还可能导致病邪留滞，以致心肝血虚、脾肾不足而失眠。

2. 中医食疗方

（1）酸枣仁粥：炒酸枣仁 60 克，粳米 400 克。将酸枣仁煎熟，去渣取汁，与粳米一起煮粥，每次适量食用。适用：心肝之阴血不足所致的失眠、健忘、心悸等。

（2）远志枣仁粥：远志、炒酸枣仁各 10 克，粳米 50 克。先将远志、酸枣仁水煎去渣取汁，再与粳米煮成粥，晚间睡前食用。

适用：血虚所致的惊悸、失眠、健忘等。

（3）杞圆膏：枸杞子、龙眼肉各 20 克，加水，文火煎熬至两者无味，去渣继续煎熬成膏，每

次 1～2 汤匙，温开水冲服。适用：肝肾不足所致的失眠健忘、腰膝酸软、头晕耳鸣等。

（4）核桃茯苓粥：核桃仁 50 克，茯苓 25 克，粳米 100 克。将核桃仁、茯苓研末，与粳米一同煮粥，加入适量的食盐与香油调味，早晚各服 1 次。适用：心脾两虚所致的失眠、健忘、多梦等症。

3. 穴位按揉

穴位按揉是中医治疗失眠的一个比较有效的方法。在睡前常按神门穴、安眠穴，有助于失眠患者入睡。神门穴位于腕部，属于手少阴心经原穴，是安定心神的重要穴位。按揉神门穴可以起到养心安神、滋阴降火的作用，在改善失眠症状方面具有良好的效果。安眠穴对人体睡眠有一定的影响，位于颈部，耳后高骨外后缘，用小指头顶住耳垂，五指并拢，中指按压的位置就是安眠穴。按揉安眠穴可以起到安神定志、平肝熄风的作用，可以缓解情绪，帮

助失眠患者快速入睡。

4. 日常调养失眠要注意的地方

保持良好的作息规律：尽量在固定的时间入睡和起床，帮助身体建立正常的生物钟。

减轻精神压力：学会调节情绪，避免过度思虑，必要时可以尝试冥想、深呼吸等放松方法。

调整饮食结构：晚餐不宜吃得过饱，同时也要避免辛辣刺激的食物，以免对睡眠质量造成不良影响。

希望本文能为失眠患者提供实用的建议和指导，除了文中提到的治疗失眠的方法，日常生活中我们也可以通过勤锻炼来起到助眠的作用，或者运用音乐疗法，即在临睡前听一些比较舒缓的音乐来帮助我们入睡。但无论采用哪种方法，大家必须坚持下去，切勿半途而废，只有这样，才可以逐步解决失眠的问题。

儿童体质调理要讲究时令节气

湖 北 省 中 医 院 于 晓 林

二十四节气是我国特有的非物质文化遗产，以立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至等八个节气为重，是划分一年四季的标志，而中医四时养生、调理亦是据此调整。

春季：春与肝相通，应五气中的风。春分者，阴阳相半也，昼夜均而寒暑平。顺应春季生发之气，以中药内服结合穴位敷贴调理脏腑功能，生发阳气，促进小儿的生长发育，提高机体抵抗能力。外敷药物采用秦艽、苍耳子、生麻黄等药按 3：3：1 比例研末，用姜汁（或凡士林）调膏备用，春分选肺俞、脾俞、列缺、风门等穴位，清明选肺俞、脾俞、列缺、三阴交等穴，谷雨选肺俞、脾俞、列缺、足三里等穴，以无菌辅料外敷，每次敷贴 4 小时。内服药物选用桂枝、白芍、生姜、大枣、生黄芪、当归、辛夷、白芷等药物调和营卫、祛风通窍。

夏季：心与夏季相通，心阳充盈鼓动气血、津液郁阳气发越以助长养，此时应顺应阳盛于外的特点，着眼于“长”字，养长、养化。夏至后阳将渐消而阴逐渐增长，借此自然规律，通过中药内服、穴位敷贴等方法助人体阴气生长。外敷药物采用秦艽、苍耳子、生麻黄、黄连、青黛等药按 3：3：1：1：1 比例研末，用姜汁（或凡士林）调膏备用，夏至选肺俞、脾俞、三阴交、气海、血海等穴位，以无菌辅料外敷，敷贴 4 小时。内服药物选用金银花、紫花地丁、蒲公英、丹皮、赤芍、芦根、白茅根、甘草、鸡内金等药物清热泻火。

秋季：秋季五行属金，五脏属肺，燥为秋季的主气，称为“秋燥”。顺应秋季阴盛于外的特点，适合治疗阴虚疾病，又可使人体阳气

潜伏体内而不被外界寒邪所扰。外敷药物采用秦艽、苍耳子、生麻黄、川芎等药按 3：3：1：1 比例研末，用姜汁（或凡士林）调膏备用，秋分选肺俞、脾俞、列缺、三阴交、血海等穴位，寒露选肺俞、脾俞、列缺、足三里、血海等穴，霜降选肺俞、脾俞、列缺、肾俞、血海等穴以无菌辅料外敷，每次敷贴 4 小时。内服药物选用桂枝、白芍、生姜、大枣、生黄芪、当归、玉竹、芦根、川芎、百合、桔梗、甘草等药物益气健脾、养阴润肺。

冬季：冬季五行属水，五脏属肾。冬三月，人体的阳气入里，阴气至盛，腠理闭合，为来年的“春生夏长”做好准备。冬至起，一阳生，给予中药膏方调理及穴位敷贴，可增强体质弱体内的阳气以抵抗寒邪，固护小儿阳气，促进孩子生长发育，减少疾病的发生，适合治疗脾肾虚的疾病。外敷药物采用秦艽、苍耳子、生麻黄、巴戟天、肉苁蓉等药按 3：3：1：1：1 比例研末，用姜汁（或凡士林）调膏备用，小雪选肺俞、脾俞、肾俞、列缺、三阴交等穴位，大雪选肺俞、脾俞、肾俞、列缺、足三里等穴，冬至选肺俞、脾俞、肾俞、列缺、命门等穴以无菌辅料外敷，每次敷贴 4 小时。内服药物选用生黄芪、当归、川芎、熟地、补骨脂、桂枝、白芍、茯苓、橘红、法半夏、白蒺藜、辛夷、防风、香橡皮、山药、炒谷芽、杏仁、炙甘草等药物加麦芽糖收膏健脾益气、温补肾阳。

按照四时阴阳节律的变化调整自身以保持人与自然的协调统一，是治病、防病应当遵守的法则。

糖尿病并发症：早期识别与预防

山 东 省 荷 泽 市 定 陶 区 中 医 医 院 杨 宁

糖尿病是一种慢性疾病，长期高血糖可导致多种严重并发症。糖尿病可损害心脏、血管、神经、肾脏和眼睛，增加心脏病和中风风险，引发神经病变导致疼痛和感觉丧失，以及视网膜病变，可能最终导致失明。糖尿病还可能导致肾功能衰竭。因此，糖尿病的控制对于预防这些严重的健康问题至关重要。

1. 糖尿病的早期症状

频繁小便：由于血糖水平高，肾脏需要过滤更多的糖，导致尿量增加。

口渴：频繁小便会导致身体脱水，从而引起口渴。

饥饿感增加：由于身体不能有效地使用血糖作为能量来源，可能会感到饥饿。

体重下降：由于不能充分利用血糖，体重可能会下降。

疲劳和乏力：由于不能有效利用血糖，身体缺乏能量，导致疲劳。

视力模糊：高血糖可以影响眼睛的晶状体，导致视力变化。

感染频繁：高血糖会削弱免疫系统，使得感染更频繁，愈合更慢。

伤口愈合缓慢：高血糖会影响血液循环和神经功能，导致伤口愈合缓慢。

皮肤问题：如皮肤干燥、瘙痒或真菌感染。

神经症状：手脚麻木或刺痛感。

坏疽：在严重的情况下，高血糖可以导致血液循环不良，增加坏疽的风险。

勃起功能障碍：在男性中，糖尿病可以影响血流，导致勃起功能障碍。

2. 糖尿病的预防

糖尿病的预防主要依赖于生活方式的改变和一些医疗干预措施。以下是一些预防糖尿病的建议。

健康饮食：增加全谷物、蔬菜、水果和低脂乳制品的摄入。减少高糖、高脂肪和高盐食物的摄入。控制餐量，避免暴饮暴食。

增加体力活动：每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳或骑自行车。

保持健康体重：通过健康饮食和规律运动来维持或减轻体重。

定期体检：定期检查血糖水平，特别是对于有糖尿病风险的人群。监测血压和胆固醇水平，因为这些也是心血管疾病的风险因素。

不吸烟：戒烟对预防糖尿病至关重要。

限制饮酒：过量饮酒可以增加患糖尿病的风险，建议限制饮酒量。

管理压力：长期压力可以影响血糖水平，学习压力管理技巧，如冥想、瑜伽或深呼吸练习。

充足睡眠：保证充足的睡眠，因为睡眠不足会影响血糖控制。

避免高风险药物：某些药物，如皮质类固醇，可能会增加血糖水平，使用时应谨慎。

妊娠期管理：如果你怀孕或计划怀孕，与医生合作管理体重和血糖，以预防妊娠糖尿病。

教育和自我管理：增加对糖尿病的认识，了解如何识别和管理糖尿病的早期症状。

上述措施可以显著降低患糖尿病的风险，尤其是对于有遗传倾向或处于高风险状态的人群。

认识吞咽障碍 告别难“咽”之隐

荆 门 市 人 民 医 院 王 林

相信大家都有被呛到过的经历，这其实就是食物“走错路”了。吞咽障碍不可小觑，长期吞咽困难会导致营养不良、脱水、窒息、吸入性肺炎及心理与社交交往障碍等问题，其中窒息和吸入性肺炎常常会危及患者生命。因此，家属或陪护者需了解提示误吸的症状与体征，一旦发生建议及时就医。

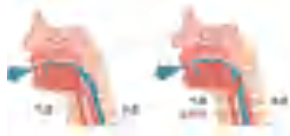


图 1 误吸风险示意图

1. 什么是吞咽障碍

吞咽是指人体从外界经口摄入食物并经咽腔、食管传输到达胃的过程，根据食物通过的部位一般可分为口腔期、咽期、食管期。吞咽障碍是重症脑损伤后的一种常见症状，是指由于下颌、双唇、舌、软腭、咽喉、食管等器官结构和/或功能受损，不能安全有效地把食物输送到胃内的过程。据报道，重症脑损伤中 60% 的成年患者

及 68% 的儿童患者存在吞咽障碍，吞咽障碍会影响患者能量和蛋白质的摄入，导致营养不良甚至死亡。

2. 吞咽障碍的类型

吞咽障碍临床上分为两种，一种是器质性吞咽障碍，是由相关器官解剖结构异常引起的；另一种是功能性吞咽障碍，主要是由中枢神经系统和周围神经系统损伤引起。神经重症患者功能性吞咽障碍居多。患者因吞咽障碍会引起误吸、吸入性肺炎、营养不良、心理与社交交往障碍等并发症，其中吸入性肺炎和反流性肺炎并非一致。

3. 吞咽障碍会出现什么问题

①呛咳、误吸、隐性误吸、吸入性肺炎及肺部反复感染；②水分补充不足导致脱水；

③进食不当导致营养不良，对疾病恢复不利；④增加窒息风险，甚至危及生命；⑤心理、社交交往障碍。

4. 吞咽功能如何评估

①反复唾液吞咽试验：检查者将手指置于被检查者的喉结及舌骨处，嘱其尽量快速反复吞咽，随着吞咽运动，可触及喉结和舌骨越过手指，向前上方移位，然后复位。确认这种上下运动，下降时刻即为吞咽完成时刻。触诊 30 s，确认吞咽次数。高龄患者 30 s 内完成吞咽动作不少于 3 次即视为吞咽功能良好。

②改良洼田饮水试验（表 1）：患者端坐，先试饮 3 mL 水，观察患者有无呛咳；如无呛咳等问题，再让患者像平常一样喝下 30 mL 温开水，观察患者有无吞咽障碍及吞咽障碍程度。

表 1 改良洼田饮水试验

级别	说明	结果判断	建议
I 级	5 s 内可一次喝完，无呛咳	正常	依据医嘱给予患者正确的饮食宣教指导
II 级	分两次以上咽下，但无呛咳	可以	患者可能存在误吸风险，进一步评估吞咽功能或改变食物性状。每周动态
III 级	能一次咽下，但有呛咳	轻度障碍	评估患者吞咽功能，有病情变化随时评估
IV 级	分两次以上咽下，但有呛咳	中度障碍	患者可能存在误吸风险，建议管饲营养支持，降低患者误吸风险。每周动态
V 级	频繁呛咳，不能全部咽下	重度障碍	评估患者吞咽功能，有病情变化随时评估

五官科术后并发症的护理措施

乳山市人民医院 于清

1. 五官科术后并发症有哪些？

(1) 眼科术后并发症。

感染：如结膜炎、角膜炎、眼内炎等。

出血：术后眼内或眼周的出血。

疼痛和不适：术后眼睛可能出现疼痛、异物感或不适。

(2) 耳鼻喉科术后并发症。

出血：术后鼻出血或颈部出血。

感染：如中耳炎、鼻窦炎、扁桃体周围脓肿等。

呼吸困难：可能由于肿胀、出血或组织移位导致。

(3) 口腔颌面外科术后并发症。

出血：术后可能发生口腔或颌面部出血。

感染：如术后颌面部蜂窝织炎或口腔感染。

疼痛：术后口腔或颌面部可能感到疼痛。

2. 五官科术后的一般护理措施

病情监测：定期监测患者的生命体征，包括体温、脉搏、呼吸、血压等。

体位：根据手术类型和患者状况，调整合适

的体位。

营养支持：根据患者情况提供适当的营养支持，无法进食者考虑鼻饲或静脉营养。

心理支持：与患者沟通，提供心理支持和安慰，减轻焦虑和恐惧。

3. 五官科术后并发症的护理措施

(1) 疼痛管理：评估疼痛程度，按照医嘱给予适当的镇痛药物。

(2) 出血：观察切口是否有渗血或血肿。如有出血，及时通知医生，并按照指示进行止血和压迫。

(3) 感染：保持伤口清洁干燥，按时更换敷料。监测体温和白细胞计数，及时发现感染的迹象。遵医嘱使用抗生素。

(4) 呼吸困难：观察呼吸频率和深度，注意是否有呼吸急促或呼吸困难。保持呼吸道通畅，必要时准备吸氧设备。

(5) 恶心和呕吐：避免在饭后立即平卧，以减少胃部压力。按需给予止吐药物。

“卒”不及防，我们应该如何防中风？

湖北省中医院 黎丹

秋冬季是中风的高发季。怎样快速识别中风症状？如何预防脑中风？本文将介绍中风的知识，帮助大家了解中风，预防中风。

1. 什么是中风？

中风，又称脑卒中，是一种急性脑血管疾病，患者因各种原因出现脑血管破裂或阻塞，引发大脑局部血液供应障碍，进而造成神经功能损害。中风以半身不遂、口舌歪斜、言语不利，甚至突然昏倒、不省人事为主要表现。因其发病骤然，变化迅速，有“风性善行而数变”的特点。

2.3个数字快速识别中风牢记“1、2、0”口诀，快速识别中风。一旦发生这三个症状中的任何一个，都要立刻拨打120急救电话求救，尽快到医院救治。

“1”一张脸：看嘴角，判断嘴巴是否歪斜、不对称。

“2”两只手臂：两只手臂平伸、前伸，是否有单侧胳膊无力的情况。

“0”聆听：听说话的声音有无异常，是否有表达不清的情况。

注意：救护车到来之前，应让患者平躺或侧卧，头部歪向一边，避免呕吐物堵住呼吸道，安静等待救援，不要随意服用药物，以免引起更严重的后果。

3. 中风的常见治疗方法

针灸配合中药，有的需要配合西医（格林巴利综合征）。

针灸的效果往往来得最快。而且中风后治疗得越迅速，恢复得越快。配合中药事半功倍。

4. 预防中风的措施有哪些

(1) 适度运动：适度运动可以促进气血流通，增强身体免疫力，预防脑卒中。根据中医理论，久坐久卧易致气血不畅、痰湿内生。因此，应适度增加运动量，以有氧运动为主，如太极拳、八段锦、散步等。同时，患者应避免过度劳累和剧烈运动，以免对身体造成不良影响。

(2) 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒是脑卒中的重要危险因素。烟草中的尼古丁等有害物质可损伤血管内膜，导致动脉粥样硬化；而过量饮酒则可能导致血压升高、心跳加速，增加脑卒中的风险。

因此，预防脑卒中需要戒烟限酒。

(3) 减轻压力：长期的精神压力可以导致气血瘀滞、痰湿内生，增加脑卒中的风险。中医认为，情志不畅可导致气机瘀滞，进而影响血行。因此，应学会调节情绪，保持心情舒畅，避免过度紧张和焦虑。可以通过听音乐、阅读、运动等方式来缓解压力。

(6) 眩晕和失衡：在患者活动时给予协助，防止跌倒。指导患者进行渐进性活动，以适应体位变化。

4. 健康教育

健康教育是提升患者满意度的重要手段。护士应根据患者的具体情况，制定个性化的健康教育计划，如讲解疾病知识、指导患者进行康复锻炼等。通过健康教育，帮助患者了解疾病、掌握自我护理技能，提高患者的生活质量。

5. 建议

加强护理人员的专业培训，提高护理人员的综合素质和服务水平。

完善术前访视制度，确保术前访视的有效性和针对性。

加强术中护理工作，确保手术过程的安全和舒适。

重视术后护理和康复工作，提高患者的生活质量。

(4) 定期检查：定期进行身体检查是预防中风的重要手段。检查可以及早发现高血压、糖尿病等基础疾病，以及血脂异常等危险因素。一旦发现异常情况，可以及时采取措施进行干预和治疗。同时，定期检查也可以监测身体的各项指标是否在正常范围内，以便及时调整生活方式和饮食习惯。

(5) 规律作息：良好的作息习惯对于预防中风非常重要。中医认为，充足的睡眠可以养血安神、调节气机。因此，应保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。同时，适当的午休也可以缓解疲劳，保持精力充沛。

(6) 学习相关知识：了解中风的病因、症状及预防方法非常重要。学习相关知识和中医理论，可以更好地理解中风的发生和发展过程，从而更好地采取预防措施。在生活中，应用药物预防中风时，应结合自身体质，选取适合的预防方案，而不应盲目地活血化瘀，或者不全面的调理，只针对一方面来以偏概全。希望通过本文对中风的讨论能提高公众对该疾病认识。同时，也提醒大家在日常生活中注意保持健康的生活方式，降低患病的风险。

关于妇科炎症性疾病的护理，你该知道的事

山东省菏泽市曹县中医医院 刘淑贞

妇科炎症性疾病是指女性生殖系统发生的炎症反应，涉及生殖器官的不同部位，包括外阴、阴道、宫颈、子宫、输卵管和卵巢等。本文主要介绍几种常见的妇科炎症性疾病，并对炎症性疾病的护理进行简要的介绍。

1. 妇科常见炎症性疾病有哪些？

妇科常见炎症性疾病主要包括以下几种。

阴道炎：这是最常见的妇科炎症之一，通常由细菌、真菌（念珠菌）、原虫（滴虫）或病毒引起。主要症状包括阴道瘙痒、分泌物增多、异味等。

宫颈炎：是指宫颈区域的炎症，可能由细菌、病毒等引起。症状包括异常阴道出血、分泌物增多或性交疼痛。

盆腔炎性疾病（PID）：是指女性上生殖道器官及其周围组织（包括子宫、输卵管、卵巢、宫旁组织及盆腔腹膜）的感染和炎症。常见症状包括下腹部疼痛、发热、异常阴道分泌物等。

子宫内膜炎：是指子宫内膜的炎症，通常由细菌感染引起，常见于流产后或分娩后。

外阴炎：是指外阴部的炎症，可能由感染、刺激或其他因素引起。症状包括外阴部瘙痒、红斑、疼痛等。

附件炎：是指输卵管和卵巢的炎症，通常与盆腔炎相关联。

这些炎症性疾病可能会相互影响，且如果不及治疗，可能会导致更严重的健康问题，

如不孕症、慢性盆腔痛等。因此，一旦出现相关症状，应及时就医进行检查和治疗。

2. 妇科炎症性疾病对人有有哪些影响？

(1) 影响身体健康疼痛和不适：妇科炎症可能导致下腹部疼痛、腰痛、性交痛等症状，影响生活质量。

异常出血：一些炎症可能导致月经不调、经期延长或非经期出血。

生育问题：严重的妇科炎症可能影响输卵管功能，导致不孕或增加宫外孕的风险。

慢性疾病：若不及时治疗，炎症可能转为慢性，久而久之会影响身体健康。

(2) 影响心理健康焦虑和压力：由于疾病带来的不适和生育问题，可能导致患者出现焦虑、抑郁等情绪问题。

自尊心受损：妇科炎症可能影响患者的自尊心和身体形象，尤其是在性生活中。

(3) 影响社会生活人际关系：该疾病可能会导致患者避免或减少社交活动，影响与家人、朋友的关系。

工作：由于疼痛和不适，患者可能需要请假或减少工作时间，影响工作效率和职业发展。

性生活：妇科炎症可能会导致性交疼痛或性欲减退，影响性伴侣之间的亲密关系。

3. 妇科炎症性疾病的护理措施

(1) 一般护理：保持良好的个人卫生，尤其是外阴部的清洁干燥。穿着透气的内裤，避

免长时间穿着紧身或不透气的衣物。定期更换床上用品，保持清洁。

(2) 饮食护理：保持均衡的饮食，多吃新鲜蔬菜和水果，补充足够的维生素和矿物质。避免辛辣、油腻和刺激性食物，这些食物可能会加重炎症。保持充足的水分摄入，有助于身体排出毒素。

(3) 心理护理：保持积极乐观的心态，减少压力和焦虑。如果情绪波动较大，可以寻求心理咨询或与家人朋友交流。

(4) 用药护理：按医嘱正确使用抗生素或其他抗炎药物，不要随意中断或更改用药。注意药物可能产生的副作用，如有异常应及时告知医生。完成整个疗程，即使症状提前缓解也不应自行停药。

(5) 性生活和避孕：在治疗期间应避免性生活，以免加重病情或传染给伴侣。使用安全套等避孕措施，减少性传播疾病的风险。

(6) 健康教育：了解妇科炎症的原因、症状和预防措施，增强自我保健意识。避免不洁性行为，减少感染风险。

护理妇科炎症性疾病时，应根据具体情况和医生的建议进行个性化护理。保持良好的生活习惯和积极的治疗态度对于疾病的恢复至关重要。

穴位按摩缓解常见疼痛

咸宁市咸安区政府 范梓良

在现代社会，压力、疲劳和不良的生活习惯的影响，许多人频繁遭受头痛、颈肩疼痛、腰背痛等多种疼痛的困扰。现代医学为治疗这些疼痛提供了多种治疗手段，与此同时，传统的穴位按摩也被证明是一种有效的自我保健方法。

1. 常见的穴位及其作用

风池穴：这个穴位是人体的一个重要穴位，别称热府穴，在头后面大筋的两旁与耳垂平行处。可以用两手的拇指按住这个穴位，其他的手指放在头两边。按摩3到5分钟，直到感觉有点酸胀为止。按风池穴可以消除风邪，排毒，还可以让自己的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感觉更清爽。

肩井穴：位于位于肩上，具体位置是在大椎穴（第七颈椎棘突下凹陷处）与肩峰端连线的中点。这一位置在背部两侧的最高位置，是颈椎和肩关节中间的凹陷处。平时可以对肩井穴进行按摩，能够辅助治疗眼睛疲劳、高血压以及肩膀酸痛。具体的方法是患者需要端坐在凳子上，按摩者张开双手，四指并拢在一起然后放在患者的双肩颈部的部位，食指和拇指用力的做拿捏动作，一定要注意力度，心脑血管以及高血压人群不能久按。

合谷穴：位于手背侧，第二掌骨桡侧的中点处，也就是常说的“虎口”位置。简便的取穴方法是：将一侧拇指的第一横纹放在另一手的虎口位置，手指往下压，拇指指尖所指的位置即为合谷穴。牙痛时可以对合谷穴进行按摩，按压此部位的时候指压应该朝着小指方向用力。但体质虚弱的人群不能给予太强的刺激。另外，也可以对耳朵前方、颧骨下方凹陷的地方进行按压。

劳宫穴：这个穴位在人的手掌，当我们握拳时，中指的指尖就在劳宫穴上。如果失眠多梦，甚至整夜不睡，心情急躁，眼睛红，耳朵响，嘴巴苦，就可以用另一只手的手指在这个穴位上进行按摩，每次3到5分钟，直到手掌发热，这样可以降心火，令人神志清醒，还有助睡眠。

足三里穴：这个穴位在人的小腿，把手放在膝盖上，从膝盖往下数四个手指的位置，会看到小腿外侧有一个骨头，这是犊鼻穴，足三里穴就在犊鼻穴的下方一点点。胃痛、腹痛或拉肚子，可以用手指在这个穴位上按压，每次10到20次，这样可以增强肠胃的功能，缓解疼痛。

2. 如何进行穴位按摩

放松身体：在按摩前，先进行简单的深呼吸练习，放松身体各部位的紧张感。

使用适当的力度：用拇指或食指的指腹按压穴位，力度要适中，感觉到轻微疼痛但不至于过于疼痛为宜。可以采用按压、揉捏等多种方式，持续1-3分钟。

持续观察反应：在按摩过程中，注意身体的感觉变化。如果某个穴位按压后感觉特别舒适，可以适当延长按摩时间。

经常按摩：为了获得更好的效果，建议定期进行穴位按摩，尤其是在每天感到疲惫或疼痛时。

3. 穴位按摩的注意事项

找准穴位：能够找准穴位对于按摩效果有很大影响。在按摩前最好先了解穴位的具体位置和解剖结构，可以通过查阅相关资料或请教专业人士来确保穴位的准确性。

用力不能过度：过度的压力可能导致肌肉损伤，按摩时应保持适当的力度。

避免空腹或饱腹状态：在空腹时按摩可能会引起不适，而在饱腹状态下按摩会影响消化。

孕妇及特殊人群需谨慎：对于孕妇、儿童及有特殊疾病史的人群，建议在进行按摩前咨询专业医生，以确保安全。

不替代医疗：虽然穴位按摩能缓解日常疼痛，但如果疼痛持续或加重，还是要及时就医，接受专业治疗。

穴位按摩作为一种传统的自我保健方法，其简单易行、无副作用的特点使其受到越来越多人的喜爱。通过对特定穴位的按摩，我们可以有效地缓解常见的疼痛，改善生活质量。在未来的生活中，不妨尝试把穴位按摩纳入日常保健，以帮助我们更好地面对生活中的各种挑战。

孕期皮肤变化：护理与保养指南

山东省菏泽市曹县中医医院 郭燕青

1. 孕期皮肤变化类型

孕期皮肤变化主要包括色素沉着、妊娠纹、痤疮、皮肤干燥、血管变化、皮疹瘙痒、黄褐斑、皮肤弹性变化、汗腺皮脂腺活动增加、脱发和敏感性增加等。这些变化多由激素水平变化引起，个体差异大。

色素沉着：孕期激素变化可能导致皮肤色素沉着增加，常见于面部、乳晕、腹部中线（妊娠线）和外阴部。

妊娠纹：随着子宫和腹部的快速增长，皮肤可能会被拉伸，导致胶原蛋白和弹性纤维断裂，形成妊娠纹或妊娠线。

痤疮（青春痘）：孕期激素变化可能会导致增加皮脂分泌，导致痤疮的发生或加重。

皮肤干燥：孕期皮肤可能会变得更加干燥，尤其是在气候干燥的地区或季节。

血管变化：孕期血管扩张，可能会导致皮肤上出现蜘蛛痣或手掌发红。

皮疹和瘙痒：孕期可能会出现各种皮疹，如妊娠痒疹、妊娠多形疹等，这些症状可能会伴随瘙痒。

黄褐斑（妊娠面斑）：孕期激素变化可能导致面部、颈部和上胸部出现黄褐色的色素沉着。

皮肤弹性变化：孕期皮肤可能会变得更加敏感和易损伤。

汗腺和皮脂腺活动增加：孕期汗腺和皮脂腺的活动可能会出现上述所有变化。

脱发：孕期激素变化可能会影响头发的生长周期，导致产后脱发。

皮肤敏感性增加：孕期皮肤可能会对某些物质更加敏感，如化妆品、清洁剂等。

值得注意的是，每个人的体验都是不同的，不是所有孕妇都会出现上述所有变化。

2. 孕期皮肤保养

孕期皮肤保养是准妈妈们非常关心的话题。以下是一些建议，帮助孕妇在孕期进行有效的皮肤保养：

（1）保持皮肤清洁。

每日使用温和的洁面产品清洁面部，去除多余的油脂和污垢。

洗澡时使用温和的沐浴露，避免使用碱性强的肥皂，以免破坏皮肤屏障。

（2）保湿。

孕期皮肤容易出现干燥，因此保湿非常重要。

选择温和、无刺激的保湿产品，如保湿乳液、保湿霜等，每日涂抹，保持皮肤水分。

（3）防晒。

孕期皮肤对紫外线较为敏感，容易晒伤。外出时，涂抹防晒霜，佩戴帽子、太阳镜等防晒措施，避免长时间暴露在阳光下。

（4）抗妊娠纹。

从怀孕初期开始，每日涂抹抗妊娠纹产品，如橄榄油、妊娠纹霜等，有助于预防妊娠纹的产生。

适当按摩，

保持皮肤弹性，也有助于减轻妊娠纹。

（5）饮食调理。

孕期保持均衡的饮食，摄入充足的蛋白质、维生素和矿物质，有助于皮肤健康。

多吃新鲜蔬菜水果，补充维生素 C 和 E，有助于抗氧化，保护皮肤。

（6）保持良好的作息。

孕期保持充足的睡眠，避免熬夜，有助于皮肤修复和再生。

适当运动，促进血液循环，也有助于改善皮肤状况。

（7）避免使用刺激性化妆品：孕期尽量避免使用刺激性强的化妆品，如美白、祛痘产品等，以免对胎儿产生不良影响。

（8）定期产检：孕期定期进行产检，及时发现并处理皮肤问题，如真菌感染、病毒性皮肤病等。

（9）避免某些成分：孕期应避免使用含有维 A 酸、水杨酸、过氧化苯甲酰等成分的护肤品，因为这些成分可能对胎儿和孕妇有不良影响。

（10）孕期化妆。

孕期可以化妆，以淡妆为主，挑选彩妆产品的时候尽量选择品牌口碑好、温和的，且易清洁的产品。

通过上述方法，孕妇可以在孕期保持皮肤的健康和美丽，同时也为宝宝的健康提供保障。

超声成像技术如何帮助医生进行产前检查

武汉市中心医院 王利

超声成像技术是一种先进的医学影像技术，广泛应用于产前检查中，为医生提供了观察胎儿生长发育、评估胎儿健康状况以及监测母体环境变化的重要工具。

1. 超声成像技术的基本原理

超声成像技术是一种利用超声波的物理特性进行成像的技术。超声波是一种频率高于人类听觉范围的机械波，具有良好的穿透性、方向性和反射性。当超声波遇到人体组织时，会发生反射、散射和透射等现象。通过接收这些反射回来的超声波信号，并经过计算机处理，就可以生成人体内部结构的图像。

2. 超声成像技术在产前检查中的应用

妊娠状况评估：产前超声检查可以提供准确的孕周和预产期信息，帮助医生判断胚胎发育情况。超声成像技术能够测量胎儿的各项生长指标，如头围、腹围、股骨长度等，帮助医生评估胎儿的生长速度是否符合正常标准，从而及时发现胎儿生长受限或过度生长等问题。此外，超声检查还可以观察子宫和胎盘的位置、形态和功能，以及羊水的量和质量，进而判断胎儿的生长环境是否正常。

胎儿结构异常筛查：产前超声检查是筛查胎儿结构异常的重要手段。通过仔细观察胎儿

的头部、面部、脊柱、心脏、腹部、四肢等部位，医生可以发现一些常见的胎儿结构异常，如先天性心脏病、神经管缺陷、唇腭裂、脊柱裂等。在早期发现这些异常后，医生可以及时进行干预和治疗，从而提高胎儿的存活率和生存质量。

胎儿健康状况评估：除了观察胎儿的结构，产前超声检查还可以反映胎儿的器官和组织的功能，便于医生评估胎儿健康状况。例如，通过超声心动图检查胎儿的心跳频率、节律和心脏结构，医生可以及时发现心脏异常和宫内窘迫等问题。此外，超声检查还可以反映胎儿的肝脏、胃、肠道等器官是否有异常，以便及时发现并处理。

遗传疾病筛查：产前超声检查还可以结合其他筛查手段，如血液检查和唐氏筛查，进行产前筛查，早期发现可能存在的遗传疾病风险。例如，通过测量胎儿颈部透明层厚度（NT），医生可以评估胎儿染色体异常的风险。如果 NT 值异常增高，可能提示胎儿存在唐氏综合征等染色体异常疾病的风险。

分娩方式指导：产前超声检查还可以帮助医生确定分娩方式。例如，对于存在脐带绕颈等情况的孕妇，超声检查可以帮助医生评估分娩的风险，并制定合理的分娩方案。此外，超声检查还

可以确定胎儿和胎盘位置，为正常分娩提供重要信息。

3. 超声成像技术的优势

无创性：超声成像技术是一种非侵入性的检查手段，不会对孕妇和胎儿造成任何伤害。

实时性：超声成像技术可以实时显示胎儿和母体的状况，便于医生及时发现问题并采取相应的措施。

安全性：超声成像技术使用的超声波能量非常低，规范操作时不会对胎儿和母体造成任何辐射损伤。

可重复性：超声成像技术可以多次重复检查，以便医生跟踪观察胎儿和母体的变化。

4. 总结

超声成像技术在产前检查中发挥着举足轻重的作用。它不仅可以帮助医生明确妊娠诊断、评估胎儿生长发育和观察胎儿结构和功能，还可以帮助医生评估母体健康状况并确定分娩方式。由于其无创性、实时性、安全性和可重复性等优势，超声成像技术已成为产前检查中不可或缺的重要工具。孕妇应定期进行产前超声检查，以确保母婴健康和安全。同时，医生也应不断提高自己的专业技能和知识水平，以更好地为孕妇和胎儿提供优质的医疗服务。

手术中的温度管理：为何保持体温如此重要

广东省云浮市妇幼保健院 陈水娣

1. 体温对生理功能的影响

（1）代谢与能量需求：体温每上升 1℃，人体的基础代谢率会增加约 13%。相应地，如果体温下降，其代谢率也会相应降低，进而可能导致器官功能下降。因此，保持体温稳定有助于维持患者正常的代谢水平和能量需求。

（2）血液循环与氧气供应：低体温会导致血管收缩，减少局部组织的血液供应和氧气供应。通过保持体温稳定，可以确保手术区域得到充足的血液和氧气供应，促进伤口愈合和恢复。

（3）免疫功能：体温下降会削弱免疫系统的功能，使患者对病原体的抵抗力降低，从而增加术后感染的风险。保持体温稳定有助于维持免疫系统的正常功能，降低感染风险。

2. 手术中体温波动的原因

（1）麻醉药物：在手术中，麻醉药物不仅能够扩张血管，还可能抑制体温调节中枢，引发体温下降。

（2）手术环境：为减少细菌滋生和手术医生出汗的影响，手术室的室内温度常调至较低。然而，这可能导致患者体温散失过快。

（3）手术操作：手术中常需输注大量液体或血液以维持患者生命体征，若这些液体温度过低，将直接加大患者体温降低的幅度。

3. 手术中的体温管理措施

（1）调节手术室温度：手术室温度通常维持在 21~25℃间，旨在为患者营造舒适手术环境。

（2）使用保温设备：手术中，使用电热毯、保温毯及暖风机等保温设备，能有效减少患者热量散失，促进手术顺利进行及术后快速康复。

（3）加温输注液体和血液：在输注液体和血液前，医护人员应使用加温装置将其加热至接近体温的温度，以减少对患者体温的影响。

4. 术中低体温的危害与预防

（1）术前评估与准备：在手术前，医护人员应对患者的体温状况进行评估，并根据评估结果制定个性化的保温计划。确保手术室内的温度、湿度等环境参数符合标准要求。

（2）术中监测与调整：在手术过程中，医护人员应持续监测患者的体温变化，并根据需要调整保温措施。对于体温较低的患者，应及时采取加温措施以提高体温；对于体温过高的患者，则应采取降温措施以避免热损伤。

（3）术后跟踪与护理：手术后，医护人员应继续监测患者的体温变化，并采取相应的护理措施以促进恢复。对于出现低体温或高体温的患者，应及时进行处理并密切观察病情变化。

早期发现是关键：乳腺癌的筛查、自检与医疗干预

华中科技大学同济医学院附属武汉中心医院 万金男

乳腺癌，这一威胁全球女性健康的恶性肿瘤，因其早期症状不明显，许多女性常常在不经意间错过了最佳治疗时机。然而，研究表明，早期发现、早期诊断和早期治疗可以显著提升乳腺癌的治愈率和生存率。因此，了解乳腺癌的早期发现策略，包括筛查、自检与医疗干预，对于保护女性健康至关重要。

1. 乳腺癌的早期发现为何如此重要？

乳腺癌的早期发现之所以重要，是因为在这个阶段，癌细胞尚未广泛扩散，治疗起来相对容易，患者的生存率和生活质量都能得到更好的保障。相反，如果乳腺癌发展到晚期，治疗难度会大大增加，甚至可能危及患者的生命。

2. 乳腺癌筛查：科学手段助力早期发现

乳腺癌筛查是通过一系列医疗检查手段，在尚未出现临床症状的情况下，发现潜在的乳腺癌病变。常见的筛查方法包括乳腺超声检查、乳腺钼靶 X 线检查（即乳腺 X 光检查）和乳腺磁共振检查等。

乳腺超声检查：通过高频声波成像，可以观察到乳腺内部的结构变化，如肿块、结节等。超声检查具有无创、无痛、无辐射的优点，适

用于所有年龄段的女性。

乳腺钼靶 X 线检查：利用 X 射线透视乳腺组织，能够发现微小的钙化灶或肿瘤。这种方法对 40 岁以上的女性尤为有效，但不建议对年轻女性或孕妇进行。

乳腺磁共振检查：作为一种更高级的筛查手段，磁共振检查可以提供更详细的乳腺组织图像，有助于发现微小病灶。然而，由于其成本较高，通常作为辅助检查手段使用。

3. 乳腺自检：自我监测，守护健康

除了专业筛查外，乳腺自检也是早期发现乳腺癌的重要手段。自检不仅有助于女性了解自己的乳房状况，还能在第一时间发现异常变化。

自检时，应选择一个光线充足、私密性良好的环境，站立或坐下，双手自然下垂，观察乳房的形状、轮廓、皮肤颜色以及乳头是否有异常。然后，用手指轻轻按压乳房，从外上象限开始，顺时针或逆时针方向逐渐检查整个乳房。触摸时，注意感受乳房内是否有肿块、结节或疼痛。如果发现任何异常，应立即就医。

4. 医疗干预：早期治疗，挽救生命

对于乳腺癌的早期发现，医疗干预是至关

重要的。一旦确诊，应根据患者的病情、分期、年龄、身体状况等因素综合考虑治疗方案。早期乳腺癌患者可采用乳腺癌根治术、保乳术等手术方式进行治疗，术后辅以化疗、放疗、靶向治疗或内分泌治疗等辅助治疗手段，以降低复发风险。

对于高危人群，如具有乳腺癌家族史、激素水平异常等，应缩短筛查间隔，进行早期诊断。同时，患有乳腺良性性疾病的女性也应定期复查，密切关注病情变化，以便及时发现并处理潜在的癌变风险。

5. 提高意识，守护健康

乳腺癌的早期发现对于提高治愈率和生存率至关重要。因此，广大女性应提升乳腺健康意识，积极参与乳腺癌筛查和自检。同时，相关机构或部门要加强乳腺癌防治知识的普及和教育，提高全民健康素养，共同守护女性健康的美好未来。

通过本文的介绍，希望广大女性朋友们能够更加了解乳腺癌的早期发现策略，做到早发现、早治疗，为自己的乳房健康保驾护航。

骨折康复心理调适 面对伤痛，如何保持积极心态

武汉市东西湖区人民医院 唐婧

在康复过程中，骨折患者不仅需要进行身体上的治疗和恢复，更需要良好的心态来面对伤痛和挑战，保持积极心态对于康复的成功至关重要，以下是一些帮助骨折患者保持积极心态的方法和建议。

1. 接受现实，积极面对

面对骨折带来的疼痛和康复过程中的种种困难，患者首先要接受现实，意识到伤痛和困难是暂时的，而康复是一个逐步恢复的过程。积极面对现实，不要被消极情绪所困扰。

2. 制定合理目标

制定合理的康复目标对于患者来说非常重要，将长期目标分解为短期目标，逐步实现每一个小目标，可以帮助患者保持动力和信心。同时，患者要明确自己的康复预期，不要过分急躁，保持耐心，坚持下去。

3. 寻求支持

在康复过程中，寻求家人、朋友和医疗团队的支持是非常重要的，和他人分享自己的感受和困惑，接受他们的鼓励和帮助，可以让患者感受到关爱和支持，有助于缓解心理压力。

4. 保持积极心态

突然发生骨折常会让人感到恐惧和紧张，但大多数患者在及时就医并接受医护人员治疗后会逐渐放下心中的担忧。然而，老年人骨折愈合过程较缓慢，住院时间长且康复时间延迟，可能会导致情绪上的困扰，如焦虑或抑郁。老年骨折患者需要做好心理准备，接受现实并保持稳定的心态和积极的情绪，与医护人员合作。保持乐观的心态对治疗至关重要，良好的心理状态有助于促进身体的康复，加速骨折愈合过程。

5. 注重自我调节

学会自我调节是保持积极心态的重要手段，可以通过呼吸练习、放松技巧或者参与一些喜欢的活动来缓解焦虑和压力，保持内心的平静和舒适感。

6. 培养兴趣爱好

在康复期间，可以培养一些兴趣爱好，如阅读、绘画、听音乐等，让自己的生活丰富多彩，兴趣爱好可以帮助患者转移注意力，减轻疼痛感，提升情绪，促进康复进程。

7. 动与静相结合调适

对于老年患者出现股骨干骨折或股骨粗隆间骨折的情况，医生可能会建议进行6~8周甚至更长时间的牵引治疗，家属在协助照料时需要重点关注两个方面：首先，每天帮助患者进行2~4次的坐起活动，并在坐起后轻拍患者背部数分钟，以预防因长期卧床而引发的肺部问题；其次，协助患者按摩受伤肢体，促进血液循环，但动作要轻柔适中，切忌过于用力。老年患者本人也需要做好两个方面的自我护理：首先，在坐起后进行深呼吸，每天1~2次，每次约10分钟；其次，自主进行受伤侧肢体和健侧肢体关节的活动，比如股骨骨折患者可以每天活动踝部和足趾部数十次，以防止肌肉萎缩。

结语

骨折康复是一个需要耐心和坚持的过程，保持积极心态对于康复的成功至关重要。通过接受现实、制定目标、寻求支持、保持积极心态、自我调节和培养兴趣爱好等，骨折患者可以更好地调适心理，战胜困难，顺利完成康复过程。

关于儿童感冒，你应该知道的几件事

山东省枣庄市薛城区人民医院 时光磊

感冒始终是困扰许多孩子家长的一道难题，孩子怎么又感冒了？孩子感冒该怎么办？关于儿童感冒，你应该知道的几件事。

1. 什么是感冒？

“感冒”是我们一般人习惯的说法，与西医层面上所谓的“急性上呼吸道感染”是一回事。急性上呼吸道感染，简称“上感”。指的是鼻、咽、喉等上呼吸道部位的急性感染。如果其中某一部位的表现特别突出，医生就以这一部分的感染诊断，如急性鼻炎、急性咽喉炎、急性扁桃体炎等。否则就统称为“上呼吸道感染”。

那么究竟什么是上呼吸道呢？医学上把呼吸系统分为上、下呼吸道两部分。上呼吸道包括鼻、鼻窦、咽、咽鼓管、会厌及喉；下呼吸道包括气管、支气管、毛细支气管、呼吸性细支气管、肺泡管及肺泡。

2. 感冒有哪些危害？

成年人感冒后较少出现并发症，而小儿感冒如不及时治疗，可引起很多并发症，特别是在婴幼儿时期更为多见。感冒的危害主要分为三大类：①病变向邻近组织器官蔓延，可引起急性中耳炎、鼻窦炎、咽后壁脓肿、扁桃体周围脓肿、喉炎、颈淋巴结炎、上颌骨髓炎、支气管炎及肺炎等。②病原体通过血行播散至全

身，细菌感染并发败血症时，可导致化脓性病灶，如皮下脓肿、脓胸、心包炎、腹膜炎、关节炎、骨髓炎、脑膜炎、脑脓肿以及尿路感染等。③感染可引起变态反应疾病，如风湿热、肾炎、心肌炎、肝炎、紫癜、类风湿病及其他结缔组织性疾病等。

3. 普通感冒有什么表现？

普通感冒有什么症状，到底如何诊断感冒呢？

普通感冒的表现分为局部症状与全身症状两部分。轻症者仅表现为局部症状，出现流清鼻涕、鼻塞、喷嚏等，也可有流泪、轻微咳嗽、咽部不适、咽痛，多于在3~4天自然痊愈。重症可出现全身症状，表现为发热，体温在37.5~39.0℃，甚至可达40℃，持续1~2天或数日。患儿常表现为烦躁不安、头痛、全身不适、乏力，部分患儿有食欲缺乏、呕吐、腹泻、腹痛等消化道症状。有些患儿可没有鼻塞、流涕等鼻部症状。

医生检查患儿喉咙，可见咽部充血，扁桃体肿大。有时可在颈部和下颌处摸到肿大的淋巴结，肺部听诊一般正常。肠道病毒感染时会出现皮疹。

个别6个月~5岁的患儿在发热的头一天会在高热时出现抽搐，即热性惊厥。可因发热

反复发作。

根据以上症状和查体的结果，一般很容易明确诊断。

4. 如何治疗感冒

西医治疗感冒分一般治疗、抗感染治疗以及对症治疗三大部分。

一般治疗是指注意休息，保持良好的周围环境，多饮水和补充大量维生素C等。同时防止交叉感染及并发症。

抗感染治疗需根据感染源的不同分别采取抗病毒、抗细菌药物治疗。因感冒绝大多数是由病毒感染引起的，故一般不需使用抗细菌药物（抗生素）治疗。目前尚无治疗病毒感染的特效药，通常医生会开利巴韦林（新博林、奥得清等）以抗病毒。如果是细菌性感冒或病毒性感冒继发细菌感染，可选用抗生素治疗，常选用青霉素类、头孢菌素类、复方新诺明及大环内酯类抗生素。若证实为链球菌感染，或既往有风湿热、肾炎病史，青霉素疗程应为10~14天。

对症治疗是指患儿有什么症状就给予什么处理。高热时口服退热药，或物理降温。高热惊厥时给予镇静、止惊等处理。咽喉疼痛可口服含片。

探秘骨科临床：常见骨折的预防与康复

滕州市中医医院 吴长兴

在生活中，骨折是一种较为常见的意外伤害。无论是因为意外事故、运动损伤还是骨质疏松等原因导致的骨折，都会给患者带来疼痛和不便，影响其生活质量。

1. 常见骨折的类型及原因

（1）桡骨远端骨折：较为常见的骨折类型，通常发生在手腕部位。多因摔倒时手掌着地，力量传导至桡骨远端而引起。老年人由于骨质疏松，更容易发生此类骨折。

（2）肱骨近端骨折：常发生于肩部，多因摔倒时肩部着地或外力撞击所致。中老年人由于骨质疏松的风险增加，易发生此类损伤；而年轻人则可能在运动或意外事故中发生骨折。

（3）股骨颈骨折：主要发生在髋部，多见于老年人。此外，长期服用某些药物、患有某些疾病也可能增加股骨颈骨折的风险。

（4）胫骨平台骨折：通常由高能量创伤引起，如车祸、高处坠落等。

2. 骨折的预防措施

（1）增强骨质：保持均衡的饮食，摄入足够的钙、维生素D和蛋白质等营养物质，有助于增强骨骼强度。

（2）安全防护：要注意安全，避免发生意外事故。尤其是老年人，要保持居住环境的安全，防止摔倒。

（3）适度运动：适度的运动可以增强肌肉力量，提高身体的平衡能力和灵活性。但要注意避免过度运动和高风险运动，如激烈的对抗性运动、高处攀爬等。

（4）定期体检：定期进行体检，特别是骨密度检查，可以及时发现骨质疏松等骨骼问题，采取相应的预防和治疗措施。

3. 骨折后的康复过程

（1）急性期康复：骨折后的初期，主要目标是减轻疼痛、控制肿胀和防止并发症。患者需要保持患肢的固定，避免活动加重损伤。同时，要注意观察患肢的血液循环、感觉和运动功能，如有异常及时就医。

（2）稳定期康复：随着骨折逐渐愈合，患者进入稳定期康复阶段。此时可以在医生的指导下进行适度的康复训练，如关节活动度训练、肌肉力量训练等。

（3）恢复期康复：在骨折基本愈合后，患者进入恢复期康复阶段。这个阶段的目标是恢

复患肢的功能，使患者能够恢复正常的和生活和工作。

4. 康复过程中的注意事项

（1）遵循医生的指导：康复过程中，患者一定要严格遵循医生的指导，按时进行康复训练，不要自行增加或减少训练强度。如果出现疼痛、肿胀等不适症状，要及时停止训练，并向医生咨询。

（2）保持耐心和信心：骨折后的康复是一个漫长的过程，需要患者保持耐心和信心。

（3）注意饮食和休息：康复期间，患者要保持均衡的饮食，摄入足够的营养物质，促进骨折的愈合。同时，要保证充足的休息，避免过度劳累，给身体足够的时间恢复。

了解常见骨折的预防与康复方法，可以帮助我们更好地保护自己的骨骼健康。在日常生活中，要注意增强骨质、做好安全防护、适度运动和定期体检，预防骨折的发生。如果不幸发生骨折，要积极配合医生进行治疗和康复训练，争取早日恢复健康。

关于呼吸衰竭 您了解多少

湖北省中医院 刘娟

呼吸衰竭是指人体无法维持足够的氧气供应到血液中，或不能有效排出二氧化碳的情况。人体每分钟需要一定量的氧气来维持正常的生理功能，同时需要排出产生的二氧化碳，以维持酸碱平衡。当这些过程受到干扰时，就会发生呼吸衰竭并引起一系列病理生理改变和相应临床表现。今天本文给您带来呼吸衰竭的知识，教您“早”识别、“早”预防。

1. 呼吸衰竭的原因

呼吸衰竭可以由多种原因引起，包括但不限于如下几方面。

肺部疾病：慢性阻塞性肺疾病（COPD）、哮喘、肺炎等疾病可以损害肺部功能，导致呼吸衰竭。

心脏疾病：心脏病可能导致心衰，使心脏无法有效泵血到全身，从而影响到氧气供应。

神经疾病：神经疾病如肌无力、脑神经肌肉疾病等可以影响到呼吸肌肉的功能，导致呼吸困难。

创伤：胸部创伤或骨折可能妨碍正常呼吸。

药物：长期的镇静剂或药物滥用可能抑制呼吸中枢，导致呼吸衰竭。

2. 呼吸衰竭的症状

呼吸衰竭的症状可能因其原因和严重程度而异，但常见的症状包括以下几点。

呼吸急促：患者可能感到呼吸急促，即使在休息状态下也可能如此。

气喘和咳嗽：患者可能出现气喘和咳嗽，尤其是在肺部疾病导致呼吸衰竭的情况下。

蓝紫色皮肤：由于氧气不足，患者的皮肤和黏膜可能出现发绀。

思维混乱和意识丧失：严重的呼吸衰竭可能导致脑部缺氧，继而引发思维混乱或意识丧失。

快速心跳：心脏试图弥补氧气不足，因此可能出现心跳加快的情况。

3. 呼吸衰竭的治疗

呼吸衰竭的治疗取决于其原因和严重程度。以下是一些常见的治疗方法。

供氧疗法：如果氧气供应不足，患者可能需要额外的氧气供应，通常通过鼻导管或面罩供氧。

药物治疗：包括抗生素（用于肺部感染）、支气管扩张剂（用于哮喘和COPD）以及其他药物，以减轻症状和改善呼吸。

机械通气：若呼吸衰竭情况严重，则可能需要使用呼吸机来辅助或代替患者呼吸。

基础疾病治疗：如果呼吸衰竭的原因是基础疾病（如心脏病或肺疾病），则需要针对这些疾病进行治疗。

康复：对于康复潜力较大的患者，物理治疗和康复计划可能是重要的一部分。

4. 预防

改善呼吸衰竭患者的营养状况，增加高蛋白、高维生素、高热量的营养摄入量，坚持力所能及的功能锻炼，每天坚持做呼吸操，从而增强呼吸肌的活动功能。

对于年老体弱，有慢性阻塞性肺疾病等呼吸道疾病并伴有抵抗力差的患者，可以定期注射肺炎疫苗和流感疫苗，从而预防感染的发生。并且应该积极治疗和控制原发的基础疾病，解除支气管痉挛，减少支气管分泌物，降低气道阻力，减少能量的消耗。

呼吸衰竭是一种严重的医学状况，需要及时诊断和治疗。了解呼吸衰竭的原因、症状和预防方法对于维护呼吸系统健康至关重要。如果您或您身边的人出现与呼吸相关的问题，请及时咨询正规医院医生，以获得专业的帮助和治疗。

定期进行全面的身体检查有助于早期发现潜在的呼吸系统疾病或其他健康问题，及时采取干预措施，预防呼吸衰竭的发生。特别是对于有慢性基础疾病、长期吸烟史、家族遗传病史等高危因素的人群，更应重视定期体检。

最后，应尽量采取健康的生活方式，选择安全的工作环境，以减少发生呼吸系统疾病的风险，预防呼吸衰竭。

呼吸是生命之息，我们应该珍惜并保护好我们的呼吸系统，确保我们的身体能够充分获得氧气，维持优质健康的生活品质。

你可能不知道的产科护理小知识

山东省菏泽市曹县中医医院 张春香

产科护理是指对孕妇、产妇和新生儿进行全方位的护理工作。在孕产期间，产科护士的工作非常重要，他们不但要照顾孕妇的身体健康，同时还要保证产妇和新生儿的安全。下面我们就来简单了解一些产科护理的小知识。

1. 产前护理准备

为了确保母婴健康，孕妇应该保持稳定的心理状态。孕妇应保证每天有足够的睡眠时间，以确保身体得到充分休息。同时，保持良好的生活习惯对于孕妇来说也非常重要，包括均衡的饮食、适当的运动等。定期进行产前检查也是非常重要，通过检查可以及时了解胎儿和自身的情况，并接受医生的针对性指导。

2. 新生儿护理须知

家长们在照料新生儿时，应重视保暖工作，确保室内空气流通。此外，定期为新生儿洗澡，保持皮肤清洁干燥是必不可少的。喂养时要注意

新生儿呛奶，一旦出现严重呛奶，应立即寻求医生帮助。

3. 母乳喂养指导

母乳不仅含有丰富的营养物质，如蛋白质、脂肪和糖分，还含有多种免疫物质，能够增强婴儿的免疫力，降低患病风险。此外，母乳喂养还有助于促进母婴之间的情感联系，增加亲子互动。同时，产妇也要注意乳房的清洁卫生，以防乳腺炎等疾病的发生。

4. 产后抑郁关怀

产后抑郁是一种常见的心理障碍。由于荷尔蒙和情绪的变化，以及新生儿带来的新挑战和压力，产妇容易出现情绪低落、焦虑、抑郁等情况。如果没能得到及时关注和治疗，产后抑郁可能会对产妇的身心健康产生严重影响。当产妇出现这些症状时，应及时寻求医生的帮助，家庭和社会也要给予产妇足够的支持和关

爱，帮助她们度过这个特殊的时期。

5. 母婴营养搭配

产妇在产后需要摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养物质，以满足自身和婴儿的生理需求。蛋白质是细胞修复和生长的重要元素，脂肪则是婴儿大脑发育必需的营养素。碳水化合物则是提供能量的主要来源，维生素和矿物质也是维持生命活动不可或缺的物质。此外，产妇应根据自身情况调整饮食结构，避免过度进食或营养不良等情况的发生。

6. 婴儿健康监测

婴儿的健康状况至关重要，家长需要密切监测其生长情况。除定期测量体重、身高、头围等指标外，家长还需留意婴儿的食欲、精神状态和睡眠等情况。一旦发现异常，应立即寻求医生的帮助。此外，根据医生的建议，按时

为婴儿接种疫苗和进行定期体检也是必不可少的。通过这些措施，可以确保婴儿健康成长，预防潜在的健康问题。

产科护理涉及孕期、分娩期和产后期的护理工作，并要求护士具备丰富的专业知识和技能。未来，产科护理需要面对更多的挑战，但也有着广阔的发展空间。希望本文能对相关护理专业人士及公众了解产科护理知识有一定的帮助。丰富的专业知识和技能。未来，产科护理需要面对更多的挑战，但也有着广阔的发展空间。通过不断提高护士的素质和专业水平，可以为孕妇和新生儿提供更好的护理服务，促进母婴的健康发展。希望本文能对相关护理专业人士及公众了解产科护理知识有一定的帮助。

精神科护理中的沟通技巧：打开心灵之门的钥匙

上海市普陀区精神卫生中心 杨文秀

在精神科护理的广阔领域中，沟通技巧无疑是一把至关重要的钥匙，它不仅能够打开患者的心扉，还能搭建医护人员与患者之间信任的桥梁。精神疾病患者，由于其病情的特殊性，往往面临着情感的封闭、交流的障碍以及社会的误解。因此，精神科护士在护理过程中，必须掌握并运用一系列高效的沟通技巧，以更好地理解患者，并提供精准而贴心的护理服务。

1. 倾听：无声的理解与尊重

倾听，是精神科护理中沟通技巧的基础。倾听不仅是用耳朵接收声音，更是用心去感受患者的内心世界。在倾听时，护士应保持眼神接触，展现专注和耐心的态度，避免打断患者的讲述，给予充分的表达空间。同时，通过点头、微笑等非言语方式，传达出对患者的理解和尊重。这样的倾听，能够让患者感受到被听见、被看见，从而减轻他们的孤独感和无助感。

2. 同理心：走进患者的心灵世界

同理心，是指能够站在他人的角度，设身处地地理解其感受的能力。在精神科护理中，同理心是建立良好护患关系的基石。护士需要尝试理解患者的心理状态，想象自己处于他们的情境中，感受他们的痛苦、恐惧和迷茫。通过表达对患者的同情和理解，护士能够拉近与患者的距离，帮助他们感受到被接纳和被关怀。

3. 清晰表达：传递关爱与信心

清晰、准确的表达是精神科护理中不可或缺的沟通技巧。护士在与患者交流时，应使用简单易懂的语言，避免专业术语的滥用，以免增加患者的理解负担。同时，护士应保持积极、正面的态度，通过鼓励和肯定的话语，传递出

对患者康复的信心和支持。这种正面的表达，能够激发患者的内在动力，促进他们积极配合治疗，加速康复进程。

4. 适时反馈：确认理解，增进信任

在沟通过程中，适时给予反馈是确保信息准确传递的关键。护士可以通过复述患者的话语、总结患者的感受或提出疑问等方式，来确认自己是否准确理解了患者的意思。这种反馈不仅能够帮助护士及时调整沟通策略，还能够让患者感受到被重视和被理解，从而增进彼此之间的信任。

5. 非言语沟通：无声的传递，情感的共鸣

除了言语沟通外，非言语沟通在精神科护理中也扮演着重要角色。护士的肢体语言、面部表情、眼神交流以及触摸等方式，都能传递丰富的情感信息。一个温暖的微笑、一个鼓励的眼神、一次轻轻的拍打，都能够让患者感受到护士的关怀和支持，从而缓解他们的紧张情绪，增强他们的安全感。

6. 结语：沟通技巧，心灵沟通的桥梁

精神科护理中的沟通技巧，如同一把打开心灵之门的钥匙，它让护士能够走进患者的内心世界，理解他们的痛苦与需求，提供精准而贴心的护理服务。然而，沟通技巧的运用并非一蹴而就，它需要护士在实践中不断摸索、学习和提升。只有当我们真正掌握了这把钥匙，才能够打开患者的心扉，为他们带来希望与光明。

在精神科护理的道路上，让我们携手前行，用爱与智慧，点亮每一个患者的心灵之灯。

肝硬化患者的饮食调理

山东省公共卫生临床中心 于进红

肝硬化是由于一种或多种的病因长期反复引起肝脏损伤而形成的，常见的病因包括：病毒性肝炎(乙肝、丙肝)、酒精、自身免疫性肝病、非酒精性脂肪性肝炎、血吸虫性肝病等。合理的饮食安排不仅能够为患者有效缓解病情，还能为患者的康复提供坚实的营养基础。本文对肝硬化患者合理饮食策略及饮食禁忌进行深入解析，旨在为患者提供更全面、更科学的指导。

1. 摄入足够热量

每天保证充足的热量可减少人体对蛋白质的消耗，减轻肝脏负担，有利于组织蛋白的合成。同时，充足的糖类摄入可以保证肝脏合成并贮存肝糖原，防止毒素对肝细胞膜的损害。因此，建议少量多餐。白天避免超过3~4小时的禁食状态，保证能量的持续供给，减轻肝脏负担及损害。特别建议睡前加餐，选择不少于50克的碳水化合物，例如两片面包，或两个拳头大小的馒头，或半碗面条。

2. 摄入适量蛋白质

肝脏是蛋白质合成的重要器官，但在发生肝硬化时，其合成能力下降。因此，适量增加优质蛋白的摄入，如鱼肉、瘦肉、豆制品等，对于维持氮平衡、促进肝细胞修复至关重要。然而，过量摄入蛋白质也可能诱发肝性脑病等并发症，因此需根据患者的具体情况进行个性化调整。

3. 脂肪的优选

脂肪是身体能量的重要来源，但肝硬化患者对脂肪的代谢能力下降。因此，建议选择富含不饱和脂肪酸的食物，如橄榄油、坚果等，并限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入。对于胆汁性肝硬化患者，低脂饮食更为重要，可减少胆汁淤积的风险。

4. 摄入丰富维生素

维生素B对促进消化、保护肝脏和防治脂肪肝有重要生理作用，维生素C可以促进新陈代谢并具有解毒功能，脂溶性维生素A、D、

E都有不同程度的护肝作用。每日应摄入足够的新鲜绿叶蔬菜和水果，如菠菜、番茄、各种豆类、蘑菇、猕猴桃、山楂等，以满足机体需要。

5. 补充适量微量元素

锌和镁是维持人体正常生理功能的重要微量元素。肝硬化患者常出现锌吸收障碍和镁缺乏，因此需通过饮食加以补充。富含锌的食物有海鲜、肉类等；而绿叶蔬菜、乳制品及全谷物则是镁的良好来源。

6. 严格限制高脂肪食物

高脂肪食物不仅难以消化，还可能加重肝脏负担，促使脂肪变性。因此，肝硬化患者应尽量避免食用油炸、肥腻的食物，选择低脂、清淡的饮食方式。

7. 谨慎摄入高胆固醇食物

肝脏在胆固醇代谢中起着关键作用，但肝硬化患者的肝脏功能受损，对胆固醇的代谢能力下降。因此，应适当控制高胆固醇食物的摄入，如蟹黄、鱼子、蛋黄等，以减轻肝脏负担。

8. 限水限钠

对于水肿或腹水患者，限水限钠是控制病情的重要措施。患者需严格控制盐分和水分的摄入，采用低盐或无盐饮食，避免食用咸菜、腌制品等高盐食物。同时，还需注意控制每日饮水量，避免加重水肿或腹水症状。

9. 禁酒

酒精是肝硬化的重要诱因之一，其代谢产物乙醛对肝脏具有直接毒性。肝硬化患者应坚决戒酒，避免任何形式的酒精摄入，以防病情恶化。

总之，肝硬化患者的饮食调理是一个综合性的过程，需要综合考虑患者的年龄、性别、病情严重程度、并发症情况等因素进行个性化调整。同时，患者还需注意保持良好的心态和积极的生活习惯，如适量运动、避免熬夜、戒烟限酒等，以促进康复和提高生活质量。

经期护理全攻略：让每个月的特殊日子更舒适

莒县人民医院 邢瑞秀

对于女性来说，经期不仅会带来身体上的不适，还可能影响情绪和生活质量。今天为您带来一份新颖有创意的经期护理全攻略。

1. 经期前的准备

(1) 饮食调整：在经期前一周，你可以适当调整饮食，增加富含维生素和矿物质的食物的摄入，如水果、蔬菜、坚果等。同时，减少咖啡因和酒精的摄入，以免加重经期不适。此外，一些具有调节内分泌作用的食物，如大豆、红枣、蜂蜜等，也可以适当食用。

(2) 运动锻炼：适度的运动可以帮助你缓解经期前的紧张情绪和身体不适。选择一些适合自己的运动方式，如散步、瑜伽、游泳等，每周进行三到四次，每次30分钟左右。

(3) 心理调节：经期前，很多女性会出现情绪波动，感到焦虑、烦躁等。这时，你可以通过，听音乐、阅读、冥想等方式来调节自己的心理状态。你也可以和家人、朋友交流，分享自己的感受，获得他们的支持和理解。

2. 经期中的护理

(1) 个人卫生：经期中，个人卫生非常重要。要保持外阴清洁，每天用温水清洗外阴，避免使用香皂、沐浴露等刺激性物品。要及时更换卫生巾或卫生棉条，避免长时间使用同一片，以免滋生细菌。

(2) 饮食注意：经期中，要注意饮食的均衡和营养。多吃一些富含蛋白质、铁、维生素等营养物质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类、绿叶蔬菜等。要避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，以免加重经期不适。

(3) 运动适度：经期中，适度的运动可以帮助你缓解身体不适和情绪压力。选择一些低强度的运动方式，如散步、瑜伽、普拉提等。

(4) 休息充足：经期中，身体需要更多的休息来恢复体力。要保证充足的睡眠时间，每天至少睡7~8小时。，也要注意避免熬夜和过度劳累，以免影响身体的恢复和免疫力。

3. 经期后的保养

(1) 饮食补充：经期后，身体需要补充营养来恢复体力。可以适当增加一些富含蛋白质、铁、维生素等营养物质的食物的摄入，也可以喝一些具有补血养颜作用的汤品，如红枣桂圆汤、乌鸡汤等。

(2) 运动恢复：经期后，身体逐渐恢复，可以适当增加运动的强度和时间。

(3) 心理调整：经期后，情绪也会逐渐恢复平稳。这时，你可以通过一些方式来调整自己的心理状态，如参加社交活动、旅游、学习等。同时，也可以给自己制订一些新的目标和计划，让自己充满动力和活力。

4. 新颖有创意的经期护理方法

(1) 热敷缓解疼痛：经期中，很多女性会出现腹部疼痛、腰酸等不适症状。这时，你可以使用热敷的方法来缓解疼痛。可以用热水袋、热毛巾等敷在腹部或腰部，每次热敷15~20分钟，每天可以进行多次。

(2) 中药泡脚：中药泡脚是一种传统的中

医养生方法，也可以用于经期护理。你可以选择一些具有活血化瘀、调经止痛作用的中药，如艾叶、红花、益母草等，煮水后泡脚。每次泡脚20~30分钟，每天一次。

(3) 芳香疗法：在经期中，你可以选择一些具有舒缓情绪、缓解疼痛作用的精油，如薰衣草精油、玫瑰精油、洋甘菊精油等，经期沐浴应因人而异，一般提倡淋浴，体质弱者应避免沐浴。

(4) 音乐疗法：音乐疗法是一种通过听音乐来调节身体和心理状态的方法。在经期中，你可以选择一些舒缓、轻柔的音乐，如古典音乐、轻音乐、自然音乐等，听音乐的时间可以根据自己的喜好和情况来决定。

总之，经期护理是女性健康的重要组成部分。通过正确的经期护理方法，可以让每个月的特殊日子变得更加舒适。

产后恢复与护理：妇产科护理的温馨关怀

山东省菏泽市曹县磐石医院
李琛

产后恢复是每位新妈妈需要适应身体和心理变化的重要阶段。在经历了怀孕和分娩的巨大身体变化后，女性的身体和心理都需要时间和适当的护理来恢复。此时，不仅需要关注身体的健康，还要重视心理的调整与支持。以下是产后恢复与护理的详细注意事项，旨在帮助新妈妈们更好地适应全新的角色，促进身体和心理的全面恢复。

1. 产后恢复的重要性

产后恢复是新妈妈在分娩后必须经历的关键阶段，它的重要性体现在以下几个方面。

（1）身体健康。

促进身体恢复：分娩对身体造成了极大的负担，合理的恢复可以帮助新妈妈恢复体力、平衡激素水平，并减少产后并发症的风险，如产后出血和感染。

增强免疫力：科学的饮食和适度的运动有助于提升免疫系统功能，使新妈妈更不易患病。

（2）心理健康。

缓解情绪波动：产后常见的情绪变化，如焦虑和抑郁，若不加以重视，可能会影响妈妈与宝宝的亲密关系。良好的心理护理和情感支持有助于预防和缓解这些问题。

提高生活质量：心理健康的恢复不仅能改善母亲的心情，还能增强其对生活的满意度和对育儿的信心。

（3）母婴关系。

促进母乳喂养：身体和心理的良好恢复对母乳的分泌和哺乳体验至关重要，健康的母亲能够更好地满足宝宝的需求，增强母婴之间的亲密感。

建立安全感：身体恢复良好的新妈妈更能专注于与宝宝的互动，建立安全、稳定的亲子关系。

（4）长期健康。

预防慢性疾病：产后护理可能影响未来的健康，适当的锻炼和均衡饮食有助于维护长期健康，降低心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的风险。

恢复体形：合理的产后恢复计划能帮助新妈妈更快地恢复身材，增强自信心。

2. 产后恢复与护理措施

（1）身体护理。

休息与睡眠：尽量在宝宝睡觉时补充睡眠，确保充足的休息。

避免过度疲劳，合理安排日常活动。

营养饮食：均衡饮食：摄入足够的蛋白质（如瘦肉、鱼、豆类）、碳水化合物（如全谷物、蔬菜）和健康脂肪（如坚果、牛油果）。

补充水分：每天饮用充足的水，特别是母乳喂养期间。

会阴护理：如有撕裂或侧切，保持会阴部的清洁和干燥，使用温水清洗，避免刺激性清洁剂。

定期检查伤口愈合情况，如出现异常需及时就医。

乳房护理：定期哺乳，防止乳腺堵塞和乳腺炎。哺乳前后保持乳房清洁，可使用护乳膏保护乳头。

（2）心理护理。

情绪管理：关注情绪变化，正确应对可能的焦虑和疲惫。与家人和朋友沟通，分享育儿经历和感受。

寻求专业支持：如果感到情绪低落或出现产后抑郁症，及时寻求心理咨询或专业帮助。

适当活动：适当的活动不仅可以促进身体恢复，还能增强产妇的自信心，缓解焦虑情绪。

关注生活起居：舒适的环境有助于产妇保持良好的心情，促进身体恢复。

（3）观察健康状况。

出血情况：产后初期有血性分泌物是正常的，但需注意出血量和颜色的变化。若出血量突然增加或有大块血块，需立即就医。

康复检查：产后42天左右，产妇应到医院进行全面的产后康复检查，以了解身体恢复情况，及时发现潜在的问题并进行处理。

关爱他人，共筑心理抗压防线——同事与服务对象压力应对与心理调适指南

丽水市第二人民医院 吴文涛

丰富业余生活，转移注意力，减轻压力。

（4）调整心态。

帮助同事或服务对象调整心态，以积极的视角看待压力。可以引导他们认识到压力是生活中不可避免的一部分，关键是如何应对和管理压力。通过调整心态，可以让他们更加从容地面对压力。

3. 心理调适的技巧

（1）认知重构。

当同事或服务对象感到压力过大时，我们可以帮助他们进行认知重构，改变对事情的消极看法。通过认知重构，可以减轻压力带来的负面情绪。

（2）情绪管理。

学会管理情绪是心理调适的重要环节。可以教同事或服务对象一些情绪管理的技巧，如深呼吸、放松肌肉、积极自我暗示等。也可以鼓励他们表达自己的情绪，通过倾诉、写日记等方式释放内心的压力。

（3）时间管理。

合理安排时间可以有效减轻压力。帮助同事或服务对象制定科学的工作计划和生活计划，合理分配时间，避免拖延和过度劳累。通过有效的时间管理，可以提高工作效率，减少压力。

MRI 检查：无创探测，洞察细微

枣庄市妇幼保健院 武兵

等待检查。根据检查部位的不同，可能需要使用特定的线圈来接收信号。医生会在控制台上设置扫描参数，如磁场强度、射频脉冲频率等，并调整患者的体位，以确保扫描区域与线圈对准。随后，MRI 机器开始工作，发出嗡嗡声，同时对患者进行扫描。

图像重建与解读：扫描完成后，原始数据会被传输到计算机中进行图像重建。通过复杂的算法处理，生成高分辨率的 MRI 图像。医生会根据图像上的信息，观察人体内部的结构、功能和病理变化，为诊断提供重要依据。

3.MRI 检查的应用范围

神经系统诊断：MRI 检查能够清晰地显示脑部结构，包括灰质、白质、神经核团等，对于脑肿瘤、脑梗塞、脑出血、脑炎等疾病的诊断具有重要价值。此外，MRI 还可以用于评估脑功能，如认知功能、运动功能等。

骨骼肌肉系统诊断：MRI 检查能够无创观察骨骼和肌肉系统的细微结构，对于关节炎、骨折、肌腱损伤等疾病的诊断具有重要意义。

肿瘤患者在家如何护理？

青岛市市立医院 乔云静

则需积极进行抗感染治疗。常见的是癌性发热，每日定时发作，多在午后或傍晚开始，夜间消退。

化疗药平阳霉素应用期间也可引起发热，其他引起发热的还有生物制剂等。

发热时，应嘱患者多饮温开水，或淡盐水，或果汁等。

发热较高者，可用温开水或 50% 酒精擦浴，也可针刺曲池、合谷、大椎等穴位。还可用消炎痛栓半粒塞肛，最好在发热前大约半小时至 1 小时用药，或与化疗药和生物制剂同时用药，以阻止发热。

3. 头痛、头晕如何护理？

癌症患者出现头痛、头晕，应警惕脑转移发生，尤其当出现恶心、喷射状呕吐、语言不利、流涎、口眼歪斜、目光呆滞、神志异常、偏瘫、小便失禁时，应紧急送医院处理。

可服中成药安宫牛黄丸、至宝丹之类。密切注意患者神志、脉搏、呼吸、瞳孔等变化，头痛剧烈者，应加用镇痛剂。

4. 出血如何护理？

肿瘤患者大出血属于急危症，应送医院抢救。家属护理时要先嘱患者安静、闭目静休。

（4）建立支持系统。

建立良好的支持系统可以帮助我们在压力面前更加坚强。鼓励同事或服务对象与家人、朋友、同事保持良好的沟通和互动，分享自己的感受和经历。

4. 营造良好的工作环境

（1）团队合作。

一个积极、合作的工作环境可以减轻压力。团队成员之间应该相互支持、协作，共同完成工作任务。领导可以组织一些团队建设活动，增强团队凝聚力和归属感。

（2）合理分配工作。

领导应该合理分配工作任务，避免员工工作负担过重。同时，也要根据员工的能力和特长分配工作，让他们能够发挥自己的优势，提高工作效率。

（3）提供培训和发展机会。

提供培训和发展机会可以帮助员工提升自己的能力和素质，增强自信心和应对压力的能力。

（4）关注身心健康。

应该关注同事或服务对象的身心健康，营造一个宽松、和谐的工作氛围，在工作中体现尊重和关爱。

日常安全小贴士：如何预防与急救手足外伤

中国人民解放军海军第九七一医院 龙黎

手足是我们日常生活中最常用的身体部位,承担着行动、工作、表达等重要功能。然而,手足在日常活动中容易遭遇各种外伤,如扭伤、挫伤、割伤等。了解手足外伤的预防措施和急救方法,对于保护自己的身体健康至关重要。本文将为您提供实用的预防技巧和急救指导。

1. 手足外伤的常见类型

扭伤: 手或脚在运动中受到不当力量影响,导致韧带受损。

挫伤: 因外力直接打击导致软组织损伤,表现为肿胀、淤血。

割伤: 尖锐物体划破皮肤,可能涉及肌肉、神经、血管等。

骨折: 手或脚的骨骼受到剧烈撞击或扭转,造成骨骼断裂。

2. 手足外伤的预防措施

运动前热身: 运动前进行适当的热身可以有效提高肌肉和韧带的柔韧性,预防扭伤和拉

伤。热身可以包括拉伸运动和轻度有氧运动,持续 5~10 分钟。

穿合适的鞋子: 应根据活动类型,选择合适的鞋子,如运动鞋、登山鞋等,以提供足够的支撑和缓冲,减少足部受伤的风险。

注意环境安全: 在进行户外活动时,应注意地面状况,避免在不平整的地面、湿滑的区域或有隐患的场所行走、跑步。同时,还应确保工作或居住区域干净整洁,及时清理杂物。

正确使用工具和器械: 在进行手动操作时,遵循工具和器械的正确使用方法,并佩戴适当的防护装备(如手套、护膝)以避免割伤或挤压伤。

保持良好的身体状态: 保持充足的睡眠、均衡的饮食和适当的锻炼,增强身体素质,提高免疫力,从而在日常生活中提高手足的抗击打能力。

3. 手足外伤的急救措施

一旦发生手足外伤,及时的急救措施能有效减少后续的并发症,降低伤害程度。以下是一些常见急救步骤。

扭伤处理: 停止活动,尽量避免进一步损伤。将受伤部位抬高,减少肿胀。在 72 小时内使用冰袋冷敷,每次 15~20 分钟,每小时一次。如果肿胀和疼痛剧烈,及时就医。

挫伤处理: 立即冷敷受伤部位,以减少肿胀和疼痛。若出现明显淤血,可在医生的指导下使用消炎药物。观察伤情,若局部出现剧痛、变色或功能障碍,应寻求医疗帮助。

割伤处理: 首先用清水冲洗伤口,以清除污物和细菌。用干净的纱布轻轻按压,止血。避免用手触碰伤口内部,防止感染。如果伤口较深或出血不止,需及时就医处理。

骨折处理: 尽量忍耐疼痛,保持肢体不动,避免搬动受伤部位。用固定物(如木板、气垫等)对伤肢进行固定,避免进一步损伤。呼叫专业

医疗人员,尽量不要自行移位或复位骨折部位。

4. 注意事项与结语

在处理手足外伤时,还有一些注意事项需要牢记以下几点。

切勿用酒精等刺激性物质清洗伤口,以免造成二次伤害和疼痛。

不要自行用药,尤其是对待骨折和严重伤情,应始终寻求专业医生的诊断和治疗。

时刻保持警惕,定期检查周围环境,确保安全。

通过上述的预防措施和急救方式,您可以更好地保护自己的手足安全,减少外伤的发生。健康的生活习惯、科学的运动方式和及时的急救措施是预防手足外伤的重要保障。希望每个人都能珍惜自己的手足健康,安全、快乐地生活。

呼吸疾病患者的夜间护理知多少

邯郸市中心医院 郭佳佳

对于呼吸疾病患者而言,夜间的护理尤为关键。因为夜间的安静环境可能加剧某些症状,影响患者的睡眠质量和生活质量。那么,呼吸疾病患者在夜间应该如何护理呢?下面以问答形式,详细探讨夜间护理的相关知识。

1. 夜间呼吸暂停怎么办?

改变睡姿: 避免仰卧睡觉,因为仰卧时舌根和软腭容易后坠,可能加重上呼吸道的狭窄。建议采用侧卧或俯卧的睡姿,以减轻上呼吸道的压力。

控制体重: 肥胖是阻塞性睡眠呼吸暂停的重要诱因之一。减轻体重可以有效改善患者的症状。

戒酒戒烟: 饮酒和吸烟都会刺激上呼吸道,加重患者的症状。患者应严格戒烟戒酒,保持健康的生活方式。

使用辅助器具: 对于症状较轻的患者,可以尝试使用口腔矫治器、鼻扩张器等辅助器具,以保持呼吸道通畅。

无创正压通气治疗: 对于症状较重的患者,无创正压通气(如 CPAP)是一种有效的治疗方法。它可以通过向呼吸道提供持续的正压气流,防止上呼吸道在睡眠时发生狭窄或阻塞。

2. 如何改善夜间睡眠质量?

保持规律的作息時間: 按时上床睡觉,避免熬夜、过度劳累等不良行为。

营造舒适的睡眠环境: 保持床铺整洁、舒适,室内光线柔和、安静,有助于患者放松身心,进入深度睡眠。

使用加湿器: 对于哮喘等呼吸道敏感的患者,可以在室内使用加湿器,保持空气湿润,有助于减轻呼吸道症状。

3. 夜间如何保持呼吸道通畅?

多喝水: 摄入充足的水分有助于稀释痰液,减轻呼吸道干燥症状。但睡前应避免大量饮水,以免影响睡眠。

使用祛痰药: 遵医嘱按时服用祛痰药,有助于排出痰液,保持呼吸道通畅。

定期翻身: 对于卧床不起的患者,护理人员或家属应协助其定期翻身,以减少痰液在肺部的积聚。

吸痰: 对于痰液较多的患者,可以使用吸痰器定期吸痰,以保持呼吸道通畅。但操作时应注意力度和频率,避免损伤呼吸道黏膜。

4. 夜间如何预防病情恶化?

遵医嘱用药: 按时服用治疗药物,避免自行增减剂量或停药。特别是哮喘、慢性阻塞性肺疾病(COPD)等需要长期治疗的患者,更应遵医嘱规律用药。

避免接触过敏原: 对于过敏性呼吸道疾病患者,应避免接触过敏原,如尘螨、花粉等。保持室内空气清新,定期清洁家居用品。

保持呼吸道湿润: 夜间可以使用加湿器或采取吸入蒸汽等方法,保持呼吸道湿润,有助于减轻呼吸道症状。

5. 夜间护理中有哪些常见误区?

忽视症状: 部分患者或家属对夜间症状不够重视,认为只是轻微不适,不需要特殊处理。这可能导致病情延误,甚至引起严重并发症。

自行用药: 部分患者可能会自行购买和使用一些药物来缓解夜间症状。然而,不当用药可能导致症状加重或引发其他不良反应。

过度依赖辅助器具: 辅助器具虽然在一定程度上可改善患者症状,但过度依赖可能导致患者忽视其他有效的改善方法。

6. 如何纠正这些误区?

加强健康教育: 对患者及家属进行健康教育,提高他们对夜间症状的认识和重视程度。

遵医嘱用药: 患者应遵医嘱用药,避免自行增减剂量或停药。在使用新药或辅助器具前,应咨询专业医生的意见。

综合治疗: 结合药物治疗、辅助器具、生活方式调整等多种方法,综合治疗夜间症状。避免过度依赖单一方法,确保治疗效果。

总之,呼吸疾病患者的夜间护理需要综合考虑多方面因素,通过科学的护理方法,可以帮助患者减轻夜间症状,提高生活质量。

心脏介入手术：微创治疗心血管疾病的利器

衡水市人民医院 孙文强

心脏介入手术是一种新型的诊断与治疗心血管疾病的高新技术,它介于内科治疗和外科手术治疗之间,具有微创、高效的特点,因此成为心血管疾病治疗的重要手段。本文详细介绍了心脏介入手术的基本原理、适应症、优势以及术后护理等方面的知识,旨在帮助患者及其家属更好地了解这一技术,增强治疗信心。

1. 心脏介入手术的基本原理

心脏介入手术是一种通过穿刺体表血管(如桡动脉、股动脉或静脉),在数字减影血管造影(DSA)的连续投照下,送入心脏导管,利用特定的心脏导管操作技术对心脏病进行确诊和治疗的方法。这种技术无需进行开胸,与传统手术相比具有创伤小、恢复快的显著优势。

在手术过程中,医生会根据患者的具体病情选择合适的导管和器械,通过导管将药物、球囊、支架等直接送达病变部位,进行血管扩张、血栓溶解、瓣膜修复或置换等操作,从而达到治疗目的。

2. 心脏介入手术的适应症

心脏介入手术适用于多种心血管疾病,包括但不限于如下疾病。

冠心病: 冠状动脉造影是诊断冠心病的“金标准”,而经皮冠状动脉腔内成形术(PTCA)+支架术则能有效改善心肌供血,挽救急性心肌梗死患者的生命。

先天性心脏病: 如房间隔缺损、室间隔缺损、动脉导管未闭等,可通过介入治疗进行根治。

瓣膜性心脏病: 对于风湿性心脏病中单纯二尖瓣狭窄或合并中度以下二尖瓣关闭不全的患者,二尖瓣球囊扩张术已成为首选治疗方法。

心律失常: 对于慢性心动过缓、阵发性室上性心动过速、特发性室速等心律失常性疾病,永久起搏器安装术及射频消融术是目前唯一的根治方法。

3. 心脏介入手术的优势

与传统外科手术相比,心脏介入手术具有如下显著优势。

创伤小: 手术只需穿刺体表血管,无需开胸,术后不留疤痕,患者痛苦小。

恢复快: 手术时间短,术后患者即可下床活动,大大缩短了住院时间,降低了医疗费用。

安全性高: 手术在数字减影血管造影的引导下进行,定位准确,操作精细,安全性高。

疗效显著: 对于许多心血管疾病,心脏介入手术能够达到与外科手术相似的治疗效果,甚至在某些方面更胜一筹。

4. 心脏介入手术的术后护理

虽然心脏介入手术具有诸多优势,但术后护理同样重要。以下是一些术后护理的注意事

项。调整饮食: 术后患者应保持清淡、富有营养的饮食,避免油腻、辛辣等刺激性食物。同时,要控制食盐摄入量,以防高血压。

适度运动: 术后患者应根据医生建议进行适度的运动,如散步、慢跑等,以促进血液循环和心肺功能恢复。但要避免剧烈运动和过度劳累。

定期复查: 术后患者应定期复查心电图、心脏彩超等,以了解心脏功能和手术恢复情况。如有异常,应及时就医。

药物管理: 术后患者需按医嘱服用抗凝、降压等药物,以预防血栓形成和血压升高。同时,要注意药物副作用的监测和处理。

心理调适: 术后患者可能会因担心病情复发或手术效果而产生焦虑、抑郁等情绪。家属应给予关爱和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

5. 结语

心脏介入手术以其微创、高效的特点,为心血管疾病患者提供了一种全新的治疗选择。随着技术不断进步,心脏介入手术的应用日益广泛,相信未来会有更多的患者受益于这一技术。同时,我们也应认识到,术后护理和长期管理同样重要,只有医患双方共同努力,才能确保手术的成功和患者的康复。希望本文能够为广大患者及其家属提供有益的参考和帮助。

孕期护理小贴士：科学指导，安心待产

山东省菏泽市曹县中医医院 董珍

孕期是女性生命中一段既充满期待又充满挑战的时间。为了确保母婴健康,科学的孕期护理至关重要。

1. 饮食营养：均衡摄入，满足需求

均衡饮食: 确保饮食中包含足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。多吃瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品、新鲜蔬菜和水果,避免偏食和暴饮暴食。

补充叶酸: 孕早期是胎儿神经管发育的关键时期,补充叶酸可以降低发生神经管缺陷的风险。建议从孕前开始,每天补充 0.4 毫克的叶酸,并持续整个孕早期。

适量饮水: 保持充足的水分摄入,有助于维持体内水分平衡,促进新陈代谢。建议每天饮水量不少于 1500 毫升。

2. 适度运动：增强体质，促进分娩

选择适宜运动: 如散步、瑜伽、游泳等低强度运动,避免剧烈运动和高强度体力劳动。

合理安排时间: 每次运动时间控制在 30 分钟左右,每周进行 3~5 次。运动过程中要注意休息,避免过度劳累。

注意安全: 运动时穿着宽松舒适的衣服和鞋子,避免跌倒和碰撞。如有不适,应立即停止运动并咨询医生。

3. 心理调适：保持愉悦，缓解压力

积极心态: 保持积极、乐观的心态,对待孕期的不适和变化要有耐心和信心。

寻求支持: 与家人、朋友分享孕期的喜悦和烦恼,寻求他们的理解和支持。如有需要,可以寻求专业心理咨询师的帮助。

兴趣爱好: 培养一些兴趣爱好,如阅读、绘画、听音乐等,有助于分散注意力,缓解压力。

4. 定期产检：监测健康，及时干预

按时产检: 按照医生的建议定期进行产检,包括血常规、尿常规、肝肾功能、血糖、血压等项目的检查。

关注异常: 如有阴道出血、腹痛、胎动异常等症状,应立即就医。

记录数据: 将每次产检的数据记录下来,以便医生对比和分析。

5. 生活细节：注意卫生，预防感染

保持清洁: 每天用温水清洗外阴部,保持清洁干燥。避免使用刺激性强的清洁剂和香皂。

避免感染: 避免接触感染源,如感冒、流感等病毒性疾病患者。如有需要,可以接种流感疫苗等预防疫苗。

穿着舒适: 穿着宽松舒适的衣服和鞋子,避免紧身衣和高跟鞋。

通过科学的孕期护理,准妈妈们可以安心待产,迎接新生命的到来。希望本文提供的孕期护理小贴士能为准妈妈们的孕期生活提供帮助和指导。愿每一位准妈妈都能拥有一个健康、愉快的孕期时光!



心脏介入术：心血管疾病救治的新选择

荆州市第一人民医院 陈海燕

心脏介入手术是一种新型诊断与治疗心血管疾病的技术，心脏导管经过穿刺体表血管，在影像学方法的引导下被送入指定部位，通过特定的心脏导管操作技术对心脏病进行确诊和治疗。它是较为先进的心脏病诊治方法，进展也非常迅速，它介于内科治疗与外科手术治疗之间，是一种有创的诊治方法。目前，心脏介入术已成为救治心血管疾病的新选择，下面让我们一起来了解心脏介入术的基础知识。

1. 心脏介入术的适应证

对于绝大多数的房间隔缺损、室间隔缺损、动脉导管未闭及肺动脉瓣狭窄均可经介入性治疗根治。

风湿性心脏病中单纯二尖瓣狭窄或合并中度以下二尖瓣关闭不全，而瓣膜无明显钙化、变形者，二尖瓣球囊扩张术已完全替代了外科手术治疗。

对于慢性心动过缓、阵发性室上性心动过

速、特发性室性心动过速等心律失常性疾病，永久起搏器安装术及射频消融术是唯一的根治方法。

冠状动脉造影是诊断冠心病的“金标准”，对于明确病情、判断预后以及积极制定下一步的治疗方案是不可或缺的。

经皮冠状动脉腔内成形术（PTCA）+ 支架术对于挽救急性心肌梗塞病人的生命、提高救治成功率、改善心肌梗塞病人的预后及提高生活质量成效显著，对于改善较为稳定的冠心病患者的预后、生活质量及提高患者耐受各种事件打击的能力是十分有效的。

2. 心脏介入术的优点

创伤小：心脏介入手术在完成后几乎看不到明显的伤口和切口，只有在腹股沟部位会有2~3毫米的切口，一般不会留下疤痕。该项手术不需要打开胸腔、心包，也不用切开心脏，几乎不会损伤心脏。

无输血：心脏介入手术出血量少，不需要输血，避免了输血可能引起的一些传染病，例如艾滋病、肝炎等。

无全身麻醉：该项手术不需要全身麻醉，一般在腹股沟部位进行局部麻醉。

手术时间短：心脏介入手术实际上是一种微创手术，手术时间比较短，而且术后恢复很快，一般在手术后即可下床，当天或第2天伤口就会愈合，缩短住院的时间。

3. 心脏介入术后注意事项

遵医嘱服药：心脏介入手术临床常见为冠状动脉支架植入术，术后支架植入易出现血栓致使管腔再次狭窄，因此需要严格遵医嘱，按照规定时间以及剂量口服抗血小板聚集的药物，如硫酸氢氯吡格雷片、阿司匹林肠溶片等，以及阿托伐他汀钙片、瑞舒伐他汀钙片等药物调脂稳定斑块。

调控饮食：心脏介入手术后，患者饮食上

应适当注意，保证低盐、低脂饮食。适当增加蔬果类食物的进食量，如苹果、橙子、香蕉、生菜、茼蒿等。避免长期进食肥肉等高脂肪类以及辛辣刺激性食物，以利控制血脂，避免支架管腔内形成血栓，或者产生局部刺激，不利于心脏血管健康。

调整生活习惯：避免熬夜并且应积极戒除烟酒，保证健康的作息规律，做到早睡早起。可以适度参加运动，但不应过量。还应注意保暖，避免受寒。

保持大便通畅：如果存在便秘现象，可遵医嘱应用润肠通便的药物促进排便，避免因为大便干燥导致暴力排便，致使血管以及心脏负荷增大，不利于术后恢复。

按时复查：通常建议术后第一个月内每周复诊，第二月两周复诊心脏彩超、胸片以及心电图等项目，一年以后复查冠状造影检查。

手术室护理揭秘：术前、术中、术后的全方位关怀

淄博市第一医院门诊手术室 黄晶

在庞大而精密的医疗体系中，手术室无疑是最为紧张与专注的核心地带。这里，每一场手术都如同生命与时间的激烈赛跑，每一秒都至关重要。在这无声的战场中，手术室护理团队是医生的得力助手，更是患者最坚实的后盾。从术前的精心准备，到术中的默契配合，再到术后的细致护理，他们始终坚守在患者身边，用专业的技能和满腔的爱心，为患者筑起一道生命的防线，用全方位的关怀与照顾，让患者在病痛中感受到温暖与希望。

1. 术前准备：细致入微，确保万无一失

术前准备是手术室护理工作的起点，也是确保手术顺利进行的关键。在这一阶段，护理团队需要完成多项任务：①患者评估。详细询问患者的病史、过敏史，评估患者的身体状况，确保手术方案的安全性。②术前宣教。向患者及其家属讲解手术过程、麻醉方式、预期效果及可能出现的风险，帮助他们消除疑虑，树立信心。③术前准备。包括皮肤准备（如清洁、消毒）、肠道准备（如灌肠）、禁食禁水等，以减少手术感染风险和并发症。④设备检查。确保手术室内的所有设备（如手术床、无影灯、

监护仪）都处于良好状态，为手术做好充分准备。

2. 术中配合：精准高效，共筑生命防线

手术室内，时间就是生命。护理团队需要与医生、麻醉师紧密配合，确保手术的顺利进行。

无菌操作：严格遵守无菌原则，从穿戴手术衣、手套，到手术器械的传递、使用，每一步都需严格执行无菌操作，以防止手术感染。

生命体征监测：持续监测患者的生命体征（如心率、血压、呼吸等），及时发现并处理异常情况，确保患者的安全。

物品管理：准确记录手术中使用的器械、纱布、缝针等物品，确保手术结束时无遗漏，避免异物遗留在患者体内。

心理支持：在手术过程中，护理团队还需给予患者必要的心理支持，如握住患者的手、轻声安慰，以缓解患者的紧张情绪。

3. 术后护理：细致入微，助力康复之路

手术的成功不仅取决于医生的精湛技艺，还离不开术后精心的护理。

生命体征监测：术后继续监测患者的生命

体征，及时发现并处理并发症，如出血、感染等。

疼痛管理：根据患者的疼痛程度，给予适当的镇痛药物和物理疗法，减轻患者的痛苦。

伤口护理：保持伤口清洁、干燥，定期更换敷料，预防感染。

营养支持：根据患者的营养状况，制定个性化的饮食计划，促进伤口愈合和身体恢复。

心理支持：术后患者往往面临身体和心理的双重压力，护理团队需给予及时的心理疏导和鼓励，帮助他们树立战胜疾病的信心。

总之，手术室护理是一项复杂而精细的工作，它不仅要求护理人员具备扎实的专业知识和熟练的操作技能，还需要具备良好的沟通能力和心理素质。随着医疗技术的不断进步，手术室护理也在不断发展，如智能监护系统的应用、机器人辅助手术的普及等，都为手术室护理工作带来了新的挑战和机遇。

在未来的日子里，手术室护理团队将继续秉承“以患者为中心”的服务理念，不断提升自身的专业素养和服务水平，为患者提供更加安全、高效、温馨的手术室护理服务。让我们携手共进，为守护生命健康贡献自己的力量。

风湿疾病日常护理指南：缓解病痛，提升生活质量

青岛大学附属医院 冯鸿雁

风湿疾病作为一类影响关节、肌肉、骨骼及其周围软组织，导致疼痛、僵硬和功能障碍的慢性疾病，严重影响患者的生活质量。然而，科学合理的日常护理，不仅可以有效缓解病痛，还能显著提升患者的生活质量。本文旨在为患者提供一份全面的风湿疾病日常护理指南，帮助患者更好地管理疾病，享受健康生活。

1. 认识风湿疾病：了解是护理的第一步

风湿疾病种类繁多，包括但不限于类风湿性关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎等。每种疾病都有其特定的症状和病程，但共同之处在于它们都会引发关节的炎症和疼痛，严重时可能导致关节变形和功能障碍。因此，患者首先应了解自己所患疾病的性质、病程及可能的并发症，为后续护理打下基础。

2. 合理膳食：营养是身体的基石

均衡饮食：确保摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维，以维持身体的基本营养需求。

抗炎食物：多吃富含Omega-3脂肪酸的食物（如深海鱼、亚麻籽油）、富含抗氧化剂的食物（如新鲜水果、蔬菜）和富含维生素D

的食物（如鱼类、蛋黄），这些食物有助于减少炎症反应。

限制糖分和加工食品：高糖和加工食品可能加剧炎症反应，应尽量减少摄入。

适量饮水：保持充足的水分摄入，有助于关节润滑，减少疼痛。

3. 适度运动：动起来，关节更灵活

低冲击运动：如散步、瑜伽、太极等，这些运动既能增强肌肉力量，又能改善关节灵活性，且不会加重关节负担。

力量训练：使用轻重量哑铃或进行自身重量训练，增强肌肉力量，为关节提供更好的支撑。

避免过度使用：避免长时间保持同一姿势或过度使用某些关节，以减少磨损和疼痛。

4. 正确用药：遵医嘱，安全有效

按时服药：严格按照医生的处方用药，不可自行增减剂量或更换药物。

注意副作用：留意药物可能带来的副作用，如胃肠道不适、头晕等，及时向医生反馈。

辅助疗法：在医生指导下，可以尝试物理治疗、按摩、针灸等辅助疗法，以缓解疼痛，

促进康复。

5. 心理调适：保持乐观，积极面对

情绪管理：风湿疾病可能引发焦虑、抑郁等心理问题，患者应学会通过冥想、深呼吸、与亲朋好友交流等方式，管理负面情绪。

兴趣培养：参与自己感兴趣的活動，如阅读、绘画、园艺等，以转移注意力，提升幸福感。

社会支持：加入风湿疾病患者支持小组，与病友交流经验，获取情感支持，增强战胜疾病的信心。

6. 定期检查：监测病情，及时调整

定期随访：按照医生的建议，定期进行血液检查、影像学检查等，以监测病情变化。

及时调整治疗方案：根据病情进展，与医生讨论是否需要调整药物或者采取物理治疗等治疗方案。

7. 生活小技巧：细节之处见真章

使用辅助工具：如手杖、拐杖、防滑垫等，提高生活便利性。

保持适宜环境：保持室内温度适宜，避免潮湿和寒冷环境，以减轻关节疼痛。

合理安排作息：保证充足的睡眠，避免过度劳累，维持身体机能的最佳状态。

关于乳腺癌的危害与预防

珠海市中西医结合医院 施莹莹

1. 乳腺癌的危害

乳腺癌是一种起源于乳腺组织的恶性肿瘤，对女性健康构成严重威胁。乳腺癌的预防、早期诊断和治疗对于提高患者生存率和降低死亡率至关重要。

生命威胁：乳腺癌如果发现晚或治疗不及时，病情可能会进一步恶化。

身体影响：乳腺癌可能导致乳房肿块、皮肤改变、乳头溢液等症状，严重时可能需要行乳房切除术，影响身体形象和自我认同。

心理影响：乳腺癌的诊断和治疗过程可能给患者带来巨大的心理压力，包括恐惧、焦虑、抑郁等。

生活质量下降：治疗过程中的副作用，如化疗引起的脱发、恶心、呕吐，放疗引起的皮肤损伤等，都会影响患者的日常生活质量。

经济负担：乳腺癌的治疗费用高昂，给患者及其家庭带来经济压力。

2. 如何预防乳腺癌

（1）保持健康的生活方式。

保持健康的体重，避免肥胖。

坚持规律的体育活动，如每周至少进行150分钟的中等强度运动。

限量饮酒或戒酒，以减少乳腺癌的发生风险。

母乳喂养，这可能有助于预防乳腺癌。

（2）调整饮食。

增加膳食纤维的摄入，每天至少30克。

每天摄入至少400克非淀粉类蔬菜 and 水果，并增加豆制品摄入。

限制高糖、高脂的深加工食物摄入。

控制红肉摄入，每周不超过500克，并尽量减少食用加工肉类。

（3）避免不良习惯。

不抽烟，避免长期吸入二手烟。

避免长期服用含有雌激素的药物或保健品，如长期口服避孕药。

（4）定期筛查。

40岁及以上女性应每年进行乳腺癌筛查。

高危人群应从35岁开始每年进行一次筛查。

定期进行乳腺自我检查，最佳时间为月经结束后7~10天。

（5）减少射线暴露。减少不必要的射线暴露，尤其是高危人群和低龄人群。

（6）心理调适。虽然心理因素不是导致乳腺癌的直接原因，但保持积极乐观的心态，有利于整体健康。

（7）避免接触有害物质。减少接触可能干扰内分泌系统的化学物质，如多环芳烃、双酚A等。

（8）基因咨询与检测。

对于有家族史的高危人群，可以考虑进行基因咨询和检测。

通过上述措施，可以在一定程度上降低乳腺癌的发病风险，并有助于早期发现和治疗。

儿童蛀牙预防指南：做好这些，让孩子的牙齿健康成长

博兴县人民医院 初兵

在阳光灿烂的日子里，孩子们的笑声如同悦耳的旋律。然而，当甜蜜的糖果和巧克力成为他们梦想中的美食时，牙齿健康的隐患却悄然降临。今天，我们就来聊聊儿童蛀牙的预防，帮助我们的宝贝们拥有健康漂亮的牙齿。

1. 什么是蛀牙

蛀牙是一种常见的牙齿疾病，在医学上称为龋齿。它是由于口腔中的细菌分解食物中的糖分，产生酸性物质，侵蚀牙齿的珐琅质，而导致的牙齿的龋坏。简单来说，蛀牙就像是牙齿的小“洞洞”，一旦形成，牙齿就会变得敏感，甚至疼痛，且可能需要专业的治疗。

2. 蛀牙的“元凶”

在你和孩子分享美食的同时，细菌也在悄悄潜伏。口腔中的致病菌，最喜欢浓郁的糖分。而那些粘乎乎的糖果、饮料等，正是它们的美食。当我们忽视口腔卫生时，这些细菌就有机会发起攻击，进而导致蛀牙的发生。

3. 预防蛀牙的小妙招

蛀牙看似可怕，但其实通过一些小妙招，我们完全可以帮助孩子们避免这个烦人的问题。以下是几个简单易行的预防措施。

(1) 养成良好的刷牙习惯。从小教导孩子养成刷牙的习惯至关重要。建议每日至少刷牙两次，特别是在早餐后和睡觉前。小朋友可以使用专用的软毛牙刷和含氟牙膏，他们会觉得刷牙就像是一个有趣的游戏。同时，可以尝试一些趣味刷牙歌曲，让刷牙的过程变得更加生动有趣。

小贴士：为孩子选择一款可爱的小牙刷，还可以和孩子一起选牙膏的口味，这样能激发他们的兴趣!

(2) 合理饮食，控制糖分摄入。虽然糖果和巧克力看起来总是那么诱人，但我们也要让孩子明白，健康的食物更能让他们的牙齿快乐。将高糖零食替换为水果、坚果和酸奶，不仅有

助于牙齿健康，还有助于提高身体免疫力。家长可以让孩子们参与健康零食的制作，增强他们的参与感和兴趣。

小剧场：想象一个小超市，孩子们用“健康超人”的角色，在货架上寻找健康的零食，帮助他们建立正确的饮食观。

(3) 定期牙科检查。每个小朋友都应该定期去看牙医。牙医不是可怕的“虫虫”，而是牙齿健康的小守护者! 每六个月进行一次牙齿检查，可以及时发现问题，避免小虫子们在不知不觉中造成更大的损害。

趣味时间：为孩子创建一个“牙医玩具”时光，可以用玩具牙刷和玩具牙医工具，让他们体验“看牙医”的乐趣，从而消除对牙医的恐惧感。

(4) 饮水与漱口的习惯。让孩子摄入充足的水分，尤其是在进食后。饮水能帮助孩子冲洗口腔，是保证牙齿健康的重要一环。午餐后

鼓励孩子漱口，也可以减少蛀牙的发生风险。

小小挑战：设置一个“水杯时间”游戏，定时提醒孩子饮水，每次饮水时可以选择一个小奖励，例如贴纸等。

(5) 关注乳牙健康。虽然乳牙最终会被恒牙替代，但它们在孩子的生长发育中至关重要。乳牙不仅可以帮助咀嚼，还能为恒牙的生长提供空间和引导。因此，保持乳牙的健康同样重要。家长要时刻关注孩子的口腔健康，及时发现问题，并给予处理。

预防蛀牙并不复杂，只要我们在日常生活中多加注意，教导孩子科学饮食，保持良好的口腔卫生，就能够为他们的健康成长保驾护航。记得定期带孩子去看牙医，并鼓励他们养成良好的刷牙习惯。让我们携手守护孩子的口腔健康!

儿童手足外科护理：关注孩子成长中的需求

中国人民解放军海军第九七一医院 魏文生

在孩子们的成长过程中，手和脚不仅是他们探索世界的重要工具，也是他们自我表达和进行各种活动的基础。然而，随着儿童日常活动的增加，手足意外伤害和疾病的风险也逐渐上升。如何为孩子们提供全面的手足外科护理，是每位父母不得不面对的重要课题。

1. 儿童手足常见问题

创伤性损伤：幼儿的好奇心往往使他们面临各种意外伤害，包括跌倒、割伤和扭伤等。尤其是在玩耍时，手足更容易遭受创伤。

足部畸形：如扁平足、内翻足等问题在儿童中相对常见。虽然许多足部问题在成长过程中可能会自我改善，但早期干预能够有效提高孩子的生活质量。

手部发育问题：一些儿童可能会出现手部发育不全或其他先天性缺陷，影响到他们的运动能力和日常生活。

2. 手足外科护理的基本原则

针对儿童手足的特殊需求，外科护理的基本原则应该包括以下几点。

预防为主：无论是教育孩子们注意安全，还是为他们提供适合的运动装备，预防伤害的发生永远是第一步。教导孩子在运动时佩戴护具、选择合适的鞋子，都是有效的预防措施。

及时就医：若发生意外伤害，家长应立即行动，带孩子去医院进行检查和治疗。及时就医能够最大程度地减少伤害。

后续护理：医疗过程结束后，一定要关注伤口恢复情况，定期检查，并在医生的指导下进行康复训练，以保证孩子手足的健康正常发育。

3. 如何进行有效的家庭护理

在家庭护理中，父母可以从以下几个方面

入手，帮助孩子维护手足健康。

保持卫生：日常生活中，要定期清洗孩子的手和脚，并使其保持干燥，防止细菌滋生。

观察情况：关注孩子手足的变化，若发现红肿、疼痛等异常情况，要在第一时间与医生沟通。

补充营养：确保孩子在饮食中摄取足够的钙、维生素等营养素，保证骨骼和肌肉的健康发育。

4. 关注心理健康

在手足外科护理中，心理健康同样重要。儿童在经历手足创伤后，可能会产生恐惧或焦虑情绪。因此，父母应给予足够的关心和支持，帮助他们克服心理障碍，重拾活动的乐趣。

5. 定期体检的重要性

孩子每年至少应进行一次全面体检，尤其是手足、骨骼和关节的健康检查。定期体检可以及早发现潜在问题，避免日后更严重的后果。

儿童的手足是他们探索世界和表达自我的重要工具，确保其健康是父母义不容辞的责任。在孩子的成长道路上，我们应关注这些特殊的需求，给予他们关爱与支持，让他们畅快地奔跑、创造和成长! 通过科学的护理方法和积极的心理引导，我们可以帮助孩子们拥有更加健康美好的未来。

6. 儿童康复训练

以下是一些适合儿童的康复训练方法，不仅有助于手足的恢复，也能增进亲子关系。

手指操：通过简单的手指游戏，如抓球、捏橡皮泥等，来锻炼孩子的手指灵活性。

踮脚运动：让孩子赤脚踮起脚跟，坚持几秒钟再放下，可以增强足部肌肉，改善足弓。

关于产科疾病及其护理，您了解多少

山东省菏泽市曹县中医医院 吴静

产科疾病涵盖从怀孕到分娩以及产后恢复期间可能出现的各种疾病。产科疾病的护理需要综合考虑孕妇和胎儿的健康，以下是一些常见的产科疾病及其护理措施。

1. 产科常见疾病有哪些?

(1) 妊娠期疾病：妊娠高血压(包括妊娠诱发高血压和先兆子痫); 妊娠糖尿病; 贫血(常见于缺铁性贫血); 胎儿生长受限; 多胎妊娠(双胞胎、三胞胎等); 胎盘早剥; 前置胎盘; 羊水过多或过少; 胎位不正(臀位、横位等); 流产(早期和晚期流产); 早产; 孕期感染(如尿路感染、绒毛膜羊膜炎等)。

(2) 分娩期疾病：难产(产程延长或停滞); 产道损伤(包括会阴裂伤、子宫破裂等); 产后出血; 胎盘滞留; 脐带脱垂; 胎儿窘迫。

(3) 产后疾病：产后抑郁; 产褥感染(如子宫内膜炎、盆腔炎等); 乳腺炎; 乳汁淤积; 产后贫血; 尿失禁或粪失禁(可能与分娩损伤有关); 产后疼痛(如会阴部疼痛、乳房疼痛等); 血栓性疾病(如深静脉血栓、肺栓塞等)。

这些疾病可能由多种因素引起，包括遗传因素、环境因素、生活方式、慢性疾病，以及妊娠期间的身体变化等。

2. 产科疾病的常见护理措施

(1) 妊娠期护理措施。定期产检：监测孕妇和胎儿的健康状况，及时发现并处理异常情况。

营养支持：提供均衡的饮食建议，确保孕妇获得足够的营养。

体重管理：监测孕妇体重，避免过重或过轻。

血压监测：定期测量血压，及时发现妊娠高血压等疾病。

血糖监测：对于妊娠糖尿病孕妇，密切监测血糖水平，积极控制血糖。

铁剂和叶酸补充：预防贫血。

休息与活动：保证充足的休息，适当的体育活动。

健康教育：提供孕期保健、分娩准备和新生儿护理的知识。

(2) 分娩期护理措施。

产程监测：观察宫缩、胎心、宫颈扩张等指标。

疼痛管理：提供镇痛方法，如呼吸技巧、无痛分娩等。

体位调整：帮助孕妇采取合适的体位，促进分娩。

液体和营养补充：保持孕妇的水分和能量。

胎儿监护：持续监测胎儿心率，确保胎儿安全。

(3) 产后护理措施。

产后出血预防：监测产后出血情况，及时处理。

感染预防：保持会阴部清洁，观察感染迹象。

母乳喂养支持：指导正确的哺乳技巧，预防乳腺炎。

心理支持：提供情感支持，识别产后抑郁症的迹象。

康复训练：指导产后康复运动，如盆底肌训练。

营养和体重管理：提供营养建议，帮助产妇恢复体重。

定期随访：产后 42 天内定期随访，监测母婴健康状况。

护理措施应根据孕妇的具体情况和医生的建议进行个性化调整。

一文带你了解幽门螺杆菌感染

广西壮族自治区胸科医院 潘姿红

幽门螺杆菌个体呈螺旋的杆状，尾部有多根鞭毛，属于革兰氏阴性菌。人体在感染幽门螺杆菌后，胃部会出现黏膜发炎的症状，当其繁殖量达到一定数量时，可能会造成胃部癌变，严重影响人类的生命安全。下面我们一起来了解幽门螺杆菌的传播途径，它感染的症状、危害及防治。

1. 幽门螺杆菌的传播途径

幽门螺杆菌最常见的传播方式是聚餐传播，我国传统的“共餐”进餐方式，确实有利于家庭和睦、亲友团结，但却对幽门螺杆菌的感染和传播提供了很好的环境。除此以外，进食不洁食物或水、接吻传播以及母婴传播，也是幽门螺杆菌主要的传播方式。

2. 幽门螺杆菌感染的症状及危害

人体在感染幽门螺杆菌后，免疫系统会发

出信号，主要表现为：上腹部疼痛、饱胀、嗝气、反酸、恶心、呕吐等。

幽门螺杆菌感染的危害主要有以下几点：①诱发慢性胃炎。感染幽门螺旋杆菌后，细菌会附着在胃黏膜上，引起炎症反应，从而导致慢性胃炎。患者可能会出现上腹部疼痛、饱胀、嗝气、反酸等症状。②导致胃溃疡。由于幽门螺旋杆菌的感染，胃黏膜的保护机制受到破坏，胃酸和胃蛋白酶的分泌增加，进而导致胃溃疡。患者可能会出现上腹部疼痛、出血、穿孔等症状。③严重时会引起胃癌。长期感染幽门螺杆菌会对胃黏膜造成持续性损伤，进而导致胃癌。胃癌作为一种恶性肿瘤，若未得到及时治疗，可能会威胁患者的生命。

3. 幽门螺杆菌感染的防治

幽门螺旋杆菌感染可以通过药物治疗来根

除。常用的药物包括抗生素、质子泵抑制剂和胃黏膜保护剂等。这些药物可以有效杀死细菌，缓解症状并预防并发症的发生。常用的抗生素包括克拉霉素、阿莫西林、甲硝唑等，上述药物能够有效地杀死幽门螺杆菌，但在使用期间要注意细菌的耐药性，若发现细菌对某种抗生素产生耐药性，就需要更换其他药物。同时，为了提高疗效，通常需要联合使用两种或多种抗生素。例如，常用的三联疗法包括质子泵抑制剂、克拉霉素与阿莫西林，患者需将三种药物联合使用。在治疗幽门螺杆菌感染时要坚持完成整个疗程，否则容易复发，即使症状有所改善也不应该随意停药。另外，使用药物治疗幽门螺杆菌感染可能会产生一些不良反应，如恶心、呕吐、腹泻等，患者要注意观察自身反应情况，若存在严重不适需及时就医。

除了药物治疗，有效的预防也十分重要。幽门螺杆菌在我国传播面比较广、感染率比较高，和“共餐”习惯关系密切，因此首先得防止“菌”从口入，主要措施在于聚餐时提倡使用公筷，且餐具进行严格的消毒，这也是预防幽门螺杆菌感染的最好方式。除此之外，家人同步检查和治疗、碗筷消毒、积极参与体育锻炼提高免疫力等措施都有利于预防幽门螺杆菌感染。

总之，幽门螺杆菌感染人群要谨遵医嘱，按时用药，注意养成良好的生活卫生习惯，早睡早起，加强锻炼，提高自身抵抗力。未感染人群在日常生活中要注意个人卫生并养成良好的饮食习惯，保持规律作息，加强体育锻炼，调整好心态，整理好心情，有效预防幽门螺旋杆菌的感染。

新生儿护理：妇产科护理的延续

山东省菏泽市曹县磐石医院 董娜

1. 新生儿护理意义

新生儿护理是确保新生宝宝健康成长的关键阶段，其重要性体现在多个方面。

(1) 生理健康。

适当的护理可以有效预防新生儿常见疾病，如黄疸、呼吸道感染等，保障宝宝的健康。

科学的喂养和护理能够促进新生儿的生长发育，确保其体重和身长的正常增长。

(2) 安全保障。

正确的护理措施，如提供安全的睡眠环境等，可以减少新生儿发生窒息和猝死综合征（SIDS）的风险。

新生儿护理中包括及时的疫苗接种，保护宝宝免受严重传染病的影响。

(3) 心理健康。

细致周到的护理能够为新生儿创造一个安全和舒适的环境，帮助他们建立安全感，促进心理健康。

在护理过程中，父母与宝宝之间的互动能够增进情感联系，有助于建立良好的亲子关系。

(4) 学习与适应。

新生儿护理帮助宝宝逐渐适应外部环境，从子宫的温暖转变到外界的刺激，促进其感官和神经系统的发展。

护理过程是父母学习育儿技能的机会，能够增强他们的育儿信心和能力。

(5) 长期健康影响。

良好的护理习惯能够为宝宝未来的健康奠定基础，如形成良好的饮食和生活习惯。

科学的护理和关爱能够为宝宝的心理和社会能力的发展提供良好的起点。

2. 新生儿护理要点

新生儿护理是确保宝宝健康成长的基础，以下是一些护理要点。

(1) 喂养。

尽量进行母乳喂养，母乳是新生儿最理想的食物，能够提供必要的营养和抗体。

新生儿通常每 2~3 小时需要喂养一次，确保满足其营养需求。

注意宝宝的饥饿信号，如哭泣、吮吸手指等，及时响应。

(2) 卫生与护理。

新生儿通常在脐带脱落后才可进行全面洗澡，保持皮肤清洁，用湿毛巾轻轻擦拭身体。

定期检查和更换尿布，保持干燥，预防尿布疹的发生。

保持脐带干燥清洁，避免感染，定期检查脱落情况。

(2) 睡眠安全。

将宝宝放在仰卧位，避免侧卧和俯卧，以减少猝死综合征的风险。

保持睡眠环境安静、温度适中，避免过热

和噪音干扰。

(3) 体温监测。

新生儿体温调节能力较差，应保持适宜的室温（约 20~22℃），使用轻薄的衣物。

定期测量新生儿体温，注意是否有发热或低温的情况。

(4) 健康监测。

按时进行新生儿健康检查，关注体重、身长和头围的发育。

遵循接种计划，及时为新生儿接种基础疫苗，保护宝宝免受传染病影响。

(5) 亲子互动。

拥抱、轻声交谈和眼神交流，能够增进父母与宝宝之间的情感联系。

适当的视觉和听觉刺激（如色彩鲜艳的玩具、柔和的音乐）有助于宝宝的感官发展。

(6) 家庭支持。

父母和家庭成员应互相支持，共同分担育儿责任，减轻压力。

如果有疑问或担忧，应及时向儿科医生或专业护理人员咨询。

(7) 总结。

新生儿护理需要细心和耐心，通过科学的方法和温暖的关爱，能够为宝宝的健康成长打下坚实的基础，同时也帮助父母更好地适应育儿生活。

饮食与肾健康：哪些食物对肾病最友好

徽山县人民医院 孟祥来

肾脏是我们身体的重要“过滤器”，它默默地在抗击体内的毒素、调节水分和电解质、产生激素等方面发挥着不可或缺的作用。然而，随着生活方式的改变，肾脏的健康问题愈发引起人们的关注。你是否也在为饮食与肾健康之间的关系而感到困惑呢？今天，让我们一起揭开饮食与肾健康之间的秘密，寻找那些对肾友好的食物吧！

1. 肾脏的“工作日常”

在我们深入探讨“肾友好食物”之前，先来了解一下肾脏的主要功能。肾脏主要负责过滤血液，去除多余的水分和代谢废物，同时还能调节体内电解质的平衡、酸碱度以及血压。简单来说，肾脏的工作就是一个“过滤、调节和排放”的过程。所以，当肾脏出现问题时，身体的许多功能都会受到影响。

2. 肾病的发端

肾脏疾病（简称“肾病”）的成因多种多样，包括糖尿病、高血压、遗传因素、药物滥用等。肾病初期可能并不会有明显的症状，但随着病情的发展，可能会出现乏力、水肿、食欲缺乏等不适感。因此，日常饮食对于肾病患者来说尤为重要，一个合理的饮食方案能够有效延缓

病情的发展。

3. 哪些食物对肾友好

(1) 新鲜水果和蔬菜：新鲜的水果和蔬菜是肾病患者饮食中不可或缺的一部分。它们富含抗氧化剂和维生素，可以帮助减轻肾脏的负担。例如，蓝莓、草莓和苹果等水果，含有丰富的维生素和纤维素，有助于控制体重，降低心血管疾病的风险。而绿叶蔬菜，如菠菜、羽衣甘蓝等，能够提供人体所需的多种营养素，同时还含有较低的钾，适合肾病患者食用。

(2) 全谷物：全谷物如燕麦、糙米和全麦面包等，也是对肾友好的食物。它们不仅富含纤维素，还有助于改善血糖和胆固醇水平，从而减轻肾脏的负担。而且，全谷物中的营养成分有助于增强身体的免疫力，促进健康。

(3) 低钠食品

肾病患者通常需要限制钠的摄入，以降低血压和水肿。因此，选择低钠的食品非常重要。新鲜的食材，如鸡肉、鱼肉和豆腐等，通常钠含量较低。而通过草药和香料来增加食物的风味，能减少对盐的依赖，使饮食更加健康美味。

(4) 蛋白质肾病患者在摄入蛋白质时应谨

慎选择，优质蛋白质来源如鸡蛋和鱼类相对较为“温和”，可以为身体提供所需的营养，而不会过度增加肾脏的负担。对于重症肾病患者而言，需在医生指导下选择适当的蛋白质摄入量。

(5) 健康油脂：健康的脂肪通常来源于坚果、橄榄油和鳄梨等，这些食物富含不饱和脂肪酸，有助于维持心脏健康，并为身体提供必需的能量。与饱和脂肪相比，健康油脂在帮助保护肾脏方面表现出色。

4. 注意事项

当我们讨论肾友好的食物时，不能忽视一些需要避免的饮食习惯。

高钾食物：如香蕉、橙子和土豆等，这些食物在某些情况下需限制摄入。

加工食品：许多加工食品含有高钠和添加糖，长期食用对肾脏健康极为不利。

养成健康的饮食习惯，对于维护肾脏健康至关重要。选择新鲜水果和蔬菜、全谷物、低钠食品、优质蛋白质和健康油脂，可以显著降低肾脏负担。

如何保护自己免受辐射伤害

四川卫生康复职业学院 任通

现代科技飞速发展，人们也越来越多地接触到各种辐射，从而影响自身健康。人们可通过远离辐射源、减少接触时间、使用防护设备等方式来保护自己免受辐射伤害。

1. 辐射的特性和影响

辐射，一个在科技、医学、工业等多个领域常听到的词汇，它就像一把双刃剑，既给了人们便利，也带来了隐患。辐射可分为电离辐射和非电离辐射两种。电离辐射包括 α 粒子、 β 粒子、 γ 射线和 X 射线等，它们具有拨走电子从而电离原子的能力。非电离辐射包括电磁辐射（如射频和微波）、紫外线、可见光、红外线等。辐射对生物系统的影响会因暴露程度不同而呈现出各种症状。它可以通过直接破坏组织结构，或间接地生成自由基等方式，引起生理和生化反应的变化。辐射病的严重性会随剂量的增加而增加，也可以导致短期和长期影响。短期影响包括乏力、头痛、恶心、脱发等，而长期则可能导致癌症甚至遗传疾病。正确理解和防护辐射对个体和社会的健康至关重要。

2. 科学防护的主要对策

(1) 远离辐射源在科学的辐射防护对策

中，远离辐射源是一种非常有效的方法。从物理学角度看，辐射强度与距离的平方成反比，即距离辐射源越远，受到的辐射越少，因此增加距离是一种直接且有效的防护手段。

在现实生活中，这意味着在可能存在辐射的环境中，应尽量与辐射源保持距离。例如，避免进入高辐射区域，或使用带有辐射源的设备时尽量保持适当距离。同时，了解辐射源的种类和位置也十分重要，掌握哪些设备或场所可能是辐射源，有助于更有效地进行防护。

实现这一点依赖于对辐射知识的学习和理解。科普知识可以帮助人们认识辐射的危害，采取合适的防护措施，从而减少辐射对健康的影响。这种方法不仅降低了人体辐射暴露的风险，还能有效预防辐射病的发生，是一种常见且有效的防护策略。

(2) 尽量减少暴露时间：辐射对人体的伤害并非瞬间发生，而是随着暴露时间的延长逐渐累积。因此，接触辐射的时间越长，潜在危害就越大。为保护自己，应尽量缩短接触辐射的时间。例如，经过核电站时应选择最短路径，

通过轮流操作减少使用含放射性物质设备的个人暴露时间。尽量减少暴露时间是有效的自我保护措施。值得注意的是，即使短时间的辐射暴露也可能对身体造成损害。

(3) 使用防护设备：科学防护的主要措施是使用防护设备，以减少人体暴露在辐射环境中。这些设备包括防辐射服、辐射探测器和铅墙等。防辐射服可阻挡低剂量辐射，辐射探测器有助于监测环境中的辐射水平，而铅墙适用于屏蔽高剂量辐射。

在日常生活中，应获取科学知识，合理组合使用多种防护手段，避免对辐射的过度敏感，做到理智应对。对于工作在高辐射环境中的人员，必须由专业医生定期进行健康检查，以确保安全。

3. 结束语

理解辐射的特性和影响是防护的第一步，远离辐射源和控制暴露时间，都可以有效地降低辐射对人体的伤害。当然，防护设备也是非常重要手段。只有将这些防护原则融入生活，才能有效地保护自己，免受辐射伤害。

预防骨质疏松症的生活小窍门

蔚县西合营镇中医院 徐建华

骨质疏松症是一种影响全球健康的疾病，生活方式对该疾病的发病率有显著影响。均衡饮食、适量运动和户外活动可降低疾病风险。在任何年龄段，预防骨质疏松症都很重要。我们要保护骨骼健康，让生活更美好。

1. 骨质疏松症的概述和影响

骨质疏松症是一种常见的关于骨的全身疾病，表现为骨质减少和骨微结构破坏，导致骨折风险增加。骨质疏松普遍发生在中老年人中，但患病年龄越来越年轻化，该病已经成为威胁人类健康的严重问题。

由于骨密度降低，患者的骨骼强度大大降低，导致骨折的风险增大，尤其好发腰背、股骨颈和前臂的骨折。这不仅使患者承受身体疼痛，还可能导致移动难度，影响日常生活。骨质疏松症可能导致身高下降、驼背等症状，对个人外观产生负面影响，拖累生活质量和心理健康。再者，骨质疏松及其引发的骨折，增加了医疗负担，对整个社会经济也造成了极大的压力。

2. 影响骨质疏松病发的生活方式因素

影响骨质疏松病发的生活方式因素众多，将这些负面因素转变为健康习惯，对预防骨质疏松症大有裨益。

缺乏运动是导致骨质疏松的主要因素之一。当人体缺乏运动时，骨骼并不需要承受很大的负荷，身体便不会将营养分配给骨骼进行加固，由此会导致骨密度随时间推移而降低。

长期的情绪压力也会影响骨密度。研究发现，长期压力过大会使体内的皮质醇水平升高，而皮质醇是一种可促使骨骼矿物质流失的荷尔蒙。

在饮食习惯上，浅尝辄止的饮食和偏爱酸性食物都可能影响骨质疏松的病发。适度的饮食和均衡的营养成分，尤其是足够的钙和维生素 D 的摄入，都是维护骨骼健康的必要条件。

另一方面，有些不良生活习惯，如抽烟、酗酒等，也会对骨质带来负面影响。研究指出，烟草中的某些化学物质可削弱骨质，酒精则会影响体内对于钙等矿物质的吸收。

3. 户外活动在提升骨健康中的关键角色

户外活动在提升骨健康方面扮演着关键的角色。对防止骨质疏松症有着重大、并且直接的影响。

一方面。自然光下的紫外线照射是身体产生维生素 D 的主要方式。维生素 D 被视为维护骨密度的重要元素，因为它能协助身体吸收饮食中的钙质，将其转化为骨和牙齿所需的必备矿物质。定期进行户外活动，让身体得以充分接触阳光，并通过这种方式获得合适的维生素 D 是非常重要的。

另一方面，户外活动让人有机会进行更多的有氧运动和体魄训练，这些都有助于提高骨密度，防止骨质疏松症。例如，快走、跑步、徒手体操、游泳等这些形式的运动都能有效的强化骨骼。

进行户外活动是提升骨健康的重要措施，它的作用主要表现在两个方面：一是通过自然光中的紫外线促进身体产生维生素 D，协助钙质吸收，二是提供更多的机会进行有氧运动和体魄训练，有效锻炼骨骼，提高骨密度，防止骨质疏松。

结束语

保护骨质健康，就像在野外探险，既需要理智地规划，又需要勇敢地前行。了解骨质疏松症的本质及其危害，能让摆脱恐惧，明确预防的重要性。调整生活方式，如合理饮食、增强身体运动，是提升骨健康的核心环节，户外活动的重要角色不可忽视。我们要未雨绸缪，从日常做起，预防骨质疏松症，享受无忧的美好生活。

