

湖北广播电视台

2024年12月15日出版 | 视听岁月 平安人生 真情相伴 | 第23期 总第2086期



湖北广播电视台广播剧《问天》 获第十七届精神文明建设“五个一工程”奖

►03版



湖北卫视联合举办2024五星联盟推介会

►02版

来社区听讲座 多渠道增技赋能

►05版

当传统文化与现代社区生活精彩碰撞

►08版

趁年轻养成这5个好习惯

►10版

吃一次麻城吊锅配老米酒，不白来湖北

►13版

贺岁档最强片单来了！

►14版



冬季限定！ 武汉迎来最美观鸟潮

►12版

国内统一刊号:CN42-0005
邮发代号:37-48
售价:1.5元

主管:湖北广播电视台
出版单位:湖北广电报业有限公司
咨询电话:027-85787980



新浪微博搜索@湖北广播电视台报-同城
今日头条、百家号、抖音、快手 搜索“湖北广播电视台报”
湖北广电报业网:www.hbgdby.cn
扫码关注官方微信



湖北卫视联合举办2024五星联盟推介会

近日,由湖北卫视、河南卫视、黑龙江卫视、深圳卫视、四川卫视共同举办的2024“五星联盟”推介会在厦门佰翔五通酒店隆重举行。五大卫视再次相聚琴岛之城、鼓浪之滨,畅谈新趋势、展现新形象、推介新资源、聚合新能量,为客户带来极具市场竞争力的全媒传播矩阵。

会上,“五星联盟”的每个成员台逐一登场进行了一系列分享。湖北卫视主持人以《长江之约》为主题发表演讲,从聚势、流动、融合、开拓四个维度,阐述了湖北卫视在大型活

动、内容营销、资源整合、节目研发等方面的独特优势,并介绍了2025年即将上新的长江主题系列节目。

2025年,湖北卫视将以“长江”为文脉,深入考察和发掘长江文化的历史底蕴和时代价值,研发推出《长江之恋——2025湖北省春节联欢晚会》等一系列凸显长江文化能见度的新活动、新节目,通过对优质内容IP和表现形式的不断创新和探索,打造全新营销模式,为品牌合作方提供更加多元的合作机会和价值赋能。

(来源:湖北卫视事业部)



湖北电视综合频道承办 第三届湖北省公诉人与律师电视论辩赛

近日,第三届湖北省公诉人与律师电视论辩赛决赛在湖北广播电视台2000平米演播厅正式打响。

本届大赛吸引了全省各地1000多位公诉精英和2000多位优秀律师积极参与,历时6个月,选拔出6支代表队、24名公诉精英和律师界才俊登上决赛舞台。经过激烈交锋,公诉人团队的韩哲昊和律师团队的朱礼获得“最佳辩手”称号,公诉人团队的“检心璀璨队”和律师团队的“奉法强国队”2个团队获得“最佳团队”奖。

为了更好地呈现本次大赛,综合频道执行团队在赛制上勇于创新、在全媒体宣推上主动策划、在决赛直播流程设计上大胆尝试,呈现出一场高潮迭起、精彩纷呈的论辩赛。本次大



赛通过长江云平台进行了网络直播,检察日报正义网、湖北日报、荆楚网、极目新闻、长安湖北、青春湖北、鄂检

在线等新媒体同步转播,260多万网民在线观看,得到广泛好评。

(来源:湖北电视综合事业部)

重庆卫视“渝见曼谷”

近日,由重庆卫视和泰国国家旅游局成都办事处联合发起的《渝见曼谷 神奇泰国》活动正式拉开帷幕。重庆卫视·文体娱乐频道主持人梦圆带领拍摄组一行,踏上了为期5天的神奇泰国探索之旅。

《渝见曼谷 神奇泰国》活动的第一站是12月1日凌晨2点举行的“2024神奇泰国曼谷马拉松”,来自全球77个国家的33000多名跑者齐聚曼谷。“2024神奇泰国曼谷马拉松”是由泰国国家旅游局赞助的世界级赛事,

今年,还邀请到了传奇马拉松选手基普乔格作为“泰国旅游和体育大使”参与活动。

20名来自“山城”重庆的跑友,带着对马拉松的热爱,也踏上了前往曼谷的征途。在曼谷马拉松的赛道上,他们手举着印有重庆卫视logo的手举牌,奋力奔跑,成为了赛场上一道亮丽的风景线。这些跑友不仅展现了重庆人的坚韧不拔与积极向上的精神风貌,更将重庆卫视的品牌符号传播到了海外。

作为《渝见曼谷 神奇泰国》活动的发起者与推动者,重庆卫视凭借其在体育领域的深厚积累,成功促成了曼谷马拉松与重庆马拉松结成友好赛事,形成重庆卫视联动宣传,赛事名额互通的合作机制,达到了在国际上“唱响重庆卫视品牌,传播重庆城市形象”的目标,助力重庆西部陆海新通道和国际消费中心城市的打造。

(来源:重庆广播电视台总台)

近日,“尧治河杯”2025湖北省中老年春节联欢晚会选拔赛第十场——荆州·松滋赛区完美落幕,至此,该项赛事选拔赛已全部结束。

9月26日,湖北电视综合事业部正式拉开“尧治河杯”2025湖北省中老年春晚选拔赛的序幕,这也是湖北省首届中老年春晚选拔赛。2个月内,活动导演组前往黄冈麻城、随州曾都、荆门京山等10个地区,组织超过350个团队,7000多位热爱艺术、勇于追梦的中老年朋友参与这场大联欢。不少中老年朋友表示,这场活动服务周到细致,为他们提供了相互交流、展示艺术风采的舞台,十分贴心、暖心。

每到一个海选现场,导演组都提前筹划、细心组织所有参与活动的成员进行经典歌曲大合唱,同时深挖地方特色文化,传播地方文化品牌,精心策划拍摄了40条短视频,其中20条登上抖音同城热榜,总传播量近1亿次。

(来源:湖北电视综合事业部)



2025年湖北省中老年春晚选拔赛落幕

湖北广播电视台广播剧《问天》获第十七届精神文明建设“五个一工程”奖

近日,中宣部第十七届精神文明建设“五个一工程”获奖名单公布,湖北广播电视台制作的广播剧《问天》获得优秀作品奖。这也是湖北广播电视台长江声浪创研中心第四次获得中宣部精神文明建设“五个一工程”奖。

广播剧《问天》由湖北省委宣传部、辽宁省委宣传部指导,中国航天员科研训练中心担任顾问单位,由湖北广播电视台、沈阳广播电视台、襄阳融媒体中心联合创作,并与国科学技术馆联合出品。作品以中国航天员群体为主角,讲述了他们问天寰宇、逐梦苍穹的成长拼搏故事,歌颂了中国载人航天精神及其所展示的大国实力与担当。

广播剧《问天》在湖北广播电视台、沈阳广播电视台、襄阳广播电视台等广播频率播出,在长江云新闻、喜马拉雅FM等网络平台同步推送。作品展示出的扣人心弦的特训场景、神秘瑰丽的太空环境、跌宕起伏的情节架构,契合了当下的“科技热”和受众的审美追求,一经播出就引起了强烈的社会反响,不仅获得各界专家给予的高度评价,更让众多普通听众用手写信件的方式来表达他们对航天人的敬意。

主创团队表示,将以此次获奖为新的起点再出发,坚持围绕“走正道”“出作品”“出人才”要求,守正创新创



作出更多无愧于时代、无愧于人民的文艺精品,为中华文化、荆楚文化传播

贡献新的更大力量。

(来源:湖北广播电视台新闻中心)

湖北国际传播中心承办中外媒体湖北采风活动

11月19日—23日,由中国记协主办,湖北国际传播中心承办的走读中国·走进湖北——中外媒体湖北采风活动成功举行。来自日本、越南、匈牙利、中国香港、中国澳门的十余位外媒、港澳及央媒记者深入探访湖北,感受千年文化与现代科技碰撞的火花,用镜头助力湖北、武汉走向世界。

短短五天的行程,记者们先后前往叶开泰中医药文化产业园、武汉桥梁博物馆、杨泗港长江大桥、黄鹤楼、光谷空轨、汉口江滩等地“打卡”湖北古迹、城市地标,品味荆楚大地的历

史文化底蕴。记者们还走进武汉新能源研究院、“萝卜快跑”汽车机器人智行谷、东风汽车、湖北广电传媒基地等地走访湖北高科技企业及媒体,感受湖北科技创新的蓬勃力量。在最后一天的“未来已来,HELLO!AI!”——中外媒体记者对话”活动中,华中科技大学软件学院教授、院长白翔,北京大学武汉人工智能研究院副院长吕鹏和中外记者分享了人工智能的发展历程及未来展望。记者们围绕“人工智能会给人们的生活和工作带来哪些影响”等热点话题展开热

烈讨论。

湖北国际传播中心全程跟踪报道,融媒作品全网浏览量1100万人次,海外播放量520万次,触达海外用户300多万人次。日本东京新闻、共同社,越南中央电视台、匈牙利《世界中国》,香港无线电视、大公报、文汇报、澳门日报,新华社、人民日报、中新社等媒体发布多篇报道,Open Hubei海外矩阵全程报道。中外媒体合力向国际社会展示了真实、立体、全面的湖北,取得良好社会反响。

(来源:国际传播中心)

垄上传媒集团承办 中国湖北——匈牙利供应链国际合作对接会

11月26日,第二届中国国际供应链促进博览会(链博会)在北京隆重举行。其中,由主宾省湖北省、主宾国匈牙利联合主办,垄上传媒集团承办的中国湖北——匈牙利供应链国际合作对接会圆满举办。这是本届链博会期间,主宾国与主宾省唯一共同举办的重要活动。湖北省委副书记、省长王忠林,中国贸促会党组书记、会长任鸿斌,匈牙利出口促进局局长加博尔·耶奈伊等出席活动并致辞。湖北省人民政府副省长陈平主持仪式。

为了承办好这次湖北作为主宾

省的重要活动,垄上传媒集团全力策划对接、打造特色窗口,充分展示了湖北在供应链领域的强大实力与巨大潜力,展现了湖北开放发展活力奔涌的强劲势头,为推动湖北“积极参与高质量共建一带一路,系统提升开放枢纽功能,打造内陆开放高地”做出了积极贡献。截至对接会前,湖北在本次链博会共收集到签约项目44个,总金额635.33亿元;邦信智慧水务碳中和产业园项目、灵伴科技华中总部项目等9个重点项目现场集中签约,总金额302亿元,涉及光电子信息、新能源与智能网联汽车、生命健

康、高端装备、人工智能、现代服务、节能环保等多个产业领域。

链博会期间,垄上传媒集团还承办了鄂州市供应链服务企业合作对接会,这也是湖北作为本届链博会主宾省推出的9场地市推介活动之一。本次活动围绕“链上鄂州——空中丝路——通达四海”主题,重点探讨了鄂州市供应链服务发展新趋势和打造内陆开放高地新机遇等话题。活动现场,相关商协会、重点企业代表、专家学者等150多人齐聚一堂、共话合作与发展。最终8个项目成功签约,总金额53亿元。
(来源:垄上传媒集团)

11月27—28日,第31届中国国际广告节黄河奖作品征集大赛、第七届3·15消费者权益保护公益广告大赛、第三届全国广播电视融媒体营销创新大赛、第31届中国国际广告节金伙伴年度征集活动、广告主年度征集活动评选结果在厦门揭晓,湖北广播电视台斩获22项大奖。其中,4件作品获黄河奖作品征集大赛优秀作品奖,1件作品获3·15消费者权益保护公益广告大赛铜奖,13件作品获全国广播电视融媒体营销创新大赛优秀案例,3个项目获金伙伴年度征集活动大奖,1个项目获广告主年度征集活动大奖。

本届中国国际广告节系列作品征集大赛共吸引了近万件作品参赛,经过层层筛选和专家严格评审,最终,一批优秀作品脱颖而出,充分展示了中国广告行业的创新活力与品牌价值。未来,台(集团)将继续在广告创意、数字化转型等方面不断突破,拓展市场,提升行业影响力。同时,进一步强化责任担当,坚持正确导向,创作出更多主旋律响亮、正能量强劲的公益广告作品,为广告行业的高质量发展注入新动力。

(来源:湖北广播电视台广告经营管理中心)

第31届中国国际广告节评选结果揭晓
湖北广播电视台斩获22项大奖



来社区听讲座 多渠道增技赋能

鹏程社区:“心”时代父母沟通力成长营

近日,武汉市洪山区梨园街道鹏程社区启动了“心”时代父母沟通力成长营计划的“让爱说话”家庭关系沟通工作坊培训项目,为提高员工的家庭与职场沟通能力,增强个人幸福感与团队凝聚力。

此次培训通过理论讲解、案例分析及互动体验等方式展开。活动中,参与者们通过“传话筒”游戏体验了信息传递中的失真现象,进而学习了倾听、表达、共情等沟通技巧。一位热心的“L大姐”分享了她的烦恼,并在老师的引导下,接受了来自学员们的不同沟通方式的尝试,大家在角色扮演中实践沟通技巧,共同寻找解决方案。



参与者纷纷表示,这样的课程贴近生活,实用性强,能够帮助他们更好地处理家庭与职场中的沟通问题。在接下来的两期课程中,该计划将继续围绕家庭和谐、家庭关系中的

冲突与矛盾等话题进行深入探讨,引导学员学习解决家庭问题的方法,增强家庭成员间的相互理解与尊重。

(通讯员:严俊)

汉沙社区:开展视频策划制作专题培训

近日,武汉市汉阳区永丰街道汉沙社区在社区青年夜校举办了一场“让价值被看见!”宣传视频策划制作技巧专题培训学习活动,吸引了街道内不少社区宣传工作者、企业职工和青年居民参加。

来自青柚传媒的工作人员将视频理论知识与基层实践经验相结合,向

大家分享了人物、实景、活动等视频拍摄的技巧,以及视频策划制作的前期、中期及后期的基础知识和制作方法。同时,还向大家展示了大量丰富精美的视频摄影作品,指导参训人员在开展工作时更好地拍摄和处理照片和视频,为新闻宣传工作“增色添彩”。

培训中,工作人员还就大家关心

的“如何选择手机横屏或者竖屏拍摄更好的视频素材?”“拍摄人物的特写镜头该如何突出主体?”“如何运用AI软件提高工作效率?”等问题一一作答。同时,还对大家提供的工作素材进行深入细致的分析讲解,使参训人员深受启发、收获满满。

(通讯员:陈晶)

东荆社区:食品安全在身边

近日,武汉经开区沌口街道东荆社区举办了一场食品安全知识科普讲座。

此次讲座围绕“食品安全与消费者权益保护”等主题展开。工作人员以食品包装袋上的产品信息为例,引导居民在选择食品时要着重关注诸如生产日期、保质期限、配料清单以及营养成分表等关键内容,并阐述了如何通过这些信息来判断食品品质与安全。此外,工作人员还提醒居民外出就餐时也要留意餐厅是否公示



餐饮服务许可证、工商营业执照、从业人员健康证等重要信息,以确保就餐环境的卫生与安全。居民李阿姨说道:“以前买东西只看价格和口味,现在知道了要看这些证件和信息,这样的讲座很实用。”(通讯员:张琦)

硚北社区:关爱老年人 运动防摔倒

近日,为了提高社区居民的防跌倒意识,武汉市硚口区宝丰街道硚北社区联合宝丰街道社工站、福满家共同组织了一次以“运动防摔倒”为主题的防跌倒课程。此次课程由贝壳公益赞助,是该系列课程的第二讲,整个系列共有五次课程。

活动现场,来自仁爱医院的授课老师通过生动有趣的讲解和示范,带领居民们进行了手指操训练,并剖析

了老年人跌倒的成因,从身体机能的老化到慢性疾病的潜在影响,再到日常用药和居家环境中的危险因素,老师都进行了详尽的解读。

为了让老人们能够直观感受预防动作的效果,授课老师还现场示范了一系列简单易行的预防动作,如借助椅子完成的腿部力量锻炼和在狭小空间内进行的平衡训练。老人们积极参与互动,课堂氛围热烈。

讲座现场气氛热烈,居民们积极提问,李律师耐心解答,为大家提供了专业的法律建议。社区居民纷纷表示,通过此次讲座,他们对家庭暴力问题有了更深入的了解,也增强了依法维权的信心。

活动结束后,社区工作人员向居民们发放了《反家庭暴力法》宣传手册和资料,供他们进一步学习和参考。

(通讯员:孔江峰)

黄鹤楼街道:“时间我做主”主题活动

近日,武汉市武昌区黄鹤楼街道阳光家园联合武汉博雅社会工作服务中心共同开展了残疾人自我健康管理小组之“生活不忙乱,时间我做主”主题活动。

活动在轻松愉快的游戏中拉开序幕,随后,社工引导组员们思考时间管理与健康之间的关系,让组员们认识到良好的时间管理对于保持健

康的重要性。

为了巩固组员们的时间管理知识,社工还鼓励并引导他们规划管理自己的一天。通过实际的规划练习,组员们不仅学到了如何合理分配时间,还学会了如何在日常生活中实践时间管理,从而提高自我健康管理的能力。

(通讯员:李艳荣)



玉龙社区:反对家庭暴力,共建和谐社区

社区暖冬行动”

江汉二桥街道:开办志愿服务集市

近日,武汉市汉阳区江汉二桥街道联合美团小象超市玉龙路站、郭茨口社区开展“以心暖‘新’,志愿同行”2024年国际志愿者日志愿服务集市活动。活动邀请了汉阳区民政局婚姻登记处、武汉市中医院二桥分院、街道司法所、街道禁毒办、爱尔眼科、臻心真意养老等多家部门、爱心单位共同参与。

活动设置便民服务区、政策宣传区、志愿招募区等10个展位,涵盖爱心义剪、口腔检查、视力检测、健康问诊、心理咨询、法律咨询、婚恋交友咨询、禁毒宣传、志愿者招募等内容,辖区居民、外卖小哥都有序参与其中,现场热闹非凡。

江汉二桥卫生服务中心医生仔细询问前来咨询的外卖小哥的症状和问

题,结合他们的生活、工作情况给与建议,增强他们预防疾病及自我保健的能力;心理咨询老师则在现场与外卖小哥玩起了互动游戏,引导他们了解自己的情绪,如何用正确有效的方式缓解压力;律师团队面对面为外卖小哥宣讲《劳动合同法》《交通安全法》等法律知识,教会外卖小哥用法律武器保护自己、捍卫尊严。志愿者招募区,社工耐心地教居民用手机注册社区志愿者,介绍街道特色志愿服务队伍,让居民深入了解志愿精神。其中爱心义剪、健康问诊深受快递小哥的青睐。“这段时间单子太多了从早送到晚,都没有时间去理发,正好赶上今天免费理个头,顿时神清气爽了,谢谢你们。”小象超市一个外卖小哥高兴地说道。

考虑到外卖小哥的休息时间紧



张,为了更加便捷高效地服务他们,此次活动将服务集市搬到了美团小象超市玉龙路站点门口,站点负责人表示:“非常感谢街道社区对外卖小哥的关

心关爱,外卖小哥日常的工作也会融入志愿服务,更好的服务辖区居民,让爱心和温暖传递下去。”

星海社区:“小修小补”邻里服务

近日,武汉市武昌区中南路街道星海社区携手辖区共建单位湖北联投资本投资发展有限公司、湖北省长投智慧停车有限公司、中南路派出所,在星海虹城小区广场开展“小修小补”邻里服务,冬日温暖相伴活动。此次活动不仅为社区居民提供了多样化的便民服务,还加强了居民的安全防范意识,营造了一个温馨、和谐的社区环境。

活动当天,居民们纷纷携带自家的刀具、鞋子、衣物和雨伞前来,志愿者们以精湛的手艺和热情的服务,赢得了居民们的广泛好评。活动现场还设置了健康义诊区,社区老年服务中心链接资源为居民们提供免费的血压、血糖测量、健康咨询等服务。他们耐心细致地解答居民们的健康问题,



提供了许多实用的健康建议,让居民感受到了“家门口”的便民服务温度。

此次活动还特别加入了防诈反诈宣传环节。湖北联投资本投资发展有限公司志愿者们通过生动的案例讲解、发放宣传资料等方式,向居民们普及了常见的诈骗手段和防范措施。

活动现场还设置了暖心姜茶区。湖北省长投智慧停车有限公司的志愿者们为居民、户外工作者准备了热腾腾的姜茶,一杯杯姜茶不仅驱散了冬日的寒冷,更让大家感受到了来自社区的温暖和关怀。

(通讯员:李雅婷)

近日,武汉市青山区钢都花园街道122社区联合长江康老年服务中心及社区民警,共同走访慰问了辖区内的百岁老人郭师傅,为其送去了政府的关怀与温暖。

在走访慰问过程中大家详细询问了郭师傅的身体状况,与老人亲切交谈,了解其生活起居情况,并耐心宣传了相关的老年人服务政策。郭师傅对大家的关心与问候表示由衷的感谢,脸上洋溢着幸福的笑容。

此外,社区民警和工作人员还对郭师傅家中的电器设备、用火用气安全等进行了全面细致的检查,确保不存在任何安全隐患,让老人能够在安全舒适的环境中安度寒冬。



董家店社区:关爱新就业群体暖冬行动

近日,武汉市汉阳区永丰街道董家店社区工会驿站开展以心暖“新”——关爱新就业群体暖冬行动。

活动现场,社区律师沈律师通过实例讲解、现场解答法律问题等形式进行劳动普法宣传,针对快递小哥工作中经常发生的纠纷案例,重点讲解了劳动环境安全、劳动合同、劳动报酬、职业伤害保障等热点问题。

社区工会驿站为快递小哥们送上了精心准备的手套、暖手宝等防寒慰

问品,爱心企业送来特意准备的爱心餐。“这两天降温,社区发放防寒物品太及时了,手套暖乎乎的特别实用。我们也会发挥好自己社区治理的合伙人的作用,为社区贡献自己的力量。”快递小哥曾师傅激动地表示。

此外,永丰街道党工委联合永投聚力物业公司依托职工食堂联合打造的“小哥食堂”,精准服务快递小哥、外卖小哥为代表的新就业形态劳动者面临的就餐难、就餐贵、就餐晚的困扰,为新

就业形态劳动者提供更多普惠性、多样化的就餐服务,让小哥们吃上热乎乎实惠的饭菜,让他们暖胃又暖心。

据社区负责人李文介绍,董家店社区依托工会驿站、阳小驿户外工作者服务驿站、董你学堂等服务阵地为载体,链接辖区企业实现“企资源共享”,聚焦辖区新业态新就业群体现实需求,为新就业群体排忧解难,让他们能感受到社区的温暖,携手共绘城市温暖画卷。

(通讯员:王盼)

122社区:走访百岁老人,传递浓浓真情



绿景苑社区:共筑法治基石 弘扬宪法精神

近日,武汉市青山区钢都花园街道绿景苑社区邀请湖北扬子律师事务所冯律师到社区为辖区居民开展了一场关于宪法主题的法律知识讲座。

活动中,冯律师结合实际案例,向居民们讲解了宪法的基本原则、公民的基本权利和义务等内容。在讲到与居民自身息息相关的法律知识时,居民们对宪法的理解就更加直观和深刻了。

此外,钢都花园街道司法所饶所长为辖区的青少年带来了一场生动的“防范电信诈骗,打击网络犯罪”的知识小课堂。课堂上,饶所长问到

“大家了解电信诈骗吗?”没想到孩子们纷纷举手,迫不及待地向大家分享各自家庭中发生的“被诈骗”故事。饶所长通过结合孩子们分享的案例,详细讲解了电信诈骗的类型、防范诈骗的知识,让孩子更深刻地了解了电信诈骗,提高了孩子们的防范意识。

为了让宪法精神更加深入群众,社区还组织志愿者队伍,深入小区、学校、商户等场所,开展宪法宣传进万家活动。志愿者们通过发放宣传册、悬挂横幅、播放宣传片等多种形式,向居民们普及宪法知识,引导大家自觉尊法学法守法用法。



花桥街道：“河湖监督你我同行”活动成效显著

近日,武汉市江岸区花桥街道积极发起“河湖监督你我同行”民间河湖长集中巡查月活动,优化河湖生态环境,提升居民环保意识。

活动期间,民间河湖长们对街道辖区内的河湖进行了全面巡查,重点关注水质、水面清洁度及周边环境。在花桥二村安庆原汤水饺旁,巡查人员发现一处排水井油污漫溢,情况危急。民间河湖长立即上报街道,并协调社区、环卫公司迅速处理。现场,工作人员利用专业工具清理油污和杂物,民间河湖长则坚守现场,提醒行人注意安全。

在各方共同努力下,油污问题得到及时解决,避免了环境污染和下水堵塞等隐患。此次事件不仅体现了民间河湖长的恪尽职守,也展现了协同治理的积极意义。

花桥街道民间河湖长表示,将继续用“小行动”汇聚“大能量”,为守护美丽河湖生态环境贡献力量。此次集中巡查月活动不仅解决了实际问题,更通过民间河湖长的带动,提升了居民的环保意识,营造了全民参与河湖监督与保护的良好氛围。

(通讯员:蔡晓诗)



葛洲坝社区：“荷风巧韵”传非遗

近日,武汉市硚口区宝丰街葛洲坝社区妇联开展“‘荷风巧韵’传非遗,姐妹共建幸福家”系列活动之《非遗缠花》妇女小组增技赋能活动。

活动现场,志愿者老师向大家介绍了缠花的发展起源及制作缠花的具体步骤和方法。缠花可以用“小、巧、精、活”四个字来概况,缠花体积小、构思寓意巧、手工技艺精、艺术形式活。缠花的材料很简单,用白色的纸板和多色的蚕丝就能做出一朵朵流光溢彩的簪花。妇女姐妹们在老师的带领下,亲身体验了一把指尖上的“非遗之美”。姐妹们有的做了发



簪,有的做了胸针,活动最后大大方方在镜头前展示着自己亲手制作的缠花作品,成就感满满。

妇女小组成员张秋珍说:“一直很喜欢传统文化,第一次缠花,也是第一次深刻感受到了非遗技艺的魅力。”



白羊山社区：“幸福·邻·距离”——「益」起来赶集

近日,武汉东湖新技术开发区花山街道白羊山社区在碧桂园左岸、东境分别开展了“幸福·邻·距离,‘益’起来赶集”市集邻里节系列活动。

活动现场,各类摊位前展示了各类水果、非遗小吃和手工艺品等商品。在美食区,非遗糖画和冰糖葫芦最受欢迎,居民王女士说糖画让她想起儿时的开心记忆;在手工活动区,居民们现场手工制作鲜花、编织手工等;在互动游戏区,提供各种有趣的互动游戏和竞赛,如套圈、投壶;在公益慈善基金宣传区域,社区工作人员详细讲解社区慈善基金的宗旨和意义并号召摊主、居民参与社区慈善基金的捐赠。

(通讯员:袁娟)



黄金口岸社区:关爱残疾人,你我同行共绘未来

近日,武汉市汉阳区永丰街黄金口岸社区联合永丰街道阳光家园及汉阳区辅助器具服务站,举办了“关爱残疾人,你我同行共绘未来”的活动。

活动内容多样,工作人员带来了关于残疾人康复政策与辅助器具知识的普及宣传,残疾人精美手工艺品展览,贴心的义诊与理发服务,居民意见征集问卷调查,趣味横生的互动游戏,专业

的辅助器具使用与维护指导,以及激发创意的DIY手工绘画工作坊等。

在残疾人手工艺品展区,居民们对这些匠心独运的作品赞不绝口,部分居民更是亲自上阵,与残疾人朋友并肩创作,共享创作的乐趣。游戏互动环节,居民与残疾人朋友组队参与,欢声笑语交织,友谊之花在互动中悄然绽放。居民陈阿姨感慨道:

“这样的活动真是太有意义了,让我们更加贴近残疾人的生活,了解他们的需求,也给了我们为他们做点实事的宝贵机会。”

社区书记郑兴表示,社区将持续深化扶残助残工作,强化与各服务机构的合作,推出更多贴近居民实际、富有成效的活动,为构建更加和谐友爱的社区环境不懈努力。(通讯员:林莉)

第十九届湖北省中老年人才艺大赛 优秀作品展咸宁展圆满闭幕

11月30日,第十九届湖北省中老年人才艺大赛优秀作品展咸宁展在咸宁市老年大学展厅圆满落下帷幕。此次展览自11月25日开幕以来,为期6天,吸引了大量观众前来参观,取得了显著的社会效应。

本次展览内容丰富,亮点纷呈。咸宁市在第十九届湖北省中老年人才艺大赛中表现出色,共推荐选送了159人、167件涵盖诗、书、画、影四大类的作品参赛,其中27件作品脱颖而出,荣获佳绩。此外,大赛组委会还特邀了咸宁市3件绘画作品入集,进一步丰富了展览的内容,为观众带来了更多艺术享受。

咸宁市老年大学作为展览的承办方,积极组织各班级学员有序参观。



在参观过程中,老师对获奖作品进行了精彩的点评,不仅提升了学员们的艺术鉴赏能力,还激发了他们的创作灵感和技巧。据统计,老年大学全校教职员和师生共有2400人次参观了展览,附近中小学生和社会群众也

有千余次前来观展,展览现场人气旺盛,氛围热烈。

观众们对展览给予了高度评价。他们纷纷表示,通过参观展览,不仅欣赏到了高水平的艺术作品,还学到了很多创作技巧和艺术知识,收获颇

丰。展览不仅为他们提供了一个学习交流的平台,还激发了他们对艺术创作的热情和兴趣。

为了满足各县(市)区老年书画协会会员的参观需求,此次展览将延期到12月10日。从12月1日起,咸宁市老年书画家协会将分期分批安排各县(市)区老年书画家协会书画骨干会员代表前来参观,让更多的人能够近距离地感受到艺术的魅力,进一步推动咸宁市老年书画艺术的繁荣发展。

咸宁市老年书画家协会表示,今后将继续积极组织各类活动,为广大中老年书画爱好者提供更多的展示和交流平台,推动咸宁市老年书画艺术的不断发展和壮大。

(记者:刘文婷)

当传统文化与现代社区生活精彩碰撞 ——湖北老字号非遗传承品鉴会

12月12日,武汉市江汉路19号“湖北有礼”热闹非凡,一场别开生面的湖北老字号非遗传承品鉴会在此隆重召开。活动现场,众多湖北非遗品牌齐聚一堂,与社区团长们共同见证了这场文化与美食的盛宴。

湖北第一批“中华老字号”如曹祥泰,以及仙桃市非物质文化遗产四化盐蛋、御用汤品汤哥的汤、赤壁市非物质文化遗产龚嫂鱼糕、国家级非物质文化遗产赵李桥茶厂等众多知名品牌一字排开,各自展示着自家的特色产品。曹祥泰的经典王牌绿豆糕、京果、黑芝麻糕等传统糕点,以其独特的风味和精湛的工艺,吸引了众多团长的目光。这些老字号产品不仅承载着消费者儿时的记忆,更传递着家乡的味道。

仙桃市沙湖四化红心蛋厂负责人许灯浩介绍了该厂的咸蛋与皮蛋产品。他详细而生动地阐述了沙湖皮咸蛋的历史背景及制作工艺,指出沙湖皮咸蛋拥有悠久历史,早在清光绪年间即被列为皇室贡品。沙湖地区湖泊密布、沟壑交错,水草茂盛、虾螺丰富,这里生长着一种罕见的“秘密武器”——富含胡萝卜素的麦黄角草。鸭子长期以这种天然食材及虾螺为食,所产蛋品蛋壳厚实、蛋白浓稠、蛋黄鲜红。如今,该厂仍坚守低盐慢腌、低碱茶叶腌制的传统工艺,以确保产品的上乘口感与卓越品质。现场团长在品尝了这些美味的咸蛋与皮蛋后,纷纷给予高度评价,对产品所展现的

独特风味表示了高度认可。

另一边,“汤哥的汤”的销售总监张媛媛则现场煮起了鸡汤,香气四溢,引得众人围观品尝。她表示,他们的汤品始终坚持使用优质食材和传统工艺,不添加任何添加剂和防腐剂,致力于为消费者提供健康美味的汤品。

曹祥泰,这个诞生于1884年的品牌,承载着不少老武汉人“吃了好多年”的熟悉味道。其负责人在此次活动中带来了品牌的传统糕点。作为一家百年老字号,曹祥泰始终致力于通过研发新产品和完善产品结构来吸引更多消费者。在此次品鉴会上,曹祥泰不仅展示了其经典的传统糕点,还特别推荐了新推出的6款手工酱腊系列产品,为老字号的产品线增添了新的亮点。渠道负责人强调,为了保证百年老字号的传承与发展,曹祥泰坚守老工艺,坚守老味道,开拓新产品,去年成功推出的炸丸子和卤味等熟食产品,一经上市便受到了广大消费者的热烈欢迎。

木兰红农业在此次活动中带来的草莓备受关注。负责人王俊介绍了他们种植的“浪漫红颜”草莓的独特魅力,这一品种是红颜与章姬的杂交结果,以红颜奶油草莓为主打。相较于普通草莓,“浪漫红颜”个头大、形态饱满、口感甘甜,去年已赢得了广泛好评。王俊还提到,这些草莓是他们与阿里巴巴、盒马鲜生等知名企业的合作产品。现场团长品尝后,对草莓的品质赞不绝口,纷纷表示要推荐给社区的居民们。



此外,作为黄陂本土企业,木兰红农业还带来了自家的豆丝、糍粑和阴米等产品。负责人详细介绍了豆丝的制作工艺及其独特之处,指出豆丝是由绿豆和大米按一定比例混合成浆状后,在土灶锅内摊成皮制作而成的。这种土灶锅制作的食物,自带一股纯正的柴火香气,让人瞬间感受到了浓厚的年味。

而在众多品牌中,非物质文化遗产“点翠”技艺的展示成为了现场的一大亮点。精美的点翠头冠在璀璨灯光下闪耀着迷人的光芒。非遗传承人季含轩为观众讲述了点翠工艺的历史与现状。点翠工艺,这一源自汉代的古老技艺,利用光泽璀璨的翠羽来点缀和美化金银首饰。然而,由于制作点翠所需的翠鸟已被列为国家保护动物,现代传承人在延续这项工艺时,采用了染色鹅毛、孔雀毛、鹦鹉毛以及丝带等材料来模拟翠羽之美,再现作品的绚丽光泽。季含轩还表示,为了让更多年轻人领略到“点翠”的独特魅力,会通过开设雅

集的方式,让大家有机会亲身体验这一技艺。随后,她亲自展示了点翠技艺的精湛之处,观众们则兴致勃勃地试戴点翠头冠,合影留念,仿佛亲身穿越回古代,体验了一把贵族的奢华生活。

活动现场还设置了许多互动环节,让观众们更加深入地了解非遗文化和传统工艺。团长李女士表示:“这次品鉴会真是让我大开眼界,不仅品尝到了各种美食,还了解到了许多非遗文化和传统工艺。我觉得这样的活动非常有意义,既能促进消费,又能传承文化。”

随着品鉴会的深入进行,现场气氛愈发热烈。最后,主办方宣布了首届武汉社区公益棋牌大赛的相关事宜。此次大赛旨在通过线上+线下棋牌比赛的形式,加强邻里沟通交流,丰富社区居民文娱活动。同时,大赛还将设置社区公益基金,用于社区公益服务相关项目。这一举措得到了现场团长的热烈响应和支持。

(记者:刘文婷 摄影:柏洁 徐潇)

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:

- 1、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
- 2、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:
1.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
- 2.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
- 3.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:

- 1.时尚街拍一次(免费化妆,自备
服装2套,送4张照片)
- 2.价值988元健康检测卡
- 3.会员专访一次,发官方公众号
视频号、抖音号
- 4.价值68元体验课一次
- 5.参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

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!

招募岗位

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。



趁年轻养成这5个好习惯

三四十岁,是人生的黄金年龄,对健康而言,三四十岁也是一个黄金阶段,如果这时候还没有意识到不良生活方式对健康的影响,等到了人生的“下半场”,很可能会追悔莫及。

最新研究发现,拥有5个健康生活方式,能延长预期寿命,年轻人赶快学起来!

生活方式影响预期寿命

我国学者此前在世界著名期刊《柳叶刀》子刊发表了一项研究,分析了5项健康生活方式对我国人群30岁时预期寿命的影响。近日,该研究团队在《自然》子刊再次发表了这项研究的重要结果,分析了这5项健康生活方式对我国人群40岁时预期寿

命的影响。

研究发现,拥有五项健康生活方式,将降低由心血管病、癌症和慢性呼吸系统疾病带来的死亡风险,从而延长寿命。

五个可延寿的好习惯

远离烟草 是指不吸烟,或者由于疾病以外的原因而戒烟。建议正值三四十岁而且吸烟的你,为了老年的健康生活,应该马上戒烟。

限制酒精 不饮酒,或者少量饮酒,也就是纯酒精摄入量男性每天<30克,女性每天<15克。

积极运动 体力活动水平在同年龄段及同性别人群中处于中等以上水平。根据我国调查数据,只要您达到

每周不少于3次、每次至少30分钟的中高强度身体活动,就能处于各年龄段活动水平的前列(前12.5%以内)。

均衡饮食 具体来说,就是做到每天吃新鲜蔬菜,每天吃新鲜水果,每周吃1~6天红肉,每周4天以上吃豆类,每周1天以上吃鱼类。

健康体重 是指体重指数(BMI)在18.5~27.9之间,而且男性腰围<90厘米,女性腰围<85厘米。

健康生活方式养成要趁早

上面提到的大型研究发现,在中青年阶段坚持健康的生活方式数量越多,对预期寿命的正向影响越大,提示我们尽早建立并坚持健康的生活习惯。

研究发现,在30岁时,与拥有0至

1项健康生活方式者相比,同时具备5项健康生活方式的男性预期寿命将延长8.8年,女性将延长8.1年,这里指的是整体寿命。

在40岁时,与拥有0至1项健康生活方式者相比,拥有5项健康生活方式的男性,其健康预期寿命将延长6.3年,女性将延长4.2年。注意,这里指的是没有心血管病、癌症或者慢性呼吸系统疾病的健康寿命。

可见,对健康而言,也应该“三十而立,四十不惑”。在30岁,应该建立一套适合自己的健康生活方式,而到了40岁,要继续践行这些健康生活方式,这需要有强大的内心,不惑于“外物”,才能延长健康的寿命。

(来源:北京青年报)

诺如病毒能通过新鲜果蔬传播

诺如病毒是一种分布广泛的肠道腹泻病毒,是除轮状病毒外最主要的致腹泻病原,成年人和儿童都可能中招。10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节。英国《应用微生物杂志》曾发文提示,新鲜农产品是诺如病毒传播的重要媒介,全球范围内的不同国家和地区,通过水果和蔬菜传播诺如病毒的情况都不容忽视。

诺如病毒侵入人体,经过24~48小时潜伏之后,患者可能会出现呕吐、腹泻、腹痛、低烧、全身肌肉酸痛等症状,呕吐大多发生在腹泻前,粪便是无黏液脓血的稀水便。预防感染诺如病毒,一定要做好以下几件事:

1.好好洗手。饭前便后用肥皂和流动水至少洗20秒,消毒纸巾和免冲洗消毒液不能代替洗手。

2.和感染者保持距离。如果感染诺如病毒,尽量不要和其他人近距离接触。

防止感染性腹泻



- 3.食用果蔬、海鲜要当心。认真清洗水果和蔬菜,食用贝类海鲜等高风险感染诺如病毒的食品,应保证彻底煮熟。
- 4.厨房台面以及经常接触的物品要经常清洁、消毒,生熟菜板要分开使用。

- 5.做好全面消毒。重点对被患者呕吐物、粪便等污染物污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等消毒,最常用的是含氯消毒剂。

每年冬天都是心梗、中风等心脑急症的高发期。受机体生物钟的影响,早上6~10点,是血压的“火山时刻”,约有40%心肌梗死、29%心脏性猝死在此时发生。一夜睡眠会使血液循环变慢,血液更黏稠,睡醒后,人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。再加上冬天气温低,血管更容易处于应激状态,一骨碌爬起床,身体未必能及时适应过来,容易出现头晕、心悸、体位性低血压,甚至引发心血管意外。高血压、糖尿病患者,尤其要避免起床太猛。

清晨睡醒后,宜静卧3分钟,其间伸伸懒腰、做做深呼吸,使关节充分舒展活动,随即坐起2分钟,然后下床。这5分钟可以给血管和心脏一个缓冲时间,还可以增强四肢的灵活性,提高面对突发情况的反应速度,防止受伤。

(来源:生命时报)

超声波贴片可持续无创监测血压

美国加州大学圣迭戈分校研究团队开发出一款创新性的可穿戴超声波贴片,可持续无创监测血压。这款设备首次在超过100位患者身上完成了严格的临床测试,标志着该领域的一个重要进展。相关研究发表于《自然·生物医学工程》杂志。

与传统的袖带式血压计相比,这种新型贴片可以提供连续的血压数据流,不仅限于单一时间点的血压值,而是能够捕捉到血压随时间变化的详细

情况。这有助于医生更准确地了解患者的血压状况,对于心血管健康的长期监控尤其有益。

这款贴片设计轻巧,大约相当于一张邮票大小,可以直接粘贴在皮肤上,特别是前臂位置。其构造包括由硅胶制成的柔性基底,内置多个小型压电传感器。这些传感器装在可伸缩的铜电极之间,通过发射和接收超声波,能够追踪血管直径的变化,进而转换为血压读数。

此外,研究人员还在不同场景下对该贴片进行了验证,如日常活动、姿势变换、在医院接受治疗等,该贴片都显示出良好的安全性和准确性。特别是在心导管室和重症监护病房的测试中,贴片的表现证明了它作为动脉导管非侵人性替代品的巨大潜力。

这一技术的发展不仅有望改善诊所和家庭对心血管疾病的护理,也为未来的个性化医疗提供了新的可能性。

(来源:科技日报)

冬天醒来躺五分钟再起床



每天步行1小时 延长寿命2.8小时

近日,澳大利亚格里菲斯大学的研究人员在《英国运动医学杂志》上发表的一项研究显示,对于运动量少的人来说,每天以4.8公里/小时的速度快走111分钟,预期可延长寿命11年;换算成每天步行1小时,可使寿命延长2.8小时。西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波表示:“这一研究说明了体育锻炼在健康和长寿中的关键作用,并且用数字的形式十分直观地提醒人们,每天只需抽出一点时间走走路,就能给生命续航。”

在上述研究里,所提到的体育活动不单单是指进行专门的锻炼,而是包括日常生活中的一切身体运动,包括上下班通勤、做家务、休闲娱乐以及专门的游泳、跑步、健身等锻炼。研究人员调取了美国国家健康和营养检查调查数据库和美国人口普查局的数据,筛选出40岁以上人群入组,创建了一个预测模型,分析了体育活动和寿命的关系。根据运动活跃程度,将受试者分为4组(从最不活跃到最活

跃),运动量相当于每天以4.8公里/小时的速度步行,最不活跃组的人,每天运动时间低于58分钟;最活跃组的人则会超过160分钟。结果显示,在2017年美国人平均预期寿命78.6岁的基础上,如果最不活跃的人群继续保持最低的运动量,预期寿命将减少5.8年;最活跃的人群如果保持活跃运动量,预期寿命将增加5.3年。

运动不仅是提升生活质量的重要因素,更是延长寿命的手段。世界卫生组织推荐,成年人每周应至少进行150分钟的中等强度体育活动或75分钟的高强度活动,这对促进健康、预防疾病、提高生活质量至关重要。苟波指出,每个人情况有所不同,需要制订适合个人的运动方案,才能更安全、高效地从运动中获益,进而增加对运动健身的信心并形成终身运动的习惯。在所有的运动形式中,步行是普通人最简便易行,也最易坚持下来的运动方式。为此,苟波给出了以下建议:

1. 将快走锻炼融入生活,随时进



行。比如,通勤上下班时,可以提前几站下车,然后步行到单位;距离不长的,可以骑自行车上下班;平时采用走楼梯代替坐电梯(采用爬楼锻炼者,建议找专业人士评估一下膝关节功能);饭后散步等。

2. 建议适当加快走路的速度。想通过走路来健身的人,可依据《中国人群身体活动指南(2021)》的推荐,每天累计进行30~60分钟的中等强度步行运动,即走路时达到“能说不能唱,微微出汗”,每周至少坚持5天,每次运

动至少达到10分钟以上。

3. 讲究方法谨防受伤。走路锻炼要穿适合步行的运动鞋和运动袜,并保持正确姿势,以防受伤。步行时,后蹬着力点侧重在脚掌前部内侧;步幅可适当大一些,能充分调动大腿和臀部肌肉。

持之以恒最为关键。持续性是获得运动效果的关键,可用手机设置提醒,或找个朋友一起锻炼,以逐步形成运动习惯。

(来源:环球时报健康客户端)

中年入睡难,大脑老得快

美国神经病学学会杂志《神经病学》网络版发表的一项新研究显示,睡眠问题与大脑衰老的关系从中年早期就开始了,中年入睡难等困扰会加快大脑的衰老速度。

加州大学旧金山分校研究人员招募了589名平均年龄为40岁的志愿者参与研究。他们分别于研究开始时和5年后填写了睡眠状况问卷,问题包括“你是否入睡困难”“夜间是否频繁醒来”“是否总是醒得太早”等。根据问卷结果,研究人员总结出6种睡眠质量不佳的表现,分别为睡眠时长不足、睡眠质量低下、入睡困难、睡眠维持困难、清晨早醒、白天嗜睡。存在3种以上表现的参试者为高分组,有2~3种的属于中等组;只存在1种的为低分组。研究初期,低分组占比约70%,中等组22%,高分组占8%。研究启动15年后,所有参试者接受了脑部扫描检查,研究人员据此计算出每个人的大脑年龄。在综合考虑了年龄、性别,以及高血压、糖尿病等因素后,结果显示,相比低分组,中等组的大脑平均年龄老



了1.6岁,高分组平均大脑年龄老了2.6岁。进一步分析发现,入睡困难、睡眠维持困难、清晨早醒等都与大脑年龄增大有显著关联,特别是当这些问题持续5年之久的情况下。

加州大学旧金山分校博士克里斯汀·亚夫表示:“我们的研究结果强调了尽早解决睡眠问题对于维护大脑健康的重要性。这包括保持规律作息、进行适当锻炼、睡前避免摄入咖啡因和酒精等。”

(来源:生命时报)

比类固醇治哮喘 更有效的注射疗法

一种用于哮喘和慢性阻塞性肺疾病(COPD)发作期间的注射疗法,其效果优于目前的类固醇片剂疗法,并可将后续治疗需求降低30%。11月27日发表在《柳叶刀·呼吸医学》上的这一研究成果,可能对全球数百万哮喘和COPD患者治疗产生重大影响。

哮喘发作和COPD急性加重,每年导致全球约380万人死亡。50多年来,针对这类疾病的治疗几乎没有变化,类固醇一直是主要治疗药物。包括泼尼松龙等类固醇药物虽然可减少肺部炎症,但会产生糖尿病和骨质疏松等严重副作用。

新的注射疗法适用于喘息、咳嗽和胸闷等症状。这些症状很多是由大量嗜酸性粒细胞引起的炎症所致。其中30%的COPD急性加重,以及近50%的哮喘发作,都是由嗜酸性粒细胞增多引起。随着疾病进展,这些症状恶化会变得更加频繁,在某些情况下甚至会导致不可逆的肺损伤。

由英国伦敦国王学院主导、牛津

大学赞助的第二阶段临床试验研究结果显示,一种已上市药物可在紧急情况下重新使用,以减少后续治疗和住院的需求。

这种药物即贝那利珠单抗,是一种单克隆抗体,靶向嗜酸性粒细胞,可减少肺部炎症。它目前用于治疗重度哮喘。临床试验发现,与类固醇片剂相比,在恶化期注射贝那利珠单抗更为有效。

(来源:科技日报)



冬季限定! 武汉迎来最美观鸟潮

随着候鸟陆续南下越冬,武汉的湿地越来越热闹。11月27日,武汉市园林和林业局首次发布冬候鸟观赏地图,10处湿地及观鸟点上榜。

这10处湿地冬候鸟的种类、数量和景观特色各不相同。一起到“诗与远方”看鸟去!

沉湖湿地

沉湖湿地高矮错落架满了专业观鸟设备,许多同好还会在那里互相交流观鸟心得。

这片占地8.8万亩的武汉重要湿地区,每年都会迎来10万余只越冬水鸟。即使是雾蒙蒙的天气里也能看到“鹤浪”翻飞。

小天鹅三三两两曲颈照着镜子,各种大雁、野鸭混群形成的“雁鸭方阵”,偶尔可见白鹤、东方白鹳等珍稀濒危鸟类,这一档“动物世界”突破了电视框架,跃然于眼前。

上涉湖湿地

上涉湖湿地是全市最负盛名的“天鹅湖”,每年冬天都可看到上千只小天鹅集群栖息的景观,还有“雁鸭阵”和普通鸬鹚群栖。

安山国家湿地公园

安山国家湿地公园毗邻上涉湖湿地,两处湿地基本实现“鸟类共享”。

每年冬天,小天鹅、白琵鹭等国家二级保护鸟类都会飞抵这里,与众多迁徙候鸟共舞,成为湿地公园里的精灵。

东湖国家湿地公园

东湖国家湿地公园是城市中心的观鸟天堂。落雁景区的走人棋鸟岛,有一片壮观的“鸬鹚树”树林,在附近的湖岸就可看到。

落雁景区的观鸟栈道是观鸟的绝佳位置,可以看到整个鸟岛的全貌。如果足够有耐心,早晚可以看到两次



百鸟翻飞的壮观景象。

涨渡湖湿地

涨渡湖湿地以池杉为景,形成了广达600亩的“水上森林”,这里是远近闻名的鹭鸟乐园。

万株池杉刚披上火红的新装,从北方迁徙飞来的白鹭和苍鹭就迫不及待地在枝头安家。

初冬时节,“水上森林”色彩斑

斓,上万棵池杉红叶似火,鸟儿在林间翩翩飞舞,成为一道靓丽的风景线。在涨渡湖大湖可以看到在湖心“玩漂移”的雁鸭。

草湖湿地

草湖湿地是湖北省鸟类迁徙通道重点区域,豆雁、小天鹅、普通鸬鹚等在此随处可见。这里还是喜欢深潜的红头潜鸭、凤头潜鸭的出没之地。

芦花烂漫,百鸟起舞,密密麻麻的冬候鸟浮水嬉戏,远望众鸟齐飞,耳畔鸟鸣清亮,犹如梦幻仙境。

府河湿地

东西湖区府河湿地天鹅湖是距离市区最近的小天鹅观赏点,“雁鸭阵”和白琵鹭群也是亮点景观。

不是“专业玩家”,又想沉浸观鸟。府河湿地将观鸟的门槛放得更低。

站在1、2、3号观鸟台上,鸟类睡觉、觅食、打闹的场面,普通的8-10倍望远镜甚至单凭肉眼就能看得清清楚楚。

天兴洲

天兴洲是长江武汉段最大的江心洲,是武汉腹地的一片重要湿地,也是长江鸟类迁徙、鱼类洄游的重要生态廊道。国家一级保护野生动物黑鹳已连续11年来天兴洲越冬。

汤逊湖

汤逊湖藏龙岛及周边有红嘴鸥群、红头潜鸭、凤头潜鸭等野鸭群可赏。每年湖面上聚集着大片红嘴鸥,出现人鸟和谐共处的情景。

沙湖公园

每年冬天沙湖公园上空便会迎来“白色精灵”——红嘴鸥,成为冬日里的一道胜景。上百只红嘴鸥或栖息或成群,吸引市民驻足围观,勾勒出一幅人与自然和谐共生的美好画卷。

“当你开始观鸟,就相当于获得一张进入自然剧场的门票,而且终身免费”。为此,不妨特意预留一段时光,拿上望远镜,在地图上选一个离家最近的公园,专注于以前不曾留意的自然风光。看羽翼轻展,划过天际;看水花四溅,群鸟嬉戏。就连它们百无聊赖地梳着翅羽,都足够让我们兴致勃勃地拍个半天。

武汉观鸟入门指南

最佳观鸟季:11月—次年2月

观鸟地点:

楼下小区、附近公园、武汉各大湖泊、湿地,如府河湿地、沉湖湿地、天兴洲、东湖风景区等等

观鸟装备:

双筒望远镜,8-10倍最佳

单筒望远镜、相机、防风帽、

防风外套,丰俭由人

注意事项:

- 穿适宜户外活动、暗色的衣服,不可过于鲜艳明亮;
- 观察鸟类筑巢或育雏时,切记“只可远观,不可近看”,以

免干扰亲鸟行为;

3.不可使用不当方法引诱鸟类现身,如放鸟鸣录音带、投掷石头等;

4.不可追逐鸟类,它们需要休息调养,你的追逐行为,可能导致其死亡;

5.不可为了便于观察或摄影,随意攀折花木,破坏鸟类的栖息地;

6.请尊重鸟类的生存权,不要采集鸟蛋,更不要食用野生鸟类。

(来源:惠游湖北、玩转武汉)

吃一次麻城吊锅配老米酒,不白来湖北

在湖北麻城,有一种藏在大别山深处的美食;盛菜的容器是一口大锅,锅里铺满了干笋、炸豆腐、肉糕、腊肉、鱼面、鱼丸和蛋饺等食材。下方的火塘烧得红亮,铁锅吊挂在火上,在炭火的加热下,锅子咕噜作响,水汽升腾,香飘四溢。

这就是麻城吊锅。

麻城,位于湖北省东部城市黄冈,地处鄂豫皖三省交界处。

据历史记载,唐王李世民起兵初曾在麻城东山一带屯兵。

时至严冬,山里气温骤降,寒风凛冽且湿冷。为了取暖和补充体力,李世民便提议将营中囤积的食材全部倒入锅中,吊在火炉上炖煮来吃,将士们再饮上一碗老米酒,士气大振,奋勇杀敌,最终开创了大唐基业。

麻城吊锅(史称东山吊锅)自此名扬天下,在大别山地区广为流传。

“九铺九盖”的麻城吊锅

麻城吊锅看着好似一锅东北乱炖,但做法却很有讲究。

吊锅最底层铺的是耐煮的竹笋或干豆角,然后是炸豆腐、鱼面、白萝卜、白菜、腌辣椒,随后倒进炖熟的腊肉,再用手工肉糕铺满一层,放上肉丸、鱼丸,摆上蛋饺,撒上蛋皮……

这样一层一层铺上来,荤素搭配,各种味道相互交织,在成就彼此的同时,食材本身仍不失各自原本的味道。

在麻城,传统的吊锅还有“九铺九盖”之说,每一层都有着极为丰富的内涵和寓意。

自家吃饭是“一铺一盖”,一层萝卜白菜,一层豆腐千张。一般的亲戚朋友来了,则是“两铺两盖”。如果有朋自远方来,则为一铺新(新鲜菜蔬),二铺银(鱼块鱼片和豆制品),三铺金(肉和鸡蛋)的“三铺三盖”。

“四”与“死”音相近,不吉利,所以没有“四铺四盖”一说。家里如果有新生儿出生,就要“五铺五盖”,意为五子登科。“六铺六盖”则会出现在女儿出嫁的回门席上,招待上门姑爷,意为福禄双全,六六大顺。

一般老人亡故,就用“七铺七盖”与亡灵七七合轨,丧宴的吊锅第七层用豆腐千张覆盖,以示哀悼之孝意。要是为老人庆寿,或是新居落成,亲家上门和新婚大宴,必须是“八铺八盖”。

山珍海味俱全,“若要发,不离八”,第八层用煎好的一个个荷包蛋,将全部菜肴盖上,意谓着“元宝堆成



山,福寿大如天”。

“九铺九盖”以前只能皇帝享用,现在新时代,只要你想,人人都可体验皇帝的尊贵。

老米酒,蔸子火

麻城当地人吃吊锅,一定会配上几斤麻城老米酒。

这是与麻城吊锅一样,同列于湖北非物质文化遗产的代表性地方饮品。

当年唐朝黄州刺史杜牧路过麻城,留下“借问酒家何处有,牧童遥指杏花村”的诗句。北宋大诗人苏东坡在黄州府任职三年,多次来到麻城,与友人陈季常品酒、吟诗,苏东坡诗

句中的“酸酒”“甜酒”,指的就是麻城老米酒。

传统的麻城老米酒,是用糯米纯手工酿制而成。

选上好的糯米,用山泉水来浸泡清洗,接下来上甑,蒸熟,摊至微凉,再匀匀地拌上酒曲粉儿,入缸发酵。

一周后,酒香飘出,从酒缸里第一道滤出的米酒,叫做“头子酒”,口感绵密,气味香醇而浓烈;加水后滤出的第二道酒,甘甜清亮,余味悠长。

夏季时,米酒冰镇了喝,清爽舒适;冬天里,将酒壶放在吊锅下的火边煨热,倒上一碗,入口醇厚,酒香扑鼻,暖身、暖心、又暖胃。

天冷的时候,一家人围坐在火炉

旁,品尝吊锅的鲜香,老米酒的醇美,丰富的味道在口腔中肆意交织着,大家吃得满足,喝得酣畅。

仿佛生活中的酸甜苦辣,在吊锅里煮一煮,在火炉边烫一烫,都变得有滋有味了。“老米酒,蔸子火,过了皇帝就是我。”

吊锅在当地已经传承了上千年,它不仅仅是一种美食,更是麻城人历史文化的传承。

这其中无穷的滋味和背后深厚的风土人情,只有亲自来到麻城,吃过正宗麻城吊锅的人,才能真正了解和懂得。

(来源:超级乡村研究员)



贺岁档最强片单来了!

年底跨年的内地院线,既有经典IP的续集或是动画、真人衍生作,也有“蜘蛛侠”经典反派的“反英雄”商业大片,总之部部看点满满!

进口片虽然来势汹汹,但12月贺岁档的国产片也是不甘示弱,从阵容和类型上,白客、乔杉等全喜剧大咖出演的喜剧片、王源领衔的悬疑大作、陈思诚操刀的悬疑IP的首次原创故事尝试,甄子丹自导自演的犯罪悬疑大作,每一部都看点丰富且让人充满期待!



《小倩》

导演:毛启超
配音演员:边江、张惠霖
上映时间:2024.12.6

原定于今年五一档上映的《小倩》在经历了“撤档”之后,终于重新定档,作为光线动画成立以来打造的中国神话宇宙的第一部电影,从业界到市场自然都是充满了期待。

对于如何让“家喻户晓”在新时代借由新的媒介呈现形式焕发新生,在有了之前的哪吒、白蛇等IP的成功范本后,《小倩》能否经受住市场和观众的考验,值得我们期待!



《孤星计划》

导演:徐展雄
主演:王源、张雪迎、梁靖康
上映时间:2024.12.7

作为演员王源首次领衔主演的“谍战题材电影”,本片自立项时便备受期待。相较于过去同类型的谍战故事,本片在选角上更多启用年轻面孔,试图去讲述少年们在特殊年代中的青春故事。

在第五代导演黄建新和韩童生、余皑磊等一众实力派创作者和老戏骨的加持下,本片将会以何种面貌与我们见面,令人期待!



《破地狱》

导演:陈茂贤
主演:黄子华、许冠文
上映时间:2024.12.14

在聚焦殡葬题材,由黄子华和许冠文联袂出演的这部港片中,黄子华从操办红事的婚礼策划师到因行业不济转行做葬礼经纪人,与许冠文饰演的唢呐师傅文哥从冲突到和解,在红白事的交替中感悟生命的真谛。

黄子华凭借本片连续第三部电影成为香港最高票房华语片前五,可谓是如今港片的“票房灵药”。



《绑架毛乎乎》

导演:王一淳
主演:姜武、闫妮、曾美慧孜
上映时间:2024.12.14

“微醺”闫妮搭档今年因《出走的决心》讨论热度很高的姜武以及“文艺片女神”曾美慧孜,共同献上一部贺岁犯罪喜剧,导演是曾凭借《黑处有什么》获得第24届北京大学生电影节最佳处女作奖的王一淳,讲述保姆联手男友绑架主人家男孩,但终被男孩感化回头是岸的充满温情和喜感的故事,值得期待!



《多想和你再见一面》

导演:徐欣美、唐家辉
主演:此沙、何超莲
上映时间:2024.12.14

因《封神第一部》而家喻户晓的此沙和被称为“最索千金”的何超莲联袂上演的爱情片聚焦都市年轻人的“异地恋”生活,如果有爱,即使从北京到澳门跨越千里也不会成为阻碍的标语让人对影片的内容充满期待。



《误判》

导演:甄子丹
主演:甄子丹、张智霖
上映时间:2024.12.27

或许是“国际动作巨星”的名头过响,让大家都忘记了甄子丹本人也是有多部电影执导经验的导演,包括新世纪之交的《新唐山大兄》《雷霆功夫》等,甄子丹将其丰富的动作片演绎和指导经验,为其独立执导的电影打上了鲜明的个人印记和标签。



《误杀3》

导演:甘剑宇
主演:肖央、佟丽娅
上映时间:2024.12.31

《误杀》系列是陈思诚作为监制完成的一套票房和口碑都不错的悬疑作品,前两部都是对他国经典作品的翻拍和重新演绎,此次则是完全原创的故事,变的是向往原创焕发活力的热情,不变的是监制陈思诚和主演肖央这对黄金搭档。



《“骗”喜欢你》

导演:苏彪
主演:金晨、孙阳、李雪琴
上映时间:2024.12.31

作为大鹏的御用编剧,苏彪参与了自网剧《屌丝男士》以来的每一部大鹏的导演作品。此次编而优则导的苏彪联手金晨和孙阳带来这部爱情喜剧片,放在跨年这个时间上映,可谓是气氛拉满,片中二位演员首次合作会擦出怎样的火花,也令人期待!



《魔法坏女巫》改编自百老汇同名音乐剧，由曾执导《惊天魔盗团2》《摘金奇缘》等片的亚裔导演朱浩伟执导，演员方面则邀请了美国实力唱将“A妹”爱莉安



被中国观众以《爱乐之城》所熟知的达米恩·查泽雷在该片之前曾凭借其“银幕首秀”《爆裂鼓手》拿下87届奥斯卡最佳男配、最佳剪辑、最佳混音在内的三项大



六年前的《波西米亚狂想曲》在全球狂澜9亿人民币的票房，更是助影片在隔年的奥斯卡斩获包括最佳



五年前上映的由乔恩·费儒执导的“真狮版”《狮子王》虽被大家吐槽“炒冷饭”，但依然凭借其拟真动画技术在全球狂澜16.63亿的全球票房，一跃全球影视票房

《魔法坏女巫》

导演:朱浩伟

主演:辛西娅·埃里沃、爱丽安娜·格兰德

上映时间:2024.12.6

娜·格兰德以及新晋奥斯卡影后杨紫琼、好莱坞男星杰夫·高布伦等实力派演员出演。

据说本片的故事深受《绿野仙踪》影响，讲述女巫艾芙芭和格林达从结下深厚友谊到后来因各自人生选择不同而分道扬镳的故事。究竟主创会如何演绎《绿野仙踪》中也有登场过的女巫角色，并通过丰富他们的前世今生赋予其新活力，且让我们走进影院一探究竟！

《爆裂鼓手》

导演:达米恩·查泽雷

主演:迈尔斯·特勒、J.K·西蒙斯

上映时间:2024.12.6

奖，可谓是开局便已走在了巅峰。

与《爱乐之城》中充斥着浪漫的长镜头调度不同，《爆裂鼓手》经由凌厉的“快速剪辑”将安德鲁激烈的演奏以及其与导师弗莱彻之间的关系呈现的淋漓尽致。同样是关于“追梦”的故事，相较于《爱乐之城》，《爆裂鼓手》来的更加直接和残酷。

为了走上人生巅峰，一定要付出些什么，影片结尾的演奏堪称全片最吸引人的华彩段落，真可谓是不疯魔不成活。

《皇后乐队蒙特利尔现场演唱会》

导演:索尔·斯威默

主演:弗雷迪·墨丘里

上映时间:2024.12.6

男主、最佳电影剪辑在内的四项大奖。

本次上映的《皇后乐队蒙特利尔现场演唱会》记录的是1981年皇后乐队在加拿大蒙特利尔举办的两场盛大演唱会，通过先进的修复和放映技术，带领观众穿越时空，沉浸式体验皇后乐队伟大的演出，光是想想能够在IMAX大银幕上再度看到弗雷迪·墨丘和Queen的成员们，就足够令人兴奋了！

《狮子王：木法沙传奇》

导演:巴里·詹金斯

主演:亚伦·皮埃尔、小凯文·哈里森

上映时间:2024.12.20

排行榜单的前十。

五年后的这部续集导演从乔恩·费儒换成了凭借《月光男孩》获得奥斯卡最佳影片的导演巴里·詹金斯，故事从第一部的翻拍变为第二部原创去追溯辛巴的父亲木法沙和刀疤过去的故事。

没有了原著保驾护航，探索狮子王IP更多故事可能性的续集，能否真正意义上延续这个IP的商业和艺术价值，就看《狮子王：木法沙传奇》的表现了！

《如父如子》

导演:是枝裕和

主演:福山雅治、尾野真千子、中川雅也

上映时间:2024.12.6

时隔六年，日本传奇大导是枝裕和携经典代表作《如父如子》重新登上内地大银幕，是枝裕和本人也会来华参与宣传并与影迷进行互动交流。

《如父如子》据是枝裕和本人说是首次与“人气明星演员”合作，也即是日本最负盛名的歌手、演员之一的福山雅治，二人此次合作碰撞出了极佳的火花，这也是福山雅治第一次在银幕上塑造父亲角色。本片最终在当年的戛纳拿下了评审团大奖。

作为今年引进片中“含金量”颇高的一部，值得一看！

《猎人克莱文》

导演:J·C·陈多尔

主演:亚伦·泰勒·约翰逊、罗素·克劳

上映时间:2024.12.14

曾在《复仇者联盟2:奥创纪元》中饰演“快银”的亚伦·泰勒·约翰逊此次将在《猎人克莱文》中饰演蜘蛛侠宇宙中的经典反派克莱文。

作为曾一度疲软的超英题材电影，今年早些时间上映的《毒液3:最后一舞》成为了2019年暑期以来票房最高的漫威电影，此次克莱文能否从自己的“反蜘蛛侠小分队”的同事手里分一杯羹，且让我们期待一下！

《名侦探柯南:迷宫的十字路》

导演:儿玉兼嗣

主演:高山南、堀川亮

上映时间:2024.12.27

如今的柯南剧场版被大家称为“科幻动作推理电影”，柯南在其中各种反地心引力的操作令人瞠目结舌。但想当年，柯南的剧场版还是严格遵循漫画的悬疑推理类型的，这部电影《迷宫的十字路》便是其中的集大成之作。

作为故事以京都为背景，以平次、和叶情感线索为主线的剧场版，这一部有着跌宕起伏的故事以及让人绝对意想不到的真相，也是影迷们过去曾评选过一度是柯南剧场版第一的电影。

本片上映的时间刚好是“跨年档”，请果断加入必看片单！

12月，还将有动画电影《雄狮少年2》、张杰舞台纪录电影《张杰曜北斗巡回演唱会》等新片集体空降，期待更多强片携手贺岁迎接2025。



重庆5日游： 探秘武隆天坑 铭记渣滓洞白公馆

大家好，我是本次的旅行体验馆张卓。12月5日，我们跟随“喜子来了”团从武汉出发，乘坐动车抵达重庆。夜幕下的重庆依旧繁华，我们首先前往了解放碑，这座地标建筑在夜色中更显庄重，周围交通便捷，是拍照留念的绝佳地点。随后，我们漫步至洪崖洞，那里吊脚楼建筑在夜晚灯光的映衬下如梦似幻，令人陶醉。

次日，我们前往武隆天坑三桥景区。经过大巴和客车的换乘，我们抵达了天生三桥，这里是重庆少有的世界自然遗产。天龙桥、青龙桥和黑龙桥各具特色，俯瞰深谷，感受大自然的鬼斧神工，让人心旷神怡。

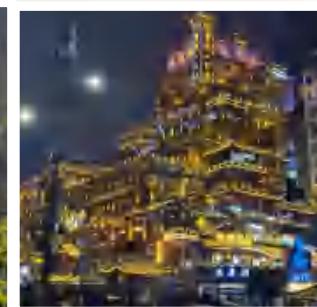
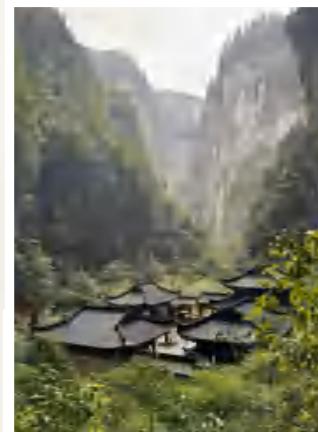
第三天，我们探访了九黎城，感受苗族土家族的文化氛围。下午，乘坐游船游览乌江画廊，两岸风景如画，游船行驶其

中，宛如置身于一幅流动的画卷。

12月8日，我们游览了磁器口古镇，这里保留了大量明清时期的古建筑，街道两旁瓷器店铺林立，繁华依旧。随后，我们前往渣滓洞和白公馆，感受那段黑暗的历史。渣滓洞曾是关押革命者的秘密监狱，破旧的建筑和斑驳的墙壁诉说着过往。白公馆曾是重要的军事指挥中心，如今已成为历史研究的宝贵资料。

晚上，我们在江边享用了一顿美味的江景火锅，为这次重庆之行增添了一抹完美的色彩。12月9日，我们依依不舍地离开重庆，坐车返回武汉，结束了这次难忘的旅行。这次旅行，我们穿梭于重庆的魔幻城市之中，奇遇武隆天坑，探秘渣滓洞和白公馆，品尝江景火锅，醉心于山城的夜色，真可谓一路好心情！

(文:张卓)



跟着喜子去旅行，一路好心情！

放射技术安全性及防护措施

福建中医药大学附属第二人民医院放射科

在现代医学中，放射技术已成为诊断和治疗多种疾病不可或缺的工具。然而，放射技术的使用也伴随着辐射风险，了解这些风险并采取适当的防护措施对于确保患者和医护人员的安全至关重要。本文将探讨放射技术的安全性以及相关的防护措施。

1. 放射技术的安全性

放射技术主要包括放射治疗、X射线检查、CT扫描等，它们利用电离辐射的能量来改变或破坏细胞结构，从而达到治疗或诊断的目的。尽管这些技术存在潜在风险，但通过科学的剂量控制和技术进步，这些风险通常可以被最小化。

剂量控制：剂量控制是确保放射技术安全性的关键。通过精确计算和监控，医生可以确保放射剂量集中于病变部位，同时尽量减少对周围健康组织的影响。现代放射治疗设备能够准确定位到毫米级别，从而显著降低对非目标区域的辐射暴露。

技术进步：近年来，放射技术的显著进步也提高了其安全性。例如，调强放射治疗（IMRT）和立体定向放射治疗（SBRT）等先进技术可以实现更高的治疗精度，提高疗效并减少副作用。这些技术利用复杂的软件和硬件系统，使得放疗计划更加精准和个性化。

多学科团队合作：放射治疗通常由多学科团队参与，包括放射肿瘤科医生、物理师、放射技师和护理人员。他们共同制定和执行治疗计划，确保最大限度地提高治疗效果和安全性。

副作用管理：放射治疗可能带来一些短期和长期的副作用。短期副作用如皮肤反应、疲劳和局部不适等，大多数患者能够耐受并在治疗结束后逐渐恢复。长期副作用如二次恶性肿瘤的风险虽然存在，但其发生率较低，通过严格的随访和早期干预可以进一步降低风险。

专业人员资质和培训：放射技术的安全操作高度依赖专业人员的培训和资质。放射技师、放射科医生和放射物理师都必须接受全面的培训，获取相关的执业资格。他们必须深入了解设备的正确操作、图像解读和辐射生物学等领域知识。

2. 放射技术的防护措施

为了保障患者和医护人员的安全，需要采取一系列放射技术的防护措施。这些措施包括穿戴防护设备、增加距离、缩短接触时间、借助屏蔽物等。

穿戴防护设备：在进行放射检查或治疗时，患者和医护人员应穿戴好防护服、手套、眼罩和帽子等，避免身体直接接触放射源，防止肢体暴露。这些防护设备应具备良好的尺寸、密封性和质量，以确保防护效果。

增加距离：距离是减弱辐射影响的重要因素。点状放射源的剂量与距离的平方成反比，因此，增加自身与放射源的接触距离可以显著减少辐射暴露剂量。在进行放射检查时，医护人员应确保患者尽可能远离放射源，并避免直接用手持放射源。

缩短接触时间：减少与放射源的接触时间

陈琳

是降低辐射风险的有效方法。可以通过减少不必要的停留时间、轮换作业和提高操作技术等措施来减少个体受照射时间。在放射治疗过程中，医生应制定精确的治疗计划，确保在尽可能短的时间内完成治疗。

借助屏蔽物：在放射源与人员之间设置屏蔽物可以吸收或减弱射线的能量，从而降低辐射暴露。在放射治疗中，可以使用铅屏蔽来减少辐射的散射和漏射。此外，还可以借助一些厚重、高大的房屋建筑来减弱或隔离自身与放射性来源的接触。

围封隔离：对于开放源及其作业场所，必须采取“封锁隔离”的方法，将开放源控制在有限空间内，防止向环境中扩散。这可以通过设置屏蔽墙、使用密封容器和监测污染水平等措施来实现。

除污保洁：在操作开放型放射源和使用开放型放射性元素时，要随时清除工作环境介质的污染，监测污染水平，控制向周围环境的大量扩散。

3. 结语

放射技术在现代医学中发挥着重要作用，但其使用也伴随着辐射风险。通过科学的剂量控制、技术进步、多学科团队合作以及个体化的治疗计划，可以大幅度提高放射技术的安全性和有效性。同时，采取适当的防护措施和患者公众的积极配合也是确保放射技术安全应用的关键。让我们以科学的态度面对放射技术，共同守护自己和家人的健康。

儿童疾病预防小贴士

玉林市福绵区妇幼保健院 骆秀梅

在儿童的成长过程中，健康是孩子快乐学习与探索世界的基础。然而，由于免疫系统尚未发育成熟，因此儿童更容易受到各种疾病的侵袭。本文旨在提供一系列实用的儿童疾病预防小贴士，帮助家长为孩子筑起一道坚实的健康防线。

1. 均衡饮食，强健体魄

确保孩子的饮食中包含丰富的蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质（如鱼、禽、豆类和坚果）以及适量的乳制品。多样化的食物能提供孩子成长所需的维生素、矿物质和膳食纤维，增强免疫力。保持充足的水分摄入对维持身体机能至关重要。鼓励孩子每天喝足够的水，尤其是在运动或天气炎热时，避免含糖饮料和高热量饮品，以免增加肥胖和蛀牙的风险。建立规律的饮食习惯，避免暴饮暴食。定时吃饭有助于调节孩子的生物钟，促进消化吸收，减少肠胃疾病的发生。

2. 规律作息，充足睡眠

为孩子设定固定的上床和起床时间，即使在周末也不例外，这有助于调节孩子的生物钟，保证充足的睡眠质量。在孩子睡眠时保持卧室安静、黑暗和适宜的温度，使用舒适的床上用品，减少噪音和光线干扰，有助于孩子更快入睡并享受深度睡眠。避免睡前过度刺激的活动，如看电视、玩游戏等。可以通过阅读故事书、听轻音乐或进行简单的伸展运动来帮助孩子放松身心，为高质量的睡眠做准备。

3. 个人卫生，习惯养成

家长应教会孩子正确的洗手方法，特别是在饭前便后、玩耍后、咳嗽或打喷嚏后，以及接触公共物品后。使用肥皂和流动水清洗至少20秒，能有效去除手上的细菌和病毒。要求孩子每天至少刷牙两次，使用含氟牙膏，定期更换牙刷。家长应鼓励孩子使用牙线清洁牙缝，预防龋齿。保持身体清洁十分重要，特别是在出汗多或接触泥土后。家长应提醒孩子注意清洗腋下、腹股沟等易藏污纳垢的部位，减少皮肤病和感染的风险。

4. 疫苗接种，科学防护

家长应按照国家和地方卫生部门的推荐，按时完成儿童计划免疫接种。疫苗是预防传染病最有效的手段之一，能够显著降低儿童感染严重疾病的风险。家长应主动学习疫苗的相关知识，包括接种时间、接种后的注意事项以及可能的不良反应，以便做出明智的决策，并与医护人员保持沟通。如果孩子因故错过某些疫苗接种，应及时咨询医生并安排补种。对于某些疫苗，可能需要接种加强针以维持长期的免疫保护。

5. 户外活动，增强体质

家长应鼓励孩子每天进行至少1小时的户外活动，如跑步、跳绳、骑自行车或参加团队运动。运动不仅能增强孩子的体质，还能促进孩子发展社交技能。家长应尽可能让孩子接触自然环境，如公园、森林或海滩。这有助于提升孩子的免疫力，同时培养对大自然的兴趣和热爱。户外活动时，家长应注意为孩子做好防晒措施，如佩戴宽边帽、涂抹防晒霜，避免长时间暴露在烈日下。同时，家长应根据季节和天气变化，适当为孩子增减衣物，预防感冒。

6. 心理健康，不容忽视

家长应给予孩子足够的关爱和支持，建立安全的亲子关系。家长应鼓励孩子表达自己的感受，及时回应孩子的需求，有助于培养孩子的自信心和应对压力的能力。家长应教导孩子以积极乐观的态度面对生活中的挑战，通过正面激励和奖励机制，增强孩子的自我效能感。要合理安排孩子使用电子产品的时间，避免过度依赖，多鼓励孩子参与更多实体游戏和社交活动，促进身心健康平衡发展。

儿童疾病预防是一个系统工程，需要家长从饮食、作息、个人卫生、疫苗接种、户外活动以及心理健康等多个方面入手，全方位地呵护孩子的健康成长。通过科学的预防措施，我们不仅能减少孩子患病的风险，还能为孩子营造一个更加健康、快乐的成长环境。让我们携手努力，为孩子们撑起一片健康的蓝天！

脑出血患者的监护与护理要点

河北北方学院附属第一医院 甄诚

脑出血是由脑内血管破裂导致血液进入脑组织而引发神经功能损伤的急危重症。常见病因包括高血压、脑动脉瘤、脑血管畸形、头部外伤、血液系统疾病和抗凝药物使用等。

1. 生命体征的监测与管理

脑出血患者入院后，神经外科ICU护士首先需要进行严密的生命体征监测。其中，血压管理非常关键，因为血压过高会加剧脑内出血的进展，增加颅内压，从而导致脑疝风险。因此，护理人员需要与医生密切配合，确保患者血压稳定在合理范围内。护士还需监测患者的血氧饱和度，并在必要时进行氧疗，以保证脑组织的氧供，避免缺氧引发脑损伤的加重。

2. 颅内压的监控与干预措施

脑出血可导致颅内压升高，脑组织受压，影响脑灌注，严重时会导致脑疝。因此，护士必须密切监控患者的颅内压变化。常用的监测方法包括颅内压监测仪和观察患者的瞳孔反应、意识状态等神经系统体征。一旦发现颅内压升高，护理人员需配合医生采取措施，如应用脱水剂（如甘露醇）和镇静药物，或在必要

时手术减压。

3. 呼吸支持与气道管理

脑出血可能影响脑干功能，导致呼吸困难或呼吸衰竭。因此，呼吸支持是神经外科ICU护理的重点。护士需随时评估患者的呼吸模式、血氧水平及有无呼吸道梗阻的表现。对于意识水平较低、无法自主保持气道通畅的患者，可能需要插管或进行气管切开术。护理过程中需保持气道清洁，定时吸痰，并预防呼吸道感染的发生。

4. 营养支持与代谢管理

脑出血患者通常处于应激状态，代谢需求增加，且往往无法正常进食。护理人员需根据营养师的建议，为患者制定合理的营养方案。对于不能经口进食的患者，可通过胃管或静脉营养来提供能量支持。此外，还需监测患者的血糖水平，防止低血糖或高血糖的发生，这对于脑组织的恢复至关重要。

5. 并发症的预防与护理

脑出血患者常伴有多种并发症，如肺部感染、深静脉血栓、应激性溃疡和褥疮等。护士在日常护理中应积极预防并发症。为预防深静

脉血栓，护士可为长期卧床的患者实施抗凝治疗、使用弹力袜或气压装置，并鼓励患者尽早进行肢体活动。针对肺部感染的预防，护士需加强呼吸道管理，定期翻身拍背，促进痰液排出。

6. 心理支持与人文关怀

脑出血不仅对患者身体造成严重损害，还会给其带来巨大的心理压力，甚至诱发抑郁、焦虑等情绪问题。护理人员在照顾患者时，应注重心理支持，与患者及家属沟通，缓解焦虑情绪。对恢复意识的患者进行康复训练指导，帮助其重建自信，逐步恢复正常生活。

7. 出院指导与康复护理计划

脑出血患者在急性期治疗后，往往需要进行长期的康复训练和后续护理。护士需在患者出院前与医生、康复治疗师等团队成员共同制定详细的康复计划，并向患者及其家属提供出院指导。包括饮食建议、服药注意事项、血压管理方法及康复训练的要点。此外，还需提醒患者定期复诊，监测病情变化，并在发现异常时及时就医。护士的出院指导有助于提高患者的依从性，降低复发风险，促进其长期康复。

学院医务护理指南

山东女子学院 张少丽

在充满活力与挑战的校园里，健康是每位女生最宝贵的财富。面对学习压力、生活节奏的变化以及偶尔的身体不适，掌握一些基本的医务护理知识显得尤为重要。这份“学院医务护理指南”旨在帮助女生们更好地照顾自己，确保身心健康，享受多彩的学院生活。

1. 日常健康监测与预防

日常健康监测与预防可通过以下方面进行。①定期体检：入学时及每年至少进行一次全面体检，包括血压、血糖、视力、听力等基础检查，及时发现并处理潜在健康问题。②疫苗接种：根据学校要求和自身情况，完成必要的疫苗接种，如流感疫苗、乙肝疫苗等，增强免疫力。③饮食均衡：保持多样化的饮食，多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质，减少高糖、高脂肪食物摄入，维持合理体重。④适量运动：每周至少要有150分钟的中等强度运动，如快走、瑜伽、游泳等，有助于改善心肺功能，缓解压力。⑤充足睡眠：保证每晚7~9小时的高质量睡眠，建立规律的作息习惯，有助于恢复体力，提高学习效率。

2. 常见疾病的自我护理

常见疾病的自我护理主要有以下方面。①感冒与流感：注意个人卫生，勤洗手，避免去人群密集场所。一旦感染，多休息，多喝水，可适当服用非处方药缓解症状，但需在医生指导下使用。②月经不调：记录月经周期，注意情绪管理，避免过度劳累。若出现异常出血、剧烈疼痛等情况，应及时就医。③尿路感染：保持私处清洁，充分饮水，避免憋尿。出现尿频、尿急、尿痛等症状时，可尝试服用抗生素（需医生处方），并尽快就医。④皮肤问题：如痤疮、过敏等，保持皮肤清洁，避免使用刺激性化妆品。对于严重的皮肤问题，应咨询皮肤科医生。⑤心理健康：面对学业、人际关系等压力，学会自我调节，如通过冥想、写日记、与朋友交流等方式缓解。必要时，可寻求学校心理咨询中心的帮助。

3. 紧急情况应对

出现相关紧急情况应对如下。①突发疾病：了解校园内的急救点位置，掌握基本的急救知识，如心肺复苏术（CPR）、止血包扎等。遇到紧急情况，立即拨打急救电话。②性侵与暴力：一旦发生，立即报警，并寻求学校安全部门或心理咨

询中心的帮助。保留证据，不要立即清洗身体或破坏衣物。③食物中毒：若食用后出现恶心、呕吐、腹泻等症状，应立即停止进食，并尽快就医。④药物过敏：了解自己对哪些药物过敏，随身携带急救药物（如抗过敏药、肾上腺素自动注射器）。出现过敏反应时，应立即就医。

4. 利用校园资源

学院医务护理可充分利用以下资源。①校医院：熟悉校医院的开放时间和服务项目，轻微疾病可在此获得初步诊断和治疗。②心理健康服务：大多数高校都设有心理咨询中心，提供免费的咨询服务，帮助学生解决心理困扰。③健康讲座与工作坊：积极参与学校组织的健康教育活动，学习更多自我保健知识。④学生互助组织：加入健康、运动相关的社团，与志同道合的同学一起分享健康生活的乐趣，相互支持。

学校生活是一段宝贵的旅程，健康是这段旅程中最坚实的后盾。通过掌握上述医务护理知识，女生们不仅能更好地照顾自己，还能在紧急情况下做出正确的判断和应对，让学校生活更加安心、精彩。关爱自己，从了解开始，从行动做起。

胸痛了怎么办? 心脏护理的7个黄金法则

武汉市中心医院后湖手术室 严文静

1. 认识胸痛: 了解病因

心血管疾病是胸痛最常见的原因之一。例如,心绞痛和心肌梗死通常表现为胸部压榨性、紧缩感或闷胀感,疼痛可能放射到左前胸与左上肢。急性心包炎则可能导致胸骨后和心前区的疼痛,与呼吸运动相关。此外,主动脉夹层、肺动脉高压、心脏高动力综合征和二尖瓣脱垂等也可能引起胸痛。

除了心血管疾病,胸痛还可能由其他多种疾病引起。如胸壁疾病(肋骨骨折、肋间神经炎)、肺部疾病(肺炎、胸膜炎)、消化系统问题(胃溃疡、胃食管反流病)以及神经系统疾病等。甚至过度劳累也可能导致胸痛,因为过度劳累会消耗体内的氧气,导致胸腔部位供氧和供血不足。

2. 心脏护理的7个黄金法则

保持良好生活习惯:要保证充足的睡眠,每晚7~8小时的高质量睡眠有助于心脏的恢复和调整。在饮食方面,应减少摄入高盐、高脂、

高糖食物,增加蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质的比例。避免过度饮酒和吸烟,烟酒都会对心血管系统造成损害。

适当运动:适当的运动可以增强心肺功能,改善心血管健康。根据个人身体状况选择合适的运动方式和强度,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。运动时要注意循序渐进,避免突然进行剧烈运动。如果在运动过程中出现胸痛等不适,应立即停止运动并寻求医疗帮助。

定期检查:定期进行心脏相关的检查,如心电图、心脏超声、血液检查等,可以及时发现心脏的潜在问题。对于有心脏病家族史或已经确诊心脏病的患者,更应严格按照医生的建议进行定期复查。

规范治疗:如果已经被诊断出患有心脏病,应严格遵循医生的治疗方案,按时服药,定期复诊。治疗方案可能包括药物治疗、手术治疗或介入治疗等。不要自行增减药量或停药,

以免影响治疗效果。

调节情绪:长期的精神压力和不良情绪会对心脏产生负面影响。学会放松和调节情绪,如通过冥想、深呼吸、听音乐、与朋友交流等方式缓解压力,保持心情舒畅,有助于减少胸痛的发生。

均衡饮食:心脏病人应遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则。减少钠摄入量,增加蔬菜、水果及全谷类食品的摄入。过多的钠可能导致水肿和高血压,而高纤维食物有助于降低胆固醇水平,改善心血管健康。

戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会对心脏健康造成严重损害。吸烟会损伤血管内壁,增加心脏病发作的风险;而过量饮酒则会引起心跳不齐等问题。因此,戒烟限酒是维护心脏健康的重要措施之一。

3. 趣味科普: 心脏健康小贴士

“三五七”运动法:心脏病护理中的运动

要求可以概括为“三五七”。“三”指每次步行不超过3公里,每天1~2次;“五”指每周至少5次定期中等运动,如早晨锻炼、游泳、球类运动;“七”是指运动强度达到中等量,即运动心率+年龄=170。

“一二三四五”饮食法:为了维护心脏健康,我们可以遵循“一二三四五”饮食法。“一”指每天一袋牛奶或酸奶;“二”指每天摄入碳水化合物250~350克;“三”指每天进食3份高蛋白食品(如瘦肉、鸡蛋、豆制品);“四”指每天摄入400克蔬菜和100克水果;“五”指每天摄入50克粗粮。

“红黄绿白黑”食物选择:在饮食中,我们可以多选择“红黄绿白黑”五类食物。“红”指红酒(适量饮用)、“黄”指黄色蔬菜(如胡萝卜、南瓜)、“绿”指绿茶和绿色蔬菜、“白”指燕麦片或燕麦粉、“黑”指黑木耳。这些食物都有助于维护心脏健康。

精神分裂症的“平行宇宙”: 科学与误解的较量

武汉市精神卫生中心早期干预二病区 成媛

精神分裂症是一种精神疾病谱系中的严重疾病,其病理特征复杂多样,主要表现为感知、思维、情感和行为的异常,这些异常与所谓的“多重人格”毫无关联。

患者的精神世界仿佛被一扇“通向平行宇宙”的门所隔绝,他们的认知与现实世界常常脱节。这种脱节并非患者自愿选择,而是疾病导致的无奈状态。幸运的是,随着科学的研究的深入,我们正逐渐揭开精神分裂症这一“脑内失调”的神秘面纱,努力帮助患者走出误解,回归真实。

精神分裂症的成因至今尚未完全明确,但多个关键因素已被广泛认可。遗传基因在精神分裂症中扮演着至关重要的角色。研究显示,如果父母一方患有精神分裂症,子女的患病风险将显著增加,约为普通人的10倍。此外,科学家们还发现多个基因变异与精神分裂症紧密相关,尤其是

那些涉及神经递质调控的基因。这些发现为我们理解精神分裂症的遗传基础提供了重要线索。

除了遗传因素外,神经生物学的错乱也是精神分裂症的重要原因之一。大脑中的神经递质,如多巴胺和谷氨酸,是调节情绪、思维和行为的关键因素。当这些神经递质的平衡被打破时,患者可能会出现幻觉、妄想等阳性症状。同时,大脑某些区域的结构性异常也被认为是导致精神分裂症的原因之一。

孕期感染、胎儿时期的缺氧、早年经历的创伤性事件以及城市生活压力等,都可能增加个体患上精神分裂症的风险。这些环境因素可能通过影响大脑的发育和神经递质的平衡来发挥作用。新兴研究表明,免疫系统异常和慢性炎症也可能是精神分裂症的重要触发因素。这些发现为我们理解精神分裂症的发病机制提供了新的视角。

精神分裂症的症状表现复杂多样,既包括阳性症状也包括阴性症状和认知症状。阳性症状如幻觉和妄想是精神分裂症的标志性特征。患者可能会听到并不存在的声音(幻听),看到并不存在的景象(幻视),甚至相信自己是“世界的救世主”或受到某种神秘力量的控制(妄想)。这些症状不仅让患者感到困惑和恐惧,还可能对他们的日常生活造成严重影响。阴性症状则表现为情感冷漠、对生活失去兴趣、语言减少等。患者仿佛被困在“情感荒漠”中,无法与他人建立正常的情感联系。

尽管精神分裂症无法完全治愈,但科学和医疗的发展为患者提供了更多康复的希望。药物治疗是精神分裂症治疗的基石。抗精神病药物如氯氮平、奥氮平等,对缓解幻觉和妄想等阳性症状有显著效果。但药物也可能引发一些副作用,如体重增加、运动障碍等。因此患者需要在专业医生的指导下调整药物剂量和种类,以找到最适合自己的治疗方案。

心理治疗在精神分裂症的治疗中同样占有重要地位。认知行为疗法(CBT)可以帮助患者识别和应对不合理的思维模式和行为习惯,从而改善他们的情绪状态和社会功能。支持性心理治疗则能为患者提供情感上的支持和安慰,帮助他们增强自信心和应对能力。这些心理治疗方法不仅有助于缓解患者的症状,还能提高他们的生活质量。社会康复训练也是精神分裂症治疗的重要组成部分。职业培训和社交技能训练等康复措施能帮助患者重新融入社会,提高他们的生活自理能力和社会适应能力。通过参与这些康复训练,患者可以逐渐找回失去的生活乐趣和自信心,从而更好地应对疾病带来的挑战。

神经外科术后患者如何正确护理

华中科技大学同济医学院附属协和医院 刘喆

神经外科手术是临床治疗疾病的常用方法,可帮助患者实现疾病治愈,但是也会对患者造成一定创伤,导致各种并发症、后遗症,影响患者的身心舒适度。很多神经外科手术患者不仅要遭受疾病所致生理痛苦,还需遭受麻醉以及手术操作对身体造成的刺激,所以术后状态不佳。为保证神经外科手术效果,改善患者的预后情况,必须在患者术后做好相应的护理工作。

1. 病情监测

基于患者的外科手术方式、耗时、大小等进行综合评估,分析患者术后可能发生的异常现象,拟定更完善、更全面、更科学的病情监测方案。定时监测患者的呼吸频率、体温变化、血压水平以及脉搏情况等,详细记录监测结果,根据各项数值评估患者的术后病情变化。若患者病情不稳定或需特殊手术,需尽早将患者送入医院的重症监护室,密切监测患者的心肺等多项生理指标,及时发现胸腹腔感染、手术伤口感染、胃肠道出血以及休克等多种表现,尽早实施对症处理。以血压指标为例:若患者进行小手术或中手术,术后每小时测量舒张压及收缩压一次,直至患者血压平稳;若患者进行大手术或是存在内出血倾向,则每15~30分钟测量血压一次,在患者病情稳定后变更为每1~2小时测量血压一次。详细记录血压测量数值,综合评估患者的血压变化。以呼吸频率为例,呼吸频率会随着患者的体温升高逐步加快,有时会因为腹部或胸部包扎过紧导致呼吸频率加快,科学合理调整松紧带,但依然要高度警惕急性呼吸窘迫综合征以及肺部感染等多种并发症,同时要认真记录患者的呼吸频率变化,识别异常并进行有效处理。

2. 体位护理

术后需结合患者的手术部位及手术方式,

指导患者准确、舒适体位。正确体位不仅可以提高患者舒适度,还可帮助患者引流,加快康复速度。因此,护士需结合手术方案、麻醉性质,基于患者病情变化灵活变换体位,在保证舒适度的同时,预防长期同一体位所致压力性损伤。若患者进行胸腹部手术,多在全麻手术清醒后与血压水平恢复平稳后,辅助患者半坐卧位,减轻切口缝合部位的张力,减轻术后疼痛症状,促进手术切口愈合。

3. 疼痛护理

神经外科手术患者术后多伴有疼痛症状。在麻醉作用完全消除后,患者往往自觉切口部位出现疼痛症状,手术后当天下午或是晚上属于疼痛高峰期,患者多伴有剧烈、明显的疼痛感,持续24~48小时后患者的疼痛感逐步减轻。疼痛护理要采用专业量表对患者的术后疼痛进行综合评估,明确患者的疼痛发生部位、疼痛点数量、疼痛严重程度等,只有在充分了解患者疼痛的基础上进行指导与护理,才能获得最理想的效果。在明确疼痛后需基于患者自身感受,帮助患者调整适宜体位,通过科学合适体位帮助患者减轻疼痛症状。患者在疼痛比较严重时,应第一时间上报主治医师,遵从医嘱使用药物进行镇痛,向患者阐明药物镇痛原理、过程、注意事项等,从而减轻患者的疼痛症状。在患者用药后也需加强疼痛评估,结合评估结果分析药物镇痛效果。为保证患者的药物镇痛有效性及安全性,建议与非药物镇痛联合应用,发挥协同效应,进一步提高镇痛效果。

4. 小结

外科手术后一定要做好患者的护理工作,保证护理准确,才能促进患者早期恢复健康,减少不必要的后遗症与并发症。

孤独症儿童的“心灵解锁”: 心理治疗与行为干预

荆州市妇幼保健院 朱小健

对于患有孤独症的儿童来说,他们常常面临着社交困难、情绪控制问题和重复行为等一系列独特的挑战,这些问题相互交织,使得孤独症儿童的日常生活充满了挑战,也给家庭带来了巨大的心理和情感负担。幸运的是,心理治疗和行为干预被证明可以帮助孤独症儿童实现“心灵解锁”,走出困境、改善生活质量,在社交能力和情感调节方面取得长足的进步,最终提升他们的生活质量和社会融入感。

1. 什么是孤独症?

孤独症,又称孤独症谱系障碍,是一种发育性障碍,会影响个体在社交互动、沟通、兴趣和行为方面的能力。孤独症通常在儿童早期就会显现出来,持续终身。孤独症的症状表现多种多样,但主要特征包括社交困难、沟通障碍、刻板重复的行为和兴趣、对环境变化的敏感度等。孤独症患者可能表现出对人际互动缺乏兴趣、难以理解他人情感、语言发展延迟或异常、重复性动作或言语等特点。孤独症的确切原因尚不明确,可能是由遗传、环境因素和大脑发育异常等多种因素共同作用引起的。目前尚无特效药物治疗孤独症,但早期干预和行为疗法可以显著改善患者的生活质量。

2. 心理治疗在孤独症治疗中的作用

心理治疗在孤独症治疗中扮演着至关重要的角色。通过心理治疗,孤独症儿童可以学会更好地理解和表达自己的情绪,改善他们的社交技能,增强他们的自尊和自信心。常见心理治疗方法包括认知行为疗法(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)、社交技能训练、情绪管理和自我调节技巧等。在心理治疗中,治疗师会与孤独症儿童建立起信任和联系,帮助他们建立积极的行为模式和思维方式。通过

与孩子亲密互动,治疗师可以帮助他们学会适当地回应他人、处理情绪和应对挑战。心理治疗的目标是帮助孩子更好地适应社会环境,提高他们的生活质量和社会融入感。

3. 行为干预对孤独症儿童的重要性

除心理治疗外,行为干预也是孤独症儿童治疗中不可或缺的一部分。行为干预旨在通过建立积极的行为模式,帮助孤独症儿童改变其不良行为,提高他们的自理能力和社交技能。常见行为干预方法包括应用行为分析(Applied Behavior Analysis, ABA)、社交教学、情绪调节训练等。行为干预的关键在于设定明确的目标和奖惩机制,帮助孩子建立正确的行为习惯。通过与孩子的密切互动和观察,治疗师可以逐步引导孤独症儿童改变其不良行为,培养积极的行为模式。行为干预的效果需要持续的努力和耐心,但在实践中已经被证明对孤独症儿童的治疗非常有效。

4. “心灵解锁”: 孤独症儿童的希望

通过心理治疗和行为干预,孤独症儿童的“心灵解锁”变得更加可能。治疗师和家长们的不懈努力可以帮助这些孩子更好地适应社会、提高自信心,实现自身潜力的最大化。每一个孤独症儿童都是独一无二的个体,他们都拥有自己独特的光芒和价值,我们应该用爱和耐心去理解和支持他们。

在孤独症治疗中,心理治疗和行为干预无疑是两把至关重要的重要的“钥匙”,它们可以打开孩子内心的世界,让孩子重新融入社会、享受生活的美好。我们相信,通过持续的努力和关爱,每一个孤独症儿童都能找到属于自己的幸福与成功。让我们携手并进,为孤独症儿童的“心灵解锁”共同努力,在这个充满挑战的旅程中,给予他们希望与力量,帮助他们发现属于自己的美好未来!

直起脊梁: 脊柱侧弯康复的快乐之旅

大冶市中医医院 皮加胜

脊柱侧弯在我们日常生活中并不少见，但大部分人并没有明显表现。对脊柱侧弯进行康复，让自己“直起脊梁”，是很多脊柱侧弯人士的愿望。脊柱侧弯常见于青少年群体，部分成年人也存在这一问题，严重的脊柱侧弯会影响人的运动耐力与肺部健康，因此，了解脊柱侧弯并制定康复计划具有重要意义。

1. 什么是脊柱侧弯

脊柱侧弯俗称脊柱侧弯，是指脊柱的一个或数个节段向侧方弯曲或伴有椎体旋转的脊柱畸形。脊柱X线平片显示脊柱有大于10°的侧方弯曲，即可诊断为脊柱侧凸。此疾病好发于青春期，随年龄增加症状逐渐加剧，严重者影响呼吸、心脏功能，甚至出现脊髓压迫及瘫痪现象。脊柱侧凸的发病原因较复杂，各类型脊柱侧凸的病因各异。脊柱侧弯的特征主要表现为三维结构畸形，不是单纯的侧弯，同时涉及脊柱与肋骨的三维畸形，这种畸形情况可能会影响到胸腔形状与容量，进而影响呼吸系统。脊柱侧弯最常发生在上背（胸椎区域）和下背（腰椎区域）之间，但也可能仅在上背或下背发生。流行病学数据显示，脊柱侧弯在一般人

群中相对常见，有2%-3%的人受到影响，目前约有10%的青少年有一定程度的脊柱侧弯，但是仅有1%的人需要接受治疗。

2. 脊柱侧弯的成因

引发脊柱侧弯的原因较多，先天性脊柱侧弯的脊柱畸形在出生时就已经存在，通常是由发育过程中脊柱骨骼的异常形成，虽然相对少见，但在幼年时期表现出来。神经肌肉性脊柱侧弯通常是由于脊柱周围的肌肉无力或神经系统问题引起的，如肌肉萎缩症或脑性麻痹等，可能导致患者在站立或行走时脊柱向一侧弯曲，从而形成侧弯。特发性脊柱侧弯是最常见的脊柱侧弯类型，约占所有脊柱侧弯病例的80%。这种类型的脊柱侧弯通常在青春期出现，尤其是在生长快速的阶段，且女性发病率显著高于男性，比例约为7:1。

3. 脊柱侧弯的康复

关于脊柱侧弯患者康复训练，主要以强化、稳定胸椎、腰椎为主：①采取坐姿或站姿后放松肩部、挺直背部，将头部保持在中立位。轻微向前、向后、向左、向右转动头部，注意保持颈椎的稳定，不要让肩膀跟随移动，进行颈

部的侧屈和前屈后伸练习，以增强颈部的灵活性和稳定性。②患者可以坐在大号健身球上，脚平踩在地面，保持膝盖和脚踝在同一条直线上，用腹部肌肉和大腿肌肉控制身体的稳定，避免身体前后摇晃。③将手臂向上伸展，然后从两侧以游泳状划回来，注意控制手臂的移动，避免身体晃动，在划水时，尝试保持颈椎和胸椎的稳定，集中注意力于核心肌群的发力。

在进行上述练习时，视线要集中在地面，这有助于身体平衡，并提升稳定性。注意收紧腹部，保持身体的中立位，以增强腰椎稳定性。护理人员可以指导患者进行弹力带或者轮滑动作，固定弹力带或滑轮在适当的高度，让其能够拉动，用一只手抓住弹力带，向下拉动，同时保持身体稳定，另一只手可以放于身体侧面，双手同时握住弹力带，向下拉动，注意保持胸椎和腰椎的稳定，避免用力过猛导致身体晃动。

脊柱侧弯是一种常见的脊柱畸形，可能会对身体造成不良影响。早期发现、及时干预和综合治疗，可以有效控制病情进展并改善患者的生活质量。

老年骨质疏松的中医防治

武汉市东西湖区人民医院 张玉娟

1. 什么是骨质疏松

骨质疏松症是一种全身性疾病，主要特征是骨矿物质含量低下、骨结构破坏、骨强度降低、易发生骨折。疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的特征性表现。但有许多骨质疏松症患者在疾病早期常无明显的感觉。

2. 中医认识

中医学认为本病的发生、发展与“肾气”密切相关。《素问·逆调论篇》曰：“肾不生，则髓不能满。”《素问·六节藏象论篇》曰：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也，其华在发，其充在骨。”因此，骨质疏松的病因病机可归纳为以下几个方面。

肾虚精亏：肾脏虚衰，不能充养骨髓，致使骨松不健；肾阴亏损，精失所藏，不能养髓。

正虚邪侵：正虚而卫外不固，外邪乘虚而入，气血痹阻，骨失所养，髓虚骨疏。

先天不足：肾为先天之本，由于先天禀赋不足，致使肾脏素虚，骨失所养，不能充养骨髓。

3. 骨质疏松的诊断方法

双能X线吸收法(DXA)骨密度检查是目前诊断骨质疏松的金标准，主要检查部位是腰椎、髋部及全身。此外，超声骨密度检查不

仅可以用来诊断骨质疏松，还可以观察治疗效果，无接受的射线照射，可以放心检查。

4. 骨质疏松的预防

(1) 中药防治

肾虚精亏：治以补肾填精。方用左归丸加淫羊藿、鹿衔草；或用中成药骨疏康、仙灵骨葆、骨松宝等。

正虚邪侵：治以扶正固本。方用鹿角胶丸，方中虎骨改用代用品。治疗须考虑继发疾病的病因，审因而治。

先天不足：需考虑患者的年龄、性别、原发病病因等辨证施治。治以填精养血，助阳益气。方用龟鹿二仙胶汤。

(2) 补充钙剂和维生素D

每天补充足量的钙剂和维生素D是保持骨骼健康的有效手段。一般来说，每天补充钙剂500~600毫克，维生素D3 1000~2000国际单位，即可满足大多数老年人的需要。

5. 误区

(1) 喝骨头汤能防止骨质疏松：实验证明，同样一碗牛奶中的钙含量，远远高于一碗骨头汤。对老人而言，骨头汤里溶解了大量骨内的脂肪，经常食用还可能引起其他健康问题。

(2) 治疗骨质疏松症就是补钙：骨质疏松症是骨代谢的异常（人体内破骨细胞活性大于成骨细胞，以及骨吸收的速度超过骨形成速度）造成的。因此骨质疏松症的治疗不是单纯补钙，而是综合治疗，以提高骨量，增强骨强度。

(3) 老年人治疗骨质疏松症为时已晚：很多老年人认为骨质疏松症无法逆转，到老年期治疗已没有效果，为此放弃治疗。从治疗的角度而言，治疗越早，效果越好。所以，老年人一旦确诊为骨质疏松症，应当尽早接受正规治疗。

(4) 骨质疏松容易发生骨折，宜静不宜动：保持正常的骨密度和骨强度需要不断地运动刺激，缺乏运动就会造成骨量丢失。体育锻炼对于防止骨质疏松具有积极作用。如果不注意锻炼身体，出现骨质疏松，肌力也会减退，对骨骼的刺激进一步减少。

(5) 骨折手术后，骨骼就正常了：骨折手术只是针对局部病变的治疗方法，而全身骨骼发生骨折的风险并未得到改变。因此，患者不但要积极治疗骨折，还需要客观评价自己的骨骼健康程度，及时诊断和治疗骨质疏松症，防止再次发生骨折。

让我们一起来认识妊娠有关合并症

湖北省孝感市孝南区妇幼保健院
陈萍

妊娠合并症，又称妊娠并发症，是指在未孕之前或妊娠期间发生的非妊娠直接引起的疾病。这些疾病不仅对孕妇的健康构成威胁，还可能影响胎儿的正常发育。因此，预防妊娠合并症的发生是孕期保健的重要环节。

1. 什么是妊娠合并症

妊娠合并症是指女性在未怀孕之前，或者在怀孕期间发生的非妊娠直接引起的疾病，在女性怀孕之后与妊娠同时存在。常见的合并症主要有心脏病、糖尿病、甲状腺疾病、高血压、代谢综合征等。这些疾病可能会对孕妇和胎儿的健康产生不良影响。

2. 妊娠合并症的常见类型和症状表现

妊娠合并症的类型多样，包括但不限于以下几种。

(1) 糖尿病

妊娠期糖尿病包括孕前糖尿病和妊娠期糖尿病，两者都可能对孕妇和胎儿产生不良影响。常表现为多饮、多尿、多食、体重减轻等，可能导致巨大儿、早产、死胎。

(2) 心脏病

妊娠期心脏病包括先天性心脏病、风湿性心脏病、妊娠期特有的心脏病等。孕妇常常表现为心悸、气促乏力、水肿、胸痛等症状，可能导致心衰、缺氧，对母婴构成威胁。

(3) 高血压

妊娠期高血压是常见的妊娠合并症之一，孕妇常常表现为头痛、眩晕、恶心、视力模糊、水肿、出现蛋白尿、水肿等症状。可能导致胎盘早剥、胎儿宫内生长迟缓，严重时可能引发子痫前期和子痫。

(4) 甲状腺疾病

妊娠期甲状腺疾病包括甲状腺功能亢进和甲状腺功能减退。孕妇常有情绪波动、体重变化、心跳加快或减慢、疲乏等表现，还会出现代谢紊乱，有怕热、多汗、激动、声音嘶哑、记忆力减退、全身疲乏等症状，会影响胎儿神经系统发育。

(5) 贫血

妊娠合并贫血患者常表现为乏力、头晕、心悸、面色苍白、食欲不振、皮肤及毛发干燥，以及口腔炎、舌炎等症状，会影响孕妇和胎儿的氧气供应，可能导致胎儿宫内生长迟缓。

3. 妊娠合并症的保健方法

(1) 妊娠合并心脏病

及时了解孕妇的心脏健康状况，避免心脏负担过重，合理安排日常生活，避免剧烈运动，保持情绪稳定，避免情绪激动引发心衰。

(2) 妊娠合并高血压

孕妇应定期进行血压监测，一旦发现血压升高，应及时就医。首先，要合理安排饮食，均衡营养，多摄入优质蛋白质，避免高盐、高油、高糖饮食。其次，要减轻心脏负担，适度的运动有助于降低血压，如散步、孕妇瑜伽等。最后，要减少食盐摄入，每日食盐摄入量不超过6克。

(3) 妊娠合并糖尿病

要合理控制糖分摄入，选择低糖、高纤维的食物，定期检查血糖水平，及时调整治疗方案，适当的运动有助于降低血糖。要根据自身耐受度，将运动强度、运动振幅控制合理，循序渐进的进行活动，提高身体代谢能力。要定期进行血糖监测，及时发现并处理血糖升高的情况。

(4) 妊娠合并甲状腺功能异常

要定期检查甲状腺功能，及时发现并治疗甲状腺疾病，多吃富含碘的食物，如海带、紫菜等，保持良好的心态，避免情绪波动对甲状腺功能的影响。

(5) 妊娠合并贫血

日常饮食中，需要增加富含铁质的食物，如红肉、绿叶蔬菜等，如果贫血很严重的话，需要在医生指导下补充铁剂，改善贫血症状，定期检查血常规情况，监测是否发生贫血，方便有异常及时对症治疗。

妊娠合并症是一类需要密切关注和管理的妊娠期疾病，以确保孕妇和胎儿的健康。如果在妊娠期间被诊断为相关疾病，请务必遵循医生的建议，接受适当的治疗和管理。

学龄期儿童乳磨牙缺失与牙间隙维持

桂林医学院附属口腔医院 刘治强 陈威宇

乳磨牙是儿童口腔健康的重要组成部分，通常在儿童6至12岁之间生长和脱落。这些牙齿不仅能帮助儿童咀嚼食物，还在恒牙萌出时起到引导作用。然而，由于各种原因，乳磨牙可能会提前缺失，这对孩子的口腔健康和未来的牙齿排列产生深远影响。为了解决这一问题，牙间隙保持器成了一个非常有用工具。

1. 乳磨牙的作用

乳磨牙位于儿童的后牙区，它们的主要功能包括：①咀嚼食物。乳磨牙帮助儿童有效地咀嚼各种食物，为消化打下基础。②引导恒牙萌出。乳磨牙的存在为恒牙的生长提供了必要的空间和方向。③维护牙弓形态：乳磨牙在儿童的牙弓形态中起着重要的支撑作用，有助于保持面部的正常发育。

2. 乳磨牙缺失的原因

儿童的乳磨牙缺失通常有以下几种原因：①龋齿。龋齿是儿童口腔健康的一大隐患，若不及时治疗，严重的龋齿可能会导致乳磨牙的早期脱落。②外伤。儿童在玩耍或运动中容易发生意外，导致牙齿损伤或缺失。③自然脱落。乳磨牙在恒牙即将萌出时会自然脱落，但如果脱落的时机不当，可能会对后续恒牙的生长产生影响。

3. 乳磨牙缺失的影响

乳磨牙的缺失会带来以下几个方面的影

响：①邻近牙齿移位。缺失的乳磨牙会导致周围的牙齿向空缺处倾斜，可能引发牙齿拥挤或错位。②恒牙生长异常。缺失乳磨牙可能影响恒牙的萌出方向和位置，造成恒牙的排列不齐。③咀嚼功能受损。乳磨牙的缺失会影响儿童的咀嚼能力，从而可能影响营养摄入。④影响发音。乳磨牙的缺失可能对儿童的发音产生不良影响，影响语言发展。

4. 乳磨牙缺失后牙间隙的维持

为了避免乳磨牙缺失带来的负面影响，牙间隙保持器应运而生。它是一种专为儿童设计的口腔装置，能帮助维持缺失乳磨牙位置的空间，确保恒牙能够在正确的空间内萌出，减少未来牙齿排列不齐的风险，也能有效防止周围牙齿向缺失牙齿的空缺处移动，减少牙齿拥挤的可能性。

缺失乳磨牙可能会让儿童感到不安或自卑，使用牙间隙保持器还可以帮助改善儿童的自信心，让他们在社交中更加自如。

5. 牙间隙保持器的种类及功能

牙间隙保持器种类多样，每种类型都有其独特的功能和适用场景。①固定式保持器通常由牙医直接安装在口腔内，适用于需要长期保持间隙的情况。它能够稳定地维持间隙，避免因意外因素导致的松动或移位，适合对口腔卫生习惯不佳的儿童。②活动式保持器可由儿童

自行佩戴和取下，便于清洁和维护。活动式保持器通常由轻便材料制成，佩戴舒适，适合长期使用。需要孩子具备一定的自律性以确保按时佩戴。③单侧保持器用于一侧乳磨牙缺失的情况，可以有效防止对侧牙齿过度生长。这一类产品设计简单，易于佩戴，适合临时使用。④双侧保持器适用于双侧乳磨牙缺失的情况，能够有效维持双侧的牙齿间隙和排列。

在某些情况下，在保持器中添加弹簧可以在维持间隙的同时，轻微调整牙齿位置，帮助纠正口腔内的小幅度错位，适合需要细微调整的情况。

6. 使用牙间隙保持器的注意事项

使用牙间隙保持器期间，要定期回访牙医进行检查，以确保器具的适配性和效果。在佩戴牙间隙保持器时，务必注意口腔卫生，避免细菌滋生，防止龋齿的发生。使用和维护牙间隙保持器须按牙医的建议，确保治疗效果最大化。同时遵循专业的建议，尽量按照规定的佩戴时间使用牙间隙保持器，确保间隙得到有效维护。

儿童的乳磨牙缺失是一个不容忽视的问题，可能对口腔健康产生深远影响。通过使用牙间隙保持器，可以有效维护儿童牙齿间的空间，避免未来牙齿排列不齐等问题。家长应该关注儿童的口腔健康，定期带孩子进行口腔检查。

预防跌倒和骨折: 中老年人如何保护骨骼健康?

河北北方学院附属第一医院 宗治国

随着年龄增长,中老年人的骨骼也逐渐退化,骨密度降低,骨质变脆,容易出现骨质疏松等问题,跌倒后发生骨折的风险显著增加。髋部骨折、脊柱压缩性骨折和桡骨远端骨折是中老年人最常见的骨折类型,不仅严重影响生活质量,还可能导致卧床、并发症,甚至危及生命。然而,骨折并非不可避免,通过科学的预防措施,可以有效降低中老年人跌倒和骨折的风险。

1. 中老年人骨骼健康的特点

中老年人的骨骼健康受年龄、性别、生活方式等多种因素影响。随着年龄增长,骨骼的更新能力减弱,骨吸收(骨骼的分解过程)逐渐超过骨形成(骨骼的生成过程),导致骨密度降低,骨小梁结构破坏,骨骼的机械强度下降。此外,女性在绝经后雌激素水平急剧下降,会进一步加速骨质流失,使骨质疏松的发病率显著高于男性。骨质疏松导致骨骼脆性增加,即使轻微的外力也可能引发骨折。

2. 跌倒是骨折的主要原因

中老年人骨折的绝大多数是由跌倒引起的。据统计,全球每年约有1/3的65岁以上老年人经历至少一次跌倒,其中超过20%会受到严重伤害,如骨折或头部损伤。跌倒的原因复杂多样,包括内在因素(如肌肉力量减弱、视觉功能退化、慢性疾病)和外在因素(如地面湿滑、光线不足、环境中障碍物)。其中,髋部骨折是最严重的跌倒相关骨折类型之一,由于髋部承受身体重量且结构复杂,骨折后需要手术治疗且恢复期较长,常导致患者长期卧床,丧失生活能力。

3. 骨质疏松是骨折的主要隐患

骨质疏松被称为“无声的杀手”,因为在骨折发生前通常没有明显症状,容易被忽视。骨质疏松的发生与多种因素相关,包括遗传、营养不良、缺乏运动、吸烟、饮酒等不良生活习惯。此外,钙和维生素D的缺乏是骨质疏松的重要诱因。钙是骨骼的主要成分,而维生素D则能促进钙的吸收。钙和维生素D摄入

不足会导致骨密度下降,增加骨折风险。

4. 保护骨骼健康的生活方式

科学的生活方式是中老年人保护骨骼健康的基础。首先,应保证摄入充足的钙和维生素D。牛奶、奶酪、绿叶蔬菜是良好的钙来源,而维生素D可通过阳光照射和食用鱼类、蛋黄等获取,必要时可在医生指导下补充钙剂和维生素D补充剂。其次,规律的负重运动和力量训练有助于提高骨密度和增强肌力,从而降低骨折风险。例如,散步、太极拳、瑜伽等运动不仅能增强骨骼健康,还能改善平衡能力,减少发生跌倒的概率。

5. 如何预防跌倒?

预防跌倒需要从多方面入手,既要改善身体状态,也要优化生活环境。首先,加强肌力和平衡训练是降低跌倒风险的有效方法。中老年人可以通过锻炼腿部力量、步态稳定性和平衡能力,如腿举训练、单腿站立、平衡板训练等,提高运动能力,避免跌倒。其次,穿戴合适的鞋子(如防滑鞋)可以降低滑倒的概率。在生

活环境中,应确保室内光线充足,清理地面的电线和杂物,安装扶手、浴室防滑垫等设施。

6. 发生骨折后如何应对?

如果中老年人不幸发生骨折,应及时采取正确的急救措施并尽快就医。骨折部位应尽量保持不动,以避免进一步损伤。在等待救援时,可以用夹板或布条固定受伤部位,并避免搬动患者。骨折后,医生通常根据骨折类型和患者的身体状况选择手术或保守治疗。对于髋部骨折等严重骨折,手术内固定或关节置换是主要治疗方式,而轻微的脊柱压缩性骨折则可能采用支具固定和药物治疗。

中老年人的骨骼健康不仅影响个人的生活质量,而且关系到家庭的幸福和社会的医疗负担。跌倒和骨折是中老年人面临的主要风险,但通过科学的预防措施,可以大幅降低风险。合理的饮食和运动可以有效预防骨质疏松,改善骨骼质量,而优化生活环境和加强平衡能力训练能够减少跌倒发生的概率。

多囊卵巢综合征: 女性内分泌失调的“捣蛋鬼”

沧州市人民医院 窦晓梦

多囊卵巢综合征(Polycystic Ovary Syndrome,简称“PCOS”)是育龄期女性中最常见的内分泌代谢疾病之一,不仅可影响女性的生殖健康,还可能对全身多个系统产生不良影响。该病因其临床表现多样化,且具体病因尚未完全明确,所以经常被称为女性内分泌失调的“捣蛋鬼”。今天笔者将全面为大家介绍一下多囊卵巢综合征的相关知识。

1. 多囊卵巢综合征的症状表现

PCOS的临床表现呈多样化,主要有以下几个方面。

月经失调:患者可表现为月经稀发(周期35天~6个月)、经量少甚至闭经,也可表现为不规则子宫出血,月经周期、经期或经量没有规律性。

高雄激素表现:可表现为多毛、痤疮、脱发等,以性毛为主,阴毛浓密、呈男性型,甚至会向上蔓延到腹股沟或下腹中线,向下延伸

到肛门周围。上唇、下颌、胸背部(包括乳晕周围)、大腿内侧等也可能出现较粗的体毛。

肥胖:50%以上的PCOS患者存在不同程度的肥胖(体重指数 $\geq 25\text{kg}/\text{m}^2$),且常呈腹部肥胖型(腰围/臀围 $\geq 0, 80$),肥胖与胰岛素抵抗、雄激素过多等有关。

不孕:因排卵障碍,PCOS患者可能出现不孕症状。

其他:患者外阴、颈背部、腋下等皮肤皱褶部位可能出现灰褐色色素沉着,常呈对称分布,皮肤增厚,质地柔软如天鹅绒。超重的患者还可能出现阻塞性睡眠呼吸暂停,在睡眠过程中容易有憋气、呼吸中断情况。

2. 多囊卵巢综合征的危害

多囊卵巢综合征不仅影响女性的生殖健康,还可引起一系列严重的并发症。该病是引发不孕的主要原因之一,卵巢功能失调会导致卵泡

发育不良或不排卵,进而影响患者的生育能力。多囊卵巢综合征患者患上心血管疾病的风险也会随之增加,如冠状动脉粥样硬化性心脏病、心律失常、心力衰竭等。如果长期无排卵还可能导致子宫内膜增生过长,甚至发生癌变。此外,多囊卵巢综合征还可能对患者的心理健康造成不良影响,患者易出现焦虑、抑郁等不良情绪。

3. 多囊卵巢综合征的治疗

(1) 药物治疗:药物治疗是多囊卵巢综合征的首选方案,主要是通过药物来调整月经周期、降低雄激素水平和改善胰岛素抵抗,常用药物有口服避孕药(如达英-35)、孕激素、雌孕激素周期序贯治疗等。这些药物可以帮助患者恢复规律的月经周期,对缓解高雄激素症状、改善代谢状况很有帮助。

(2) 调整生活方式:除药物治疗外,生活方式的调整也很重要,患者应坚持低热量饮食,

选择低糖、高纤维的食物,可以用不饱和脂肪酸代替饱和脂肪酸。同时,患者可通过适量规律的耗能体格锻炼来进行减重,日常要避免久坐行为,并注意减少精神应激,尽量做到戒烟、少饮酒、少喝咖啡。

(3) 手术治疗:对于药物治疗无效或病情严重的患者,可考虑手术疗法,如腹腔镜卵巢打孔术,但要注意手术存在一定风险,也并非所有患者都适合手术,要在专业医生的评估与指导下选择,医生会根据患者的具体情况制定个体化的治疗方案。

总之,多囊卵巢综合征是一种复杂且常见的妇科疾病,对女性的生殖健康和生活质量均有较大影响。我们通过了解其症状表现、危害以及治疗方法等知识,可以更好地认识这一疾病,并通过综合治疗和预防,更好地控制和管理疾病,以提高女性的生活质量。

硬膜外麻醉科普

山东大学附属威海市立医院 高豪磊

硬膜外麻醉是一种在硬膜外腔注射麻醉药物的麻醉技术。这项麻醉技术有着高效、安全、不影响心肺功能等多种特点,而且还能使患者在麻醉期间保持清醒状态,因此,在多种手术与疼痛管理中都有着广泛的应用。

1. 什么是硬膜外麻醉

硬膜外麻醉是一种通过向脊椎周围的硬膜外腔注射麻醉药物来阻止特定区域的感觉神经传递信号至大脑,从而使患者在进行某些诊疗操作时不会感到疼痛同时又能够保持清醒状态的麻醉技术。这项技术使得患者可以在较为舒适的状态下接受手术或治疗,同时还能有效减少因疼痛引起的应激反应,从而使患者在医疗过程中的安全性和对某些诊疗操作的耐受性得到了有效的提升。在临幊上,硬膜外麻醉的应用范围非常广泛,尤其是在需要对下半身进行手术或治疗的情况下更是有着极为重要的作用。

2. 硬膜外麻醉是怎样实施的

在对患者进行硬膜外麻醉的过程当中,麻醉医师需要按照定位、消毒、穿刺、置管以及给药等关键步骤进行逐次操作。首先,麻醉医师要让患者保持侧卧或是坐姿并暴露脊柱,之后选择预定的穿刺点并进行局部皮肤消毒,这样可以有效减少麻醉过程当中发生感染的风险。同时,麻醉医师还会在该位置施加局部麻醉剂,这样可以有效减轻穿刺过程中的不适感。然后,麻醉医师就会使用一根细长的针通过皮肤刺入患者脊柱的自然间隙,直到针头被正确放置在硬膜外腔的位置,随后通过针管插入一根柔软的导管,最后小心地撤出针头,只留下导管在硬膜外腔内。最后,随着药物的扩散,患者脊髓周围的感觉神经纤维的信号传导就会被阻断,此时医护人员即可针对患者进行预定的诊疗操作。

3. 硬膜外麻醉的注意事项有哪些

(1) 术前做好准备

在患者需要进行硬膜外麻醉以及后续的诊疗操作的过程当中,做好术前准备是确保治疗顺利以及减少意外发生的关键。在此过程当中,首先,医护人员需要了解患者的过敏史、用药史、手术史以及麻醉史等相关经历,确认患者是否适合进行硬膜外麻醉以及是否存在麻醉药物过敏、凝血障碍等问题;然后,医护人员会告知患者硬膜外麻醉时的注意事项,并且指导患者怎样保持正确的姿势。最后,患者应该严格遵守麻醉前医嘱,比如保持适当时间的禁食禁水,这样才能更好的避免患者因麻醉药物的影响出现返流误吸等并发症。

(2) 注意术后护理

在患者完成硬膜外麻醉及相应的诊疗操作后,做好术后护理是确保患者安全恢复、减少并发症发生的重要环节。在此过程当中,医护人员需要对患者的心率、血压、呼吸频率等生命体征进行密切的监测,并且对患者的疼痛水平进行正确的评估,根据需要及时调整硬膜外导管内的药物剂量;而在麻醉药物消退之前,医护人员还应当注意避免患者立即站立或行走,并适当补充液体。此外,医护人员还应当在患者手术结束后告知患者家属术后的注意事项,比如伤口护理、按时服药、定期复查等,这样才能在促进硬膜外麻醉后的恢复过程顺利进行的同时帮助患者早日恢复健康。

硬膜外麻醉以其精准控制、效果显著等优点应用于诸多临床场景,但这项麻醉技术同样也有一定的限制与潜在风险。人们只有加强对硬膜外麻醉的了解,并且采取适当的措施保障患者的安全,才能更好的通过硬膜外麻醉消除患者的疼痛,保障患者的健康。

揭开双相情感障碍的面纱

武汉市精神卫生中心 早期干预二病区 江涛

你是否见过一个人有时像打了“鸡血”,精力旺盛、意气风发,仿佛整个世界都被点亮,而有时却又情绪低落,郁郁寡欢,仿佛被一片乌云笼罩,久久无法散去。这种情绪的剧烈波动,可能并非简单的“情绪化”,而是一种被称为双相情感障碍(Bipolar Disorder, BD)的心理疾病。

双相情感障碍(BD)又名双相障碍,是一类既有躁狂发作或者轻躁狂发作,又有抑郁发作(典型特征)的常见精神障碍,首次发病可见于任何年龄,其核心特征是高低情绪的反复发作,患者在躁狂和抑郁两种极端情绪状态之间反复切换,就像坐上了一列不可控制的“情绪过山车”。这种情绪的剧烈变化不仅让患者自身深受折磨,也让他们的家人和朋友感到困惑和无助。在躁狂发作期间,患者通常表现出极度的兴奋和过度的自信。他们言语急促,思维跳跃,仿佛脑海中充满了无穷无尽的创意和计划。当躁狂症状进一步加重时,患者可能会产生妄想,认为自己拥有超能力或被赋予了某种特殊使命。与躁狂状态形成鲜明对比的是抑郁发作期。在这个时期,患者的情绪会跌入低谷,表现出极度的悲观和无助。他们可能会整日卧床不起,不愿与人交流,对任何事情都失去兴趣。严重时,患者甚至可能产生自杀的念头,认为自己的存在毫无意义。这种巨大的情绪反差,不仅让患者无法适应正常的生活节奏,也给周围的人带来了极大的压力。

关于双相情感障碍的确切病因,目前尚未完全揭示。遗传、神经递质失衡以及环境应激等多重因素共同塑造了这一复杂疾病。如果家族中有人患有双相情感障碍,那么,亲属患病的风险会相对较高。此外,大脑中的

神经递质,如多巴胺和5-羟色胺,直接参与情绪调节。双相情感障碍患者体内这些神经递质的水平可能出现异常,导致情绪的剧烈波动。而创伤性事件、长期的压力以及生活中的重大变故等环境因素,也常被认为是该病的触发因素。

尽管双相情感障碍无法完全治愈,但通过科学的诊断和规范化治疗,患者可以显著改善症状,重拾生活的掌控感。药物治疗方面,情绪稳定剂如锂盐被认为是治疗双相情感障碍的“黄金标准”,能有效减少情绪波动的频率和强度。抗精神病药则用于控制严重躁狂症状,特别是在患者出现幻觉或妄想时。抗抑郁药可用于缓解抑郁期症状,但需谨慎使用,以避免诱发躁狂。除了药物治疗外,心理治疗也是双相情感障碍治疗的重要组成部分。认知行为疗法(CBT)可以帮助患者识别和调整不合理的思维模式,提升对情绪的掌控能力。家庭治疗通过改善家庭沟通,帮助家人理解疾病,为患者提供支持。团体支持则让患者与同伴分享经验,减少孤独感。在生活方式方面,规律的作息、健康的饮食以及适量的运动都有助于情绪的稳定。固定的睡眠时间对情绪稳定尤为重要,而避免高糖、高咖啡因的食品也有助于减少情绪波动。

社会上对双相情感障碍仍存在诸多误解,这些误解不仅让患者承受了额外的社会压力,也可能导致他们延误治疗。事实上,双相情感障碍并非患者自身选择的行为,而是一种神经生物学基础上的疾病。给予理解和支持,而非指责,是帮助他们康复的重要一步。相信在科学治疗、心理支持和健康生活方式的多方协作下,双相情感障碍患者完全能过上平常人的生活。

动态血糖监测 你想知道的都在这里

西宁市第一人民医院 解芳

血糖监测是糖尿病管理中的重要环节，能够帮助患者和医生及时了解血糖水平，制定和调整治疗方案。传统血糖监测方法通常涉及定期使用手持血糖仪器进行点式测量，存在诸多局限性。随着科技的进步，动态血糖监测(CGM)逐渐成为了一种更加全面、便捷的血糖监测手段。本文将详细介绍动态血糖监测的监测设备、工作原理、适用人群、优势与局限性，以及其在糖尿病管理中的应用。

1. 监测设备

动态血糖监测系统通常由传感器、发射器和接收器三部分组成。传感器植入皮下，实时感知血糖值，并通过发射器将数据传输到接收器。接收器一般为一个小巧的电子设备，便于携带，能够实时显示血糖数据。

硅基动感 CGM 是一款一体式、免校准的动态血糖仪，其佩戴简单便捷，单人即可操作。传感器采用先进的工艺技术，无需指尖血校准即可实时监测血糖。同时，硅基动感 CGM 防水级别达 IP68，适应运动、洗澡、游泳等多种场景，大大提高了患者的使用体验。

2. 工作原理

动态血糖监测系统利用生物传感器检测皮下组织间液中的葡萄糖浓度，间接反映血糖水平。传感器植入皮下后，能够实时感知血糖变化，并通过电化学原理将血糖值转化为电信号，再由发射器传输到接收器。接收器接收到信号后，将其转化为血糖数值并显示出来。

动态血糖监测系统通常每 5 分钟自动记录

一次血糖值，全天记录 288 个血糖值。通过常规血糖仪测定指尖血糖后输入接收器进行校正，可以进一步提高血糖数据的准确性。

3. 适用人群

动态血糖监测主要适用于血糖波动大、难以控制的糖尿病患者，如 1 型糖尿病、妊娠糖尿病患者，以及需要精细调整治疗方案的患者。这些患者通常面临血糖波动大、低血糖风险高等问题，动态血糖监测能够提供更加全面、连续的血糖数据，帮助医生制定更科学的治疗方案。

4. 优势

连续监测：动态血糖监测系统能够连续监测血糖水平，提供大量的血糖数据，包括每天 24 小时的连续监测数据。这有助于医生和患者更好地了解血糖波动情况，制定和调整治疗方案。

发现隐匿性高血糖和低血糖：传统血糖监测方法通常只能反映瞬时血糖，难以发现餐后高血糖、夜间无症状低血糖等隐匿性血糖异常。而动态血糖监测系统能够发现这些不易被传统方法捕捉到的血糖异常，有助于预防低血糖事件，降低糖尿病并发症的风险。

提高生活质量：动态血糖监测系统通常采用无创或微创技术，避免了频繁的手指穿刺，减少了患者的痛苦和不便。同时，便携式的接收器使患者可以随时随地查看血糖数据，提高了生活质量。

评估治疗效果：动态血糖监测系统还可以用于评估治疗效果，监测患者在不同治疗方案下的血糖变化情况。这有助于医生调整治疗方

案，优化疗效。

5. 局限性

价格较高：动态血糖监测系统的成本相对较高，包括传感器探头和连续动态血糖监测的费用。虽然这些费用在医保报销范围内，但对于部分患者来说仍存在一定的经济压力。

存在一定的误差：虽然动态血糖监测系统能够提供连续的血糖数据，但可能存在一定的误差。这可能与传感器的性能、患者的个体差异等因素有关。因此，在使用动态血糖监测时，仍需结合常规血糖仪进行校正。

需要正确佩戴和维护设备：动态血糖监测系统的正确佩戴和维护对于数据的准确性至关重要。患者需要按照说明书正确佩戴传感器，并保持设备的清洁和干燥。同时，需要定期更换传感器，避免感染和其他并发症的发生。

6. 糖尿病管理中的应用

动态血糖监测技术在糖尿病管理中发挥着越来越重要的作用。通过提供连续、全面、可靠的血糖数据，动态血糖监测系统能够帮助医生制定更科学、个性化的治疗方案，优化治疗效果。同时，患者也能更好地了解自己的血糖变化情况，积极参与血糖管理，提高生活质量。

随着技术的进步和应用的普及，动态血糖监测技术将在糖尿病管理中发挥更加重要的作用。未来，随着传感器技术的不断改进和智能化水平的提高，动态血糖监测系统将更加精准、便捷、舒适，为糖尿病患者提供更好的血糖管理方案。

早产儿脑损伤的预后与家长们最关心的问题

邯郸市中心医院 新生儿科一病区 张小雪

早产儿是指妊娠不足 37 周出生的新生儿，由于胎龄较小、器官发育不完全，这些孩子面临着诸多健康问题，其中脑损伤是最为令人担忧的并发症之一。脑损伤不仅可能影响早产儿的运动能力，还可能对其认知、语言和社交能力产生深远的影响，甚至造成终身的残疾。面对这一疾病，家长们通常充满焦虑，不仅担心孩子是否能够康复，还关心如何通过科学的干预和护理改善预后。

1. 脑损伤的常见类型

早产儿脑损伤主要包括脑室周围白质软化(PVL)、缺血缺氧性脑病(HIE)以及颅内出血等类型。PVL 是早产儿最常见的脑损伤，主要由缺血或缺氧引起，常伴随脑瘫等运动功能障碍。HIE 通常发生在围产期，由胎盘功能不全、分娩窒息等引起，可能导致认知和语言能力受损。而颅内出血则常发生于极低出生体重儿或胎龄极小的早产儿，由于血管脆弱性增加，轻微压力变化即可导致脑出血。

2. 脑损伤对孩子健康的长期影响

脑损伤对早产儿的影响是多方面的，其严重程度取决于损伤的部位、范围和干预的及时

性。运动功能障碍是脑损伤最常见的表现之一，约 10% ~ 15% 的患儿可能发展为脑瘫，表现为肢体僵硬、运动协调性差等。此外，部分早产儿还可能出现认知障碍，包括注意力缺陷、学习困难或语言发育迟缓。听力和视力受损也可能与脑损伤相关，尤其是对于伴有颅内出血的患儿而言。

3. 脑损伤预后的影响因素

早产儿脑损伤的预后受多种因素影响，其中包括胎龄、出生体重、损伤程度和治疗的及时性。胎龄越小、出生体重越低的早产儿，脑组织发育越不成熟，自我修复能力较差，预后相对较差。此外，损伤范围和位置也是重要的影响因素，例如广泛的脑白质损伤往往预后不良，而局限性损伤则可能通过后期康复逐渐改善。

4. 家长如何评估孩子的预后？

通常，家长最关心的问题是，孩子的脑损伤是否能够完全康复。事实上，脑损伤的预后因个体差异而有所不同。医生通常通过影像学检查(如颅脑超声、MRI)、神经发育评估以及随访观察来评估预后。例如，MRI 可以清晰显示脑损伤的范围和程度，而神经发育评估通过

观察孩子的运动、语言和认知发育状况，帮助判断未来的恢复潜力。此外，定期的体检和神经功能评估也能动态了解孩子的病情变化。

5. 科学干预对改善预后的重要性

早期干预是改善早产儿脑损伤预后的关键。干预措施包括药物治疗、物理治疗和发育性护理等。药物治疗如促神经生长因子或抗惊厥药物可用于控制急性期症状，而物理治疗则是促进运动功能恢复的核心手段。对于存在认知和语言障碍的孩子，可采用专业的认知训练和语言矫正。发育性护理如袋鼠式护理(父母与孩子的皮肤接触)和早期互动训练，不仅有助于神经发育，还能增进亲子关系。

6. 家庭支持在康复中的作用

家庭支持是早产儿脑损伤康复过程中不可或缺的一环。家长在康复中扮演着积极的角色，不仅需要协助完成日常的康复训练，还需要提供充足的心理支持。通过学习基本的康复技巧，如按摩、辅助孩子完成日常动作训练等，家长可以有效帮助孩子改善运动功能。同时，家长需要关注孩子的心理健康，营造良好的家庭氛围，帮助孩子尽可能恢复健康。

术后镇痛知多少

海口市第三人民医院 马磊

我们都知道很多患者做完手术之后，会出现身体疼痛的状况，有些人忍受不住这些疼痛就需要镇痛处理。首先，我们要明确，术后疼痛是一种急性疼痛。手术结束后，患者身体中的一些化学因素、机械因素或者温度因素综合在一起发生改变，可能会刺激、伤害到身体内的神经感受器，最终导致患者出现疼痛。很多术后患者会担忧是不是手术没有做好才导致自己如此疼痛，但据相关医学数据统计，大约 75% 的手术患者会有比较明显的术后疼痛，出现疼痛的现象是正常的，大家不用特别担心，不要产生术后的焦虑感。有时候医生帮助术后患者做好了镇痛处理，添加了镇痛泵，而患者的家属觉得这样不妥当，认为做完手术就应当忍耐疼痛。其实不然，每个人都有自己选择的权利，适当的镇痛处理反而有利于平复患者的情绪，帮助患者尽快从手术中恢复过来。今天就和大家科普一下术后镇痛的相关知识。

1. 什么是术后疼痛

术后疼痛是指手术后即刻发生的疼痛，是

一种主观的、十分不愉快的感觉，可使人产生焦虑、恐惧等情绪，可能会影响患者对治疗的配合程度，甚至影响术后恢复。术后疼痛一般在术后 48 小时内最严重，以后逐渐减轻。病人自控镇痛是一种医护人员根据病人疼痛程度和身体情况，预先设置镇痛药物的剂量，再交由病人进行“自我管理”的一种疼痛处理技术。

2. 都有哪些原因会造成术后疼痛？

引起术后疼痛的原因有很多，主要有以下几个方面：手术切口创伤，胃肠胀气痉挛，组织血管损伤导致的炎性物质、致痛物质释放，引流管道对伤口和神经的刺激，创伤周围肌肉痉挛，创伤引起的炎性反应使外周神经敏感化等。这些都是正常的反应。手术之后身体和往常的条件环境相比发生突然改变，所以身体会做出一些变化进行调整，以适应新的身体条件环境。在医生的监督下，所有情况处于可控制的范围内，不需要过分担心。倘若患者难以忍受，做好镇痛处理即可。

3. 手术后使用“镇痛泵”会使人变笨和降低记忆力吗？

根据镇痛药给药的途径不同，镇痛药物的类型不同，镇痛药配方也是不一样的，常用药物有阿片类药物、局部麻醉药和止吐药等。麻醉医生会根据每位患者的具体情况，结合手术类型和手术时间等因素，采用合适的药物和剂量并调整镇痛药组成成分含量的参数，实现镇痛个体化。适量使用镇痛药物不会影响人体智力及记忆力。所以，按需求使用的镇痛药不仅能有效镇痛还能防止药物过量，既有效又安全。

术后疼痛几乎是每一位手术患者必须面对的问题，是机体对组织损伤的一种复杂的生理、心理反应，是一种不愉快的主观感觉和情感体验。个性化的镇痛药镇痛效果已经得到大家广泛肯定，不仅可以有效抑制机体应激反应，还有利于呼吸、循环稳定，提高围手术期安全，促进患者早日康复。

子宫异常出血 需重视

平南县第二人民医院 朱晓敏

在女性的生理周期中，月经是正常现象，它标志着女性生殖系统的健康与功能。然而，当非经期出现子宫出血时，这可能是一种警示信号，提示着潜在的健康问题。子宫异常出血(Abnormal Uterine Bleeding, AUB)是一个广义的概念，涵盖了月经周期以外的所有出血情况，无论是轻微出血还是大量出血。本文旨在科普子宫异常出血的相关知识，强调其重要性，并提供一些基本的识别与应对方法。

1. 子宫异常出血的定义与分类

子宫异常出血通常被分为两大类：结构性原因和非结构性原因。

结构性原因包括子宫肌瘤、子宫内膜息肉、子宫腺肌病、子宫内膜增厚(增生)、子宫颈息肉或癌变等。这些异常情况通常可以通过超声波检查、宫腔镜或活检等手段发现。非结构性原因则涉及激素失衡(如多囊卵巢综合症、甲状腺功能异常)、排卵功能障碍、凝血障碍、药物副作用(如抗凝药物、某些激素类药物)、使用宫内节育器(IUD)、应激、肥胖、重度体力活动或运动，以及绝经前后的过渡期变化等。

2. 子宫异常出血的症状与识别

子宫异常出血的表现形式多样，可能包括但不限于：月经周期不规律，周期缩短或延长；月经量异常增多或减少，持续时间超过 7 天；经期外出血，包括性交后出血、排卵期间出血、绝经后出血等。子宫异常出血的血液颜色可能从鲜红色到深棕色不等，伴有血块或分泌物。伴随症状可能包括腹痛、盆腔不适、疲劳、贫血等。女性应关注自己的身体状况，一旦出现上述任何症状，尤其是在非预期情况下出现出血，应及时就医咨询。

3. 子宫异常出血的影响

子宫异常出血不仅影响女性的日常生活质量，还可能对身体健康造成长远影响。具体如下：长期或大量出血可导致铁质流失，引起缺铁性贫血，表现为疲劳、头晕、心悸等症状；不明原因的出血往往会引起焦虑、恐惧和情绪波动，影响心理健康；某些类型的子宫异常出血，如排卵功能障碍，可能影响生育能力；子宫异常出血还可能是子宫内膜癌、子宫颈癌等严重疾病的早期信号。

4. 诊断与治疗

诊断子宫异常出血通常涉及详细的病史询问、体格检查、血液检查(如全血细胞计数、甲状腺功能测试、凝血功能检查)、超声波检查、宫腔镜检查等。必要时，还可进行组织活检，以明确是否存在癌变。

子宫异常出血的治疗方法则根据病因的不同而异，包括但不限于如下方式：①药物治疗。使用激素类药物调节月经周期，如口服避孕药、黄体酮等，或针对特定病因的药物，如抗凝血药调整、甲状腺素替代治疗等，以达到治疗目的。②手术治疗。对于结构性原因，如子宫肌瘤、息肉等，可能需通过宫腔镜手术、腹腔镜手术或传统开腹手术进行切除。③非侵入性治疗。如子宫动脉栓塞术、高强度聚焦超声(HIFU)等，适用于特定情况。④调整生活方式。减轻体重、规律作息、减少咖啡因和酒精摄入等，有助于改善某些类型的子宫异常出血。

5. 预防与自我管理

虽然子宫异常出血有时难以完全预防，但通过合理、有效的措施可以降低风险或减轻症状，预防与自我管理包括但不限于如下方式：①定期体检。定期进行妇科检查，包括宫颈涂片、超声波检查，及时发现并处理潜在问题。②保持健康生活方式。保持均衡饮食，适量运动，避免过度肥胖或消瘦，减少压力，保证充足的睡眠。③合理用药。了解并遵循医嘱使用药物，避免自行服用可能影响月经周期的药物。④记录月经周期。了解自己的月经周期规律，有助于及时发现异常出血。⑤及时就医。对任何非预期的出血保持警惕，及时寻求专业医疗建议。

6. 结语

子宫异常出血是一个不容忽视的健康问题，它可能是多种疾病的表征。通过提高认识，及时识别症状，并采取适当的诊断与治疗措施，可以有效管理子宫异常出血，保护女性的身心健康。女性朋友们应关爱自己，积极面对任何身体上的变化，与医生紧密合作，共同维护生殖健康。

康复小达人: 脑炎后的康复训练有多重要

广西壮族自治区江滨医院 李月娟

脑炎,我们听起来可能会觉得陌生,甚至会有些害怕。但是,脑炎离我们并不遥远,如果患上脑炎,不仅需要及时治疗,康复训练也至关重要,以防止脑炎留下的“后遗症”。脑炎,简单讲就是大脑发炎,会影响大脑的功能,轻者会出现头疼、发热,严重的会导致昏迷,甚至威胁生命。本文将详细介绍脑炎后的康复训练,让大家明白它的重要性。

1. 脑炎会引发什么危害

脑炎是一种严重的疾病,会对患者的身体造成很多方面的危害,主要有以下几个方面。

(1) 大脑功能受损: 脑炎会直接影响患者大脑的功能,导致出现注意力不集中、记忆变差、思维迟钝等问题,就好比电脑里的程序出现问题,运行起来不顺畅。

(2) 运动障碍: 脑炎还会影响患者的运动能力,导致肌肉无力、瘫痪或者身体部位的麻木,进行日常活动时感到异常困难,甚至无法自理。

(3) 言语不清: 脑炎疾病后,有些患者还会出现说话不清楚、听不懂别人说话等语言障碍,不仅会对日常的社交能力造成影响,还会导致患者出现孤独和沮丧感。

(4) 情绪波动大: 脑炎还会引发情绪波动,出现抑郁、焦虑的负面情绪,影响患者的日常

生活和人际交往。

(5) 视力听力受损: 脑炎还会导致眼球出血或者听力下降,从而影响视力和听力,患者在感知外界的信息时感到困难,影响生活质量。

(6) 并发症: 脑炎如果救治不及时,还会导致并发症的出现,如肺炎、心肌炎、肝炎等,从而加重病情,甚至威胁生命安全。

2. 脑炎后的康复训练有多重要

很多人认为,脑炎治好后,就不会对以后产生影响。但是,脑炎虽已治好,大脑受到的损伤还没完全康复,康复训练至关重要,其能够帮助受损的大脑重拾元气,恢复健康。

(1) 恢复身体机能: 脑炎后会导致患者的身体变得虚弱,手脚没有力气,康复训练就好似“重启”身体,通过专业的运动和物理治疗,会逐渐恢复肌肉力量,让患者重新站起来,行走自如。

(2) 防止发生并发症: 由于脑炎疾病,患者需要长期卧床,长时间缺乏运动可能会导致肌肉萎缩、关节僵硬。康复训练通过定期的活动和拉伸,帮助患者预防这些并发症,保持身体的柔韧和活力。

(3) 提升认知功能: 脑炎疾病还会影响大脑,即便脑炎治疗好后也会影响患者的大脑神经,导致出现注意力下降、记忆力下降。康复

训练通过认知练习,就像是给大脑“做体操”,能够提升患者记忆、思考的能力,让患者思维更加清晰。

(4) 增强自信心: 康复训练能够让患者看到自己的进步,增强战胜疾病的信心,从而更加积极地生活。

(5) 提高生活质量: 康复训练的主要作用就是让患者重新获得独立生活的能力,提高生活质量,无论是学习、工作还是休闲娱乐,患者都能够自如地参加,享受生活的乐趣。

(6) 促进社会融入: 脑炎后的康复训练不仅关注患者的身体机能的恢复,还注重提高患者的社交技能,让患者逐渐适应社交环境,重新融入社会。

3. 如何在脑炎后进行康复训练

康复训练不是简单地跑步、做操,而是一项系统而又全面的工程,包括很多方面,旨在帮助患者重拾健康,重返正常的生活。

(1) 肢体功能训练: 脑炎可能导致患者的肢体没有力气、造成活动不便。通过肌力训练、关节活动训练,能够慢慢恢复患者的肌肉力量和关节的灵活性,患者可以在专业指导下进行简单的手腿伸展,或者使用器械进行辅助力量训练,就像是给身体加油,让肌肉和关节重新焕发活力。

(2) 言语功能训练: 脑炎还会导致患者说话不清楚、口齿不清,言语功能的训练能够帮助患者重新建立大脑和语言中枢的联系,提高说话表达能力。训练主要包括口头语言的表达、听力的训练,通过唱歌、朗诵,可以逐渐地改善患者的发音,恢复清晰的言语。

(3) 认知能力训练: 脑炎患者可能会出现记忆力退化、注意力不够集中的现象,可以通过认知能力的锻炼进行改善,患者可通过玩记忆游戏,锻炼记忆力和反应速度,恢复应变反应。

(4) 吞咽能力训练: 脑炎的患者还会出现吞咽困难的情况,可以通过训练吞咽能力,逐步恢复吞咽功能。吞咽能力训练可以改善患者的进食体验,避免因吞咽困难导致的吸入性肺炎或营养不良。

(5) 生活技能训练: 日常的生活技能也是康复训练的关键,包括正确的进食、穿衣等日常活动技巧的训练,通过练习,能够让患者逐渐掌握基本的技能,提高独立生活的能力。

总而言之,脑炎后的康复训练是一个全面、系统的过程。通过全面的功能训练,患者能够逐渐地恢复健康,提高生活的质量。在康复的过程中,患者应保持积极乐观的心态,相信自己能够战胜疾病,重拾美好的生活。

动态血糖监测助糖友轻松控糖

西宁市第一人民医院 李发秀

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,影响全球数亿人的健康。传统的血糖监测方法虽然有效,但在实时性和便捷性方面存在一定的局限。近年来,随着科技的进步,动态血糖监测(Continuous Glucose Monitoring,简称CGM)技术应运而生,为糖尿病患者提供了更加精准和方便的血糖管理工具。本文将详细介绍动态血糖监测的工作原理、优势、应用场景及使用技巧,帮助糖友更好地控制血糖,享受健康生活。

1. 动态血糖监测概述

(1) 工作原理

动态血糖监测系统通常由三个主要部分组成:传感器、发射器和接收器。

传感器: 一种小型的、可植入皮下的装置,用于持续监测组织间液中的葡萄糖浓度。传感器每隔几分钟就会将数据发送给发射器。

发射器: 接收传感器的数据,并将其无线传输到接收器或智能手机等设备上。

接收器: 显示实时血糖值、趋势图和警报信息,帮助用户了解血糖变化情况。

(2) 监测周期

大多数CGM系统的传感器可以连续使用7-14天,之后需要更换新的传感器。具体使用周期取决于不同品牌和型号的产品。

2. 动态血糖监测的优势

(1) 实时监测: CGM系统可以提供24小时不间断的血糖监测,用户可以随时查看当前的血糖值,了解血糖变化趋势。实时监测有助于及时发现血糖波动,避免低血糖和高血糖的发生。

(2) 减少采血次数: 传统血糖监测需要频繁扎手指采血,而CGM系统可以显著减少采血次数,减轻患者的痛苦和不便。特别适合需要频繁监测血糖的1型糖尿病患者和使用胰岛素治疗的2型糖尿病患者。

(3) 趋势分析: CGM系统不仅可以显示当前的血糖值,还可以提供血糖变化的趋势图,帮助患者和医生更全面地了解血糖控制情况。通过趋势分析,可以识别出饮食、运动、药物等因素对血糖的影响,从而制定更有效的治疗方案。

(4) 警报功能: 当血糖值超出预设范围时,CGM系统会发出警报,提醒用户采取相应的措施。例如,当血糖值低于设定的低血糖阈值时,系统会发出低血糖警报,提醒用户及时补充糖分;当血糖值高于设定的高血糖阈值时,系统会发出高血糖警报,提醒用户调整饮食或用药。

3. 应用场景

(1) 日常生活

饮食管理: 通过CGM系统,患者可以了

解不同食物对血糖的影响,从而选择更合适的饮食方案。

运动监测: 运动时,CGM系统可以帮助患者实时监控血糖变化,避免运动引起的低血糖。

睡眠监测: 夜间低血糖是糖尿病患者常见的问题,CGM系统可以在夜间持续监测血糖,及时发现并处理低血糖。

医生指导: 医生可以通过CGM系统提供的数据,更准确地评估患者的血糖控制情况,调整治疗方案。

远程监控: 部分CGM系统支持远程监控功能,患者的数据可以实时传输到医生的终端,实现远程管理和指导。

4. 使用技巧

(1) 正确安装传感器: 在安装传感器之前,应仔细阅读产品说明书,确保操作正确。

选择合适的安装部位: 通常推荐腹部或上

臂,避免安装在肌肉或骨骼附近。保持安装部位清洁干燥,避免感染。

(2) 校准和验证: 虽然CGM系统可以提供实时血糖值,但仍需定期用指尖血糖仪进行校准,以确保数据的准确性。通常建议每天校准1-2次,特别是在血糖波动较大时。

(3) 数据分析: 利用CGM系统提供的趋势图和报告,分析血糖变化的原因,找出影响血糖的因素。与医生讨论分析结果,制定个性化的治疗方案。

(4) 警报设置: 根据个人情况设置合适的低血糖和高血糖警报阈值。例如,低血糖警报阈值可以设置为70 mg/dL,高血糖警报阈值可以设置为180 mg/dL。

(5) 电池管理: 要定期检查发射器和接收器的电池状态,及时更换电池,确保系统正常运行。一些高级的CGM系统支持充电功能,但要注意保持充电设备的清洁和干燥。

动态血糖监测技术为糖尿病患者提供了全新的血糖管理工具,不仅提高了监测的准确性和便利性,还帮助患者更好地理解自己的血糖变化,从而制定更有效的治疗方案。作为糖友,掌握正确的使用技巧,充分利用CGM系统的各项功能,将有助于更好地控制血糖,提高生活质量。

聊一聊心脏超声科普小常识

广西医科大学附属肿瘤医院 周知展

1. 心脏超声的基本原理

(1) 为什么选择超声波?

超声波技术无辐射、无侵入性,是一种相对安全的检查方法。相比CT或MRI检查,心脏超声的费用更低,且不受磁场影响,可以在不同位置、不同体位下灵活地观察心脏状态。

(2) 心脏超声的工作原理

超声探头发出超声波,遇到人体组织后产生反射,返回的信号会被电脑分析成图像,实时呈现心脏的结构和运动。心脏的不同区域具有不同的密度,其反射的超声波特征也不同,因此能够为医生提供诊断依据。

2. 心脏超声的常见检查项目

(1) 左心室功能评估: 左心室是推动血液流向全身的“泵”。心脏超声可以测量左心室的大小、厚度、收缩力等指标,评估其是否存在收缩功能减退或扩张异常。

(2) 心脏瓣膜评估: 心脏超声可以清楚地显示各心脏瓣膜的位置、形态和运动情况。通过超声检查可以发现是否有瓣膜狭窄、关闭不全等问题,进一步帮助医生判断瓣膜疾病的严重程度。

(3) 血流速度和方向检测: 超声中的彩色多普勒技术可以显示血流的速度和方向。正常情况下,心脏的血流呈一定方向,如果出现逆流或涡流,可能提示存在心脏结构异常或病变。

(4) 心包腔积液检查: 心包是包裹心脏的薄膜,超声检查可以发现是否有心包腔积液。大量积液可能会影响心脏功能,甚至威胁生命,及时诊断和处理至关重要。

3. 适应人群及适用症状

(1) 高血压、冠心病、高脂血症患者: 这类人群心脏病发作风险较高,定期心脏超声可以早期发现心脏结构和功能变化,及时干预。

(2) 感觉心悸、胸痛、气短的患者: 这些症状可能提示心脏功能异常。通过心脏超声,医生可以明确心脏结构及其运动是否异常,为诊断提供依据。

(3) 风湿性心脏病、先天性心脏病患者: 心脏超声能帮助医生清楚地了解瓣膜的状态和血流状况,对这类患者的定期监测和治疗规划非常必要。

(4) 体检或手术前筛查: 部分人在进行全身检查或手术前需要进行心脏超声,以排除潜

在的心脏问题,确保手术安全。

4. 心脏超声的注意事项

(1) 检查前的准备: 心脏超声一般不需要受检者特别准备,且无须禁食,但检查当天最好穿宽松衣物,以方便医生操作探头。有时医生会要求平躺或侧卧,因此患者需配合不同体位的变换。

(2) 检查过程中的配合: 检查过程中,医生可能会要求深呼吸、屏气等,患者应尽量配合,以便获得更清晰的影像。此外,保持放松状态,避免紧张,以免心跳过快影响检测结果。

(3) 特殊情况说明: 对于部分有严重呼吸困难的患者,超声检查可能稍有不适,应告知医生实际情况,医生会采取适当的检查方式。

5. 心脏超声的结果解读

(1) 左心室射血分数(LVEF): LVEF反映了左心室的泵血功能,正常值一般在50%~70%之间。过低则提示可能有心功能不全,而过高则可能伴有心脏代偿性增大。

(2) 心脏的内径和壁厚: 左心室和右心室的内径、心房大小及壁厚是评估心脏是否肥厚或扩大的关键指标。比如,高血压患者的心脏

壁可能增厚,长时间增加心脏负担。

(3) 心脏瓣膜情况: 超声可以显示瓣膜的运动及其闭合情况。若发现瓣膜狭窄、关闭不全或钙化增生等异常,则需要进行进一步的治疗评估。

(4) 心包积液量: 超声可以测量心包积液量。轻微积液一般不影响心脏功能,但大量积液会压迫心脏,严重者可能需要进行引流手术。

6. 心脏超声的优势与局限性

(1) 优势: 心脏超声作为心脏检查的重要手段,具有无创、无辐射、实时成像的优势,能够动态观察心脏的功能状态,广泛用于各类心脏病的初筛和长期随访。

(2) 局限性: 心脏超声对部分肥胖或肺气肿患者效果可能受限,因超声波穿透力受脂肪或空气阻挡影响。另外,超声分辨率较低,无法观察心脏内膜的微小病变,因此需要通过CT或MRI进一步检查。

心脏超声是评估心脏健康的重要检查方式,可直观观察结构、评估功能、发现病变,适用于症状检查和随访。虽无法替代其他检查,但因其安全、经济、准确,是心血管疾病筛查和动态观察的首选。

产前检查，孕期健康的守护者

山东省菏泽市郓城县张营街道卫生院
陈秀莲

亲爱的准妈妈们，你们知道吗？孕期的每一次产前检查就像是一次“健康约会”，它们是确保你和宝宝健康的重要步骤。产前检查不仅能帮助我们监测宝宝的发育情况，还能及时发现并处理可能的问题。下面就让我们一起来了解一下。

1. 产前检查的重要性：孕妈和胎儿的重要保障

产前检查的重要性不言而喻。首先，产前检查能够帮助医生及时了解孕妇和胎儿的健康状况，还能够预防并及时发现潜在的健康问题，从而采取相应的治疗措施。在孕期，孕妇的身体会经历一系列生理变化，这些变化可能带来一些并发症，如妊娠期高血压、糖尿病等。通过产前检查，医生可以及时发现这些并发症并采取措施，降低其对母婴健康的影响。其次，产前检查还能够评估孕妇的分娩风险，为分娩方式的选择提供科学依据。对于存在分娩风险的孕妇，医生可以提前制定分娩计划，确保分娩过程的安全与顺利。最后，产前检查还能及时发现胎儿的发育异常，如先天性心脏病、神经管缺陷等，为胎儿的健康成长提供保障。

2. 产前检查的时间表：孕期的“健康节奏”

在确认怀孕后，你的第一次产前检查就开始了。怀孕1-12周是孕早期，这个阶段，医生会确认宝宝的心跳，评估你的整体健康状况，并讨论任何可能的风险因素。13-27周是孕中期，这个阶段的产前检查会变得更加频繁，大约每个月一次。这是宝宝快速成长的时期，也是进行筛查的重要时期，比如唐氏综合征筛查和胎儿结构的超声检查。28-40周是孕晚期，随着宝宝越来越接近预产期，产前检查的频率会进一步增加，大约每两周一次，到了最后一个月则每周一次。这些检查会密切关注宝宝的发育和你的身体状况，为分娩做准备。

3. 产前检查的内容：宝宝的“成长日记”

体重和血压检查这两项简单的检查能帮助我们监测你的整体健康状况，预防孕期高血压等并发症。通过检查尿液中的蛋白质和糖，我们可以及时发现一些潜在的问题，比如妊娠糖尿病。血液检查可以帮助我们了解你的血红蛋白水平，预防贫血，同时也能检查抗体，保护宝宝免受某些感染。超声检查就像是宝宝的“成长日记”，让我们能够看到宝宝的样子，监测宝宝的发育情况。

4. 产前检查的目的：为健康护航

通过定期检查，我们可以及早发现并处理孕期可能出现的问题，如妊娠糖尿病或高血压。产前检查也能让我们能够跟踪宝宝的发育情况，确保他们在妈妈肚子里健康成长。随着预产期的临近，产前检查可以帮助我们预测分娩过程，为你和宝宝做好准备。

5. 产前检查的重要性：不可小觑的“健康守护者”

产前检查是你和宝宝健康的重要保障。它们不仅能够提供关于宝宝发育的重要信息，还能确保你在孕期得到适当的护理和支持，医生和护士会提供关于饮食、运动和休息的建议，帮助你保持健康的生活方式。产前检查也是讨论和解决孕期不适，如晨吐、背痛等问题的好时机。产前检查还能了解你和宝宝的健康状况，可以减少你对未知的担忧和焦虑。

6. 产前检查的额外好处

除了上述的基本检查，产前检查还包括一些特别的测试，这些测试可以帮助我们更深入地了解你和宝宝的健康状况。如唐氏综合征筛查，这是一种评估宝宝是否有某些染色体异常风险的测试，通常在孕中期进行；糖耐量测试用于检测妊娠糖尿病，通常在孕晚期进行；羊水穿刺对于高龄产妇或有遗传病风险的准妈妈可以提供关于宝宝遗传状况的详细信息。

产前检查是孕期健康的守护者，它们不仅确保你和宝宝的健康，还能让你的孕期更加安心和愉快。记得按照医生的建议，按时参加每一次的“健康约会”。让我们一起期待那个小生命的到来，为新生命的到来做好准备！

预防患者 VAP 重症护士怎么做

柳州市人民医院 唐敏

重症患者常因疾病本身、治疗过程中使用的侵入性医疗设备、免疫抑制等原因，面临更高的并发症风险。其中，呼吸机相关性肺炎（VAP）是重症患者常见且严重的并发症，给康复带来了极大挑战。

1. 了解 VAP 的基本概念与危害

VAP 是指患者在接受机械通气治疗的过程中发生的肺部感染。感染的主要病因是细菌通过气道进入肺部，引发炎症反应。VAP 不仅会延长患者住院时间，还可能导致多脏器功能衰竭，甚至威胁患者生命。VAP 的发生率与机械通气时间密切相关，时间越长，发生 VAP 的风险越高。因此，理解 VAP 的发生机制是护士进行有效预防的基础。

2. 加强口腔护理，减少细菌源

加强口腔护理首先要定期清洁口腔。护士应根据患者的病情和需要，定期清洁口腔，尤其是对于使用机械通气的患者。口腔清洁的工具包括湿润的纱布、漱口水以及口腔护理刷，清洁时应注意避免过度刺激，以免导致患者的不适。同时，注意使用口腔抗菌漱口液。有研究表明，使用口腔抗菌漱口液能有效减少口腔内细菌负担，降低 VAP 的发生率。因此，护士应根据医生建议，对于机械通气的患者定期使用口腔抗菌漱口液。

3. 规范气道管理，避免细菌入侵

在重症监护病房中，气管插管是许多患者

的治疗措施之一，但它也会使患者容易感染。护士在气道管理方面的规范操作是预防 VAP 的重要环节。气管插管护理要确保插管过程中严格遵循无菌操作，避免气管插管部位的细菌污染。气管插管后，护士应及时检查固定情况，防止插管脱落或移位，这不仅会影响呼吸效果，也可能导致细菌感染。长时间机械通气的患者会产生大量气管分泌物，护士应定期为患者进行吸痰操作，保持气道畅通，避免分泌物积聚成为细菌的滋生地。吸痰时要使用一次性无菌吸痰管，并定期更换管道。

4. 头高位卧位，防止误吸

重症患者的进食和呼吸常常受到各种影响，其中误吸是引起 VAP 的重要原因。护士应采取适当的护理措施，减少发生误吸的概率。研究显示，保持患者头部高于身体有助于减少误吸的发生。护士应根据患者的舒适度调整床位，使其保持头高位。这不仅有助于减少胃内容物回流，还能减少细菌进入气道的机会。对于部分可以通过其他方式维持呼吸的患者，护士应尽量避免气管插管的使用，减少机械通气的时间，以降低发生 VAP 的风险。

5. 严格执行消毒隔离措施

VAP 的发生与医院环境中的病原菌密切相关。重症监护病房内的多重耐药细菌和病原微生物是 VAP 的重要来源，护士应严格执行院内感染控制措施，确保环境卫生。一是注意

手卫生。护士的手部卫生是防止院内感染的最基本措施。每次接触患者、处理医疗器械、清洁病房后，都必须严格洗手。特别是在处理呼吸机和气管插管等医疗器械时，必须严格遵守手卫生规范。二是关注医疗器械的清洁与消毒。重症患者所使用的呼吸机、气管插管、吸痰管等医疗器械必须定期进行清洁与消毒，以避免设备成为细菌传播的载体。

6. 监测患者病情，及时识别 VAP 迹象

VAP 的早期症状可能较为隐匿，因此护士需要时刻监测患者的病情，尤其是呼吸系统的相关指标，做到早发现、早处理。重症患者的呼吸状态变化通常是 VAP 的最早信号。护士应定期检查患者的呼吸频率、氧饱和度以及肺部听诊，发现异常时及时报告医生。VAP 的发生常伴随着体温升高、白细胞计数异常等症状。护士应定期测量体温和进行血液检查，一旦出现异常，及时采取措施进行处理。

7. 结语

VAP 的发生不仅会影响患者的康复，还可能延长住院时间，增加医疗成本。作为重症护理团队的重要成员，护士在 VAP 的预防中承担着重要的责任。通过口腔护理、气道管理、适当体位、严格消毒、病情监测和多学科合作等多方面的努力，护士能够有效降低 VAP 的发生率，帮助患者尽快康复。

口腔溃疡的诱因及家庭护理指南

武汉市第一医院 邵明

口腔溃疡是一种常见的口腔疾病，给患者带来不适和疼痛，口腔溃疡的诱因有很多，包括遗传因素、营养不良、免疫系统失调、口腔卫生不佳、压力过大、感染等，家庭护理在口腔溃疡的治疗和症状缓解中起着重要作用。接下来，本文将介绍口腔溃疡的诱因及家庭护理指南，帮助大家更好地了解和处理口腔溃疡问题。

1. 口腔溃疡的诱因

(1) 遗传因素：研究表明，口腔溃疡在家族中有遗传倾向，如果家族中有患口腔溃疡的成员，那么其他家庭成员患口腔溃疡的风险也会增加。遗传因素可能导致免疫系统异常，从而增加口腔黏膜对外界刺激的敏感性，易于发生溃疡。

(2) 免疫系统失调：免疫系统的异常反应可能导致口腔黏膜受到自身免疫攻击，从而形成溃疡。某些自身免疫性疾病如类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮等患者易患口腔溃疡，因为免疫系统异常导致口腔黏膜受损。

(3) 营养不良：缺乏维生素B、维生素C、铁、锌等营养物质会降低机体的免疫力，使口腔黏膜容易受到损伤并形成溃疡。此外，长期

不良的饮食习惯、压力过大、睡眠不足等因素也会导致营养不良，增加口腔溃疡的发病风险。

(4) 口腔卫生状况不佳：口腔内的细菌、病毒、真菌等微生物感染会刺激口腔黏膜，导致炎症反应并形成溃疡。不良的口腔卫生习惯、口腔内创伤、过度刷牙等都可能增加口腔感染的风险，进而诱发口腔溃疡。

(5) 精神压力和情绪波动：长期的精神压力会影响免疫系统的功能，使口腔黏膜容易受到损伤，形成溃疡。情绪波动也可能导致自律神经功能失调，影响口腔黏膜的正常修复和再生，从而导致口腔溃疡的形成。

2. 家庭护理指南

(1) 保持口腔卫生：定期刷牙、使用漱口水可以降低口腔细菌感染风险，促进口腔溃疡的愈合。同时，避免食用辛辣、酸性食物，以免刺激溃疡部位，加重疼痛。

(2) 注意饮食均衡：多摄入富含维生素C、维生素B和蛋白质的食物，有助于加速口腔溃疡的愈合，避免食用刺激性食物，如辣椒、酸果等，以免刺激溃疡，延缓愈合过程。此外，可以尝试使用一些家庭常备药品来缓解口腔溃

疡带来的疼痛和不适，比如漱口水、含漱液、消炎药膏等，这些药品可以帮助减轻疼痛感和防止感染，加快溃疡的愈合速度。

(3) 保持良好的生活习惯：避免熬夜、注意休息，保持心情愉快，有助于提高免疫力，促进口腔溃疡的康复。

(4) 及时就医：如果口腔溃疡持续时间较长或频繁发作，建议及时就医，寻求专业医生的建议和治疗。口腔溃疡虽然不是严重疾病，但若处理不当可能会引起感染或并发症，因此及时治疗非常重要。

(5) 心理调节：保持心情愉快，避免长时问紧张焦虑，减轻压力，有助于缓解口腔溃疡。

(6) 多饮水：多喝水有助于保持口腔黏膜的湿润，从而缓解溃疡区域的干燥和不适感，促进口腔溃疡的愈合。

口腔溃疡虽然不是严重的疾病，但它会对患者的生活质量和饮食造成一定的影响。良好的家庭护理和生活习惯，可以有效预防口腔溃疡的发生，缓解症状，加速愈合。如果口腔溃疡反复发作或伴有其他症状，建议及时就医，接受专业治疗。

家庭沟通的艺术：心理健康的一步

厦门市仙岳医院 盛琳

良好的家庭沟通不仅是维系亲密关系的基础，还是心理健康的重要保证。理解和掌握沟通的艺术，是每个家庭都需要的技能，也是实现心理健康的第一步。

有效的沟通不仅体现为言语交流，还涉及表达情感和倾听。要实现健康的沟通，首先需要营造一个互信、尊重和安全的环境。在这样的氛围中，家庭成员才能感到被理解和接纳，从而乐于分享自己的想法和感受。家庭沟通的重要性不仅体现在日常交流中，而且影响到子女的成长和自我认知。家庭沟通中的常见障碍包括指责、批评、无视和打断。比如，父母在孩子表达意见时以“你总是这样，根本不听话”这样的指责语气回应，孩子就会感到被误解和贬低。长此以往，沟通的桥梁便逐渐崩塌。正确的方法是使用“我”的表述，例如“我感到担心，因为我希望你能更安全地做这件事”，这样可以避免引起对方的防御情绪，促进更顺畅的交流。这种以“我”开头的表达方法能够将焦点从责备转移到自我感受，使对方更容易理解并接受信息。学会使用这样的表达，不仅能减少冲突，还能让沟通更加和谐。

倾听在家庭沟通中同样至关重要。能够积极倾听的家庭成员，更容易在交流中获得对方的信任和支持，这对于家庭和谐和成员的心理健康大有益处。积极倾听的标志包括适时的眼神接触、点头回应、适度的询问和复述对方的观点来确认理解无误。倾听时的肢体语言也同样重要，面对面并且保持开放的姿态，能够传达出你对对方的关注和尊重。表达情感也是沟通的重要内容。长期的情感压抑会导致沟通僵化，甚至引发心理健康问题，如焦虑和抑郁。勇敢地表达自己的情绪和需求，能帮助家庭成员更好地理解彼此，增进感情的深度。但是，在表达情感时，应避免指责或带有攻击性，应采用更平和与更具有建设性的方式，例如“我感到有点失落，因为今天的事情让我觉得不太被理解。”表达情感的艺术不仅仅在于内容，也在于时机和语气。选择一个合适的时间和温和的语调，能够让信息更容易被接受并引发积极的回应。

沟通艺术的另一个要素是同理心的培养。同理心是指设身处地去理解和感受他人的情绪和处境。例如，当孩子表达对学校压力的担忧

时，父母可以说：“我理解这对你来说很难，我小时候也有过类似的感受。”又如，当伴侣抱怨工作压力大时，不要急于提供解决方案，而是先表达理解和共鸣：“我知道你最近很累，面对这么多工作任务真的不容易。这”种回应能拉近双方的心理距离，使沟通更加真诚和有效。

家庭沟通的艺术还需要包括灵活性和包容性。每个家庭成员都有自己的沟通风格和表达方式，有些人喜欢详细描述，有些人则喜欢简短明了。尊重并适应彼此的沟通方式，能够让交流更加顺畅和愉快。灵活的沟通意味着在对话中保持开放的心态，不局限于自己的观点和看法，而是能够容纳和理解不同的声音。比如，当家庭成员之间有意见分歧时，可以先听取对方的意见，尝试理解背后的原因，而不是急于反驳或维护自己的立场。这样的沟通不仅能解决问题，还能帮助彼此建立更深的信任与情感。灵活性还包括在不同的情境下调整自己的表达方式。例如，当与年幼的孩子交流时，使用生动的语言和亲切的语调会让他们更容易理解；而与长辈交流时，耐心和尊重则尤为重要。

痔疮防治全攻略：中医肛肠科教你如何远离“难言之隐”

清河县中心医院 安敬华

痔疮是肛肠科的常见疾病，被称为“十人九痔”，严重影响患者的生活质量。其主要症状包括便血、肛门坠胀、肿物脱出和疼痛，病情严重时可能引发贫血或继发感染，甚至导致长期不愈。尽管痔疮并不直接威胁生命，但因其“难言之隐”的特性，许多患者羞于启齿，错过最佳治疗时机。中医肛肠科强调辨证施治，通过调理整体机能与局部治疗相结合，不仅可以缓解症状，还能减少复发，帮助患者恢复健康。

1. 痔疮的形成原因：气血失调与湿热下注

痔疮的形成与多种因素相关，中医认为其根本病因是气机失调、血热内生、湿热下注及气滞血瘀。久坐久站、用力排便、长期便秘或腹泻等，会导致肛门局部静脉回流受阻，引起静脉曲张，最终形成痔核。饮食上长期食用辛辣刺激性食物、过量饮酒等，也会导致湿热积

聚，进一步加重肛门部位的炎症反应。此外，现代医学研究指出，肥胖、缺乏运动和高脂低纤饮食同样是导致痔疮的重要因素。

2. 痔疮的症状类型及特点

根据发生部位和症状的不同，痔疮可分为内痔、外痔和混合痔三种类型。内痔位于齿状线以上，多表现为无痛性便血，随着病情发展可能出现痔核脱出，导致肛门坠胀不适。外痔位于齿状线以下，主要表现为肛周肿痛、瘙痒，严重时可伴随血栓形成或局部感染。混合痔兼具内痔和外痔的特征，常同时出现便血、疼痛和肿物脱出，症状更加复杂和严重。

3. 中医治疗痔疮：辨证施治、内外结合

中医在痔疮治疗中强调“辨证论治”，根据患者的体质、症状和病机进行个性化治疗。湿热下注型患者多表现为便血鲜红、肛门肿痛灼热，

可采用黄连解毒汤清热解毒；气滞血瘀型患者以肛门坠胀疼痛、便血暗红为主，可选用少腹逐瘀汤活血化瘀；脾虚气陷型多见于脱出久治不收的患者，常伴乏力、便溏，可服用补中益气汤升提中气。此外，中医外治法如中药坐浴、熏洗、敷贴疗法在缓解肛门局部症状方面有显著效果。

4. 饮食与生活习惯的调整：预防与治疗并重

科学的饮食和健康的生活方式在痔疮的防治中起着重要作用。首先，应避免长期久坐或久站，定时活动以促进血液循环，减少肛门静脉压力。饮食上需多摄入富含膳食纤维的食物，如绿叶蔬菜、水果、全谷物等，以预防便秘。同时，应避免过量食用辛辣、油腻和刺激性食物，并戒酒，以减少肠道刺激，避免湿热积聚。

5. 痔疮患者的日常护理要点

科学的护理是缓解痔疮症状、促进恢复的

重要环节。患者应注意肛门部位的清洁卫生，排便后使用温水清洗肛周，避免使用刺激性清洁剂，以免加重局部炎症。对于痔核脱出的患者，可在清洁后轻轻托回肛门，同时避免提重物或剧烈运动。此外，坐浴是常用的护理方法，每日用中药煎液或淡盐水坐浴 10~15 分钟，可以有效缓解肛门肿痛、促进血液循环和消减局部炎症。

6. 中医治疗痔疮的优势及联合治疗前景

中医治疗痔疮的优势在于标本兼治，通过调理气血、改善体质，减少复发风险，尤其适合症状较轻或中度患者。然而，对于严重痔疮，特别是合并大出血或感染的病例，单纯中医治疗可能无法取得理想效果。现代医学的微创手术（如痔疮套扎术、痔疮切除术）可迅速解决问题，而中医药则可以在术后配合调理气血、促进恢复，减少复发。

如何缓解工作压力，避免职场倦怠

武汉市精神卫生中心 早期干预二病区 程刚明

职场压力和倦怠已成为现代职场中普遍存在的问题，长期的工作压力不仅影响个人的心理健康，还可能导致健康问题。职场倦怠不仅影响个体的工作表现，还会对企业整体绩效造成负面影响。了解如何缓解工作压力，并采取有效的预防措施，对于维护职场心理健康至关重要。

1. 职场压力和职场倦怠

职场压力来源于多种因素，通常可分为任务压力、人际关系压力和组织压力。任务压力指的是工作任务的数量、复杂性和时间限制等因素；人际关系压力则来源于职场中人际沟通、团队合作和冲突管理的问题；而组织压力则与企业文化、工作环境、资源分配等因素密切相关。例如，某软件工程师小李因开发项目任务繁重、资源不足和团队沟通不畅而频繁加班，压力的叠加导致他连续失眠，最终对工作失去兴趣，不得不申请调岗。这反映了任务、人际和组织压力叠加的典型效应。长期存在的职场压力不仅会影响心理健康，还会通过过度激活的应激反应系统，导致体内炎症水平升高、免疫功能下降以及心血管疾病风险增加。同时，它还可能引发抑郁症、焦虑症等心理障碍，严重影响个人生活质量。

职场中的长期压力，特别是情绪调控能力不足，会导致大脑杏仁核对威胁或负面刺激的过度敏感。而前额叶皮层的调节功能减弱，会导致情绪难以得到有效控制，从而形成恶性循环，进一步加剧工作倦怠的状态。

职场倦怠是长期压力积累导致的一种心理状态，主要表现为精力耗竭、情绪消极、工作效率降低和感觉脱节。倦怠状态会导致工作效率下降，增加错误率。长时间倦怠可能导致心理健康问题，如抑郁症、焦虑症、失眠等，进而导致企业的招聘、培训和留人成本随之增加。工作满意度和归属感的下降也可能使企业的整体绩效受到影响。

2. 如何缓解职场压力和职场倦怠

(1) 合理的时间管理：合理的时间管理是缓解工作压力的重要途径。设定明确目标，分阶段完成任务，并避免过度时间投入，有助于减少不必要的焦虑。

(2) 健康的生活方式：健康的生活方式对缓解职场压力具有重要作用。规律的作息、均衡饮食和适度运动能够改善精神状态，增强体力，减少因焦虑和抑郁引发的健康问题。

(3) 良好的睡眠质量：睡眠质量直接影响

情绪调节能力。研究发现，良好的睡眠能够帮助恢复大脑功能，提高前额叶皮层的活动能力，从而增强情绪调节能力，缓解压力。尤其是失眠或睡眠质量差的个体，工作压力和情绪困扰的风险明显增高。

(4) 心理调适：心理调适对于缓解职场压力和倦怠尤为重要。正念练习能够帮助保持对当下的专注，减少焦虑和过度担忧。与信任的朋友、家人或同事倾诉，建立支持系统，有助于减少孤独感和压力。如果负面情绪已经严重影响到工作表现和生活质量，而自身的调节能力不足，则应及时寻求心理咨询和治疗。心理医生能够为个体提供科学的评估，帮助识别潜在问题，并指导有效的干预措施，以防止倦怠症状进一步加重。

(5) 平衡工作和生活：职场倦怠通常与工作和生活的平衡失调密切相关。设定明确的工作时限，合理分配工作时间与休闲时间，有助于减少过度消耗精力。增强自我觉察能力，定期评估情绪，识别倦怠的早期症状，主动调整工作负荷或寻求帮助，能够有效缓解职场倦怠。例如，如果发现自己经常感到疲劳、注意力无法集中，或对工作感到毫无兴趣和动力，这可能是倦怠的前兆，需要引起重视，并及时调整工作节奏。

一文读懂透析中常见不适

河北北方学院附属第一医院 石建美

血液透析能够有效替代肾脏的排毒和排水功能，是终末期肾病患者最常用的治疗方式之一。在透析过程中，部分患者会出现低血压、肌肉痉挛、恶心呕吐等不适症状。护士在透析过程中要全面了解并掌握这些不适的原因及处理方法，保证透析顺利进行。

1. 低血压

低血压通常与超滤速度过快、血容量不足、患者体重增长过多或心脏功能不全有关，表现为头晕、乏力、出汗、恶心，严重时可发生晕厥甚至休克。应对措施包括立即停止超滤，调低超滤速度，使患者平卧并抬高双腿，必要时静脉补充生理盐水或高渗盐水。患者日常需严格控制饮水量，避免体重增长过快，透析前避免大量饮食。

2. 肌肉痉挛

肌肉痉挛常见于透析后期，主要表现为小腿、手部的抽搐或疼痛。其原因多与血液中钠、钙、钾等电解质失衡以及脱水速度过快有关。应对措施包括放慢超滤速度，根据患者的具体情况适量补充钠盐或钙剂。护士可在痉挛发作时指导患者进行轻柔按摩或用热毛巾敷患处缓解疼痛。如痉挛频繁发生，应调整透析液中的钠浓度或采用个体化透析方案，避免因脱水过快造成不适。

3. 透析失衡综合征

透析失衡综合征是患者在透析过程中毒素被快速清除，但脑脊液中的毒素浓度尚未降低，从而导致渗透压失衡。常见症状包括头痛、恶心、呕吐，严重者可能出现抽搐或昏迷。此综合征多见于初次透析或久未透析的患者。应对措施包括初次透析时采用低通量膜，并控制透析时间和速度，逐步适应透析过程。若患者在透析中出现症状，应立即放慢血液流速或超滤速度，必要时暂停透析，并给予对症治疗以缓解不适。

4. 皮肤瘙痒

皮肤瘙痒是透析患者中常见的慢性症状之一，通常发生于透析后或夜间。其原因可能与透析不充分、皮肤干燥、血液中磷水平升高或甲状旁腺激素分泌异常有关。应对措施包括加强皮肤清洁保湿，使用温和的润肤乳避免皮肤干裂。同时，护士应指导患者严格控制饮食中的磷摄入，并按时服用降磷药物。

5. 透析中的出血

透析患者因长期穿刺可能导致穿刺部位出血，尤其是凝血功能较差的患者风险更高。护士在穿刺结束后应按压穿刺点至少 10 分钟，并观察有无继续出血。若穿刺部位出现大量出血，需立即使用加压绷带处理，评估凝血功能。护士还应指导患者避免在透析前服用影响凝血的药物，如阿司匹林。

6. 心理应激反应

透析患者常因长期疾病折磨和治疗压力出现心理应激反应，表现为焦虑、抑郁、失眠等。部分患者在透析过程中还会因不适症状或对治疗效果的担忧产生恐惧情绪。护士应加强患者的心理支持，通过沟通了解其情绪变化，提供积极的鼓励和安慰。

血糖的“摄影机”，连续动态血糖监测4大优势总结

西宁市第一人民医院 王荣

糖尿病是一种日益普遍的慢性疾病，有效的血糖管理对于控制病情、预防并发症至关重要。传统的血糖监测方法，如指尖血糖测试，虽然简单易行，但只能提供特定时间点的血糖值，难以全面反映血糖的波动情况。而连续动态血糖监测(CGM)作为一种新型的血糖监测技术，凭借其全面的血糖数据记录、实时报警功能、优化糖尿病管理以及改善患者生活质量等方面的优势，成为现代糖尿病管理中的重要工具。本文将详细探讨连续动态血糖监测的四大优势。

1. 提供全面的血糖数据

连续动态血糖监测系统通过植入皮下组织的微小传感器，每几分钟自动记录一次血糖值，每天可以记录约 288 个数据点。相较于传统的指尖血糖测试，这种方法能够提供更加全面、连续的血糖数据，可以像“摄影机”一样如实记录血糖的波动情况。

传统指尖血糖测试通常一天只能测量几次，且主要集中在餐前、餐后或睡前等特定时间点，只能捕捉到血糖的“瞬间”变化。而动态血糖监测则能连续记录全天的血糖变化，从而发现传统方法难以捕捉到的隐匿性高血糖和低血糖，尤其是餐后高血糖和夜间无症状性低血糖。

全面的血糖数据不仅有助于患者和医生更准确地了解血糖波动的特点，还能为制定和调整治疗方案提供客观依据。

2. 预防和识别低血糖
低血糖是糖尿病患者常见的并发症之一，特别是夜间低血糖，由于其隐蔽性和危害性，常被称为“无声的杀手”。传统的指尖血糖测试由于只能在特定时间点进行测量，很难及时发现夜间低血糖。而动态血糖监测系统具有实时报警功能，当血糖值过低或过高时，会自动提醒患者和医生。研究表明，使用动态血糖监测的患者夜间低血糖发生率减少了 31%。表明这一功能不仅有助于避免夜间低血糖的发生，还能减少因低血糖导致的并发症和急诊就医的风险。

动态血糖监测系统的报警功能还能及时发现无症状低血糖，即患者虽然血糖低但没有明显不适感的低血糖情况。无症状低血糖对患者的危害极大，容易导致严重的后果，如昏迷、癫痫发作甚至死亡。通过动态血糖监测，可以及时发现并处理无症状低血糖，保障患者的安全。

3. 优化糖尿病管理

动态血糖监测为糖尿病管理提供了更加精准和全面的数据支持，有助于更准确地评估治疗效果和调整用药方案。通过动态血糖监测，医生可以了解患者的血糖波动趋势和特点，制定更加个性化的治疗方案，从而提高血糖控制的准确性和有效性。

数据显示，使用动态血糖监测的糖尿病患者，其 HbA1c 水平均降低 0.5~1.0 个百分点。HbA1c 是反映平均血糖水平的重要指标，其降低意味着患者长期血糖控制情况得到改善，发

生糖尿病相关并发症的风险降低。此外，动态血糖监测还能帮助患者更好地理解自己的血糖变化，提高自我管理水平。患者可以根据血糖数据自行调整饮食和运动计划，从而更加积极地参与到糖尿病管理中来。

4. 改善生活质量

动态血糖监测不仅提高了血糖管理的准确性和有效性，还显著改善了患者的生活质量。传统的指尖血糖测试需要频繁采血，给患者带来疼痛和不便。而动态血糖监测系统只需植入一个微小传感器，即可连续监测血糖 14 天，大大减少了采血次数和患者的痛苦。传感器小巧轻盈，佩戴方便，几乎无感佩戴，具有防水功能，患者佩戴后可以正常洗澡和工作，不影响日常生活。这种便捷的监测方式提高了患者的依从性，使他们更愿意进行血糖监测和管理。

此外，动态血糖监测还能为患者提供更加详细的血糖数据，帮助他们更好地了解自己的血糖状况，从而更加自信地进行日常活动。通过动态血糖监测，患者可以实时了解血糖变化，及时采取措施调整饮食和运动计划，避免因血糖波动而影响生活质量。

5. 结语

连续动态血糖监测作为现代糖尿病管理中的重要工具，凭借其全面的血糖数据记录、实时报警功能、优化糖尿病管理以及改善患者生活质量等方面的优势，为糖尿病患者带来了福音。

胃结石不可轻视: 形成原因与预防护理全解析

秦皇岛市第一医院

杨梅 董丽 周钰

胃结石是一种较为少见但不可忽视的胃肠道疾病。它是由食物或药物在胃内未完全消化、聚集后形成的坚硬块状物质。如果不及时发现和治疗，可能会引起胃痛、恶心、呕吐，甚至胃梗阻等严重后果。近年来，随着人们饮食结构和生活方式的改变，胃结石的发生率逐渐上升。然而，由于胃结石初期症状并不典型，许多人对其了解不足，从而耽误了治疗时机。

1. 胃结石的形成原因

胃结石的形成主要与饮食结构、胃酸分泌异常以及药物使用有关。首先，不良饮食习惯是胃结石发生的主要原因之一。长期大量食用柿子、山楂、黑枣、未成熟的柑橘类水果等高鞣酸食物，可能导致胃结石形成。这是因为鞣酸在胃内与胃酸结合，会与食物中的蛋白质和钙离子反应，形成不易溶解的沉淀物。其次，饮水量不足也可能导致胃结石形成。胃内食物过于干燥、缺乏水分，容易聚集成块。此外，胃酸分泌过少或胃动力减弱会影响胃内物质的排空，增加结石形成的风险。而某些药物的长期服用（如胃药、钙片）也可能因沉积作用在胃内形成结石。

2. 胃结石的常见症状

胃结石的症状因结石大小和所在部位不同而有所差异。在早期，患者可能没有明显症状，或者仅表现为轻微的腹胀、嗳气和消化不良。随着结石增大或引发并发症，症状会逐渐加重，表现为上腹部疼痛、恶心、呕吐，甚至伴有食欲减退和体重下降。部分患者还可能出现胃出血的症状，如呕血或黑便。若结石堵塞幽门或胃出口，则可能引发胃梗阻，导致严重的呕吐和脱水。

3. 胃结石的诊断方法

胃结石的诊断主要依靠病史采集、体格检查及影像学检查。首先，医生会详细询问患者

的饮食习惯、既往病史及用药史，了解是否有可能导致结石形成的高危因素。其次，通过腹部触诊，可能发现上腹部压痛或肿块，但这些体征并不特异。最常用的影像学检查是腹部X线平片，胃结石通常表现为胃部的高密度影像，有时还伴有气体或液体水平。

4. 胃结石的治疗措施

胃结石的治疗根据其大小、症状和并发症的严重程度采取不同的措施。对于无明显症状的小型胃结石，通常可以通过调整饮食、增加饮水量等保守治疗方式帮助其自然排出。医生可能建议患者多饮温水或服用碳酸氢钠溶液，以软化结石并促进排空。对于较大的结石或引发严重症状的患者，胃镜下碎石术是首选治疗方法。

5. 胃结石的预防策略

胃结石是可以预防的，关键在于养成良好的饮食和生活习惯。首先，应避免大量食用高鞣酸食物，如柿子、山楂和黑枣等，尤其是在空腹状态下食用时风险更高。其次，饮食应注意多样化，避免高脂肪、高蛋白质饮食的长期单一摄入，以免增加胃酸和沉积物的负担。充足的饮水量对预防胃结石至关重要，成年人每天至少应饮水1,5~2升，以帮助胃内容物的稀释和排空。

6. 胃结石的护理要点

对于胃结石患者，护理的重点是促进结石排出、缓解症状并预防并发症。首先，患者应遵医嘱进行饮食调整，避免高鞣酸食物和刺激性食物，选择易消化的软食或流质饮食。其次，护理人员应密切观察患者的病情变化，如有无腹痛加重、呕血或黑便等症状，并及时报告医生。对于接受胃镜碎石术或手术治疗的患者，术后需加强饮食指导和胃肠道功能的恢复护理，鼓励患者早期活动以促进胃动力恢复。

冠心病注意事项有哪些 一定要多加注意

广东省中医院 黄宇新

冠心病是心血管疾病当中最常见的一种，近年来，随着经济水平的上升以及人们生活方式和饮食方式的变化，冠心病呈现低龄化趋势，发病率较高，致残率和致死率也较高，严重危害到人类健康。

对于冠心病患者来说，除了要及时接受治疗之外，在日常生活当中也有许多事情需要注意，以免对于冠心病治疗造成不良影响。

1. 什么是冠心病

冠心病的全称为“冠状动脉粥样硬化性心脏病”，简单来说就是冠状动脉发生了粥样硬化，出现斑块导致血管狭窄或阻塞，最终使心脏供血以及供氧减少，引起心脏病。

2. 冠心病注意事项主要有哪些

(1) 用药注意：对于冠心病患者而言，有一些药物需要长期服用，在服药期间有一些注意事项，包括以下几点。

第一，阿司匹林药物，属于2级预防用药，可以改善冠心病预后，一般需要长期服用，通常建议早上空腹服用，如果存在出血问题，包括牙龈出血、皮下瘀斑、消化道溃疡或出血、大便发黑等，应当及时到医院检查，合理调整药物用量。

第二，降脂药物。由于夜间是人体胆固醇合成的高峰期，因此一般建议降脂药物，尤其是他汀类药物应当在晚上睡前服用。如果在服药期间存在皮肤发黄、眼睛发黄、肢体近端无力、肌肉酸痛、小便呈浓茶色等，应及时到医院进行检查。

第三，硝酸酯类药物。此类药物有一些常见不良反应，主要是头痛，这种不良反应与药物剂量有关，但长期服用可逐渐消失。如果患者存在闭角型青光眼、梗阻性肥厚性心肌病等问题，则不适用硝酸酯类药物。

第四，硝酸甘油。这类药物属于急救用药，

不可长期或频繁使用。日常这类药物需要放在原装的棕色瓶内，以免药物失效。

(2) 合理饮食：首先，对于冠心病患者来说，日常饮食一定要保持清淡，多吃富含膳食纤维的食物，少吃过多动物性脂肪和含胆固醇较高的食物。其次，冠心病患者还要注意控制食量，避免暴饮暴食，以免过饱后机体为满足消化需求，心脏输出大量血液供给消化系统，而使心脏自身供血受限，引发心绞痛甚至心肌梗死。

(3) 适当运动：冠心病患者日常生活当中应当尽量避免剧烈运动，以免引发不适症状。但可以保持适当的体力劳动和运动锻炼。尤其是对于稳定性冠心病患者来说，日常建议保持进行有氧运动的习惯，每星期至少进行3~5次的中低强度有氧运动，每次30分钟左右，可进行慢跑、快走、游泳、太极拳等活动。

(4) 戒烟限酒：香烟当中有很多不良物质都可能引发冠心病，临床统计，吸烟者冠心病的发病率比不吸烟者高3倍左右。长期或者大量饮酒，过多的乙醇可使心脏耗氧量增多，很有可能导致高脂血症、酒精中毒，引发或加重冠心病。

(5) 积极治疗原发疾病：对于存在高血压、高血脂、高血糖等问题的患者来说，应当积极治疗这些原发疾病，因为这些慢性疾病有可能导致冠心病的发生和病情加重。

(6) 做好心理护理：冠心病发病会受到情绪因素的影响，而本身存在这种疾病需要长期服药，很有可能会加重患者的心理和经济负担，引发患者焦虑、抑郁等不良情绪。因此，一定要做好心理护理。患者应积极了解冠心病相关知识，以更加良好的心态面对疾病。家属也可以通过多加关心和做好生活护理，宽慰患者，帮助患者稳定情绪。

低头族注意 长时间玩手机对颈椎的损害有多大

邯郸市中心医院 张开

随着智能手机的普及，越来越多的人每天将大量时间花在手机上，无论是刷短视频、玩游戏还是处理工作事务，这种“低头”状态几乎成为现代生活的一部分。然而，低头看手机这种姿势看似无害，其对颈椎的影响却是巨大的。现代研究表明，长时间低头玩手机会给颈椎带来过度的压力，使颈椎疾病的发病率大幅上升。越来越多的年轻人甚至是青少年因低头看手机而出现颈部不适、僵硬、疼痛等症状。

1. 为什么低头玩手机会损害颈椎

颈椎是由七块椎骨、椎间盘和周围的韧带、肌肉组成的一个精细结构，负责支撑头部并保护颈部脊髓和神经。在正常直立姿势下，颈椎只需承受头部重量，大约为5公斤。然而，当头部向前低下时，颈椎所承受的压力会显著增加，低头角度越大，压力越大。例如：低头30度时，颈椎承受的压力可达18公斤；低头60

度时，压力甚至高达27公斤，相当于在脖子上挂了一个小孩的重量。这种长期的过度压力会加速颈椎的退变，增加颈椎间盘突出、颈椎病等问题的发生风险。

2. 长时间低头带来的颈部症状

长时间低头玩手机，最常见的症状是颈部僵硬和疼痛，尤其是在看手机的姿势固定过久之后，颈部活动时会感到不适或酸胀。随着低头时间的累积，部分人可能会出现肩膀沉重、头晕、恶心等不适感，这主要是由于颈椎周围肌肉长期紧张导致的血液循环不畅。如果颈椎间盘受到长期压迫，可能进一步导致神经根受压，患者可能会感到手麻、手臂无力，甚至出现头部放射性疼痛等症状。

3. 低头对颈椎的慢性损害

低头状态对颈椎的损害是一个缓慢的过程，初期仅表现为轻微的不适，但随着时间推

移，可能逐步引发更严重的问题。颈椎间盘的长期受压会导致其退化加速，甚至髓核向外突出，压迫神经根，诱发颈椎间盘突出症。此外，长期低头会改变颈椎的正常生理曲度，出现颈椎反弓，严重时可能影响脊髓功能，导致四肢麻木甚至行走困难。

4. 如何减少低头玩手机对颈椎的影响

尽管手机已成为生活的必需品，但通过一些简单的方法可以减少对颈椎的损害。首先，应避免长时间连续低头，每隔30分钟抬头活动颈部，改变姿势，放松紧张的肌肉。其次，保持正确的手机使用姿势，将手机举到与眼睛平齐的高度，避免过度低头。对于长时间使用手机工作的人群，可以考虑使用手机支架，将手机固定在视线水平位置。此外，选择符合人体工学的办公设备，如调整椅子和桌子的高度，帮助减轻颈椎的负担。

5. 强化颈部肌肉的重要性

强化颈部肌肉对于保护颈椎至关重要。颈部肌肉力量增强后，可以有效分担颈椎的压力，减少低头时的负荷。建议每天进行一些简单的颈部拉伸和力量训练，例如颈部前屈后仰、左右旋转、侧屈伸展等动作，每次保持5~10秒。此外，瑜伽和普拉提等运动也对增强颈部和背部肌肉群有帮助。在运动过程中，应注意动作幅度和强度，避免因运动不当导致二次损伤。

6. 颈椎问题的早期干预和治疗

一旦出现颈椎不适症状，早期干预和治疗非常关键。如果仅是轻微的颈部酸痛，可以通过热敷、按摩等方法缓解症状，并避免长时间低头。但如果症状加重，例如持续疼痛、手麻、头晕等，则应及时就医，接受专业的检查和治疗。

抗肿瘤治疗新趋势：化疗联合免疫疗法的科普解读

河北北方学院附属第一医院 孟玮

肿瘤治疗一直是医学领域的重大挑战，随着研究的不断深入，治疗手段也从传统的手术、放疗和化疗发展到了更精准的靶向治疗和免疫治疗。其中，化疗作为经典的治疗方式，通过破坏快速分裂的肿瘤细胞发挥作用，在多个癌种中被广泛应用。

1. 化疗的基本原理与局限性

化疗是一种通过化学药物直接干预细胞增殖的治疗方法。化疗药物通常通过抑制DNA复制或破坏微管结构来抑制肿瘤细胞的分裂和增殖，从而达到杀灭癌细胞的目的。在乳腺癌、肺癌、消化道肿瘤等多种癌症中，化疗已经成为标准治疗手段，特别是在晚期或转移性肿瘤中，化疗对延长患者生存期发挥了重要作用。然而，化疗的主要局限性在于其非特异性作用，即它不仅对快速分裂的癌细胞具有杀伤作用，还会对正常细胞造成损害，如骨髓造血

细胞、胃肠道上皮细胞和毛囊细胞等。

2. 免疫疗法的原理与优势

免疫疗法是一种通过调动患者自身免疫系统对抗癌细胞的新型治疗方式。与化疗不同，免疫疗法不是直接杀死癌细胞，而是通过激活或增强免疫细胞（如T细胞、NK细胞）的活性，使它们能够识别和清除癌细胞。例如，免疫检查点抑制剂（如PD-1/PD-L1和CTLA-4抑制剂）通过解除肿瘤对免疫系统的抑制作用，恢复免疫细胞的杀伤功能，近年来在黑色素瘤、肺癌等多种癌症中展现了显著疗效。此外，肿瘤疫苗、过继性细胞治疗（如CAR-T细胞疗法）等也在临床中逐步推广。免疫疗法的优势在于其特异性，能够精准靶向癌细胞而对正常细胞影响较小，因而副作用较轻。

3. 化疗与免疫疗法的协同机制

化疗与免疫疗法的联合治疗之所以成为

研究热点，是因为两者可以在多个层面实现协同作用。首先，化疗药物不仅能够直接杀死癌细胞，还能够通过破坏肿瘤微环境，释放肿瘤相关抗原，增强免疫系统对癌细胞的识别能力。例如，某些化疗药物（如蒽环类药物）可以诱导“免疫原性细胞死亡”，释放肿瘤抗原，激活树突状细胞和T细胞的抗肿瘤反应。其次，化疗还可以通过降低肿瘤免疫抑制微环境中的免疫抑制性细胞（如调节性T细胞、髓系抑制细胞）的比例，为免疫疗法创造更有利的条件。

4. 联合治疗的局限性与挑战

尽管化疗联合免疫疗法展现了显著的疗效，但在实际应用中仍然面临一些局限性和挑战。首先，不同患者对联合治疗的反应差异较大，部分患者可能因为免疫抑制微环境过于强大而未能获得理想的疗效。其次，化疗和免疫

疗法的毒性叠加问题需要引起关注，尤其是在老年患者或合并多种基础疾病的患者中。此外，治疗费用高昂也是联合疗法推广的主要障碍之一。

5. 化疗联合免疫疗法的未来发展趋势

化疗联合免疫疗法的未来发展方向主要集中在以下几个方面。首先，寻找精准的生物标志物（如PD-1表达水平、肿瘤突变负荷等），用于预测患者对联合治疗的反应，从而实现个体化治疗。其次，优化治疗方案，通过调整化疗药物的剂量和给药时间，最大化其对免疫系统的协同作用。此外，与靶向治疗的三联疗法也是未来研究的重点方向，有望进一步提高疗效并降低毒性。随着免疫学、分子生物学和人工智能技术的发展，联合疗法的疗效将进一步提升，治疗范围也将不断扩大，为更多肿瘤患者带来生存希望。

抽动患儿的居家护理

阜阳市人民医院 连晓方

抽动障碍，又称抽动症，是儿童时期或青少年时期常见的一种神经系统疾病，主要特征为一个或多个部位肌肉的不自主运动和（或）发声抽动。这种病症不仅影响孩子的身体健康，还可能导致社交退缩、学习障碍等一系列心理问题，给家庭和孩子带来沉重的负担。

1. 正确认识抽动症

首先，家长需要正确认识抽动症，理解这是一种需要长期管理和治疗的疾病。抽动症的发病机制尚未完全明确，但与遗传因素、社会心理因素、感染免疫因素等有关。外在环境、社会心理因素以及反复感冒、扁桃体炎等呼吸道疾病都可能诱发或加重抽动症状。因此，家长应保持冷静和耐心，避免指责和过度关注孩子的抽动行为，以免增加孩子的心理负担。

2. 心理支持与行为矫正

心理支持是抽动症患儿居家护理的重要一环。家长应给予孩子充分的理解和支持，避免使用敏感性语言批评孩子，以免加重其心理负担。同时，家长应与学校老师沟通，确保孩子在学校也能得到理解和宽容的教育环境。

行为矫正是改善抽动症状的有效手段之一。当患儿出现抽动行为时，家长可以采用以下方法：①行为矫正法。在旁边提醒和指导患儿停止不良行为，鼓励其积极控制和改正抽动行为。②行为转移法。通过做游戏、讲故事或陪伴孩子做感兴趣的活动等方式，帮助患儿转移注意力，减少抽动行为。

3. 建立良好的生活习惯

良好的生活习惯对抽动症患儿的康复至关重要。家长应合理安排孩子的作息时间，确保充足的睡眠和规律的饮食。

（1）作息规律：每天的作息时间应相对固定，要保证充足的睡眠时间，避免过度疲劳、紧张或兴奋激动。

（2）饮食管理：饮食宜清淡、易消化，避免油腻、辛辣、生冷、刺激性食物。建议多食用鸡蛋、牛奶、鱼类等富含营养的食物，少食味精、糖和膨化食品，少喝饮料。

4. 居室环境与运动管理

（1）居室环境：孩子的居室应保持安静、减少噪音，避免长期播放摇滚音乐或大声喧哗。适宜的温度和通风条件也是必不可少的。此外，家长可以播放一些古典音乐、小夜曲等缓慢、柔美的音乐，有助于孩子放松心情，减轻抽动症状。

（2）运动管理：适当的运动对孩子的身体和心理健康都非常重要。年龄小的孩子可以从轻松、休闲型的运动开始，如做家务、散步、玩游戏等；年龄大的孩子可以从事自己感兴趣的体育锻炼。但应避免剧烈运动，如军训、长跑、竞技性体育活动及重体力活动。

5. 电子产品使用控制

过多使用电子产品是抽动症发生和加重的重要原因之一。家长应限制孩子使用电子产品的时间，增加亲子互动和现实生活的精彩性。具体方法包括以下几个方面。

制定规则：通过制定明确的规则，限制孩子每天使用电子产品的时间。

奖罚分明：对于遵守规则的孩子给予表扬和奖励，对于违反规则的孩子进行适当的处罚。

以身作则：家长应严于律己，尽量不在孩子面前过多使用电子产品。

6. 遵医嘱规范用药与定期复查

部分抽动症患儿症状严重，需要药物治疗来缓解症状。家长应遵医嘱正确规范用药，不可轻易减药或停药。部分家长担心药物副作用，见孩子症状好转就自行停药或减药，结果反而导致症状反复。因此，一定要在医生指导下调整用药剂量，并定期复查，确保治疗效果。

7. 正确的管教方式

家长不能因为孩子有病就放松管教或过分溺爱。管教方式应该是耐心地说服教育，避免打骂或体罚。对于孩子的优点或长处，要及时给予表扬和奖励；对于错误或缺点，也要及时批评，并适当使用处罚手段，但批评方式要恰当，避免伤害孩子的自尊心。

8. 预防感冒与复发

季节交换期应注意患儿的穿脱衣，谨防感冒。感冒极易引起患儿复发或症状加重。若孩子在治疗期间感冒，需要及时就医，在医生指导下用药，避免擅自服用药物。

口腔种植的适应症与禁忌症

武汉市第九医院 刘璇

口腔种植术是一种通过在患者口腔骨组织中植入人工种植体，用以支撑人工牙齿或修复缺失牙齿的牙科手术。口腔种植术在现代牙科领域已经得到广泛应用，但并非所有人都适合接受口腔种植手术。本文将介绍口腔种植的适应症和禁忌症，帮助人们更好地了解口腔种植手术是否适合自己。

1. 口腔种植的适应症

（1）单个牙齿缺失：当患者只有一颗牙齿缺失时，口腔种植是一种理想的选择。通过种植一个人工牙根和牙冠，可以完美地替代缺失的牙齿，恢复咀嚼功能和美观性。

（2）多颗牙齿缺失：对于多颗相邻的牙齿缺失的患者，口腔种植也是一种有效的解决方案，种植可以用来支撑固定桥梁或全口义齿，帮助患者重建牙齿排列，恢复咀嚼功能。

（3）全口无齿：对于全口无齿的患者，口腔种植可以帮助他们获得固定的全口义齿，避免传统义齿的不稳定和不适。种植的全口义齿具有更好的稳固性和舒适性，可以提高患者的生活质量。

（4）牙槽骨丧失：部分患者由于长期缺失牙齿或其他原因导致牙槽骨丧失，传统义齿无法固定在这样的骨质上。口腔种植可以通过骨植术来增加牙槽骨的密度和高度，为后续种植牙齿创造良好的条件。

（5）替换传统义齿：对于一些患者来说，传统义齿可能存在不适合或不稳定的问题，影响日常生活。口腔种植可以作为一种替代方案，为患者提供更加牢固和自然的修复方案。

（6）身体健康状况适宜：患有严重慢性疾病或免疫系统疾病的患者可能不适合口腔种植，因为进行手术需要一定的身体素质和康复能力。

2. 口腔种植的禁忌症

（1）口腔疾病：患有严重牙周炎、牙龈炎或其他口腔感染性疾病的患者不适合进行口腔种植，这些疾病会增加手术后感染的风险，并影响种植体的愈合。

（2）骨质疏松：患有骨质疏松症的患者骨密度较低，无法提供足够的支撑力来稳固种植体。在这种情况下，种植体可能无法成功植入或容易松动。

（3）免疫系统疾病：患有免疫系统疾病如类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮等的患者，由于免疫系统功能异常，容易导致术后感染或排斥反应，不适合进行口腔种植。

（4）心血管疾病：患有严重心血管疾病如心肌梗死、心律失常等的患者，手术期间可能面临心血管事件的风险，因此，需要谨慎考虑是否适合进行口腔种植。

（5）精神疾病：患有严重精神疾病如抑郁症、精神分裂症等的患者，可能无法配合手术后的护理和康复，容易导致术后并发症的发生。

（6）龋齿严重：如果患者的龋齿严重，牙齿周围组织受损严重，可能会影响种植体的植入和愈合过程，因此，需要在进行口腔种植手术前先进行龋齿治疗。

（7）年龄限制：年龄太小或太大的患者不适合进行口腔种植手术。年龄太小的患者骨骼发育未完全，种植体无法稳固；年龄太大的患者骨密度可能较低，愈合时间也会延长。

通过了解口腔种植的适应症和禁忌症，患者可以更清晰地了解自己是否适合接受口腔种植手术。在考虑口腔种植手术时，建议患者咨询牙医或口腔种植专家，进行全面的口腔检查和评估，以确保手术的安全和成功。

血液病护理：中西医结合的新策略

新疆医科大学附属中医医院 李玲

血液病，作为一类影响血液、骨髓、淋巴结及脾脏等造血和免疫系统的疾病，其治疗和护理一直是医学界关注的重点。随着医疗技术的发展，中西医结合的护理策略在血液病的治疗中逐渐展现出独特的优势。本文将深入探讨这一策略的具体内容、实施方法及取得的成效。

1. 血液病概述

血液病种类繁多，包括但不限于贫血、白血病、多发性骨髓瘤、淋巴瘤等。这些疾病不仅影响患者的造血功能，还可能累及免疫系统，导致感染、出血等一系列并发症。传统上，血液病的治疗主要依赖西医手段，如化疗、放疗、骨髓移植等，但这些方法往往伴随着较大的毒副作用，影响患者的生活质量。

2. 中西医结合的护理理念

近年来，中西医结合的护理理念逐渐在血液病的治疗中得到应用。这一理念强调在西医规范化治疗的基础上，根据患者的具体情况，结合中医的整体观念和辨证论治原则，制定个性化的护理方案。通过中医的调理，可以减轻西医治疗的毒副作用，提高患者的免疫力和生活质量。

3. 中医护理的具体方法

（1）中药汤剂和院内制剂：根据患者的中医证型，给予相应的中药汤剂和院内制剂。例如，对于肾虚瘀血证型的多发性骨髓瘤患者，可以使用解毒清瘀、补肾填精、活血通络的中药汤剂，同时配合中成药制剂如参芪胶囊等，以增强免疫功能，减轻化疗和放疗的毒副作用。

（2）中医特色外治疗法：中医特色外治疗法，如中药足浴、针灸、艾灸等，也是中西医结合护理的重要组成部分。这些疗法通过刺激身体的特定穴位和经络，调节气血运行，促进新陈代谢，从而达到治疗和调理的目的。

（3）饮食调理：饮食调理在中医护理中占有重要地位。对于血液病患者，建议进食高蛋白、高维生素、高铁的食物，同时避免食用生冷、辛辣、腌制等刺激性食物。通过合理的饮食搭配，可以增强患者的体质，提高抗病能力。

4. 西医护理的基础措施

在中西医结合的护理策略中，西医护理的基础措施同样不可或缺。

6. 中西医结合护理的优势与挑战

中西医结合护理在血液病治疗中展现出独特的优势，如减轻毒副作用、提高生活质量、延长生存期等。然而，这一策略也面临一些挑战，如中医护理的标准化和规范化问题、中西医结合护理方案的制定和优化问题等。为了解决这些问题，需要进一步加强中西医结合护理的研究和实践，推动其向更高水平发展。

7. 结语

血液病的护理是一个复杂而漫长的过程，需要综合运用多种方法和手段。中西医结合的护理策略为患者提供了一种新的选择，通过西医的规范化治疗和中医的整体调理，可以更有效地控制病情、减轻症状、提高生活质量。

无菌技术在手术室护理中的应用

河池市中医医院 黄聪

无菌技术是医疗护理操作中的一项核心技能，尤其在手术室护理中，其重要性不言而喻。无菌技术通过一系列严格措施，保持手术区域、所用物品及器械的无菌状态，以防止病原微生物侵入人体，从而预防术后感染。

1. 无菌技术的定义及重要性

无菌技术是指在执行医疗、护理技术过程中，防止一切微生物侵入机体和保持无菌物品及无菌区域不被污染的操作技术和管理方法。无菌物品是指经过物理或化学方法灭菌后，未被污染的物品；无菌区域则指经过灭菌处理而未被污染的区域。

在手术室中，无菌技术被视为护理的核心原则之一，其重要性主要体现在以下几个方面。
①预防感染。无菌技术能有效降低手术部位感染和术后并发症的发生率，为患者的术后康复提供有力保障。
②保障手术安全。通过确保手术器械和手术环境的无菌状态，无菌技术能够保障手术操作的安全进行，减少手术风险。
③提高手术成功率。无菌技术能够减少手术中的意外情况，提高手术的成功率，为患者带来更好的治疗效果。

2. 无菌技术在手术室护理中的实施步骤

人员准备包括洗手和穿戴无菌手术衣。医护人员需严格遵守洗手规范，使用含有酒精的洗手液或消毒液进行彻底清洁。医护人员需穿戴无菌手术衣、手套、帽子、口罩等个人防护装备，确保自身不带入任何污染源。

环境准备包括手术室清洁消毒和温度和湿度控制。手术室需提前进行清洁消毒，采用层流净化系统或紫外线灯进行空气消毒，确保空气质量达标。手术室的温度和湿度要控制保持在适宜范围内，以减少细菌滋生。

物品准备包括手术器械和敷料准备和无菌物品管理。所有手术器械、敷料等均须经过高压蒸汽灭菌、环氧乙烷灭菌等严格的灭菌处理。无菌物品应存放在无菌容器或无菌包内，并有明确的标识。使用前需检查包装是否完整、有无破损、是否在有效期内。

术前准备包括皮肤准备和手卫生消毒。术前须对患者进行皮肤准备，剃毛或修剪手术部位的毛发，并使用无菌物品和消毒剂对手术部位进行彻底清洁。医护人员须进行手卫生消毒，穿戴无菌手术衣和手套。

术中操作需要注意无菌操作和器械传递操作。医护人员须遵循无菌操作规程，避免直接接触手术部位，要使用无菌器械和材料。器械护士须准确、迅速传递无菌器械，避免跨越无菌区。

术后处理包括患者观察和清洁消毒。应对患者进行密切观察，记录生命体征和病情变化。对手术器械和手术室需要进行全面清洁和消毒，为下一次手术做好准备。

3. 无菌技术在手术室护理中的细节管理

一是做好环境清洁。在进行无菌技术操作前半小时，停止卫生处理，减少人员走动，以降低室内空气中的尘埃。治疗室每日用紫外线灯照射消毒一次。

二是做好物品管理。无菌物品必须存放于无菌包或无菌容器内，无菌包外注明物品名称，有效期一周为宜，并按有效期先后顺序排放。无菌物品一经使用或过期、潮湿应重新进行灭菌处理。无菌物品和非无菌物品应分别放置。

三是取无菌物的操作。操作者身距无菌区20 cm，取无菌物品时须用无菌持物钳（镊），不可触及无菌物品或跨越无菌区域，手臂应保持在腰部以上。无菌物品取出后，不可过久暴露，若未使用，也不可放回无菌包或无菌容器内。疑有污染，不得使用。

四是无菌持物钳（镊）的使用。无菌持物钳（镊）应浸泡在盛有消毒溶液的无菌广口容器内，液面需超过轴节以上2-3 cm或镊子1/2处。取放无菌持物钳（镊）时，尖端闭合，不可触及容器口缘及溶液面以上的容器内壁。使用时保持尖端向下，不可倒转向上，以免消毒液倒流污染尖端。用后立即放回容器内，并将轴节打开。

无菌技术是手术室护理的核心原则之一，通过严格实施无菌技术，我们可以有效保障患者的手术安全，降低感染风险，提高手术成功率。未来，随着无菌技术的不断发展，我们将为患者提供更加安全、高效的医疗服务。

骨科护理全攻略：从术前准备到术后康复

湖北省鄂州市中心医院 姜欢 何曼

骨科手术常见于骨折修复、关节置换、脊柱手术等，其护理过程贯穿术前、术中与术后，每一个环节都对患者的恢复至关重要。本文将为您梳理骨科护理的全流程，从术前准备到术后康复，帮助患者及护理人员全面了解骨科护理要点。

1. 术前护理：做好充分准备

术前护理的目的是为手术顺利进行和患者术后恢复打下基础。主要包括以下几个方面：①患者评估。手术前，护理人员应对患者进行全面的身体检查，评估是否存在心肺功能、糖尿病、出血倾向等基础疾病，这些都可能影响手术及术后恢复。同时，需要评估患者的心理状态，减轻其焦虑情绪。②健康教育。向患者及家属详细解释手术过程、术后恢复的注意事项，确保患者对手术有充分的了解和心理准备。对高风险患者，如老年人或慢性病患者，需要给予更多的关爱和指导。③术前准备。包括术前洗浴、去除体毛、禁食、禁水等常规操作，以降低术中感染风险。根据手术类型，可能还需要进行相关检查，如血常规、X光或CT等。④心理疏导。骨科手术往往涉及较长的康复周期，患者的心理状态直接影响术后恢复速度。术前的心理疏导可帮助患者树立积极的治疗信心，减轻术前的紧张情绪。

2. 术中护理：保证手术安全

在骨科手术过程中，护理人员的职责主要

是确保患者的舒适与安全。要重点关注以下几点：①麻醉监测。骨科手术常常需要全麻或局麻，麻醉期间，护理人员需要持续监测患者的生命体征，如心率、血压、血氧饱和度等，确保麻醉效果良好且没有并发症。②手术区域消毒与无菌操作。骨科手术涉及暴露骨骼和关节，手术区域的无菌操作尤为重要。护理人员要协助进行手术区域的消毒和覆盖无菌布，确保手术过程中的无菌环境，预防术后感染。③手术过程中的支持。根据手术的不同需求，护理人员需要为外科医生提供必要的器械支持，并注意观察患者术中变化，及时报告异常情况。

3. 术后护理：促进康复

术后护理是骨科治疗中至关重要的一环，合理的护理可有效减少并发症，加快患者的康复进程：①伤口护理。手术后的伤口护理至关重要，需保持伤口清洁干燥，定期检查伤口愈合情况。术后48小时内，护理人员需要观察伤口处是否有渗液、红肿等感染迹象。②疼痛管理。骨科手术后常伴有剧烈疼痛，合理的疼痛管理能够显著提高患者的舒适度，并促进早期康复。可以根据医生的建议，适时使用止痛药物，同时辅以物理疗法（如冰敷）。③功能锻炼。骨科手术后，患者通常需要进行早期的功能锻炼，以避免关节僵硬或肌肉萎缩。护理人员应指导患者进行适当的运动，如关节活动

范围练习、下床走动等，帮助患者逐渐恢复运动功能。④预防并发症。术后并发症是影响恢复的重要因素，护理人员需要定期监测患者的生命体征，注意预防深静脉血栓、肺部感染等常见并发症。对于长期卧床的患者，应协助其进行翻身、拍背等，促进血液循环和肺部功能。⑤心理疏导与支持。术后康复期的患者可能会因疼痛、活动受限而产生焦虑或抑郁情绪。护理人员需耐心倾听患者的诉求，提供心理疏导，帮助患者保持积极的心态。

4. 康复护理：长远的恢复之路

骨科患者的康复过程通常较长，需要细心的护理与持续的努力，有效的康复护理有助于患者恢复正常生活和工作状态：①个性化康复计划。康复计划应根据患者的具体情况量身定制，包括活动强度、康复目标等。护理人员需根据患者的恢复情况及时调整康复方案，确保其最大程度恢复功能。②定期随访与评估。康复过程中，患者需要定期到医院复诊，护理人员应协助患者进行随访，评估恢复进展，并调整康复策略。此时，还应定期检查患者的骨愈合情况，及时发现问题。③家庭护理支持。家庭护理对骨科患者的康复至关重要。护理人员应指导家属如何协助患者进行日常护理，如合理饮食、适当活动、心理支持等，为患者创造良好的康复环境。

探索儿童消化系统：科学饮食与护理指南

武汉儿童医院 黄慧芬

儿童与成年人存在许多差异，其中消化系统的差异尤为显著，因为儿童的消化系统正处于发育的关键阶段。如何采取科学措施让孩子拥有健康的消化系统，是全世界高度关注的问题。了解儿童消化系统的特点、功能，并通过科学的饮食和护理方法加以调理，对于父母更好地照护儿童并促进其健康成长具有重要意义。

1. 儿童消化系统结构与功能

儿童消化系统主要包括口腔、食道、胃、小肠等部分，食物在口腔内完成初步咀嚼和唾液分泌，标志着消化过程的开始。咀嚼后的食物被输送至胃食管后，可在胃内与胃酸、消化酶混合，营养物质由十二指肠、回肠、空肠吸收，水分及电解质由大肠吸收后形成粪便，肝胆与胰腺可分泌胆汁、消化酶，可消化脂肪与其他营养素。婴儿出生后的几个月内，消化系统尚未完全发育，主要依赖母乳或配方奶，幼儿期消化能力逐渐增强，能够消化更多种类的食物，学龄期儿童消化系统逐渐趋于稳定，但是仍旧需要保持健康的饮食习惯，从而支持儿童快速生长发育。

2. 儿童消化系统常见问题

（1）便秘：便秘在儿童群体中较为常见，

若儿童膳食中缺乏足够的水果、蔬菜和全谷物，可能导致排便困难。日常水分摄入不足，影响肠道的正常运作，若身体缺乏活动，同样可减缓肠道蠕动。

（2）腹泻：导致儿童腹泻的原因较多，其中食物不耐受或过敏较为常见，如乳糖不耐症或对某些食物成分（如坚果、海鲜）的过敏反应。感染同样是造成儿童腹泻的常见原因，如病毒性（如轮状病毒）或细菌性（如沙门氏菌）感染。

（3）消化不良：引发儿童消化不良的原因包括饮食不规律、进食过多或过快等，不定时用餐或不良饮食习惯导致消化系统负担加重，过快进食可能导致食物未能被充分咀嚼和消化。

3. 儿童科学饮食指南及护理

（1）均衡饮食：保证儿童饮食多样化，选择全谷物，如燕麦、糙米和全麦面包，提供丰富的纤维和碳水化合物，为儿童提供充足的能量。鼓励儿童多吃各种颜色的蔬菜，如绿叶蔬菜（菠菜、油菜）、根茎类蔬菜（胡萝卜、土豆）和十字花科蔬菜（西兰花、花椰菜），以获得丰富的维生素和矿物质。选择新鲜水果（如苹果、香蕉、橙子）和干果（如葡萄干、杏仁），提供必要的维生素、矿物质和抗氧化剂。不同年龄段和性别的儿童

对营养的需求不同，家长应参考相关的营养指南，确保饮食符合儿童的成长需求。

（2）增加固体食物量：宝宝6个月时即可引入固体食物，辅食添加初期，米糊是适合引入的食物，容易消化且不易引起过敏，也可选择蔬菜泥，如土豆、南瓜、胡萝卜等。随着宝宝适应固体食物，可以逐步引入其他食物，如谷物、肉类、豆类，宝宝适应后可尝试更丰富的食物，帮助练习咀嚼。每次添加一种新食物，观察3~5天，确保宝宝没有过敏反应，帮助宝宝逐步建立消化系统。

（3）规律饮食：水是维持身体各项功能的重要成分，保证儿童每天摄入足够的水分，有助于促进消化、维持体温和支持新陈代谢。从小培养儿童喝水的习惯，可在每天的饮食中安排定时饮水，例如每餐前后或每小时喝水，避免饮用含糖饮料，如果汁、汽水等，预防龋齿、肥胖等。设定固定的三餐和适量的零食时间，帮助儿童形成良好的饮食习惯，进餐时减少手机、电视等干扰，使其专心享受食物，增进家庭互动。

儿童的消化系统在生命早期发挥着重要作用，了解其结构、功能及常见问题，制定科学的饮食和护理策略，是促进儿童健康成长的关键。

失眠对青少年心理健康有什么影响

武汉市汉阳医院 袁勃之

在青春期的成长过程中，青少年面临着生理、心理和社会的多重压力，这使得他们更容易出现失眠问题，因此，本文提出“失眠对青少年心理健康有什么影响？”这一问题，帮助青少年更好地理解失眠的危害，及其对心理健康的影响。

1. 引起青少年失眠的原因有哪些

青少年时期，身体和心理都经历着快速的变化，如激素水平的变化、身体发育等，上述变化可能导致睡眠节律的紊乱，随着学业的加重，青少年需要花费更多的时间和精力在学习方面，长时间的精神紧张和压力可能导致失眠，且晚上熬夜、晚上使用电子产品、饮食习惯不规律等都可能影响青少年的睡眠质量。

青春期的青少年可能会面临自我认同、人际关系、家庭问题等心理压力，这些心理负担可能导致失眠，噪音、光线、温度等外部环境因素也可能影响青少年的睡眠，此外某些身体疾病，如呼吸道感染、过敏、慢性疼痛等，同样可能导致青少年失眠。

2. 失眠如何影响青少年心理健康

失眠会导致青少年情绪波动，使其易出现

情绪低落、焦虑、抑郁等心理问题。长期失眠会使情绪调节能力下降，导致情绪失控，进一步影响人际关系和学习、生活质量，且失眠会损害青少年的认知功能，如注意力不集中、记忆力下降、思维迟钝等，认知功能的损害会对学习、工作和社交活动产生负面影响，降低生活质量。

长期失眠的青少年可能会出现社交障碍，表现为孤独、躲避社交场合、缺乏自信等。这会使他们在人际交往中产生困扰，影响心理健康和人际关系，且失眠可能导致青少年出现行为问题，如冲动、易怒、攻击性等，不良的行为问题可能会进一步加重心理负担，甚至引发家庭和社会矛盾，且长期失眠会导致青少年免疫功能下降，抵抗力下降，容易感染疾病。同时，疾病的發生和加重也会影响青少年的心理健康，形成恶性循环。

3. 对应失眠对青少年心理健康影响的策略

青少年应养成良好的作息习惯，每天按时上床睡觉和起床，保持固定的睡眠时间，晚上尽量在22点前入睡，早晨7点前起床，避免熬夜和过度劳累，保持卧室安静、整洁、舒

适，有利于提高睡眠质量，避免在床上使用手机、电脑等电子设备，以免影响睡眠，晚餐不要吃得过饱，避免饮用咖啡、茶等刺激性饮料，可以适量食用有助于睡眠的食物，如牛奶、核桃等。

适当的运动有助于改善睡眠质量，青少年可以选择自己喜欢的运动方式，如跑步、游泳、瑜伽等，但要注意避免在睡前进行剧烈运动，且青少年要学会心理调适，面对压力和挫折时保持乐观、积极的心态，可以尝试进行放松训练、心理咨询等方法，以缓解心理压力，如果失眠问题严重影响青少年的心理健康和生活质量，应及时寻求专业心理医生的帮助，进行针对性的治疗。

综上所述，失眠对青少年心理健康的影响不容忽视，青少年通过建立良好的作息规律、营造舒适的睡眠环境、注意饮食调节、适当运动、心理调适和寻求专业帮助等措施，可以有效应对失眠对自身心理健康的影响，促进身心健康。同时，家庭、学校和社会也应关注青少年的心理健康，为其创造有利于成长的环境。

乳糜血对检验结果的影响：如何避免检测误差

邯郸市中心医院 王泽慧

随着临床检验技术不断发展，血液检测在疾病诊断和健康监测中的重要性日益突出。然而，在实际工作中，血液标本的质量对检测结果的准确性至关重要，其中乳糜血是检验中常见的问题之一。乳糜血是指血浆或血清因含有大量乳糜微粒而呈现乳白色或浑浊状态，这一现象不仅影响检验标本的可操作性，还可能对检测结果产生显著干扰，进而影响临床诊断和治疗决策。

1. 乳糜血的形成原因

形成乳糜血的主要原因是血液中乳糜微粒（富含三酰甘油的脂蛋白颗粒）浓度显著升高。乳糜微粒增多常与饮食密切相关，尤其是在进食高脂肪餐后未充分禁食的情况下。禁食时间不足会导致血液中三酰甘油浓度急剧升高，从而引起乳糜血。此外，乳糜血还可能与脂质代谢异常有关，如高脂血症、家族性高甘油三酯血症等。某些内分泌疾病（如糖尿病、甲状腺功能减退）以及慢性肾病等也可能通过影响脂质代谢间接导致发生乳糜血。

2. 乳糜血对检验标本的外观影响

乳糜血的标本在外观上通常呈现乳白色或混浊状，与正常的透明血清或血浆相比差异显著。在分离标本时，乳糜血可能因脂肪颗粒漂浮而出现在乳白色上层，这一异常现象容易引起检验人员的注意。然而，乳糜血标本的物理特性增加了标本处理的难度，如离心过程中可能因密度差异出现标本分层现象，影响后续分析步骤的正常开展。

3. 乳糜血对检验结果的直接干扰

乳糜血最常见的干扰方式是通过光学检测原理影响分析结果。在许多检测项目中，检测仪器通过光学系统（如比色法）测量样本的吸光度，而乳糜血标本中的脂肪颗粒会引起光散射效应，使检测结果出现假性升高或降低。例如，在肝功能检测中，乳糜血可能导致谷丙转氨酶（ALT）、谷草转氨酶（AST）等指标的测定值偏低。在内分泌检测中，乳糜血会干扰胰岛素和皮质醇等激素的测定结果。

4. 乳糜血对检验结果的间接影响

除直接干扰检测结果外，乳糜血还会通过影响试剂反应、样本分离及检测体系稳定性等间接干扰检验结果。例如：在免疫分析中，乳糜血中的脂类成分可能与某些试剂反应，导致抗体-抗原反应的效率下降，影响酶联免疫吸附法（ELISA）或化学发光法等检测的灵敏度和特异性；在电解质分析中，乳糜血可能影响钾、钠、钙等离子指标的准确性；乳糜血还可能因脂肪颗粒吸附某些待测物质（如药物或激素）而引起假性浓度变化，导致结果偏离真实值。因此，乳糜血是临床检验中不可忽视的潜在风险。

5. 乳糜血对临床诊断的影响

乳糜血标本导致的检测结果误差可能直接影响临床医生的判断，从而对患者的诊断和治疗造成不利影响。例如，乳糜血可能导致急诊患者的心肌标志物（如肌钙蛋白）检测值异常，进而影响心肌梗死的及时诊断。在肾功能评估中，乳糜血可能导致肌酐水平的测定结果不准确，影响肾病的分期和治疗方案的制定。对于监测药物浓度的患者，乳糜血可能干扰药物代谢的评估，导致药物剂量调整不当。

6. 如何避免乳糜血对检测结果的干扰

为了减少乳糜血对检测结果的干扰，规范标本采集和处理流程是关键。首先，患者应在采血前禁食8~12小时，以确保血清或血浆中乳糜微粒浓度降低。对于无法禁食的急诊患者，应在报告检验结果时备注标本状态，以提醒临床医生注意。其次，实验室可以通过延长离心时间或低温离心法去除乳糜微粒，从而减少其对分析过程的影响。对于脂肪含量极高的标本，可考虑稀释样本后重新检测。

乳糜血对检验结果的影响是临床检验中不可忽视的问题。其形成原因涉及饮食、疾病及药物等多方面因素，不仅影响标本的外观和处理流程，还可能通过直接或间接方式干扰检测结果的准确性，进而对临床诊断和治疗产生负面影响。通过规范采血流程、优化实验室操作及加强健康教育，乳糜血的干扰可以得到有效控制。

影像引导下介入治疗的临床优势

东平县人民医院 王丽红

随着医学技术不断发展，影像学技术在临床治疗中的应用也日益广泛。影像引导下介入治疗（IIGT）是一种现代医学手段，已在多个领域取得显著进展。

1. 提高治疗精准性

传统的手术治疗通常需要切开病灶周围的组织，以便医生能够直接接触并治疗病变区域。这种治疗方式虽然有效，但往往伴随着较大的创伤，手术后的恢复期较长，患者的痛苦和风险也较高。而影像引导下的介入治疗则通过实时影像监控技术，精确定位病变部位，能够让医生在无需大面积切开组织的情况下，精确地对病灶进行治疗，从而减少对正常组织的损伤，显著缩短恢复时间，降低患者的术后风险和不适感。

2. 减少手术创伤

传统手术往往需要较大创口进行操作，这不仅增加了感染的风险，还会对患者的身体造成较大创伤。影像引导下介入治疗通过穿刺或微创手术方式，将治疗工具直接送入病灶区域，整个过程仅需要一个小切口，创伤较小。这种微创治疗能够减少患者术后的疼痛，降低术后感染的概率。

3. 安全性高

影像引导下介入治疗不仅提高了治疗的精准性，而且提升了治疗过程的安全性。影像技术的实时显示使得医生可以在治疗过程中随时调整治疗方案，确保操作的安全性。

（1）精确避开重要血管和器官：在一些治疗过程中，尤其是在腹部和胸腔等重要部位，精准避开血管和器官至关重要。影像设备提供的实时影像可以帮助医生判断病变位置与周围重要结构的关系，避免误伤血管或其他重要器官。

（2）减少术中并发症：实时影像引导使得医生可以在治疗过程中及时发现并发症的征兆，迅速采取措施避免不良后果。例如，在血管介入治疗中，医生可以通过影像引导实时监测血管是否有意外出血，避免大量出血等情况的发生。

4. 适应性广泛

影像引导下介入治疗不仅适用于各种常见疾病，还在一些复杂、危急的情况下显示出其独特的优势。对于一些无法通过传统手术治疗的病症，影像引导下介入治疗能够提供一种安全有效的替代方案。

（1）肿瘤治疗：对于一些位置特殊、无法手术的肿瘤，影像引导下介入治疗能够通过精准定位，直接将药物、放射线等治疗手段送入肿瘤内部进行治疗，显著提高治疗效果。

（2）血管疾病治疗：在一些血管狭窄或堵塞的情况下，影像引导下介入治疗可以通过导管精确地进行血管扩张或血栓清除，避免了传统手术中复杂的切割过程。

（3）消化系统疾病：在消化系统疾病的治疗中，影像引导下介入治疗能够实现精准的定位和操作。例如，在胆管狭窄、肝脏肿瘤等疾病的治疗中，影像引导可以使得介入治疗更加精准，减少了传统手术中的盲目性。

5. 提高患者的生活质量

影像引导下介入治疗的另一个重要优势是能够有效提高患者的生活质量。由于其微创、精准、安全的特点，患者往往能够在较短的时间内恢复正常生活和工作，极大减轻了治疗对患者生活的负担。

（1）术后恢复快：微创治疗不仅减少了术中的创伤，也缩短了术后的恢复期，患者通常能够在较短的时间内恢复日常活动，甚至可以避免长期住院。

（2）降低并发症风险：由于创伤小、出血少，影像引导下介入治疗的并发症发生率明显低于传统手术治疗，患者的术后恢复更加顺利，生活质量得到有效保障。

6. 经济性

虽然影像引导下介入治疗需要使用影像学设备，但相较于传统的大型手术，影像引导下介入治疗在许多情况下具有更高的性价比。

（1）住院时间短：由于创伤较小，患者的住院时间通常较短，治疗费用明显低于传统手术。

（2）减少长期治疗费用：影像引导下介入治疗能够有效减少治疗的并发症和后遗症，从而减少了患者长期治疗的经济负担。

科学避孕方法与选择指南

深圳市妇幼保健院 陈小琳

避孕作为现代社会家庭计划的一部分，可以帮助人们实现生育计划，避免非计划怀孕，保障健康与经济安全。科学避孕方法的选择不仅关系到避孕效果，还涉及到个体的健康状况、生活方式和未来生育计划。避孕方法大体可以分为药物避孕和器械避孕两大类。选择合适的避孕方式需要综合考虑避孕效果、便捷性、副作用、身体状况等因素。本文将介绍几种常见的避孕方法，包括药物避孕与器械避孕，并提供选择避孕方法的指导。

1. 药物避孕方法

药物避孕主要是通过药物干预生理过程，抑制排卵、改变宫颈粘液的性质，或使子宫内膜不适合受精卵着床，达到避孕效果。常见的药物避孕方式包括口服避孕药、紧急避孕药、注射避孕药等。

（1）口服避孕药：口服避孕药分为单一激素避孕药和复方避孕药。复方避孕药中包含雌激素和孕激素两种激素，能够通过抑制排卵、增加宫颈黏液的粘稠度等方式起到避孕作用。

优点：避孕效果好，使用方便。

缺点：可能引起体重增加、头痛、情绪波动等副作用；需要每日按时服用，依从性要求高。

（2）紧急避孕药：紧急避孕药是一种应急避孕手段，通常用于无保护措施或避孕失败后的紧急情况。常见的紧急避孕药有左炔诺孕酮和米非司酮等。

优点：使用简单，效果显著，尤其在避孕失败后提供补救。

缺点：不宜频繁使用，可能导致月经不规律、恶心等副作用。并非100%有效，且不能作为常规避孕方法。

（3）注射避孕药：注射避孕药一般含有孕激素，每隔一定周期（如3个月）注射一次，通过持续释放激素来抑制排卵，从而避免怀孕。

优点：避孕效果较好，免去每日服药的麻烦，适合长时间不想怀孕的女性。

缺点：可能影响月经规律，部分女性可能出现体重增加或情绪波动等副作用，且注射后不易立即恢复生育能力。

2. 器械避孕方法

器械避孕主要通过物理手段干预避孕，常见的器械避孕方法有宫内节育器和避孕贴片。

（1）宫内节育器：宫内节育器是一种小型T形或其他形状的器械，通过宫颈插入子宫腔内，以物理方式阻止精子与卵子结合或阻止受精卵着床。常见的宫内节育器有铜制宫内节育器和含激素宫内节育器（如Mirena）。

优点：避孕效果高，长期有效（通常可使用5到10年），不需要每日服用或定期注射。

缺点：可能引起月经不规律、经期加重、腹痛等，插入时可能会感到不适，且具有一定排斥风险。

（2）避孕贴片：避孕贴片是一种贴在皮肤上的小型药物贴片，能够通过皮肤持续释放激素（雌激素和孕激素），达到抑制排卵的效果。

优点：使用方便，避孕效果稳定，不需每天服用药物。

缺点：可能导致皮肤过敏或局部刺激，部分女性可能会有体重增加、恶心等副作用。

3. 避孕方法的选择指南

选择合适的避孕方法需要考虑以下几个因素。

（1）身体健康状况：不同的避孕方法对身体的影响不同，选择时需要根据个人的健康状况进行调整。例如，有心血管疾病、肝脏疾病或高血压的女性不宜使用含雌激素的口服避孕药；对于哺乳期女性，可以选择使用不含激素的避孕方法（如宫内节育器）。

（2）生活方式与避孕需求：如果你生活忙碌，可能更倾向于选择无需每日服药的避孕方法，如注射避孕药或宫内节育器。如果你希望避孕方法更为灵活且容易控制，口服避孕药和避孕贴片会是一个不错的选择。

（3）避孕效果与副作用：避孕方法的效果因人而异。宫内节育器、注射避孕药等方法通常提供更为长期和稳定的避孕效果，而口服避孕药和避孕贴片则需要有较好的依从性。副作用方面，药物避孕可能导致体重增加、情绪波动、恶心等症状，而器械避孕可能引起宫颈不适、月经异常等问题。建议在选择前咨询专业医生，评估副作用和长期健康影响。

（4）未来生育计划：如果计划近期怀孕，最好选择不影响快速恢复生育能力的避孕方法。例如，口服避孕药和避孕贴片等方法，停药后可以较快恢复生育能力；而宫内节育器、注射避孕药则可能需要一定的时间才能恢复生育能力。

创伤急救四大技术的正确操作

长江航运总医院·武汉脑科医院 贺泉安

在日常生活中，意外伤害难以避免，而在面对创伤时，正确的急救技术可起到至关重要的作用，甚至可能拯救生命。创伤急救的四大技术包括止血、包扎、固定和搬运，这些技术的正确操作对伤者的生存和康复至关重要。接下来将详细介绍这四大技术的操作方法，希望能帮助更多人了解并掌握正确的创伤急救技能。

1. 止血技术

止血是创伤急救中至关重要的一环，有效的止血可以防止伤者失血过多而导致休克甚至死亡。以下是常见的止血方法：（1）直接压迫法。用干净的纱布或衣物直接覆盖在出血部位上，并用手掌施加均匀而适当的力量来压迫止血，直至出血停止。（2）压迫止血带法。当出血部位位于四肢时，可以使用止血带，将止血带绕在伤肢上，位置应远离伤口，然后用硬物扎紧止血带，直至出血停止。（3）冷敷止血法。在出血部位冷敷可以收缩血管，减缓出血速度。可以使用冰块或冷水敷在出血部位上。

2. 包扎技术

在进行包扎前，首要任务是抢救生命，解

决危及生命的伤势，并仔细检查隐蔽的损伤。在暴露伤口时，应充分暴露伤口，避免强行撕开衣物，可以剪开周围衣物后包扎。对于表浅伤口，可用肥皂水或75%酒精消毒后包扎；对于较深伤口，应先用双氧水冲洗后包扎，并及时送医。在包扎时，需要注意以下几点：包扎动作要轻柔、迅速、准确、牢靠、松紧适宜；尽量使用无菌敷料接触伤口，避免乱用外用药或取出异物；四肢部位包扎时要露出指（趾）末端以观察血运情况；包扎时要拉紧角固定边，打结时避开伤口；绷带包扎要从远心端向近心端缠绕，重叠1/2或2/3，确保绷带头固定。常用包扎方法包括“8”字包扎法、回返包扎法、环形包扎法、头顶帽式包扎、肩部包扎和胸部背部包扎等，这些方法可以根据具体情况选择使用，确保包扎效果良好，避免感染或其他并发症的发生。

3. 固定技术

注意事项：固定材料不能直接接触伤员的皮肤，可使用较为柔软的物品来固定，特别要注意处理骨折部位和夹板两端。固定的原则：先止血，后包扎，再固定；夹板的长短应与肢体长

短相对称；骨折突出部位要加垫；先固定骨折上下端，后固定两关节；四肢固定时应露出指（趾）尖，胸前挂标志。常用固定材料：头部固定器、颈托、脊椎板、躯干夹板等专业急救物品，若没有则可使用木条、门板、衣服、毛巾、杂志等代替。常见骨折固定方法有：前臂悬吊固定、上臂骨折固定、腿骨折固定、盆骨骨折固定。

4. 搬运技术

搬运要求：在搬运伤员之前，务必进行必要的急救处理，确保伤者的状况稳定；在选择搬运工具和方法时，应根据伤情的不同做出灵活的决定，以最大程度减少伤者的痛苦，并在最短时间内将其送往医院接受进一步治疗。

在搬运过程中，需要注意以下几点：避免使用软式担架，尽量采用硬质硬板担架；动作要轻柔而迅速，避免造成额外的伤害；对于怀疑有脊柱损伤的伤者，应在确保环境安全的前提下呼叫救援，切勿擅自移动伤者。如果没有专业担架可用，可以利用周围环境中的简易工具如椅子、门板、毯子等来代替。常见搬运方法包括扶行法、背负法、拖行法、双人抬轿法、两人拉车法和三人同侧法。

如何有效预防慢性闭塞性脑血管病的发作

华中科技大学同济医学院附属协和医院 郑津

慢性闭塞性脑血管病（以下简称“慢闭”），主要由动脉粥样硬化引起，导致脑血管供血不足，进而造成脑细胞缺氧、缺血，是一种危害极大的疾病。它不仅具有较高的致死率，而且一旦发作，往往伴随着严重的后遗症。因此，积极预防慢闭的发作，对于降低致残率和死亡率至关重要。

1. 六大慢闭急性发作的初始症状

慢闭急性发作常进展为脑缺血、脑梗死等，主要表现为：突发性剧烈头痛，伴恶心呕吐；肢体麻木、无力或运动障碍；语言表达不清或失语；视力模糊、眩晕或失明；平衡和协调问题，如身体失去平衡、无法进行精细动作；意识模糊、混乱或改变，甚至昏迷。

一旦出现以上症状，应立即就医处理。慢性闭塞性脑血管病的防治重在平时，通过注意温差变化、合理饮食、适量运动、保持良好作息以及控制危险因素等措施，可以减少甚至避免急性期发作，带来更安全健康的生活。

2. 注意五个方面，减少慢闭发作的风险

（1）控制“三高”：高血压、高血糖和高血脂是慢闭的重要危险因素。应定期监测血压、血糖和血脂水平，并在医生指导下进行必要的药物治疗和生活方式调整，以控制这些指标的稳定。

（2）注意温差变化：生活中应密切注意气温变化，避免温差过大导致血压升高、血管收缩或舒张异常。特别是在冬季和夏季，温差较大时，应采取措施保持体温稳定，如穿着适当的衣物、使用空调或暖气等，以减少血管的负担。

（3）合理饮食：应保持均衡的饮食，多摄入富含优质蛋白质、维生素和膳食纤维的食物，如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等。同时，要保持充足的水分摄入，预防便秘，避免因用力排便导致颅内压升高。此外，应限制脂肪和盐分的摄入，以降低血脂和血压水平，减少血管阻塞的风险。建议每日三餐定时定量，避免暴饮暴食。

（4）适量运动：适量的运动可以增强体质，提高心肺功能和代谢水平，有助于预防慢闭。

但需注意运动强度和时间，避免过度运动导致身体疲劳和血管损伤。建议根据个人情况选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、太极拳等，并坚持定期锻炼。

（5）保持良好作息：应养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。同时，要保持心情舒畅，避免情绪波动过大，以减少对血管的刺激。建议每晚保持7~9小时的睡眠时间，并尽量保持规律的作息习惯。

（6）定期进行体检和筛查：若长期存在血压、血糖、血脂异常情况，应定期进行超声颈动脉检查等，特别推荐定期实施超声颈动脉检查筛查慢闭的原因在于：该检查安全性高，可及时发现颈动脉血流减缓、狭窄或斑块等情况，有利于及早采取干预措施，阻碍颈动脉粥样硬化表现，避免慢闭发生。

注意识别慢闭早期症状与做好此病的防控措施，可以有效降低慢闭发生风险，尤其对于高风险人群，应特别注意上述各方面的调控。

吞咽困难别怕，中医有妙招

湖北省松滋市人民医院 黄璐

在快节奏的生活中，你是否遇到过吞咽困难的困扰？当西医疗法效果不明显时，不妨试试中医的神秘力量。今天，让我们一起揭开中医治疗吞咽困难的神秘面纱，探寻其中的独特见解和妙招。

1. 吞咽困难，究竟为何

吞咽困难，中医称之为“噎膈”，是指吞咽食物时感到哽咽、疼痛或阻塞不畅的一种症状。其原因多种多样，包括肝气郁结、痰湿内阻、胃阴不足等。在西医看来，吞咽困难可能与食管炎、食管憩室、胃食管反流等疾病有关。

2. 中医视角：整体观念与辨证论治

中医治疗吞咽困难，秉持着整体观念和辨证论治的原则。中医认为，噎膈并非孤立的症状，而是人体内外环境失衡的一种表现。因此，

治疗噎膈需要从整体出发，调和阴阳、气血、脏腑功能，以达到治病求本的目的。

3. 中医妙招：内外兼修，疗效显著

针灸疗法：针灸是中医治疗吞咽困难的有效方法之一。通过刺激特定穴位，如天突、廉泉、内关等，可疏通经络、调节气血，缓解吞咽困难。

拔罐疗法：拔罐疗法具有祛风散寒、活血化瘀的作用。在背部、颈部、胸部等部位进行拔罐，可改善局部血液循环，缓解吞咽困难。

中药治疗：中药治疗吞咽困难具有针对性强的特点。中医根据患者体质和病因，辨证施治，开具个性化的中药方剂。例如，肝气郁结型的吞咽困难，可以使用柴胡疏肝散；痰湿内阻型，可以使用二陈汤；胃阴不足型，则可以采用益胃汤等。中药的合理运用，能有效缓解

吞咽困难症状。

食疗养生：中医认为“药食同源”，食疗在治疗吞咽困难方面也具有重要作用。患者可以根据自身情况，选择润燥、养阴、理气、化痰的食物。如梨水、蜂蜜水可以润燥；山药、枸杞子可以养阴；玫瑰花茶、佛手柑可以理气；白萝卜、川贝母可以化痰。合理搭配饮食，既能补充营养，又能辅助治疗。

推拿按摩：推拿按摩是中医的一种重要辅助疗法。通过按摩颈部、肩部、胸部等部位，可以缓解肌肉紧张，改善局部血液循环，从而减轻吞咽困难。此外，推拿按摩还可以调节脏腑功能，增强机体免疫力。

心理调适：中医强调“形神合一”，心理因素对疾病的影响不容忽视。吞咽困难患者往

往伴有焦虑、抑郁等情绪，这些负面情绪会加重病情。因此，心理调适在治疗吞咽困难中具有重要意义。患者可以通过倾诉、冥想、瑜伽等方式，保持心情愉悦，有助于病情的康复。

吞咽困难虽然给生活带来诸多不便，但中医治疗手段丰富，疗效显著。患者应树立信心，积极配合中医治疗，调理身心，战胜病痛。同时，我们也要认识到，预防大于治疗。在日常生活中，保持良好的生活习惯，避免过度劳累，保持心情舒畅，是预防吞咽困难的关键。

最后，希望每一位吞咽困难的患者，都能在中医的神秘力量下，重拾健康，享受生活的美好。在未来的日子里，让我们携手中医，感受古老智慧的独特魅力，让更多吞咽困难的患者受益于中医的妙招，恢复健康的生活。

脾破裂术后伤口护理与感染防控技巧

邯郸市中心医院 王楠

脾破裂是一种常见的急腹症，多因外伤、疾病或医源性损伤引起，发生后需要紧急手术治疗。术后护理尤其是伤口管理和感染防控，是影响患者康复的重要环节。科学的护理方法不仅能促进伤口愈合，还能有效预防感染及其并发症的发生。

1. 脾破裂术后伤口的特点与恢复进程

脾破裂术后，患者腹部通常留有较大的手术切口，伴有腹腔内的引流管。伤口愈合过程复杂，受患者年龄、营养状况及免疫功能等多种因素影响。术后早期，伤口可能存在渗液或轻微红肿，此时护理重点是保持局部清洁和干燥。进入恢复中期，伤口逐渐愈合，但仍需防止过早用力导致切口裂开。患者及家属需了解术后伤口的特点，以便及时发现异常并采取正确的护理措施。

2. 术后伤口清洁的重要性

保持伤口清洁是防止感染的关键。术后护理中，医护人员会定期更换敷料，使用无菌盐水或消毒液清洁伤口表面，去除渗液和血痂。患者出院后，家属应在医护人员指导下继续每日清洁，避免使用刺激性较强的消毒产品，以免损伤新生组织。伤口周围若出现瘙痒、红肿加重或脓性分泌物，应立即就医。此外，保持良好的卫生习惯，如勤洗手、定期清洁周围环境，也有助于减少伤口感染风险。

3. 预防感染的关键措施

脾破裂术后患者感染风险较高，尤其是免疫功能受到影响的患者。感染预防需从多方面入手，包括定期监测体温和伤口状态，注意避免伤口受到外界污染。医生可能会为患者开具抗生素以预防术后感染，但需严格按照医嘱服用，避免抗生素滥用导致耐药性。出院后的患者应注意避免接触公共场所的病菌，减少不必要的外出活动，同时保持居室通风。定期复查也是确保术后无感染的有效手段。

4. 促进伤口愈合的护理技巧

伤口愈合需要充足的营养支持。术后饮食应以高蛋白、高维生素的易消化食物为主，如鱼类、蛋类、新鲜蔬菜和水果。维生素C和锌也是促进组织修复的重要元素。此外，保持伤口周围皮肤干燥、防止湿疹等皮肤病变也是促进愈合的重要一环。患者应避免用力咳嗽或频繁活动腹部，以防伤口裂开，同时适当运动，促进全身血液循环。

5. 引流管管理与注意事项

脾破裂术后常会置入腹腔引流管，用于排出积液及血性分泌物。引流管管理不当可能导致逆行感染，因此需特别注意每日观察引流液的颜色和量，并保持引流管出口部位的清洁和固定。医护人员在更换引流袋时必须严格遵循无菌操作，避免污染引流管。引流管拔除后，应继续关注引流口的愈合情况，若出现渗液增多或局部感染迹象，应及时联系医生处理。

6. 术后感染的应对方法

若术后出现感染，应及时采取处理措施。常见感染表现包括伤口红肿热痛、分泌物增多、体温升高等。医生会根据感染情况选择局部或全身抗感染治疗，如更换抗生素或进行伤口清创。对于较严重的感染，可能需要重新开刀引流。患者和家属应保持警觉，发现异常时尽快就医，以免感染扩散影响术后恢复。遵循医嘱按时服药及护理是控制感染的关键。

7. 心理支持在护理中的作用

脾破裂术后患者常因身体不适及活动受限而感到焦虑和不安，甚至可能出现术后抑郁。这些负面情绪可能影响伤口愈合及总体恢复过程。家属应给予患者充分的关怀和支持，帮助其建立战胜疾病的信心。医护人员也应适时提供心理干预，例如通过耐心讲解术后恢复计划，减少患者对伤口感染的过度担忧。

中医药与慢性病管理：调和阴阳，平衡健康

武汉市第九医院 潘小英

善心脏功能，减少心绞痛发作。

2. 中医药在慢性病管理中的优势

(1) 中医药强调“整体观念”，注重调理整体平衡

中医药认为人体是一个有机整体，强调人体各系统之间的相互作用和平衡。在慢性病管理中，中医药不仅关注症状的缓解，更注重调理脏腑功能，调整气血阴阳平衡，从根本上提高患者的免疫力和自愈能力，避免病情反复。

(2) 中医药具有个性化特点，能够根据患者的体质、病情特点和环境因素进行个性化治疗

中医药强调“因人而异”，同一种疾病在不同患者身上可能表现出不同的症状和病理机制，因此，需要针对性地制定治疗方案。

(3) 中医药注重预防治疗，强调“治未病”

中医药强调调整饮食、作息、情志等生活方式，增强体质，提高抵抗力，预防疾病的發生和发展。在慢性病管理中，中医药可以通过调理脏腑功能、平衡阴阳气血，延缓病情进展，减少并发症的发生，提高患者的生活质量。

(4) 中医药具有较好的安全性和耐受性

中药多为天然草药提取，具有较低的毒副作用，对患者的肝肾功能影响较小，适合长期服用。同时，中医药强调“以补为主”，通过调理脏腑功能、增强体质，提高患者自愈能力，减少药物依赖性，降低药物不良反应的风险。

中医药作为我国民族文化的瑰宝，在慢性病管理中有着独特的价值和作用。通过调和阴阳、平衡健康，中医药可以帮助患者根本性地调节身体功能、增强免疫力，提高生活质量，延缓病情进展。相信随着中医药理念的深入人心和现代科学技术的支持，中医药在慢性病管理中的应用前景一定会更加广阔，能为人类健康事业带来更多的希望和可能。

科学护理实践：加速新妈妈产后恢复的全面指南

枣庄市妇幼保健院 孙思思

产后恢复是体力的恢复，更是心理调适的过程。科学护理实践在这一过程中起着至关重要的作用，能够帮助新妈妈更快地恢复身心健康，重新找回生活的平衡。本文将深入探讨科学护理实践在加速新妈妈产后恢复中的应用，从而为广大新妈妈提供一份全面的指南。

1. 饮食调理：均衡营养，促进恢复

产后饮食是新妈妈恢复体力的基础。科学合理地安排饮食，不仅能帮助新妈妈迅速补充营养，还能促进乳汁分泌，满足新生儿的营养需求。

高蛋白食物：产后初期，新妈妈需要摄入足够的蛋白质来促进伤口愈合和组织修复。鱼类、瘦肉、鸡蛋和豆类是优质蛋白质的良好来源。

铁质补充：分娩过程中，新妈妈可能会失血，因此补充铁质至关重要。红肉、绿叶蔬菜、豆类和坚果富含铁质，有助于预防产后贫血。

水分与膳食纤维：保持充足的水分摄入有

助于乳汁分泌和防止便秘。同时，增加膳食纤维的摄入，如全谷物、水果和蔬菜，有助于消化系统健康。

避免刺激性食物：辛辣、油腻和生冷食物可能刺激胃肠道，影响乳汁质量和新妈妈的身体恢复，应尽量避免。

2. 身体锻炼：适度运动，增强体质

产后适当的运动对于促进新陈代谢、增强肌肉力量和改善心情都有显著效果。但新妈妈在开始任何锻炼计划前，应咨询医生或专业产后恢复教练的意见。

产后瑜伽：瑜伽动作轻柔，有助于增强肌肉力量和灵活性，同时减轻压力和焦虑。

散步与轻量有氧运动：散步是产后初期最适合的运动之一，它能促进血液循环，帮助新妈妈恢复体力。随着身体逐渐恢复，可以逐渐增加轻量有氧运动，如骑自行车或游泳。

核心力量训练：在专业人士指导下进行核心力量训练，有助于恢复腹部肌肉的力量和紧致度，但需避免过度用力，以免对腹部伤口造成压力。

3. 心理调适：关注情绪，积极应对

产后抑郁症是许多新妈妈可能面临的问题。科学护理实践强调，新妈妈的心理健康同样重要，需要得到足够的关注和支持。

情绪日记：记录每天的情绪变化，可以帮助新妈妈识别并理解自己的情绪，及时发现情绪波动的迹象。

寻求支持：与家人、亲人及朋友分享感受，或者寻求专业心理咨询师的帮助，都是缓解产后压力的有效途径。

自我放松技巧：学习深呼吸、冥想等放松技巧，有助于缓解紧张和焦虑，提升睡眠质量。

4. 专业护理：科学指导，专业呵护

在专业护理人员的指导下，新妈妈可以获得更加个性化和全面的护理服务，加速产后恢复。

母乳喂养指导：正确的母乳喂养姿势和技巧不仅能促进乳汁分泌，还能减少乳头疼痛和乳腺炎的风险。专业护士或泌乳顾问可以提供必要的指导和支持。

伤口护理：对于经历了剖宫产或会阴侧切的新妈妈，正确的伤口护理至关重要。要定期清洁伤口，避免感染，遵循医生的建议进行恢复。

产后检查：定期进行产后检查，包括血压、血糖、子宫恢复情况等，可以及时发现并处理潜在的健康问题。

产后恢复是一个循序渐进的过程，需要新妈妈、家人以及医疗团队的共同努力。科学护理实践为这一过程提供了坚实的理论基础和实践指导，通过饮食调理、身体锻炼、心理调适和专业护理的综合应用，新妈妈可以更快地恢复到孕前的健康状态，享受与新生儿共同成长的美好时光。

从 X 线到 CT: 影像技术揭示 痛风的真相

邯郸市中心医院 张伟永

痛风是一种以尿酸代谢紊乱为特征的代谢性疾病，因尿酸盐结晶沉积在关节及周围软组织中而引发反复发作的炎症反应，破坏组织。痛风的典型临床表现包括急性关节炎、痛风石形成及晚期关节畸形，严重影响患者的生活质量。影像学技术是痛风诊断和疾病分期的重要手段，可帮助临床医生直观地观察关节损伤、痛风石沉积及骨骼变化，并为治疗决策提供可靠依据。

1. 痛风的发病机制与影像学诊断的意义

痛风的发生是由于尿酸代谢紊乱导致血尿酸水平升高，尿酸盐在关节、软组织及肾脏沉积，引发一系列炎症反应和组织破坏。早期痛风以急性炎症表现为主，随着病程延长，可出现痛风石、关节软骨破坏及骨质侵蚀等慢性改变。影像学检查在痛风的诊断和管理中具有重要意义，尤其是在早期无典型症状或症状复杂的病例中，通过影像学观察尿酸盐沉积和骨骼变化，可以明确诊断并指导治疗。

2.X 线检查：传统影像技术的应用范围

X 线检查是痛风诊断中最早应用的影像技术，其主要优势是经济、便捷和广泛适用。在晚期痛风患者中，X 线能够清晰显示骨侵蚀、关节面破坏及痛风石的影像学特征。典型的 X 线表现包括关节软骨下的“打孔样”骨质侵蚀，以及关节周围软组织中伴有关节钙化。通过这些影像学特征，临床医生可以直观地判断病变的范围和严重程度。

3.CT 检查：高分辨率影像揭示细微病变

计算机断层扫描 (CT) 因其高分辨率和精确定位的优势，成为痛风影像学诊断的重要手段之一。CT 不仅能够清晰显示骨侵蚀和关节破坏，还可以通过高分辨率观察痛风石的内部结构。尿酸盐结晶在 CT 影像上通常表现为关节或软组织中的高密度影像，伴有不同程度的骨质侵蚀和软组织肿胀。此外，CT 还可用于量化痛风石的体积，帮助评估疾病的负荷和进展情况。

4. 双能量 CT：精准诊断痛风的工具

双能量 CT 是一项创新的影像技术，通过采集两种能量下的 X 线数据，可以识别尿酸盐结晶的特异性成分，并将其可视化标记。这一技术在痛风诊断中具有重要意义，不仅能够精确定位尿酸盐沉积的部位，还可以区分尿酸盐结晶与其他软组织钙化。双能量 CT 的影像表现通常为关节腔或软组织内的绿色或红色标记，直观地显示尿酸盐沉积的范围和分布。

双能量 CT 在痛风早期诊断和治疗效果评估中具有显著优势。例如，在无症状性高尿酸血症患者中，双能量 CT 可以检测到亚临床的尿酸盐沉积，帮助医生识别潜在的高危人群。在治疗过程中，双能量 CT 可用于动态监测尿酸盐结晶的变化，为药物调整提供依据。双能量 CT 也有一定局限，如设备昂贵、操作复杂，以及对于某些解剖部位（如脊柱）的敏感性较低。

5.MRI 在痛风中的补充作用

磁共振成像 (MRI) 以其卓越的软组织分辨率，在痛风的诊断中也发挥着重要作用。MRI 能够清晰显示关节腔积液、滑膜炎及软组织水肿等炎症表现，并对尿酸盐结晶引起的软组织病变提供更详细的观察。对于痛风性关节炎患者，MRI 可用于评估关节周围滑膜和韧带的受累情况，以及痛风石对周围组织的压迫效应。

6. 影像技术在痛风分期中的作用

影像技术在痛风的分期诊断中具有重要作用。痛风的病程分为四个阶段：无症状性高尿酸血症、急性痛风性关节炎、间歇期痛风和慢性痛风。X 线主要用于晚期痛风的骨骼损伤评估，CT 特别是双能量 CT 可用于早期尿酸盐沉积的检测，而 MRI 则在急性炎症和软组织病变的评估中具有优势。

从 X 线到 CT，再到双能量 CT 和 MRI，影像学技术在痛风的诊断和管理中扮演着不可或缺的角色。传统的 X 线检查在晚期痛风的骨骼评估中具有重要价值；CT，特别是双能量 CT 则以其高分辨率和尿酸盐特异性标记成为痛风早期诊断的精准工具；MRI 以其软组织分辨率优势在炎症评估中具有独特地位。联合应用不同影像技术，可以全面揭示痛风的病变真相，为患者提供精准诊疗方案。

血压“过山车”：如何监测与管理高血压

山东省临沂市兰陵县城市社区卫生服务中心

张士梅

高血压是一种常见的慢性疾病，以动脉血压持续升高为特征，对人类健康构成严重威胁。据统计，全球约有 10 亿人患有高血压。在中国，成人高血压患病率也达到了较高的水平。高血压不仅增加了心脏病、脑卒中等心脑血管疾病的风险，还可能导致肾功能损害等多种并发症。因此，有效地监测和管理血压对于维护健康至关重要。本文将详细介绍高血压的监测方法以及日常管理策略，帮助高血压患者更好地控制血压，享受健康生活。

1. 认识高血压

定义与分类：高血压通常指在未使用降压药物的情况下，非同日 3 次测量血压，收缩压 $\geq 140 \text{ mmHg}$ 和 / 或舒张压 $\geq 90 \text{ mmHg}$ 。根据血压水平，高血压可分为 1 级（轻度）、2 级（中度）和 3 级（重度）。

常见症状：头痛、头晕、耳鸣、视力模糊、疲劳等，但很多患者早期可能无明显症状，因此高血压被称为“沉默的杀手”。

危险因素：年龄增长、遗传因素、肥胖、缺乏运动、高盐饮食、吸烟饮酒等不良生活习惯都是高血压的重要危险因素。

2. 血压监测

家庭血压监测：使用家用电子血压计进行自我监测，可以更准确地反映日常生活中的血压变化。建议每天早晚各测量一次，每次测量 2~3 遍，取平均值记录。

测量时应保持安静、放松，坐姿正确，手

臂与心脏保持同一水平。

动态血压监测 (ABPM)：是指通过佩戴便携式血压监测仪，24 小时自动测量血压，能够更全面地了解血压波动情况。对于诊断“白大衣高血压”（仅在医院测量血压升高）或隐匿性高血压（仅在家中测量血压升高）非常有用。

医疗机构测量：定期到医院或社区卫生服务中心进行血压测量，获取专业医生的指导和建议。

3. 高血压的管理

(1) 生活方式调整：合理膳食：减少食盐摄入，每日不超过 6 克；增加蔬菜水果的摄入，减少脂肪和胆固醇的摄入。

规律运动：每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。

控制体重：维持健康的体重指数 (BMI)，避免超重或肥胖。

戒烟限酒：烟草中的尼古丁和酒精都会导致血压升高，应尽量戒烟限酒。

减压放松：通过冥想、瑜伽等方式减轻精神压力，保持良好的心态。

(2) 药物治疗：生活方式调整无效或血压控制不佳的患者，需在医生指导下使用降压药物。常用的降压药物包括利尿剂、ACE 抑制剂、ARB 类药物、钙通道阻滞剂、B 受体阻滞剂等。药物治疗应个体化，根据患者的具体情况选择合适的药物和剂量。

(3) 定期随访：高血压患者应定期到医院进行随访，监测血压变化和药物副作用。医生

会根据患者的血压控制情况调整治疗方案，确保血压长期稳定在目标范围内。

(4) 并发症预防：积极控制血糖、血脂等其他心血管危险因素，预防心脑血管疾病的发生。定期进行心电图、肾功能等检查，早期发现并处理并发症。

4. 特殊人群的高血压管理

(1) 老年人：老年人的血压控制目标相对宽松，收缩压一般建议控制在 150 mmHg 以下。要注意药物剂量的选择，避免低血压和药物相互作用。

(2) 孕妇：孕妇高血压分为妊娠期高血压和子痫前期，需密切监测血压和尿蛋白。治疗时应选择对胎儿安全的药物，避免使用 ACE 抑制剂和 ARB 类药物。

(3) 儿童和青少年：儿童和青少年高血压的诊断标准与成人不同，需根据年龄、性别和身高百分位数确定。主要通过生活方式调整进行管理，必要时在医生指导下使用药物。

高血压是一种需要长期管理和控制的慢性疾病，通过科学的血压监测、合理的药物治疗以及健康的生活方式调整，大多数患者可以有效控制血压，减少并发症的发生，降低心脑血管事件的风险，提高生活质量。作为高血压患者，应树立正确的健康观念，积极参与自我管理，与医生保持良好的沟通，共同制定个性化的治疗方案，共同应对“血压过山车”，享受健康人生。希望每一位高血压患者都能远离“血压过山车”，享受平稳、健康的生活。

钙的离家出走：病理科如何让骨头变软

河北北方学院附属第一医院 孙改霞

在病理学研究中，骨组织和其他含钙组织的处理一直是一个具有挑战性的领域。这些组织由于其高度矿化的性质，难以直接进行常规的组织学处理和切片。本科普文将深入探讨脱钙技术的原理、方法及应用，揭示这项看似简单却至关重要的技术背后的科学原理。

1. 骨组织的结构与成分

在深入了解脱钙技术之前，我们首先需要理解骨组织的基本结构和成分。骨组织是一种特殊的结缔组织，由有机成分、无机成分、细胞成分组成。

有机成分主要是 I 型胶原蛋白（约占骨干重的 90%），还包括骨钙素、骨唾液酸蛋白等非胶原蛋白，这些有机成分赋予骨骼弹性和韧性。无机成分主要是羟基磷灰石，约占骨干重的 65%，这些矿物质赋予骨骼硬度和强度。细胞成分主要包括成骨细胞、破骨细胞和骨细胞，这些细胞负责形成、吸收和维持骨组织。

骨组织中大量存在的钙磷化合物，使得骨组织在常规病理学处理中难以切片。这就需要应用脱钙技术来去除这些矿物质，使骨组织变软，便于后续处理。

2. 脱钙技术的原理

脱钙技术的核心原理是通过化学反应或酶

合作用，将骨组织中的钙离子移除。根据所使用的脱钙剂的不同，脱钙过程可以分为以下几种。

一是酸脱钙，即使用无机酸或有机酸溶解骨组织中的羟基磷灰石。常用的酸包括盐酸、硝酸和甲酸。二是螯合脱钙，即使用螯合剂如 EDTA（乙二胺四乙酸）与钙离子形成稳定的络合物。三是离子交换脱钙，即使用离子交换树脂，将钙离子置换出骨组织。每种方法都有其优缺点，选择合适的脱钙方法需要考虑样本的性质、后续实验要求以及时间限制等因素。

3. 脱钙技术的方法学

(1) 酸脱钙法：酸脱钙是最常用的方法，盐酸、甲酸、硝酸法均具有快速、经济的优点，操作步骤如下。

首先固定样本，通常使用 10% 中性缓冲福尔马林固定 24 ~ 48 小时。然后用流动的自来水冲洗样本 2 ~ 4 小时，去除多余的固定液。接着将样本浸泡在选定的酸溶液中，溶液体积应是样本体积的 20 ~ 30 倍，使用摇床进行轻微震荡，加速脱钙过程。脱钙过程中每 24 ~ 48 小时更换一次脱钙液，同时定期检查脱钙程度。脱钙完成后，用碱性溶液（如氨水）中和残留的酸。

(2) EDTA 脱钙法：EDTA 脱钙法是一种较为温和的方法，能够很好地保护组织的形态和抗原性。操作步骤如下。

首先配制 EDTA 溶液。然后进行样本处理，过程同酸脱钙法。随后将样本浸泡在 EDTA 溶液中，溶液体积是样本体积的 20 ~ 30 倍。震荡和更换溶液的流程同酸脱钙法一致。EDTA 脱钙通常需要数周时间，这个过程同样需要定期监测。

(3) 微波辅助脱钙：微波辅助脱钙是一种新兴的快速脱钙方法。它利用微波能量加速脱钙过程，可以显著缩短脱钙时间。操作步骤如下。

样本处理流程同上。然后将样本置于微波炉中，使用特定的微波功率和时间进行处理。这个过程需要频繁检查脱钙程度，避免过度脱钙。

(4) 脱钙技术在病理诊断中的应用：脱钙技术在骨组织和其他含钙组织的病理诊断中发挥着关键作用。

可以参与骨肿瘤诊断，如骨肉瘤、软骨肉瘤等；可以参与代谢性骨病诊断，如骨质疏松症、佝偻病等；可以参与如牙周疾病、牙髓疾病等牙科病理的研究；还可以在如骨关节炎、类风湿关节炎、骨髓炎等疾病的诊断研究中发挥作用。

分娩无需怕，非药物分娩镇痛来帮忙

山西白求恩医院 山西医学科学院 燕宏霞

当准妈妈们临近分娩时，最担心的莫过于分娩时的阵痛。

1. 疼痛概述

分娩疼痛由子宫收缩和胎儿娩出产道扩张引起，分为子宫颈扩张引起的下腹部和腰骶部疼痛（第一产程），及胎儿下降时盆底组织牵拉引起的会阴部撕裂样疼痛（第二产程）。产痛可致产妇负面情绪、子宫血管收缩，影响胎儿供氧，延长产程，增加风险。

2. 常用的非药物镇痛方法

拉马泽呼吸法：拉马泽呼吸法是一种分娩减痛技术，通过特定的呼吸模式和节奏，帮助产妇放松、减轻疼痛。产妇可以通过缓慢、深长的腹式呼吸，伴随声音的发出，迅速舒缓紧张情绪。随着宫缩加强，可以过渡到快速、浅短的胸式呼吸。正确掌握呼吸技巧，能有效减轻疼痛感受，让产妇保持良好的生理状态，更好地配合分娩。

音乐疗法：音乐具有舒缓心情、转移注意

力的作用。在产房内播放柔和、令人放松的音乐，可以帮助产妇缓解紧张焦虑情绪，减少对疼痛的主观感受。同时，音乐还能起到稳定心率、改善血液循环的生理效应。

水中分娩：水中分娩是让产妇在温热的水中经历分娩过程。温水可以放松肌肉，减轻骨盆和会阴部的压力，从而缓解疼痛。水的浮力还能让产妇在宫缩间隙更容易变换体位，缓解不适感。

芳香疗法：芳香疗法是利用植物精油的芳香和药理作用，通过嗅吸、按摩等途径，达到放松身心、镇痛止痛的目的。在分娩时使用薰衣草、柠檬、橙花等具有镇静安神功效的精油，可以安抚产妇的情绪，舒缓紧张的神经。

3. 非药物分娩镇痛护理要点

尊重产妇意愿，提供人性化护理：护理人员要尊重产妇对分娩方式和镇痛措施的选择，提供针对性的健康指导。要根据产妇的文化背景、个性特点等，提供个体化的人文关怀，营造温馨、私密的分娩环境。允许家属全程陪伴，

给予产妇生理和心理上的支持。

评估产妇疼痛程度，及时调整护理方案；使用视觉模拟评分等量表评估产妇主观疼痛感受，结合产程进展、生命体征等客观指标，动态调整护理措施。针对产妇存在的焦虑、紧张等情绪，给予针对性的心理护理，以削弱负面情绪对疼痛的放大作用。

指导非药物减痛方法的使用：向产妇讲解各种非药物镇痛方法的原理和操作要点，如正确的拉马泽呼吸、在宫缩时使用香薰等。鼓励产妇选用自己感兴趣、易掌握的方法。对一些需要助产士协助的减痛措施，如腹式呼吸，要做好风险评估，严密观察母婴状况，把握适应证和禁忌证。

加强心理疏导，缓解产妇负性情绪：分娩疼痛常伴有恐惧、焦虑等负面情绪，导致疼痛阈值下降。通过与产妇沟通，了解其顾虑所在，耐心解答疑惑，告知产痛的生理意义，消除对分娩的恐惧感。在宫缩时给予言语鼓励，肯定产妇的付出，增强其信心。

全麻还是局麻，都是怎么回事，又要如何选择

通用环球中铁山桥医院 沈振喜

麻醉，作为现代医学的重要组成部分，是手术过程中减轻患者痛苦、确保手术顺利进行的关键步骤。全麻与局麻作为两种主要的麻醉方式，各自拥有独特的特点和适用场景。本文将详细解析全麻与局麻的定义、优缺点、应用场景及选择方法，帮助读者更好地了解这两种麻醉方式，以便在需要时做出明智的选择。

1. 全麻与局麻的定义

全麻，即全身麻醉，是指通过药物使患者进入一种无痛、无意识的状态，以便进行手术或其他医疗操作。全麻药物通过抑制大脑皮层和脑干的生命中枢，使患者陷入深度昏迷，同时配合肌肉松弛剂和呼吸机等设备，确保患者的生命体征平稳。局麻，即局部麻醉，是指通过局部注射麻醉药物，使手术部位的神经传导功能暂时丧失，从而达到无痛或微痛的效果。局麻药物通过阻断神经冲动的传导，使手术部位的感觉消失，而患者的意识保持清醒。局麻根据麻醉范围的不同，可分为表面麻醉、局部浸润麻醉和神经阻滞麻醉等。

2. 全麻与局麻的优缺点

全麻的优点在于能为手术提供良好的条件，使患者在无意识状态下接受手术，减轻恐惧和疼痛。此外，全麻的适用范围广泛，几乎可用于所有类型的手术，特别是复杂的大型手术和长时间的手术。然而，全麻也存在一些潜在的风险，如呼吸抑制、循环波动和过敏反应等，且术后恢复相对较慢，费用较高。相比之下，局麻的安全性更高，对患者的生理功能影响较小，术后恢复快，费用也相对较低。但局麻的适用范围有限，主要适用于一些浅表部位或局限区域的手术。在某些情况下，局麻可能无法完全阻断疼痛感觉，导致患者仍会感到一些不适。

3. 全麻与局麻的应用场景

全麻通常适用于大型、复杂或需要广泛操作的手术，如心脏手术、脑部手术等。这些手术需要患者完全失去意识，以便医生进行精细的操作。此外，儿童和老年人的手术也常采用全麻，因为他们对手术的恐惧和疼痛耐受能力较差。局麻则主要适用于小型、简单或局限区域的手术，如拔牙、皮肤痣切除等。这些手术通常不需要患者完全失去意识，只需局部麻醉即可达到无痛的效果。此外，对于需要患者保持清醒以便配合手术的场合，如眼科手术和神经外科手术中的某些部分，局麻也是一个很好的选择。

4. 全麻与局麻的选择方法

在选择全麻还是局麻时，需要综合考虑多种因素。首先，手术类型是决定麻醉方式的重要因素。对于大型、复杂或需要广泛操作的手术，全麻通常是更好的选择；而对于小型、简单或局限区域的手术，局麻可能更为合适。其次，患者的身体状况也是选择麻醉方式时需要考虑的因素。患者的年龄、体质、合并症等都会影响麻醉方式的选择。例如，儿童和老年人可能更容易受到全麻药物的影响，因此需要在选择时更加谨慎。最后，医生的建议也是选择麻醉方式时不可忽视的因素。医生会根据患者的具体情况、手术需求以及自己的专业知识和经验，为患者制定最佳的麻醉方案。

全麻和局麻作为两种主要的麻醉方式，各自拥有独特的特点和适用场景。通过深入了解全麻和局麻的特点和应用场景，患者可以更好地与医生进行沟通和讨论，从而做出明智的选择。同时，在麻醉过程中和麻醉后，患者需要严格遵守医生的指导和建议，以确保手术的安全和顺利进行。

聊聊牙齿外伤，儿童口腔医生教您如何冷静应对

青岛大学附属青岛市口腔医院 甘雪

儿童天性活泼好动，户外活动也比较多，但缺乏足够的自我保护意识，日常生活中牙齿意外磕伤在所难免。根据流行病学统计，牙外伤最常见于6~13岁的儿童和青少年。在儿童口腔科的临床工作中，因意外导致的牙齿外伤屡见不鲜。牙齿外伤的处理是需要争分夺秒的，万一发生意外，该如何处理呢？下面给大家科普一下。

当儿童牙齿磕伤后，家长应尽可能保持冷静。首先家长大致确认患儿全身情况，若患儿有恶心、呕吐、头痛等，尽快拨打120或就近医院就诊，此时暂缓处理牙齿外伤。在确保患儿全身情况良好的情况下，对牙外伤进行处理。

生活中牙外伤大致分为以下3种类型。

1. 牙齿脱位

牙齿脱位通俗来讲就是牙齿掉出来了，特别是牙齿全掉出来了。任何人碰到这种情况都会最慌乱，因为大部分人会觉得牙齿掉了，就没机会存活了。在事发现场，如果牙齿全掉出来了，这时候首先不要慌张，快速捡起脱落的牙齿，拿着牙冠部（我们在嘴巴里能看到的部分），用自来水或者生理盐水简单冲洗，直接将牙齿放入牙掉出的窝里，让孩子轻轻地合上嘴，带患儿到医院就诊。如果自己不敢放回去，可在简单冲洗后将脱落的牙齿泡在生理盐水或纯牛奶里。这里提醒，一定是纯牛奶，酸奶等乳制品是不可以的。如果短时间内无法获得这两种液体，让孩子把脱落的牙含在嘴巴里（泡在唾液里），切忌牙齿干燥保存，尽快去专业的医院就诊。黄金抢救牙齿的时间是15~30分钟之内，此时牙齿存活的概率比较高。因为牙齿不可再生，就算错过了最佳时间，我们还

是可以尝试牙齿再植，因为有时儿童的自愈力是难以估量的。

如果牙齿没有完全掉出来或者牙齿磕了之后位置变了，也要尽快去医院就诊，尽量不超过24小时。

2. 牙齿折断

牙齿折断程度不同，处理方法自然不同。在事发现场，家长应注意收集碎片后泡在生理盐水或牛奶中，并及时送医，由专业医生根据牙齿情况、折断严重程度等作出完善的诊断和具体治疗处理。现在随着科技材料的发展，如果只是简单的冠部折断，评估后专业医生可以将断牙重新粘接，恢复美观。如果看到折断的牙齿露出红色或透着红色，尽量在24小时内就诊。如果折断后牙神经露出来了，家长不要认为牙齿的神经就坏了，专业口腔医生会根据患儿的年龄、受损的程度等采用生物活性材料尽可能保留牙神经。

3. 牙齿震荡

牙齿受伤，即使表面看起来没事，也可能存在“内伤”，即牙震荡，这种情况下对牙神经是会有损伤的，因此磕碰后为避免耽误病情，尽早去正规医院就诊。因此牙齿受伤后，无论损伤轻重都需要及时就医，并需遵医嘱定期复查。

牙齿外伤如果未能得到及时、有效的处理，可能会影响牙齿的功能和美观，严重时甚至会影响到患儿的身心健康。牙外伤发生的地点多在学校和家中，应加强儿童看护人员牙外伤知识的普及教育，使他们具有牙外伤急救处置能力，同时应注重儿童牙外伤的防范。

肺炎患者的护理原则与注意事项

航天中心医院 乔瑞霞

肺炎，作为一种常见的呼吸系统疾病，给患者的健康带来了不小的威胁。当肺部黏膜组织受到病原体入侵并引发炎症反应时，患者可能会经历高热、咳嗽、咳痰、胸痛、呼吸困难等症状，严重时甚至可能导致感染性休克。对于肺炎，科学合理的护理显得尤为重要。

1. 环境管理的重要性

为了创造一个有利于肺炎患者恢复的环境，首先，必须保持室内空气清新。这包括定期开窗通风，保持空气流通，减少空间内的病原体数量。其次，室内需保持适宜的湿度，这样有助于肺炎患者的痰液稀释和排出，从而减轻症状。再次，室内温度一般要控制在18~20℃，避免过高或过低的温度对患者造成不适。最后，为了确保患者有充足的休息时间，应尽量减少探视，保持室内安静，避免打扰患者。

2. 饮食护理需细致入微

在饮食护理方面，首先，肺炎患者需要摄入高蛋白食物来支持免疫系统的正常运作。鱼、禽肉、瘦肉、豆类等富含优质蛋白质，是患者的理想选择。其次，新鲜的水果和蔬菜，如橙子、草莓、菠菜、胡萝卜等富含富含维生素C和抗氧化剂，有助于提高免疫力，促进康复，应纳入患者的日常饮食。再次，充足的水分摄入有助于稀释肺炎患者的痰液，促进排痰。同时，要避免咖啡因和酒精的摄入。最后，在食物选择上，应以易消化、营养丰富的食物为主，如牛奶、稀饭、粥等，避免过硬、过热、过冷的食物刺激气道。

3. 病情观察与细致的护理

病情观察与护理是肺炎患者康复过程中的关键环节。护理人员需要密切观察患者的体温、脉搏、呼吸和血压等生命体征，以及咳嗽、咳

痰、胸痛等症状的变化。一旦发现异常，应及时向医生反馈，以便调整治疗方案。同时，保持呼吸道通畅也是至关重要的。要定时引导患者做深呼吸、咳嗽排痰等呼吸道清洁动作，防止痰液在气管内积聚。

4. 用药护理需严谨

在用药护理方面，患者必须严格按照医生的处方服用抗生素和其他药物，避免漏服或自行停药。抗生素的疗程应完整，不可随意中断，以免影响疗效。同时，护理人员应留意药物的副作用和不良反应，如有异常应及时告知医生。常见的抗生素不良反应包括发热、皮疹、胃肠道不适等，应引起足够的重视。此外，药物的存储也至关重要。应确保药物储存于干燥、阴凉的地方，避免阳光直射和高温，以免影响药效。

5. 生活习惯与心理支持的双重关注

除了药物治疗和病情观察外，肺炎患者还

需注意生活习惯的调整和心理支持。充足的休息是康复的关键。患者应确保有足够的睡眠时间，避免过度劳累。在病情允许的情况下，进行适量的轻度活动，如慢走或伸展运动，有助于增强体质和肺功能。同时，保持良好的个人卫生习惯也至关重要，如勤洗手、戴口罩等，以减少病原体传播。此外，家属、亲友的陪伴和鼓励对于患者的心理健康非常重要。护理人员应给予患者充分的心理支持，帮助他们建立战胜疾病的信心。

肺炎的康复是一个需要耐心和细致护理的过程。通过科学的环境管理、饮食护理、病情观察与护理、用药护理以及生活习惯与心理支持的调整，我们可以有效地缓解患者的症状，促进他们的康复。让我们共同努力，为患者创造一个有利于康复的环境，帮助他们早日重返健康的生活。

“心”有灵犀，心脏超声检查如何读懂你的心

漳州正兴医院 杜云艳

心脏是人体最重要的器官之一，就像是我们身体的“发动机”，它不停地跳动，负责将生命所需的血液和氧气输送到全身的各个部位。在纷繁复杂的医学世界中，有一种技术，它像是一位默默无闻却洞悉一切的智者，通过无创的方式，静静地探索着我们的心脏。这项技术就是心脏超声。它不仅能够揭示心脏的跳动与血流，还能在无声中解读我们的健康密码，成为我们身体的守护者。今天，就让我们一起走进心脏超声的世界，探索它如何与我们的心脏“心有灵犀”，读懂我们的心。

1. 心脏超声：现代医学的“透视眼”

心脏超声又称为超声心动图，是一种利用超声波技术检查心脏结构和功能的无创检查方法。它通过向人体发射超声波，然后接收反射回来的声波，将其转化为图像，从而清晰地显示心脏的结构、形态以及血液流动情况。这种方法不仅避免了X线或放射性物质的暴露，

而且操作简便、价格相对低廉，成为临幊上不可或缺的检查手段。

2. 心脏超声的工作原理

心脏超声的工作原理基于超声波的物理特性。超声波是一种频率高于人耳能听到的声波范围的机械波。当超声波遇到不同密度的组织界面时，会发生反射、散射和透射。心脏超声仪通过向人体发射超声波，然后接收这些声波在不同组织界面上的反射信号，利用计算机对这些信号进行处理，最终生成心脏内部的实时动态图像。

3. 心脏超声的应用范围

先天性心脏病的诊断：对于新生儿和儿童，心脏超声是诊断先天性心脏病的重要工具。它能够清晰地显示心脏的内部结构，帮助医生判断是否存在房间隔缺损、室间隔缺损等心脏畸形。

心脏瓣膜病的评估：心脏瓣膜是控制血液流向的关键结构。心脏超声能够准确地评估瓣

膜的形态和功能，发现瓣膜狭窄、关闭不全等问题，为制定治疗方案提供依据。

心肌病的诊断：心肌病是指心肌细胞的结构或功能异常。心脏超声能够观察心肌的厚度、回声等特征，帮助医生诊断扩张型心肌病、肥厚型心肌病等心肌病类型。

心功能的评估：心脏超声还能够评估心脏的泵血功能，包括左心室射血分数、心脏输出量等参数。这些参数对于判断心脏衰竭的严重程度和预后具有重要意义。

4. 心脏超声的“心有灵犀”之处

心脏超声之所以能够与我们的心脏“心有灵犀”，主要得益于其以下几个方面的优势。

无创性：心脏超声是一种无创检查方法，无须穿刺或注射药物，对患者不会造成创伤。这使得它成为一种广受欢迎的检查手段。

实时性：心脏超声能够实时显示心脏的运动和血流情况。医生可以在检查过程中直接观

察心脏的跳动和瓣膜的开闭情况，从而更准确地判断心脏的功能状态。

直观性：心脏超声生成的图像清晰直观，能够清晰地显示心脏的内部结构和血流情况。这使得医生能够更直观地了解心脏的状况，为患者提供更准确的诊断和治疗建议。

重复性：心脏超声的检查过程可以重复进行，不会对患者造成任何伤害。这使得医生能够定期监测心脏的变化情况，及时调整治疗方案。

5. 检查过程：轻松体验，精准诊断

进行心脏超声检查时，患者通常需要平卧或左侧卧位，以便医生更好地观察心脏。医生会在患者的胸部涂抹一层具有良好传导性能的耦合剂，然后手持超声探头，在胸部区域各个切面移动探查。整个检查过程无创、无辐射，且通常不需要特殊的准备，患者也只需保持平静呼吸，避免过度紧张影响检查结果即可。

子宫内的不速之客

新泰市中医医院妇科 崔玲

子宫是女性生殖系统的核心器官，负责孕育新生命。然而，在某些情况下，子宫内部或其周围可能会出现一些“不速之客”，这些异常情况不仅会影响女性的生育能力，还可能对健康造成严重威胁，如子宫肌瘤。子宫肌瘤学名为子宫平滑肌瘤（uterine myoma），是女性生殖系统中常见的良性肿瘤。子宫肌瘤通常出现在育龄期女性中，尤其是30-50岁的妇女。据统计，至少20%的育龄妇女患有子宫肌瘤，而实际上这个数字可能更高，因为许多小的肌瘤往往无症状，很难被发现。本文将探讨子宫肌瘤的症状、诊断、治疗选项以及对生育的影响，帮助女性了解这一疾病并做出明智的医疗决策。

1. 子宫肌瘤的定义与成因

子宫肌瘤是子宫平滑肌细胞形成的良性肿瘤，是最常见的妇科肿瘤之一。子宫肌瘤形成的原因主要包括以下方面：①遗传因素。家族中有子宫肌瘤病史的女性患病风险较高。②激素水平。雌激素和孕激素水平的变化可能促进肌瘤的生长。③年龄。多见于30-50岁的女性。

2. 子宫肌瘤的症状

子宫肌瘤的症状受肌瘤的位置、大小和数量的影响。一些常见的症状包括：①月经异常。包括经期大量出血或痛经，经期延长或更加频

繁。②盆腔压迫感或疼痛。随着肌瘤的增长，可能会对周围器官产生压力，导致盆腔疼痛或压迫感。③尿频或排尿困难。肌瘤增大可能压迫膀胱，导致尿频或排尿困难。④便秘。位于子宫后壁的肌瘤可能压迫直肠，引起便秘。⑤腹部肿块。在某些情况下，肌瘤增大到一定程度，可以通过腹部触摸到。

值得注意的是，许多子宫肌瘤患者没有任何症状，肌瘤往往是在盆腔检查或妊娠超声检查时被无意中发现。

3. 子宫肌瘤的诊断

子宫肌瘤的诊断通常包括以下几种方法：①盆腔检查。通过妇科双合诊、三合诊检查，可扪及增大的子宫及肿物。②超声检查。超声检查是诊断子宫肌瘤的金标准，尤其是新一代的3D成像技术能对子宫进行冠状面成像重建，能够清晰展示肌壁间肌瘤。③宫腔镜检查。宫腔镜可以直接观察子宫形态，有助于对粘膜下肌瘤和较大的子宫内膜息肉进行鉴别。④磁共振成像（MRI）。对于复杂的或不明确的病例，MRI可以提供更详细的图像。

4. 子宫肌瘤的治疗

治疗子宫肌瘤的方法取决于肌瘤的大小、位置、症状以及患者的生育计划。治疗选项包括：①观察等待。对于无症状或症状轻微的肌

瘤，医生可能会建议定期监测肌瘤的大小和症状。②药物治疗。包括激素治疗，如口服避孕药，以减轻症状并控制肌瘤的生长。③子宫动脉栓塞。这是一种介入性治疗，通过阻断供应肌瘤的血流来减小肌瘤的大小。④手术治疗。包括子宫肌瘤剔除术（myomectomy）和全子宫切除术（hysterectomy），前者仅移除肌瘤而保留子宫，后者则完全移除子宫。

5. 子宫肌瘤对生育的影响

子宫肌瘤对生育的影响取决于肌瘤的生长部位和大小。粘膜下肌瘤和肌壁间肌瘤更易导致不孕的结局，因为肌瘤可能导致局部解剖结构的变化，影响子宫内膜功能，改变子宫功能，以及影响配子的运输和受精卵的着床。此外，肌瘤与早产、剖宫产、臀先露、低出生体重儿等妊娠并发症密切相关。

子宫肌瘤是育龄女性中常见的良性肿瘤，其症状、诊断和治疗方法多样。对于有生育要求的女性，肌瘤的存在可能会对怀孕和分娩产生影响。因此，对于子宫肌瘤的管理，需要综合考虑患者的年龄、症状、肌瘤的特征以及生育计划，制定个体化的治疗方案。通过及时的诊断和适当的治疗，大多数女性可以有效地控制肌瘤的症状，并保持良好的生活质量。

科学护理助力新妈妈快速复原

枣庄市妇幼保健院 陈兆艳

新生儿的诞生不仅是家庭喜事，而且是母亲身体和心理经历巨大变化的时刻。产后恢复是一个复杂而重要的过程，涉及生理、心理和社会适应等多个方面。科学合理的护理不仅能帮助新妈妈们更快地从生产过程中恢复过来，还能提升她们的生活质量，促进家庭和谐。本文将探讨如何通过科学护理来助力新妈妈们的快速复原。

1. 生理恢复与营养支持

(1) 身体检查与评估：分娩后，新妈妈的身体需要进行全面的检查和评估，包括子宫收缩情况、恶露排出、伤口愈合等。医生会根据具体情况给出个性化的建议，确保没有潜在的健康问题影响恢复。对于剖宫产的新妈妈来说，还需要特别关注手术切口的愈合状况，预防感染。

(2) 合理膳食：产后饮食应富含蛋白质、维生素和矿物质，以满足母乳喂养的需求，并帮助身体修复。增加铁元素的摄入有助于补充因分娩失血造成的贫血；钙质对维持骨骼健康至关重要；纤维素可以帮助消化，这是许多新妈妈常见的问题。此外，适量饮水也很重要，它不仅有利于泌乳，还能保持体内水分平衡。

(3) 运动与休息相结合：适当的运动能够促进血液循环，加快新陈代谢，但要避免过早进行剧烈活动。产后初期可尝试简单的伸展运动或散步，逐渐过渡到更强度的练习。同时保证充足的睡眠时间，尽管照顾婴儿可能使作息变得不规律，但仍需尽可能创造条件让自己得到充分休息。

2. 心理健康维护

(1) 情绪管理：成为新妈妈后往往伴随着焦虑、抑郁等情绪波动。家人尤其是伴侣的理解和支持显得尤为重要。家人之间要建立良好的沟通渠道，分享彼此的感受和担忧，共同面对育儿挑战。必要时要寻求专业心理咨询师的帮助，学习有效的压力应对技巧。

(2) 社交互动：新妈妈不能因为有了孩子就完全与外界隔绝，而要积极参与社区活动或者加入其他宝妈群体，与其他家长交流经验心得，这不仅可以获得情感上的支持，还可能学到更多有用的育儿知识。

3. 乳房护理与哺乳指导

(1) 正确哺乳姿势：正确的哺乳姿势能有效避免乳头破裂等问题。确保宝宝含住大部分

乳晕而非仅仅是乳头，这有助于提高哺乳效率并减少不适感。如果遇到哺乳困难，要及时向医护人员请教正确的方法。

(2) 预防乳腺炎：要保持乳房清洁干燥，每次哺乳前后都应清洗双手。定期排空乳房，不要让乳汁淤积。一旦发现乳房红肿热痛等症状，要立即就医治疗。

4. 个人卫生与环境优化

(1) 注意个人清洁：新妈妈产后身体抵抗力一般较弱，容易受到病菌侵袭。因此，要特别注意个人卫生，勤换内衣裤，使用温和无刺激性的清洁用品洗澡洗头，保持外阴部干燥、清洁。

(2) 居住环境卫生：居住环境应当安静整洁，温度湿度适宜，避免冷风直吹。房间内最好每天通风换气，但要防止着凉。另外，尽量减少访客数量，以免交叉感染。

科学护理是新妈妈顺利度过产后恢复期的关键因素之一。上述各方面措施的有效实施，可以帮助新妈妈们更好地适应角色转变，在享受为人母喜悦的同时，也保护好自己的身心健康。希望每位新妈妈都能在这个特殊的阶段得到充分关怀和支持，实现身心的全面复原。

肺动脉高压手术怎么做

福建医科大学附属第一医院滨海院区国家区域医疗中心 龚莹莹

肺动脉高压是人们生活中一种相对常见的疾病，很多人对这种疾病的危险性认识不足，但这种疾病如果不及时治疗的话很可能导致患者死亡。那么，你了解肺动脉高压吗？临幊上常用的可以治疗肺动脉高压的手术措施都有哪些呢？

1. 什么是肺动脉高压

肺动脉高压指的是由多种异源性疾病（病因）和不同发病机制所导致的肺血管结构或功能改变，进而引起肺血管阻力和肺动脉压力升高的临床和病理生理综合征。在海平面静息状态下，通过右心导管检查测定的肺动脉平均压 $\geq 25\text{mmHg}$ ，即可诊断为肺动脉高压。正常成年人静息状态下的肺动脉平均压约为 14mmHg ，其上限不超过 20mmHg 。

2. 肺动脉高压的症状表现

肺动脉高压对人体的危害是一个循序渐进的过程，而处于不同时期的患者的症状表现往往不尽相同。在肺动脉高压早期，患者往往会出现运动耐量下降、气促以及疲劳感等表现，这是由于患者的心脏输出量无法满足身体对氧气的需求而导致的。随着肺动脉高压病情的发展，患者的上述症状会越发严重，并且还可能

出现胸痛不适、头晕、下肢水肿、心动过速甚至咯血等症状。此外，严重的肺动脉高压还会导致患者出现一些严重的并发症，如颈部静脉怒张、肝大以及外周组织灌注不足等，这些症状代表着患者随时可能发生右心衰竭。

3. 肺动脉高压的手术治疗怎么做

(1) 肺动脉血栓内膜剥脱术

肺动脉血栓内膜剥脱术是一种治疗慢性血栓栓塞性肺动脉高压的手术方式，这种手术需要在全身麻醉的辅助下在患者的胸部正中做一个切口，之后由医生将特殊的工具置入患者的胸腔当中小心翼翼地剥离并移除患者肺动脉内部的血栓和纤维组织，从而有效降低患者的肺动脉压力。为了确保手术的成功，医护人员在手术期间还需要让患者的心脏暂时停止跳动，并且使用体外循环机来维持患者的血液循环。

(2) 肺动脉成形术

肺动脉成形术是一种用于治疗因先天性心脏病或其他原因导致肺动脉狭窄而引发的肺动脉高压的手术措施，这种手术措施通常需要在局部麻醉的辅助下从患者的大腿根部股动脉插入一根细长的导管，并且在影像技术的引导

下让导管进入患者肺动脉的狭窄部位，之后由医生操作导管末端的气球进行充气来扩张患者狭窄的血管，必要的时候还需要在狭窄的血管处留下一个网状的金属支架来维持血管的开放状态，进而有效改善患者的肺动脉高压状况。作为一种微创手术，肺动脉成形术的优点是患者的术后恢复时间非常短，但这种手术却可能导致血管损伤、血栓形成等风险，因此在手术结束后，医护人员需要密切监测患者的身体状况。

(3) 球囊房间隔造口术

球囊房间隔造口术主要针对因先天性心脏病导致肺动脉高压且发生了严重右心衰竭的患者，特别是那些因先天性心脏病导致右向左分流的患者更需要采用这种手术进行治疗。在手术过程当中，医护人员会在局部麻醉下选择患者大腿根部或是颈部的血管插入一根导管，之后在影像技术的引导下让导管穿过房间隔到达患者的心房，此时医生就会膨胀导管上携带的气球，在患者的房间隔上制造一个小孔，这个小孔能够让部分的血液直接从右心房流向左心房，进而减少患者右心房泵血压力的同时增加氧气供应量，从而有效改善患者症状。

洞悉中医调理 月经不调的有效方法

湖北省武汉市武昌区水果湖街

社区卫生服务中心 李晓翠

月经不调是女性常见的健康问题，常受压力、饮食和环境变化等因素影响。中医根据辨证论治原则，结合患者体质和症状进行个性化调理。下面从六个常见的中医病理类型入手，介绍通过中医方法调理月经不调的方法。

1. 气血不足

气血不足是中医中常见的病理因素，表现为月经量少、经期延长、疲倦乏力、面色苍白等症。气血不足通常由脾胃虚弱、过度劳累、情志不畅等原因导致。

中药调理：可以选择补气养血的中药，如当归、黄芪、党参、白术等。这些药物有助于补充体内气血，促进月经的正常循环。

食疗建议：日常饮食中应增加含铁丰富的食物，如红枣、龙眼、黑木耳等，帮助提高血液质量；同时要注意补充蛋白质，增强体力。

2. 气滞血淤

气滞血淤是导致月经不调的常见原因，常因气血运行不畅、经络阻滞所致。此类病症通常表现为经期不规律、经血有血块、痛经等。

中药调理：可以采用活血化瘀、疏肝理气的中药，如香附、郁金、桃仁、红花等，这些药材能够疏通经络，促进血液循环。

针灸治疗：可以对肝经、脾经等经络不畅的部位进行针灸，从而疏通气血，缓解症状。

食疗建议：饮食中应尽量避免油腻、辛辣等刺激性食物，多吃一些具有活血化瘀功效的食物，如山楂、红枣、桂圆等。

情志调节：气滞血淤常与情绪波动密切相关，因此，要注意情绪调节，避免情绪长期抑郁。

3. 肝胃失调

肝胃失调是指肝气不舒、胃气不和，是导致月经不调的情况之一。常见症状有月经提前或推迟、腹部胀痛、食欲不振等。此类病症多与压力过大、饮食不规律等因素有关。

中药调理：治疗肝胃失调时，常用疏肝解郁、调理胃气的中药如柴胡、枳壳、薄荷等。这些中药可以调节肝气，促进胃肠功能正常运作。

食疗建议：应避免暴饮暴食，保持饮食清淡，避免过度油腻和辛辣。可以多食用易于消化的食物，如小米粥、枸杞、山药等。

4. 脾肾阳虚

脾肾阳虚是指脾脏和肾脏的阳气不足，导致体内代谢功能低下，从而影响月经正常来潮。症状常表现为月经量少、面色苍白、手脚冰凉等。

中药调理：可使用补益脾肾阳气的中药，如肉桂、附子、枸杞、党参等。这些药材有助于提升脾肾阳气，改善气血循环。

食疗建议：在饮食上要注意温补，尤其是增加温阳的食物，如羊肉、生姜、大枣等，有助于增强身体的阳气。

5. 肾阴亏损

肾阴亏损是指肾脏的阴液不足，体内出现阴虚火旺的症状。此类病症往往与长期的过度劳累、情绪波动或生活不规律有关，表现为月经量少、经期缩短、失眠多梦等。

中药调理：可以选择滋阴补肾的中药，如知柏地黄丸、六味地黄丸等。这些中药能有效滋补肾阴，调理月经。

6. 温热侵袭

温热侵袭是指外界环境中的温热邪气侵入体内，导致月经不调。此类病症表现为月经逾期、量多色赤、伴有口渴、发热等。

中药调理：可以使用清热解毒、凉血调经的中药，如黄连、黄柏、丹皮、赤芍等，能有效清理体内的热邪，调理月经。

食疗建议：饮食应以清凉去热为主，适量食用绿豆汤、莲子心、苦瓜等食物，帮助清热排毒。

月经不调的原因复杂多样，中医通过辨证施治，针对不同病理类型进行个性化调理不仅能恢复月经规律，还能改善整体健康。女性应保持良好作息与饮食，并适当调理以维持健康。如持续不适，建议及时就医。

核医学：从“看见”疾病到“治疗”疾病的医学利器

河北北方学院附属第一医院 周义

核医学是利用放射性核素及其标记化合物诊断和治疗人体疾病的一门综合性学科。作为现代医学的重要组成部分，它结合了物理学、化学、生物学和医学的知识，通过先进的成像技术和放射性药物，实现对疾病的早期诊断、精准定位和个体化治疗。在过去几十年中，核医学已成为诊疗领域的一颗璀璨明珠，其独特的功能不仅在“看见”疾病方面发挥重要作用，还在“治疗”疾病方面展现出巨大潜力，尤其是在癌症和甲状腺疾病等领域。

1. “看见”疾病：核医学的诊断功能

核医学最显著的特点是“功能成像”，即通过影像技术揭示身体内部器官的功能状态。传统的影像技术，如X线、CT和MRI，主要反映解剖结构，而核医学的功能成像则通过使用放射性药物观察组织或器官的代谢活动和血流情况，从而“看见”疾病的早期变化。例如，在肿瘤诊断中，核医学通过PET-CT扫描能够精准定位细胞代谢异常的区域，这种“早发现”的能力使许多患者能够在疾病尚未发展到不可逆阶段时接受治疗。

2. 看得更早更准：核医学的优势

核医学最大的诊断优势在于其灵敏性和特异性，尤其是在早期发现疾病方面表现突出。相比其他影像学技术，核医学能通过分子水平的改变发现病变。例如，骨扫描可以在骨肿瘤或骨转移发生的早期阶段显示病灶，而PET-CT则能够识别极小的恶性肿瘤。

3. “治疗”疾病：核医学的治疗功能

除了“看见”疾病，核医学还能够“治疗”疾病，在医学领域独树一帜。核医学治疗通过放射性核素释放射线，选择性杀伤病变组织，同时尽量避免损害正常组织。这种治疗方法在

甲状腺功能亢进、甲状腺癌和骨转移瘤的治疗中表现尤为显著。例如，放射性碘-131已广泛应用于甲状腺疾病的治疗，其通过选择性地聚集在甲状腺组织中释放射线，破坏病变细胞，疗效显著且副作用较少。

4. 精准治疗的核心：核医学与个体化医疗

核医学治疗的独特优势在于其“精准性”。通过事先的影像检查，医生可以了解病灶的确切位置、大小和活跃程度，并据此制定个性化的治疗方案。例如，在肿瘤治疗中，放射性核素的剂量可以根据患者的体重、病灶大小和分布情况进行精确调整，从而实现“靶向治疗”。这不仅提高了疗效，还显著减少了治疗的副作用。

5. 核医学的典型应用领域

核医学在许多领域都有广泛应用，其中肿瘤、心血管疾病和内分泌疾病是其主要的研究和治疗方向。在肿瘤领域，核医学不仅能够通过PET-CT扫描实现早期发现和分期诊断，还能通过放射性药物进行肿瘤的靶向治疗。例如，用于前列腺癌的放射性核素标记药物可以精准杀灭癌细胞，而对正常细胞几乎无影响。

6. 核医学的挑战与未来发展

尽管核医学在诊断和治疗方面表现出显著的优势，但其发展也面临一些挑战。一方面，放射性核素的生产和供应对技术和设备要求较高，成本较为昂贵；另一方面，公众对放射性药物的安全性仍存在一定的顾虑，这需要加强科普宣传，提高对核医学的认知。此外，如何进一步提高放射性药物的靶向性和减轻对正常组织的损伤，也是核医学研究的热点和难点。

未来，随着技术的不断进步，核医学将在更多疾病的管理中发挥重要作用，为患者带来更好的预后和更高的生活质量。

怎样通过检查肝功能了解肝脏的健康状况

山东省菏泽曹县梁堤头中心卫生院 汪健

肝脏作为人体最大的实质性器官，承担着多种重要的生理功能，包括代谢、解毒、合成、储存和分泌胆汁等。肝脏功能复杂且多样，其健康状况直接关系到人们的整体健康水平。因此，定期进行肝功能检查是评估肝脏健康的重要手段。

1. 肝功能检查的基本内容

肝功能检查是通过各种生化试验方法检测与肝脏功能代谢有关的各项指标，以反映肝脏功能基本状况的检查。常见的检查项目包括：①肝酶。包括谷丙转氨酶(ALT)、谷草转氨酶(AST)和碱性磷酸酶(ALP)等。这些酶类的水平变化可以反映肝脏是否受损。例如，ALT和AST水平升高通常意味着肝细胞受损，可能存在肝炎、脂肪肝等肝脏疾病。②胆红素。胆红素是胆汁中的一种物质，其水平升高可能表明胆道问题或溶血性贫血。检测总胆红素和直接胆红素水平有助于判断胆道系统是否正常。③蛋白质。血浆白蛋白和球蛋白水平可以反映肝脏合成蛋白质的能力。白蛋白水平降低可能与肝硬化等肝脏疾病有关，而球蛋白水平的变化则可能与免疫功能有关。④凝血功能。肝脏合成的凝血因子对于维持正常的凝血功能至关重要。凝血酶原时间(PT)和凝血酶原活动度(PTA)等指标可以敏感地反映肝脏合成凝血因子的情况。⑤其他指标。如血清总蛋白、国际标准化比值(INR)、胆碱酯酶等，这些指标也能从不同角度反映肝脏的健康状况。

2. 肝功能检查的适应证

肝功能检查适用于以下人群：①健康人群。作为常规体检项目，肝功能检查有助于及早发现潜在的肝脏问题。②有消化系统症状的人群。如恶心、呕吐、厌食、体重下降等，这些症状可能与肝脏疾病有关。③长期服用药物

或既往有其他基础疾病的患者。药物代谢主要在肝脏进行，长期服用药物可能对肝脏造成损害。④经常有鼻腔、牙龈出血及皮肤黏膜淤点、淤斑和消化道出血的患者。这些症状可能与肝脏合成凝血因子的功能受损有关。⑤长期饮酒、酗酒的人群。酒精是肝脏的“毒药”，长期饮酒可能导致酒精性肝病。

3. 影像学检查在肝功能评估中的作用

影像学检查是评估肝脏健康的重要手段。常用的影像学检查方法包括：①B超检查。能够观察肝脏的形态、大小和结构，以及是否存在肿瘤、结石等病变。B超检查具有无创、经济、简便等优点，是肝脏疾病筛查的首选方法。②CT和MRI检查。CT和MRI能够提供更详细的肝脏图像，有助于发现B超难以发现的微小病变。这些检查对于确诊肝脏肿瘤、肝硬化等病变可能具有重要意义。③肝弹性检测。可以通过测量肝脏的硬度来评估肝脏的纤维化程度。肝弹性检测对于判断肝脏疾病进展和预后具有重要意义。

4. 维护肝脏健康的建议

除定期进行肝功能检查外，还可以通过以下方式维护肝脏健康：①控制体重。肥胖是脂肪肝和其他肝病的风险因素之一。可以通过控制饮食和进行适量的运动来维持健康的体重。②饮酒适量。饮酒过量会对肝脏造成损害。建议限制饮酒量，或者最好戒酒。③健康饮食。多食用富含蔬菜、水果、全麦和低脂肪蛋白质的食物，减少摄入高脂肪、高糖和高盐食物。④避免过量药物。避免滥用非处方药物和草药补充剂，尤其是对肝脏有毒副作用的药物。⑤预防感染。接种乙肝和甲肝疫苗，避免性传播疾病。⑥定期锻炼。适度的体育活动有助于减轻肥胖和维护身体健康。肝脏的健康对于人体至关重要。

慢阻肺患者的日常护理要点

航天中心医院 王洁琦

慢性阻塞性肺疾病(COPD)，即慢阻肺，是一种影响全球数百万人的慢性呼吸系统疾病。对于慢阻肺患者而言，日常护理至关重要，它不仅能够缓解疾病症状，还能减少急性加重的风险。以下，我们将从多个角度详细探讨慢阻肺患者的日常护理要点。

1. 戒烟与避免二手烟

戒烟是慢阻肺患者必须坚决执行的重要措施。吸烟作为慢阻肺的主要致病因素，其危害不容忽视。彻底戒烟能有效阻止病情进一步恶化，患者需要坚定戒烟的决心，并主动寻求家人、朋友以及专业戒烟机构的支持和帮助。此外，避免二手烟暴露也同样至关重要，家人和社交圈成员应共同努力，为患者营造一个无烟的居住环境，从而全面保护患者呼吸系统的健康。

2. 提供适宜的生活环境

慢阻肺患者对生活环境的要求较为苛刻。

为了保持室内空气清新，患者应定期开窗通风换气，减少室内空气污染物的积累。同时，适宜的温湿度对患者的呼吸健康具有重要影响。室温应控制在适宜的范围内，避免过高或过低导致的不适感；湿度则应保持在适中水平，以维持呼吸道的湿润和舒适。

3. 合理饮食与营养支持

慢阻肺患者的饮食和营养摄入需要得到特别的关注。均衡饮食是维持患者身体健康的基石，摄入足够的热量和营养对于患者的康复至关重要。多食用富含纤维的食物，如水果、蔬菜和全谷物，以及富含优质蛋白质的食物，如鱼、禽、蛋和豆类，有助于增强患者的免疫力和抵抗力。同时，患者还需注意合理控制水分的摄入，避免脱水现象的发生，并保持维生素和矿物质的充足摄入，以满足身体对营养的需求，促进身体的康复和健康。

4. 呼吸锻炼与运动

呼吸锻炼和适当运动是慢阻肺患者改善呼吸功能、增强体质的重要手段。患者可以通过缩唇呼吸和腹式呼吸等呼吸锻炼方法，增加肺部的通气量，改善呼吸功能。此外，适当的运动，如散步、慢跑、打太极拳等，也有助于提高患者的耐力。在运动过程中，患者需要注意避免在寒冷或污染的环境中运动，以免加重病情。

5. 药物治疗与家庭氧疗

慢阻肺患者需要按照医生的建议准确服用药物，并学会正确使用吸入器等设备。常用药物包括支气管舒张剂、糖皮质激素、化痰药和止咳药等。患者在使用药物时，应注意观察药物的疗效和副作用，如有异常应及时就医。对于病情较重的患者，医生可能会建议进行长期家庭氧疗。家庭氧疗能够显著提高患者的生存率，降低入院率。患者需要在家中自备吸氧仪

器，并遵循医生的建议进行吸氧治疗。

6. 定期监测与复诊

定期监测和复诊是慢阻肺患者日常护理中不可或缺的一部分。患者需要定期接受肺功能检查、血气分析和胸部X线检查等监测项目，以评估病情进展。通过定期监测，医生可以及时发现病情变化，调整治疗方案。同时，患者也需要按时复诊，与医生保持密切联系，共同制定并执行个性化的治疗计划。

慢阻肺患者的日常护理是一个系统工程，涉及戒烟、生活环境、饮食营养、呼吸锻炼与运动、药物治疗与家庭氧疗、定期监测与复诊等多个方面。通过全面的日常护理，慢阻肺患者可以有效缓解疾病症状。我们鼓励患者及其家属积极参与护理过程，与医护人员共同努力，为患者创造一个更加健康、舒适的生活环境。

长期血液透析患者生活质量的影响因素与护理对策

邯郸市中心医院 陈清

血液透析是终末期肾病患者主要的维持治疗手段，为延长患者寿命和提高生存率发挥了不可替代的作用。然而，由于透析治疗的高频率和长期性，患者在生理、心理及社会适应等多方面都面临巨大的压力，这直接影响了他们的日常生活质量。

1. 生理因素对血液透析患者生活质量的影响

长期血液透析患者的生活质量首先受到生理因素的影响。由于肾功能的衰竭和透析治疗的副作用，患者经常面临乏力、低蛋白血症、骨病以及高血压等问题。此外，透析的相关并发症，如透析中低血压、透析失衡综合征及透析导管感染等，进一步加重了患者的身体负担。这些问题不仅限制了患者的日常活动能力，还容易引发对治疗的消极情绪，降低生活满意度。

2. 心理因素对血液透析患者生活质量的影响

长期透析治疗对患者的心理状态产生了深

远影响，焦虑、抑郁和无助感在透析患者中十分常见。一方面，透析治疗的高频率和高依赖性使患者感到失去自由，日常生活受到严重约束；另一方面，患者可能因疾病的长期性和经济压力感到前途渺茫，进而产生心理问题。

3. 社会因素对血液透析患者生活质量的影响

社会支持对透析患者生活质量的影响不容忽视。透析治疗不仅限制了患者的日常社交活动，还可能因身体不适或心理压力导致患者逐渐远离社会，出现孤立感。同时，家庭支持的不足或沟通不畅也会进一步降低患者的生活满意度。此外，因长期透析治疗导致的经济压力，患者及其家庭可能面临巨大的财务负担，进而引发家庭矛盾和心理问题。

4. 营养管理在血液透析患者生活质量中的作用

营养状况是影响透析患者生活质量的重要

因素之一。长期透析患者常因蛋白质和营养素的过度丢失而导致营养不良，这不仅降低了患者的免疫功能，还可能引发低蛋白血症和贫血等并发症。此外，不合理的饮食习惯，如摄入过多钠、钾或磷，会加重透析间的并发症风险。护理人员应根据患者的具体情况，制定个性化的营养干预计划，包括指导患者选择高质量蛋白、控制液体摄入及平衡钙磷代谢等，以改善患者的营养状况，从而提升其生活质量。

5. 患者依从性对血液透析患者生活质量的影响

透析患者的治疗依从性直接影响其生活质量。部分患者可能因为对透析治疗的必要性缺乏足够的认知，而出现间断透析、饮食控制不力或不按医嘱服药的现象。这些行为会导致血压失控、电解质紊乱及毒素清除不充分，从而加重并发症，降低生活质量。护理人员应通过

健康教育和行为干预，提高患者对疾病和治疗的正确认知，增强其自我管理能力和治疗依从性，帮助患者更好地适应透析生活。

6. 护理干预策略对血液透析患者的健康教育

健康教育是提升患者日常生活质量的重要工具。护理人员应根据患者的文化背景和知识水平，为其提供个性化的教育内容。例如，可以通过讲座、宣传手册和视频等形式，向患者普及透析治疗的基本原理、日常饮食管理及并发症的预防方法。

长期血液透析患者的生活质量受到多重因素的影响，包括生理、心理、社会支持以及依从性等方面。在护理实践中，应通过综合干预策略，全面改善患者的身体健康状况，提升其心理适应能力，增强社会支持系统，并优化其治疗依从性。

不想频繁扎手指 动态血糖监测来帮您

西宁市第一人民医院 鲁荷芳

对于糖尿病患者而言，血糖监测是日常生活中不可或缺的一部分。传统的指尖血糖测试方法虽然准确，但频繁扎手指带来的疼痛和不便却让患者们倍感困扰。幸运的是，由于科技进步，动态血糖监测系统（CGMS）应运而生，为糖尿病患者提供了一种更为舒适和高效的血糖管理方式。

1. 动态血糖监测的基本原理

动态血糖监测系统是一种通过植入皮肤下的微小传感器实时监测人体组织液中的葡萄糖水平，并将数据传输至接收器或智能手机应用程序的设备。这些传感器能够每隔几分钟自动测量一次血糖水平，并将数据记录下来，形成连续的血糖曲线图。通过这些详细的数据，医护人员可以更好地了解血糖的变化趋势，从而为患者制定和调整治疗方案。动态血糖监测不仅能够捕捉到血糖的细微波动，还能在夜间或患者无法自行测试时提供血糖数据，极大地提高了血糖管理的效率和准确性。

2. 动态血糖监测的适用人群

动态血糖监测系统适用于广泛的糖尿病患者群体，主要包括以下人群：① 1型糖尿病患者。由于1型糖尿病患者的胰岛素分泌不足，需要更精细的血糖管理来避免酮症酸中毒等急性并发症。动态血糖监测能够提供实时的血糖数据，帮助患者及时调整胰岛素剂量。② 2型糖尿病患者。对于需要胰岛素治疗的2型糖尿病患者，动态血糖监测同样能够提供有价值的数据。

信息，帮助优化治疗方案。部分2型糖尿病患者可能存在无症状低血糖的风险，动态监测能够及时发现并采取措施。③妊娠糖尿病患者。妊娠期间，孕妇血糖的波动对胎儿的健康有着重大的影响。动态血糖监测能够帮助孕妇更好地控制血糖，减少发生并发症。④儿童和青少年糖尿病患者。由于儿童和青少年的生活方式多变，血糖管理尤为困难。动态血糖监测能够提供连续的血糖数据，帮助家长和医护人员更好地了解孩子的血糖状况。

3. 动态血糖监测的优势

动态血糖监测的优势主要有以下几点优势：一是可以减少指尖血糖测试次数。动态血糖监测系统能够自动测量血糖，显著减少了患者需要进行指尖血糖测试的次数，从而减轻疼痛，减少不便。二是能够提高血糖管理的精准度。通过连续的血糖数据，患者和医护人员能够更准确地了解血糖的变化趋势，及时调整治疗方案，避免发生高血糖或低血糖。三是可以增强患者的自我管理意识。动态血糖监测提供了详细的血糖数据，有助于患者更好地了解自己的血糖状况，增强自我管理的意识和能力。四是能够优化胰岛素治疗。对于需要胰岛素治疗的糖尿病患者，动态血糖监测能够提供更精确的胰岛素剂量调整依据，减少胰岛素的浪费和不良反应。五是能够降低医疗成本。通过优化治疗方案，动态血糖监测有助于减少糖尿病相关的并发症，从而降低医疗成本。

4. 动态血糖监测的使用注意事项

第一，要正确佩戴传感器。传感器的正确佩戴是确保数据准确性的关键。患者应该按照说明书或医护人员的指导，正确佩戴和更换传感器。第二，要定期校准。部分动态血糖监测系统需要定期与指尖血糖测试结果进行校准，以确保数据的准确性。第三，要关注报警信息。动态血糖监测系统通常具有高血糖和低血糖报警功能。患者应密切关注报警信息，并及时采取措施。第四，注意保持皮肤清洁。佩戴传感器的部位应保持清洁和干燥，避免感染。第五，注意传感器使用寿命。传感器的使用寿命有限，到期后应及时更换。

5. 展望未来

随着科技不断发展，动态血糖监测系统正朝着更加智能化、便捷化的方向发展。未来的动态血糖监测系统可能会结合人工智能算法，实现更精准的血糖预测和个性化治疗方案。此外，无线传输技术的改进也将使数据的获取和分析更加便捷，为患者提供更好的糖尿病管理体验。

总之，动态血糖监测系统为糖尿病患者提供了一种更为舒适和高效的血糖管理方式。它不仅能够减少指尖血糖测试的次数，还能提高血糖管理的精准度和患者的自我管理意识。如果您正在为频繁扎手指而烦恼，不妨尝试一下动态血糖监测系统，它能及时提醒血糖异常，助您调整饮食、运动和用药，更高效管理糖尿病，提升生活质量，是糖尿病管理的贴心助手。

如何有效缓解胸外肿瘤术后疼痛

湖北省肿瘤医院 陶鑫妍

说到手术，很多人第一反应便是疼痛。手术中，胸外肿瘤手术造成的疼痛最为显著，主要原因是胸外手术的切口较大，切断的肌纤维较多，且术后受深吸气、咳嗽、打喷嚏等动作影响，胸扩张力增加会进一步加剧疼痛，不仅会影响术后恢复，还可导致患者产生不良情绪，降低生活质量。因此，如何有效缓解胸外肿瘤术后疼痛成为了一项热点话题。

1. 正确认识胸外肿瘤疼痛

疼痛属于胸外肿瘤术后常见症状，主要以切口部位疼痛为主，原因是术中对皮肤、肌肉、软组织存在损伤，且手术操作涉及较大范围的肌肉与骨骼系统，对于胸廓、肋间、周围脏器同样存在刺激。手术中对肋间神经的牵拉和损伤是导致术后剧烈疼痛的主要原因。肋骨切开器的使用及引流管的安置可能加重这一损伤，且术后炎症反应同样会影响恢复。目前疼痛已经被作为继心率、血压、呼吸、脉搏后的第五大生命体征，因此消除疼痛是病患的基本权利，同时也是医护人员优先考虑的问题。

2. 正确处理胸外肿瘤术后疼痛

接收胸外肿瘤手术治疗后，若患者感受到

明显疼痛，千万不要忍受，但是也不要胡乱用药，应当及时告知医护人员进行处理，确保获取最佳的镇痛效果。关于胸外肿瘤术后镇痛的方法较多，具体可进行以下操作。

(1) 药物处理：镇痛泵多在手术时安装，术后通过静脉持续输注镇痛药物，以维持有效的镇痛效果。患者术后如果感到疼痛未得到有效控制，应及时告知医护人员。医护人员应检查镇痛泵的工作状态，并根据需要调整药物剂量。如果镇痛泵的效果仍然不理想，可以请求医护人员进行肌肉注射止痛药，此种药物通常在15到20分钟内开始发挥作用，帮助缓解疼痛。在使用镇痛泵48到72小时后，患者如果感到伤口或插管部位不适，可告知医务人员提供静脉滴注或肌肉注射止痛药，以进一步缓解疼痛。恢复期存在持续隐痛或牵拉痛时，可遵医嘱间断口服镇痛药物，以持续获得满意镇痛效果。

(2) 非药物处理：关于胸外肿瘤术后疼痛的非药物处理措施，目前所用方法较多：①深呼吸放松法。找一个安静的地方，坐下或躺下，保持舒适的姿势后深吸气，尽量让空气充满腹部，然后缓慢吐气，重复这个过程5到10分钟。专注

于呼吸的节奏，可放松全身肌肉，促进血液循环，并减轻焦虑感和疼痛。②调整舒适卧位。建议在恢复期间根据自己的感觉调整卧位，例如采用半坐卧位，可减轻对伤口的压力，促进舒适感，采取半坐卧位时可使用枕头支撑，保持良好的脊柱对齐，避免过度弯曲身体。③按摩。由医护人员示范、指导家属对患者的背部、肢体进行按摩，可促进血液循环，缓解肌肉紧张，减轻不适感。④转移注意力。患者可将自己的喜好告诉医护人员，通过播放音乐帮助放松心情，分散对于疼痛的注意力。也可与家人、朋友或医护人员进行轻松的对话，分享有趣的事情，能有效转移注意力，进而减少对于疼痛的感知，提高整体舒适度。

3. 小结

胸外肿瘤手术后的疼痛是患者常见的症状，主要由于手术切口较大、肌肉纤维切断及肋间神经损伤等原因。术后疼痛不仅影响恢复，还可能导致情绪不良，降低生活质量。因此，缓解术后疼痛是治疗的重要目标。疼痛的治疗方法包括药物和非药物两种途径。患者应及时与医护人员沟通，采取科学的治疗方案，以确保最佳的恢复效果。

心衰患者饮食中应该注意什么

湖北省第三人民医院阳逻院区 许新祥

心脏衰竭，简称“心衰”，是一种严重的心脏疾病，心衰是指心脏无法有效地泵血，满足身体各组织和器官的代谢需求的一种疾病状态，并非一种独立的疾病，而是多种心脏疾病发展的终末阶段，根据发病速度和严重程度，心衰可分为慢性心衰和急性心衰。心衰症状包括呼吸困难、疲乏无力、水肿、胸闷胸痛、心悸等，分析成因复杂多样，如心脏疾病、不良饮食习惯等，因此，对于心衰患者而言，饮食调理是治疗过程中不可或缺的一部分，合理的饮食不仅可以减轻心脏负担，还能有效改善患者的生活质量。然而，心衰患者饮食不当则影响患者预后及疗效。

1. 心衰患者如何合理饮食

日常饮食建议以全谷类为主，如糙米、燕麦等，适量摄入瘦肉、鱼、蛋、奶等优质蛋白质，多吃绿叶蔬菜，如菠菜、油菜、西兰花等，以及富含膳食纤维的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、红薯等，选择新鲜水果，苹果、橙子、香蕉等，注意控制摄入量，避免过量糖分摄入。

避免高脂高盐的加工食品，减少盐分摄入，可以使用低盐调味品，如酱油、醋、葱姜蒜等，根据医生建议，适量摄入水分，避免水肿加重，避免食用刺激性饮料、高脂高糖食品、加工食品等。

2. 心衰患者饮食中的注意事项有哪些

(1) 低盐饮食、控制钠摄入：心衰患者需要严格限制食盐的摄入量，因为过多的钠会导致体内水分滞留，增加心脏负担，一般来说，心衰患者每日的食盐摄入量应控制在6克以内，尽量减少食用加工食品、腌制食品和高盐调味品，选择新鲜食材，自己烹饪，以便更好地控制盐分。

(2) 低脂低糖、营养均衡：心衰患者应遵循低脂低糖的饮食原则，避免过多的油脂和糖分摄入，以免增加心脏和血管的负担，在饮食中应注重营养均衡，适量摄入优质蛋白质，如瘦肉、鱼、蛋、奶等，同时，应多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类等，有助于保持肠道健康。

(3) 适量饮水、预防水肿：心衰患者往往伴有水肿现象，因此需要适量控制水分摄入，

在急性期和水肿加重时，应严格限制水分摄入，每天的水分摄入量应根据医生的指导进行调整，平时可以适量饮水，但不宜过量。

(4) 戒烟戒酒、少喝刺激性饮料：吸烟和饮酒都会对心脏造成额外负担，心衰患者应坚决戒烟限酒，此外，应避免饮用咖啡、浓茶等刺激性饮料，因为这些饮料中的咖啡因和茶碱成分可能会加重心脏负担。

(5) 适量运动、加快代谢：虽然心衰患者需要休息，但适量的运动也是必要的，运动可以帮助改善心脏功能，促进新陈代谢，患者可以根据自身情况，在医生的指导下进行适当的运动，如散步、慢跑、太极等。

综上所述，心衰患者的饮食调理需要遵循低盐、低脂、低糖、均衡营养的原则，注意适量水分摄入，戒烟限酒，适量运动，通过合理的饮食安排，可以有效减轻心脏负担，改善生活质量，助力康复，在饮食调理过程中，患者应与医生保持密切沟通，根据自身情况调整饮食方案，以达到预期的治疗效果。

护理小贴士，不容忽视的碘缺乏症

武汉市中心医院后湖手术室 胡婷

碘缺乏症是一种由碘摄入不足导致的疾病，它影响着人体的新陈代谢和生长发育，尤其在心血管内科护理中，碘缺乏症的预防和治疗显得尤为重要。

1. 碘缺乏症的基本知识

碘是合成甲状腺激素的重要元素，它在人体内起着至关重要的作用。甲状腺激素不仅参与身体的新陈代谢，还维持着所有器官的正常功能，促进人体尤其是大脑的生长发育。当人体内的碘摄入不足时，甲状腺激素合成减少，会导致甲状腺功能减退，进而影响身体的新陈代谢和生长发育。

碘缺乏症的症状因个体差异而异，通常包括智力低下、生长迟缓、听力障碍、视力下降等。严重情况下，可能导致呆小症，表现为智力低下、身材矮小等症状。碘缺乏还会影响胎儿和0~3岁婴幼儿脑发育和体格发育，造成不可逆的损伤。例如，妊娠期缺碘可能导致流产、早产、死产以及先天性畸形等。

2. 预防碘缺乏症的方法

食用碘盐：食用碘盐是预防碘缺乏病最简单安全有效的方式。我国普遍采用在食盐中添加碘化钾或碘酸钾的方法来补充碘元素。世界卫生组织推荐成人每天摄入量为150~300毫克，因此每日盐的摄入量不应超过6克。

摄入富碘食物：海产品的碘含量丰富，如海带、紫菜、淡菜、鲜带鱼、干贝、蚶干、海参、海蜇及龙虾等。此外，动物性食物的碘含量大于植物性食物，蛋类、奶类的碘含量高于其他动物性食物，其次为肉类、淡水鱼，水果和蔬菜的碘含量最低。对于缺碘人群，可以适当增加这类食物的摄入。

定期监测碘营养状况：建议定期监测体内的碘含量，特别是生活在碘缺乏地区的人群。尿碘测定是评估碘营养状况的有效手段。如果发现碘营养不足，应及时采取措施进行补充。

注意水源质量：高氟化物含量的水源可能影响机体对碘的摄取。因此，应保证饮用水源的低氟化物含量，或者通过安装净水器来净化水质。

3. 护理小贴士：针对碘缺乏症患者的特别关注

遵医嘱用药：对于症状较重或食物调理效果不佳的患者，需要在医生指导下使用左甲状腺素钠片、阿法骨化醇软胶囊等药物进行治疗。这些药物能够补充体内缺乏的碘元素，改善甲状腺功能异常。在药物治疗过程中，患者应严格按照医嘱，避免自行盲目用药。

改善生活习惯：保证充足的睡眠和休息，避免熬夜和过度劳累。适当进行体育锻炼，增强体质和免疫力。保持良好的心态，避免情绪过于激动或紧张，以免影响疾病的恢复。

定期监测甲状腺功能：碘缺乏症患者应定期监测甲状腺功能指标，如血清中的甲状腺素和促甲状腺激素水平。这有助于及时发现并处理可能出现的电解质紊乱或甲状腺功能异常。

关注特殊人群：孕妇、哺乳期妇女、儿童等特殊人群对碘的需求量增加，应给予特别关注。孕妇和哺乳期妇女可以通过每周食用一次富含碘的海产品来补充碘元素。儿童在身体发育和代谢加速期，补碘需求较大，应确保他们的饮食中富含碘元素。

避免长期处于低碘环境：对于生活在碘缺乏地区的居民，应考虑调整居住地或者采取其他补碘措施以改善状况。例如，可以通过食用碘盐、富碘食物或者口服含碘药物来补充碘元素。

注意碘摄入的平衡：虽然碘缺乏会导致一系列健康问题，但碘摄入过多也可能引发甲状腺功能亢进等疾病。因此，在补碘过程中要注意适量原则，避免碘摄入过多或过少。

在日常生活中，我们应该注重碘元素的摄入，保持均衡饮食和健康的生活习惯，让碘缺乏症远离我们的生活。

儿童意外伤害之骨折

武汉儿童医院西院 彭娟

在日常生活中，居家的儿童由于活泼好动，对事物存在强烈的好奇心，自我保护意识较弱，部分家长又缺乏安全保护意识及防范，常常容易发生意外伤害，其中骨折是一种常见的伤害类型。骨折不仅会对儿童的身体造成影响，还会影响儿童的生活质量，同时又加重了家庭的负担。

1. 什么是骨折

骨折是由直接、间接暴力或骨骼疾病导致的骨头完整性或连续性中断的疾病。当施加于骨骼的力比骨骼能承受的力更大时，就容易发生骨折。如果骨折处伴有皮肤破裂，就是开放性骨折，如果治疗不当，就会有感染风险。

2. 儿童骨折有哪些特点

儿童骨折的特点主要表现在以下几个方面。

解剖和生理特点：①儿童骨骼具有骺板，这是骨骼生长的重要区域，具有很强的生长潜力。②儿童的骨膜较厚，这使得骨骼具有较强的塑形能力和快速的愈合能力。

骨折类型：①儿童骨折的类型多样，包括弯曲型、竹节型、青枝型等特殊类型，以及和成人相似的完全骨折型。②骨骼骨折是儿童特有的骨折类型，通常发生在骨骼的生长板附近。

愈合能力：①儿童骨骼愈合能力强，骨折后的恢复时间相对较短。②由于儿童骨骼在生长发育过程中具有较强的矫形能力，关节僵硬的情况较少见。

3. 儿童骨折的常见部位及原因

儿童骨折的常见部位包括手腕、上臂、肘关节和小腿等，这些部位骨折的原因多与跌倒和外伤有关：①手腕。儿童跌倒时，常常用手支撑身体重量，容易导致手腕骨折。②上臂。上臂骨折通常发生在肱骨（上臂骨）或尺骨（前臂内侧的骨头）部位，常见于跌倒时用手臂接触地面造成的冲击。③肘关节。肘关节骨折可以发生在尺骨鹰嘴突（内侧肘骨）或肱骨鹰嘴突（外侧肘骨）处，多因跌倒时伸直手臂撑地引起的压力所

致。肘关节发育不完全也可能导致脱位。④小腿。胫骨和腓骨是构成小腿的两根长骨，骨折通常发生在儿童进行运动或参与体育活动时。

4. 儿童骨折受伤后应该怎么办

当儿童出现任何骨折症状，家长应迅速而冷静地应对，要立即寻求医疗救助，并进行以下具体步骤：①保持冷静，安抚儿童。家长首先要保持冷静，避免给儿童带来更大的恐惧。用温柔的话语和轻柔的动作安抚儿童，让他们感到安全和放心。②初步判断骨折情况。观察儿童受伤部位是否出现肿胀、疼痛、畸形或活动受限等症状。③固定受伤部位。如果初步判断为骨折，应立即进行固定处理。可以选择木板、书本等物品作为固定物，与受伤部位之间垫上毛巾等松软物品，然后用带子绑好，松紧要适度，不宜过紧或过松。④及时送医。在进行初步处理后，应立即将儿童送往医院进行治疗。

5. 儿童骨折有哪些治疗方法

儿童骨折的具体治疗方法取决于骨折类型，严重程度和患儿年龄，常见的治疗方法包括：①石膏固定。对于大多数骨折，特别是青枝骨折和不完全骨折，可以通过石膏固定进行治疗。②微创手术治疗。包括闭合或切开复位经皮克氏针固定、闭合或切开复位髓内针固定等。③钢板内固定。对于一些严重的骨折，如粉碎性骨折，可能需要使用钢板和螺钉进行内固定。④外固定支架。用于一些特殊部位的骨折，如开放性骨折或需要长期固定的骨折。

儿童骨折是一种常见的意外伤害，由于儿童骨骼的解剖、生理及生物学特点与成人不同，其骨折类型及诊断和治疗方法也有很大的差异。家长应了解儿童骨折的特点和症状，掌握初步的急救知识，以便在紧急情况下能够迅速而有效地应对。通过家长和社会的共同努力，可以有效降低儿童骨折的发生率，保障儿童的健康成长。

从术前准备到术后恢复

山东泰安东平县中医院 赵海蓉

随着现代医学的快速发展，手术治疗已成为许多疾病治疗的重要手段。无论是切除病变组织、修复损伤，还是进行整形美容，手术的成功不仅依赖于医生的技术和经验，还离不开患者从术前准备到术后恢复的全面配合与自我管理。

1. 术前准备：细致入微，不容忽视

(1) 心理调适：面对手术，患者难免会感到焦虑、恐惧甚至抑郁。这些负面情绪不仅会影响睡眠质量，还可能导致血压升高、心率加快等生理反应，不利于手术进行和术后恢复。因此，建议患者主动与医护人员沟通，了解手术过程、预期效果及可能的风险，同时寻求家人、朋友的支持，必要时可接受心理咨询，以积极的心态面对手术。

(2) 身体检查：全面的身体检查包括但不限于血常规、尿常规、心电图、肝肾功能、凝血功能等检测，以及针对特定手术的专项检查（如心脏手术前的冠脉造影）。这些检查能帮助医生了解患者的身体状况，及时发现并处理可能影响手术安全的潜在问题。

(3) 饮食调整：一般来说，在手术前患者需遵循低脂、易消化、富含营养的饮食原则，避免食用过于油腻、辛辣或刺激性的食物，以减少胃肠道负担。术前一周应停止服用可能影响凝血功能的药物（如阿司匹林），并根据医嘱进行必要的营养补充，如铁剂、维生素等，以增强体质。

(4) 术前准备事项：手术前夜，患者需按照医嘱进行个人卫生清洁，如洗澡、修剪指甲等。同时应避免佩戴首饰、隐形眼镜等物品进入手术室。术前数小时需禁食禁水，具体时间根据手术类型和麻醉方式而定，以防术中呕吐导致窒息。

2. 手术过程：专业团队，精心操作

手术过程由专业的医疗团队负责，包括主

刀医生、麻醉师、护士等。在严格的无菌环境下，根据术前制定的手术方案，使用先进的医疗设备和技术进行操作。虽然患者在此过程中处于麻醉状态，但医疗团队会密切监测生命体征，确保手术安全顺利进行。

3. 术后恢复：科学护理，逐步康复

(1) 术后监测：手术后，患者需在恢复室或病房接受密切监测，包括心率、血压、呼吸等生命体征的观察，以及疼痛、出血、感染等并发症的预防。医护人员会定期检查伤口，更换敷料，确保愈合良好。

(2) 饮食与营养：患者术后的饮食应遵循“由稀到稠、由少到多”的原则，初期以清流食为主，逐步过渡到半流食、软食，直至恢复正常饮食。注重蛋白质、维生素及矿物质的摄入，促进伤口愈合和身体恢复。

(3) 活动与休息：术后早期适当的活动有助于促进血液循环，预防血栓形成，加速康复。但活动量和强度需根据手术部位和恢复情况而定，避免剧烈运动和过度劳累。同时，保证充足的睡眠，有助于身体恢复。

(4) 复诊与随访：按照医嘱定期复诊，进行必要的检查，评估恢复情况，及时发现并处理潜在问题。对于慢性病患者或需要长期康复的患者，要建立长期的随访机制，确保治疗效果的持续性和稳定性。

从术前准备到术后恢复，每一步都关乎手术的成功与患者的健康。通过科学的准备、精细的手术操作以及细致的术后护理，大多数患者都能顺利度过手术期，迎来健康的新生活。作为患者，主动了解并参与整个治疗过程，与医疗团队建立良好的沟通，是加速康复、提高生活质量的关键。在这个过程中，保持乐观的心态，相信医疗的力量，相信自己的恢复能力，是每一位患者宝贵的财富。

得了脂肪肝，水果怎么吃

联勤保障部队第910医院检验科 王秋菊

脂肪肝是一种常见的肝脏疾病，主要是由于脂肪在肝脏中过度积聚所致。对于脂肪肝患者来说，合理饮食是改善病情的关键，而水果的选择和食用方式更是其中的重要部分。

首先，了解水果的成分对脂肪肝患者至关重要。水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，这些营养成分对身体健康有益。然而，部分水果也含有较高的糖分，过量的糖分摄入会在体内转化为脂肪，加重脂肪肝的病情。因此，脂肪肝患者在选择水果时需要综合考虑其营养成分和糖分含量。

对于脂肪肝患者来说，苹果是一种理想的水果。苹果富含果胶，这是一种水溶性膳食纤维。果胶可以吸附肠道内的胆固醇，并将其排出体外，从而减少人体对胆固醇的吸收。同时，苹果中的有机酸，如苹果酸等，可以促进胃肠蠕动，帮助消化，防止便秘。便秘会导致毒素在体内积聚，加重肝脏的负担，而苹果在这方面能够发挥积极的预防作用。建议脂肪肝患者每天可以食用1~2个中等大小的苹果，可以选择在早餐后或者下午加餐时食用。柚子也是非常适合脂肪肝患者的水果。柚子果肉中含有柚皮苷，它具有抗氧化和抗炎的特性，对肝脏细胞具有一定的保护作用。此外，柚子的热量相对较低，其糖分含量也不高，不会给肝脏带来过多的糖代谢负担。每天食用2~3瓣柚子，既可以满足人体对水果的需求，又有助于控制热量的摄入。在食用柚子时，最好是将柚子瓣剥好后直接食用，避免饮用柚子汁，因为柚子汁在制作过程中可能会添加糖分，而且榨汁后会损失部分膳食纤维。蓝莓同样是脂肪肝患者的优质水果选择。蓝莓富含花青素，花青素是一种强大的抗氧化剂。在肝脏的生理活动中，会产生大量的自由基，这些自由基会对肝脏细胞造成氧化应激损伤。而蓝莓中的花青素可以清除自由基，减轻肝脏的氧化应激反应，每天

食用10~15颗蓝莓，有助于肝细胞的修复和再生。患者可以将蓝莓洗净后直接食用，或者加到酸奶中，这样既能增添风味，又能丰富营养。

在选择水果时，脂肪肝患者需要注意避免高糖水果，如香蕉，它含有较高的糖分，主要是葡萄糖、果糖和蔗糖。大量食用香蕉会使血糖迅速升高，多余的血糖会在肝脏和其他组织中转化为脂肪储存起来，从而加重脂肪肝。如果患者非常想吃香蕉，可以偶尔吃半根，并且最好选择在两餐之间食用，同时要适当减少其他主食或者高热量食物的摄入。西瓜也是脂肪肝患者需要谨慎食用的水果。尤其是在夏季，西瓜大量上市，很容易让人过量食用。西瓜的糖分含量较高，过多食用会导致血糖波动，增加肝脏的糖代谢负担。脂肪肝患者如果要吃西瓜，每次食用量最好控制在200~300克，并且不要在饭后马上吃。另外，脂肪肝患者应该尽量少吃水果干。因为在水果制成水果干的过程中，水分被大量蒸发，糖分被浓缩，导致水果干的热量大幅增加。而且水果干在加工过程中可能会添加一些糖、盐等添加剂，进一步增加其不健康因素。

除了注意水果的种类和食用量外，脂肪肝患者吃水果的时间也很重要。一般来说，最好在两餐之间吃水果，这样可以作为加餐，补充身体所需的营养和能量，同时也能够避免在餐后吃水果导致热量摄入过多。因为餐后人体已经摄入了足够的能量，此时再吃水果，多余的热量很容易转化为脂肪储存起来。

脂肪肝患者每天水果的摄入量应不超过300克。这样既可以保证机体获得足够的维生素、矿物质和膳食纤维等营养成分，又不会因为过量的水果摄入而加重病情。总之，脂肪肝患者在食用水果时需要谨慎选择、适量食用，并且注意食用时间，这样才能让水果成为改善脂肪肝病情的好帮手。

肛周脓肿术后护理全攻略：助力快速康复

湖北省武汉市江岸区丹水池街社区卫生服务中心 耿慧

肛周脓肿是一种发生在肛门直肠周围间隙的急性化脓性感染疾病，多来自肛窦感染发炎，沿肛腺管蔓延扩散到肛周间隙或肛管皮下与薄膜下形成脓肿。此病多见于青壮年，男性多于女性，发病急骤，疼痛剧烈。肛周脓肿必须采用手术治疗并配合有效的护理措施，才能完全康复，术后的护理对于促进伤口愈合、预防并发症以及减轻患者痛苦起着关键作用。

1. 伤口护理

术后伤口的清洁至关重要。在每次排便后，务必使用温水或医生指定的药物坐浴，如稀释后的高锰酸钾溶液。水温控制在40~45℃，坐浴时间15~20分钟。这样既能清洁伤口，减少粪便残留对伤口的刺激，又能促进局部血液循环，缓解疼痛与肿胀。坐浴后，轻轻用干净柔软的毛巾或纱布蘸干伤口，避免用力擦拭，防止损伤新生的肉芽组织。同时，坚持每日换药，

换药时应观察创面有无红肿、炎症，观察渗出物的颜色、气味及渗出量，观察引流是否通畅及结扎橡皮筋是否拉动等，同时应将纱条嵌入创面基底部及脓腔最深处，防止假愈合。动作要求轻柔，切忌粗暴。若发现伤口被大量渗液浸湿，应及时告知医生更换，保持伤口敷料的清洁与干燥，为伤口愈合创造良好的环境。

2. 饮食调节

合理的饮食有助于术后身体恢复和伤口愈合。术后初期，饮食应以清淡、易消化的食物为主，如米粥、面条、鸡蛋羹等，避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，如辣椒、花椒、油炸食品等，这些食物会刺激肠道蠕动，加重排便时肛门的疼痛，甚至可能导致血管扩张，引发出血。随着身体的恢复逐渐增加膳食纤维的摄入，多吃新鲜的蔬菜（如菠菜、芹菜、西兰花等）和水果（如香蕉、苹果、梨等），保持大便通畅，防止便秘。因为便秘

会使腹压增加，不利于伤口愈合，甚至可能导致伤口裂开。适量饮水也不可或缺，每天保证摄入1500~2000毫升的水分，可使大便松软，易于排出。

3. 排便管理

术后排便问题常常让患者感到困扰。正确的排便管理能有效减轻痛苦并促进康复。首先要养成定时排便的习惯，避免憋便，尽量每天在固定的时间排便，如早餐后半小时，建立规律的肠道蠕动。排便时不要过度用力，避免长时间蹲厕，可使用坐便器，并在脚下放置一个小矮凳，使大腿与腹部呈30~40°角，减轻腹部压力，减少对肛门伤口的压迫。如果排便困难，切勿强行用力，可告知医生，遵医嘱使用开塞露等缓泻剂辅助排便，但不可长期依赖。

4. 疼痛管理

术后疼痛是患者面临的一大难题。医生会根据患者的疼痛程度给予相应的止痛措施，如

口服止痛药或使用双氯芬酸钠栓剂。患者也可采取一些方法缓解疼痛，例如采取舒适的体位，避免压迫伤口；在疼痛间歇期，可适当进行放松活动，如深呼吸、听音乐等，分散注意力，减轻疼痛的感觉。若疼痛持续加重或伴有发热、伤口异常分泌物等情况，应及时告知医生，排查是否存在伤口感染等并发症。

5. 休息与活动

充足的休息对于身体恢复至关重要，但适当的活动也不可或缺。术后早期应避免剧烈运动和长时间站立、行走，以免影响伤口愈合和增加疼痛。可选择在床上进行一些简单的肢体活动，如翻身、抬腿等，促进血液循环，预防下肢静脉血栓。随着伤口逐渐愈合，可逐渐增加活动量，如短时间散步、提重物等，但要避免过度劳累。同时，要注意保持肛门局部清洁与干燥，避免摩擦，尽量选择宽松、透气的棉质内裤。

身边的健康卫士：社区护理

东营市利津县陈庄中心卫生院 张莹

在当今的快节奏社会中，健康已成为人们日益关注的焦点。随着医疗体系不断完善和人们健康意识日益提升，一种贴近民众、注重预防与康复的新型医疗服务模式——社区护理，正悄然成为我们身边的健康卫士。社区护理不仅能够为居民提供便捷、连续的医疗服务，还能够促进医疗资源的合理分配，增强社区的健康管理能力。本文将深入探讨社区护理的概念、重要性、服务内容及其在现代社会中的独特价值。

1. 社区护理：定义与背景

社区护理，简而言之，是指在社区范围内，由专业护理人员运用公共卫生学和护理学的知识与技能，对社区居民进行健康促进、疾病预防、疾病治疗、康复护理及健康教育等一系列综合性护理服务的过程。这一模式起源于20世纪中叶的西方，随着家庭医生制度和社区卫生服务的发展而逐渐成熟。我国颁布《关于发展城市社区卫生服务的指导意见》等政策后，社区护理得到了快速发展，目前已成为国家医疗卫生服务体系的重要组成部分。

2. 重要性：从个体到社会的全面守护

促进健康公平：社区护理通过提供可及性和高的医疗服务，降低了居民获取专业健康指导的门槛，特别是对于偏远地区和经济条件较差的家庭而言，它有效缓解了医疗资源分配不均的问题，促进了健康服务的公平性。

强化疾病预防：社区护理强调“预防为主”

的理念，通过定期的健康检查、疫苗接种、健康教育等活动，提高了居民的自我保健能力，有效减少了慢性病的发生率和疾病的传播，降低了医疗成本和社会负担。

促进康复与长期照护：对于慢性病患者、老年人及残疾人，社区护理提供了持续的康复指导和居家照护服务，帮助他们更好地管理疾病，提高生活质量，减轻家庭和社会的压力。

增强社区凝聚力：社区护理活动往往包括健康讲座、义诊、邻里互助等内容，这些活动不仅增进了居民之间的交流与理解，还促进了社区文化的建设，增强了社区的凝聚力和归属感。

3. 服务内容：全方位的健康管理

健康教育：包括疾病预防知识、合理膳食、适量运动、心理健康等方面的知识，旨在提高居民的健康素养和自我保健能力。

健康监测与评估：定期为居民进行血压、血糖、血脂等常规体检，及时发现健康问题并进行风险评估，为个性化健康管理提供依据。

疾病预防与控制：针对传染病、慢性病等，开展疫苗接种、早期筛查、健康教育等项目，有效控制疾病的发生与传播。

疾病治疗与护理：对于常见病、多发病，提供基本诊疗服务和家庭护理指导；对于重症患者，协助其与上级医疗机构对接，实现双向转诊。

4. 现代价值：创新与发展

科技发展和社会需求日新月异，社区护理也在不断创新与发展。智慧医疗、远程监控、大数据分析等技术的应用，使得社区护理更加智能化、精准化。例如，通过可穿戴设备监测居民健康数据，实现疾病的早期预警；利用互联网平台开展在线健康咨询、教育，打破地域限制，提高服务效率。此外，跨学科合作、志愿服务体系的建立，进一步丰富了社区护理的内涵，提升了服务质量。

5. 结语

社区护理作为连接家庭与医院、预防与治疗、个体与社会的桥梁，正以其独特的优势，成为现代医疗卫生体系中不可或缺的一环。它不仅关乎每个人的健康福祉，而且是构建和谐社会、推动健康中国建设的重要力量。让我们携手并进，共同支持和参与社区护理工作，让这份身边的健康卫士，为我们的健康之路保驾护航。未来，随着更多创新技术的应用和服务模式的探索，社区护理将迎来更加广阔的发展前景，为人类的健康事业贡献更大的力量。

科学防控近视，从家庭护理做起

西安市人民医院（西安市第四医院） 任梅

2. 防控近视的家庭护理

(1) 合理安排孩子的用眼时间：长期近距离用眼是导致近视的主要原因之一。现代社会中，电子产品的普及使得孩子们长时间盯着手机、电脑、电视等屏幕，严重影响视力的正常发育。因此，家长要科学规划孩子的用眼时间，尤其是要避免孩子过度使用电子产品。

科学研究建议每小时让孩子休息10到15分钟，远离电子屏幕，放松眼部肌肉。眼睛的调节和聚焦能力是有限的，长时间近距离用眼会加重眼睛的负担，增加近视的风险。因此，家长可以引导孩子多进行户外活动，进行远视的训练，减少眼睛疲劳。

(2) 鼓励户外活动，增加自然光照射：户外活动对防控近视有着不可忽视的作用。研究表明，每天至少2小时的户外活动能够有效减少孩子近视的发生几率。自然光中的紫外线能促进眼睛中多巴胺的分泌，减少眼球的过度生长，从而有效预防近视的发生。

家长应鼓励孩子多进行户外活动，如散步、跑步、骑车等，尤其是要避免长时间呆在室内，尤其是暗光环境中，这些都会加剧近视的形成。

科学家发现，适度的阳光照射不仅对眼睛有好处，还能帮助孩子的整体健康发展，包括骨骼、皮肤等。

(3) 创造良好的读写环境：家庭环境的光线直接影响孩子的视力健康。昏暗或过强的光线都不利于视力的保护，因此家长在为孩子创造读写环境时，要确保光线充足且均匀。理想的阅读光线应来自于侧面或背后，避免直接照射眼睛。同时，书桌与眼睛的距离应保持在30至40厘米左右，避免长时间低头或歪头看书。家长应定期检查孩子的坐姿，确保其姿势正确，避免眼睛过度疲劳。此外，桌椅的高度应与孩子的身高相匹配，确保孩子能够舒适地进行学习。

(4) 定期带孩子进行眼科检查：家长应定期带孩子进行眼科检查，尤其是在孩子进入小学和中学阶段，视力问题逐渐凸显时。通过定期检查，家长能够及时了解孩子的视力状况，发现近视的早期迹象，从而采取相应的预防措施。对于已经存在近视的孩子，家长应及时寻求专业的治疗方案，例如佩戴适合度数的眼镜，避免进一步加重近视。必要时，还可考虑采用视力训练、手术矫正等方法，帮助孩子改善视力。

青少年拒学现象的深度剖析与科学应对策略

武汉市精神卫生中心 早期干预二病区

成媛

在青少年成长过程中，拒学这一复杂且多维度的现象，日益成为家庭、学校乃至整个社会关注的焦点。拒学不仅表现为孩子对上学产生强烈的抵触情绪，甚至是拒绝到校，其中可能伴随着焦虑、抑郁等心理健康问题，这会对青少年的学业成就、社交发展乃至长远的人生轨迹产生深远的影响。

少年拒学的成因复杂多样，涉及心理、家庭与环境、生物等多个层面，这些因素相互交织，共同影响着青少年的行为选择。在青少年阶段，心理发展尚未成熟，面对学业压力、社交焦虑、分离焦虑等挑战，部分青少年可能感到不堪重负，进而选择逃避。尤其是当这些压力超出了他们的应对能力时，拒学便成为一种自我保护机制。家庭氛围、父母关系、教育方式以及学校环境等都会对青少年的行为产生深远影响。家庭冲突、父母关系不和谐、对孩子期望过高或过低，都可能成为青少年拒学的间接原因。学校环境中，校园欺凌、师生关系紧张、学习环境不佳等因素，使青少年在学校中感到不安全或不被尊重，从而拒绝上学。青少年时

期，生理变化迅速，激素水平剧烈波动，这可能影响青少年的情绪调节能力，使其更容易出现情绪波动和极端行为。某些心理健康问题，如焦虑症和抑郁症，具有遗传倾向，这些疾病可能间接导致拒学行为。

拒学行为并非单一模式，它可能表现为多种形式，这些形式反映了青少年不同的心理状态和需求。有的孩子直接拒绝上学，明确表达不愿去学校，甚至因此与家人发生冲突，表现出强烈的抵触情绪。有的孩子则频繁请假或迟到，以各种理由减少在校时间，试图逃避学校的压力。还有的孩子表现出学校恐惧症，一想到上学就感到极度恐惧，伴随生理症状，如头痛、胃痛等，这使他们无法正常上学。也有孩子选择部分出勤，只愿意参加部分课程或活动，对特定科目或环境表现出强烈抵触，这反映了他们在学习上的选择性障碍。

面对青少年的拒学现象，我们应该采取科学的应对策略，从多个层面入手，共同构建一个健康、积极的成长环境。家长一旦发现孩子有拒学行为，应首先寻求心理健康专业人士的帮助，

进行专业的心理评估，必要时接受心理治疗。认知行为疗法（CBT）和家庭治疗是常用的心理治疗方法，它们可以帮助青少年调整不合理认知模式，增强应对压力的能力，改善家庭关系，从而减轻拒学行为。同时，家长应与孩子建立开放、信任的沟通渠道，倾听他们的感受和困扰，避免过度责备，共同寻找解决方案。学校应营造一个安全、友好、包容的学习环境并建立积极的师生关系，促进师生交流，鼓励教师关注每位学生的心

理状态，及时发现并解决问题，让学生感受到尊重和关爱。同时，学校应加强对校园欺凌的预防和治理，营造和谐的校园文化。家长应理性看待孩子的学业成绩和未来发展，避免施加不切实际的压力。可以通过家庭活动增进亲子关系，营造温馨和谐的家庭氛围，为孩子提供情感支持。在必要的情况下，生物与医学干预也是应对孩子们拒学的重要手段。对于严重焦虑或抑郁的青少年，要寻求专业心理健康人员的帮助，药物治疗可以作为辅助治疗手段。规律的作息、均衡的饮食和适量的运动，有助于改善青少年的情绪状态和身心健康。

呼吸秘籍：揭秘呼吸系统的奇妙运作

曹县曹城街道办事处社区卫生服务中心 王冉

在我们生活的每一刻，有一个过程默默无闻却又至关重要，那就是呼吸。今天，就让我们一起揭开呼吸系统的神秘面纱，探索其精妙绝伦的运作机制吧！

1. 呼吸系统的构成

呼吸系统是人体与外界环境进行气体交换的主要系统，由一系列高度专业化的结构和器官组成，主要包括上呼吸道、下呼吸道以及肺。

上呼吸道包括鼻、咽、喉，它们不仅负责气体的导入，还承担着过滤、加湿、加热空气的重要功能，是抵御外界病原体入侵的第一道防线。下呼吸道则包括气管、支气管及其分支，它们如同树木的枝干，逐渐细分，最终将空气引导至肺部的微小气囊——肺泡。

肺是呼吸系统的核心，是一对位于胸腔内的海绵状器官，由数以亿计的肺泡组成，总面积可达70平方米左右，相当于一个网球场的大小。肺泡壁极薄，仅由一层上皮细胞构成，周围缠绕着丰富的毛细血管网，为气体交换提供了理想的场所。

2. 呼吸的奇迹：氧气与二氧化碳的交换

每一次呼吸，都是一次生命能量的交换。当我们吸气时，空气通过上呼吸道进入气管，随后分支进入左右两侧的支气管，直至最终到达肺泡。在这个过程中，空气中的氧气通过肺泡壁渗透到血液中，与红细胞内的血红蛋白结合，形成氧合血红蛋白，为全身细胞提供所需的氧气。同时，血液中的二氧化碳则从红细胞中释放出来，穿过肺泡壁进入肺泡，随着呼气排出体外，维持体内酸碱平衡和正常生理功能。

这一气体交换过程十分高效，其主要得益于肺泡与毛细血管之间极短的扩散距离以及大量的交换面积。

肺泡表面还覆盖有一层薄薄的液体，称为肺泡表面活性物质，它能降低肺泡表面张力，防止肺泡在呼气时塌陷，保证呼吸顺畅。

3. 呼吸的调控：自主与非自主的结合

呼吸看似是一种自然而然、无需刻意控制的动作，但实际上，它的调节涉及了自主神经系统和大脑皮层的复杂互动。

呼吸节律主要由位于脑干的呼吸中枢控制，它根据血液中氧含量、二氧化碳浓度以及酸碱平衡状态来调节呼吸频率和深度，确保氧气供应充足，二氧化碳及时排出。

人类也拥有对呼吸进行有意识控制的能力。当我们感到紧张、焦虑或进行剧烈运动时，可以通过深呼吸来放松身心，调整呼吸节奏。这种调节能力源于大脑皮层对呼吸中枢的调控作用。

通过如瑜伽、冥想等练习，我们可以进一步提高对呼吸的自主控制能力，促进身心健康。

4. 呼吸异常的警示

呼吸系统虽然强大，但也并非无懈可击。多种疾病和外界因素都可能影响其功能，导致呼吸异常。

常见的呼吸系统疾病包括哮喘、慢性阻塞性肺疾病（COPD）、肺炎、肺癌等，它们可能引发呼吸困难、咳嗽、咳痰等症状，严重时甚至危及生命。

值得注意的是，环境污染、吸烟、职业暴露等外部因素也是呼吸系统疾病的重要诱因。因此，保护呼吸系统健康，除加强体育锻炼、提高免疫力外，还应避免接触有害环境，戒烟限酒，定期进行体检，及时发现并治疗呼吸系统疾病。

5. 结语

呼吸，这一生命的基本过程，不仅维系着我们的生存，还蕴含着生命的奥秘与智慧。通过深入了解呼吸系统的奇妙运作，我们不仅能更好地珍惜这一自然赋予的宝贵礼物，还能学会如何更好地保护它，让每一次呼吸都成为滋养生命的甘露。让我们从每一次深呼吸开始，感受生命的律动，与自然和谐共生，共同探索生命的无限可能。

溃疡性结肠炎的中医饮食调理原则

武汉科技大学附属普仁医院 陈韵瑶

溃疡性结肠炎，一个对我们现代人来说并不陌生的疾病，它给患者带来了无尽的痛苦和困扰。然而，在西医治疗的同时，中医饮食调理也发挥着不可忽视的作用。今天，让我们一起来探索中医饮食调理的奥秘，吃出健康肠道。

1. 从中医角度看溃疡性结肠炎

在中医理论中，溃疡性结肠炎属于“痢疾”“泄泻”等范畴，其病因病机主要为脾胃虚弱、湿热内蕴、气滞血瘀等。脾胃为后天之本，气血生化之源，脾胃功能失调，则会导致肠道疾病的发生。因此，中医饮食调理原则以健脾益肠、清热利湿、行气活血为主。

2. 中医饮食调理原则

健脾益肠：溃疡性结肠炎患者多伴有脾虚症状，如乏力、食欲缺乏等。因此，饮食调理应以健脾益肠为主。多吃易消化的食物，如小米、南瓜、红薯、山药等，这些食物富含膳食纤维，有助于维护肠道健康。适量食用瘦肉，如鸡肉、鱼肉等，可提供优质蛋白质，增强免疫力。多吃发酵食品：如酸奶、豆腐乳、酸菜等，这些食品含有益生菌，有助于调节肠道菌群平衡。

清热利湿：溃疡性结肠炎患者常伴有湿热内蕴的症状，如腹泻、便秘、口苦等。饮食应以清热利湿为主。多吃蔬菜，如苦瓜、黄瓜、芹菜、冬瓜等，具有清热解毒、利湿消肿的作用。适量食用水果，如西瓜、草莓、橙子等，能清热解暑、利水消肿。少食辛辣、油腻、刺激性食物，如辣椒、大蒜、油炸食品等，以免加重湿热症状。

行气活血：中医认为，溃疡性结肠炎患者多伴有气滞血瘀的症状。饮食调理应注重行气活血。多吃活血化瘀的食物，如玫瑰花、山楂、丹参、桃仁等，有助于改善血液循环，缓解疼痛。适量食用辛温食物，如生姜、花椒、

肉桂等，能行气活血，促进肠道蠕动。避免生冷、寒凉食物，如冷饮、海鲜等，以免加重气滞血瘀症状。

3. 特色饮食调理方法

食疗药膳。五谷养生粥：将小米、糯米、薏米、黑米、红豆五种谷物混合，加入适量清水，熬制而成。五谷粥具有健脾养胃、清热解毒的功效，有助于改善溃疡性结肠炎患者的病情。南瓜炖苹果：将南瓜和苹果切块，加入适量水和蜂蜜，炖煮至熟烂。此菜品富含维生素和膳食纤维，有助于保护肠道黏膜，促进肠道蠕动。红枣枸杞炖瘦肉：将红枣、枸杞和瘦肉放入炖盅，加入适量水和姜片，炖煮至熟烂。此菜品具有滋补肝肾、养血安神的功效，对缓解溃疡性结肠炎症状有一定帮助。

饮品调理。绿茶：绿茶具有抗氧化、抗炎作用，有助于减轻肠道炎症。但注意不要喝浓茶，以免刺激肠道。蜂蜜柚子茶：将蜂蜜和柚子肉混合，加入温水调匀。此饮品具有润肠通便、消炎止痛的作用，适合溃疡性结肠炎患者饮用。益生菌饮品：益生菌饮品富含活性益生菌，能调节肠道菌群平衡，改善肠道功能。

避免刺激性食物。辛辣食物：辣椒、花椒、大蒜等辛辣食物会刺激肠道，加重炎症，应尽量避免。油腻食物：油腻食物难以消化，容易导致肠道负担加重，诱发或加重溃疡性结肠炎。生冷食物：生冷食物会刺激肠道，导致肠道蠕动加快，加重腹泻症状。

总之，中医饮食调理在溃疡性结肠炎的治疗中具有重要作用。通过科学合理的饮食安排，不仅可以减轻患者的病情，还能提高患者的生活质量。需要注意的是，饮食调理并非万能，患者还需积极配合医生的治疗，才能更好地战胜病魔，吃出健康肠道。

颈椎病的症状与治疗

武汉市普仁医院 陈伟

在快节奏的现代生活中，颈椎病已经成为一种“流行病”。长时间低头看手机、坐在电脑前工作，这些看似无害的习惯，都在悄悄地侵袭着我们的颈部健康。那么，颈椎病究竟有哪些症状？我们又该如何预防和治疗这一疾病？本文将为你一一揭晓。

1. 什么是颈椎病

颈椎病，又称颈椎综合征，是一种以颈椎退行性病变为基础的一类疾病。它主要因长期慢性劳损导致颈部骨质增生、肌肉韧带增生、肥厚，特别是椎间盘退化、突出，进而压迫颈部血管、神经、脊髓等引起的一系列症状。

2. 颈椎病的症状

(1) 颈部疼痛：颈部疼痛是颈椎病最常见的症状，表现为颈部肌肉酸胀、疼痛，严重时可能放射至肩部、背部及上肢。

(2) 手指麻木：颈椎病可能导致颈部神经受压，出现手指麻木、疼痛、无力等症状。

(3) 头痛：颈椎病常会引起颈部肌肉紧张、神经受压而引发头痛，常表现为偏头痛或枕部疼痛。

(4) 活动受限：颈椎病常会引起颈部活动受限，如转头、抬头、低头等动作受限，影响日常生活。

(5) 平衡障碍：颈椎病可能导致平衡功能受损，出现走路不稳、易摔倒等症状。

3. 颈椎病的治疗

(1) 物理疗法：物理疗法是颈椎病治疗中应用最广泛的一种方法，主要包括以下三种。

按摩：通过手法按摩，可以缓解颈部肌肉的紧张和疲劳，改善局部血液循环，促进气血运行，达到缓解颈椎病症状的目的。

热敷：热敷可以缓解颈部肌肉紧张，增加局部血液循环，有助于缓解颈椎病引起的疼痛和不适。

红外线照射：红外线具有温热效应，可以促进局部血液循环，缓解颈部肌肉紧张，对颈椎病有一定的疗效。

(2) 中医治疗：中医治疗颈椎病有着悠久

的历史，其独特的治疗方法和理念受到了广大患者的认可。

针灸：针灸可以通过刺激颈部穴位，调整体内的气血运行，缓解颈椎病症状。临床实践证明，针灸对于缓解颈椎病引起的疼痛、麻木等症状具有显著疗效。

中药内服：中医认为，颈椎病多由肝肾不足、气血瘀滞所致，因此采用具有滋补肝肾、活血化瘀作用的中药进行治疗，可以从根本上改善患者的体质，缓解颈椎病症状。

中药外敷：中药可以通过皮肤渗透直接作用于患处，起到活血化瘀、消炎止痛的作用。

(3) 手术治疗：对严重的颈椎病患者，传统中医疗法无法缓解病情时，手术治疗成为一种必要的选择。

椎间盘摘除术：通过手术摘除受损的椎间盘，减轻神经压迫，缓解颈椎病症状。

椎管减压术：通过手术方法扩大椎管，解除神经压迫，改善局部血液循环，达到治疗颈椎病的目的。

植骨融合术：在摘除受损椎间盘后，将患者的自体骨或人工骨植入，使相邻的椎体融合，恢复颈椎的稳定性。

4. 如何预防颈椎病

保持正确坐姿：改善不良姿势、避免长时间低头、加强颈部肌肉锻炼等。在工作和生活中，保持头部、颈部与身体呈一条直线，每隔一小时起身活动一次，以减轻颈部负担。

选用合适的枕头：选择一个高度适中、软硬适度的枕头，让颈部在睡眠中得到充分放松。加强颈部锻炼：定期进行颈部锻炼，增强颈部肌肉力量，提高颈椎稳定性。

注意保暖：颈部受凉容易引发颈椎病，要注意颈部保暖，避免受寒湿之气侵扰，如空调直吹。

颈椎病虽然常见，但只要我们重视颈部健康，采取正确的预防和治疗手段，就能有效降低颈椎病的发生率，享受健康的生活。从现在开始，让我们一起关爱颈部，告别颈椎病！

颈椎病康复：缓解颈部疼痛与僵硬

武汉市普仁医院 张鑫

颈椎病是一种常见的慢性疾病，主要表现为颈部疼痛、僵硬和活动受限，随着现代生活方式的改变和工作环境的影响，越来越多的人受到颈椎病的困扰。对于颈椎病患者来说，康复是一个长期而艰巨的过程，但通过合理的康复方法和坚持不懈的努力，可以有效缓解颈部疼痛和僵硬，提高生活质量。

1. 保持正确的坐姿和站姿

保持正确的坐姿和站姿是预防和治疗颈椎病的基础。在坐姿时，应该保持背部挺直，双脚平放在地面上，双膝略微弯曲，颈部保持自然放松，避免长时间低头或仰头。在站姿时，要保持身体重心均匀分布在双腿上，避免长时间站立造成颈部疲劳。

2. 进行适量的颈部运动

适量的颈部运动有助于增强颈部肌肉的力量和灵活性，减轻颈椎的压力，促进康复。一些简单的颈部运动包括：左右转头、上下点头、左右摇头等。在进行颈部运动时，要注意动作要轻柔缓慢，避免剧烈扭动或过度伸展颈部。

3. 注意休息和放松

避免长时间保持同一姿势，尤其是低头工作或长时间使用电脑的情况。长时间低头或仰头会导致颈部肌肉长时间处于紧张状态，增加颈椎的压力，容易引起或加重颈椎病症状。因此，在使用手机、电脑或看书时，尽量保持头部与颈椎处于一个自然的位置，避免长时间低头或仰头。定期休息，进行颈部放松操和伸展运动，有助于缓解颈部疲劳和紧张感。此外，保持良好的睡眠习惯也非常重要，选择合适的枕头和睡姿，保持颈部的自然曲度，有助于减轻颈椎病的症状。

4. 物理疗法

(1) 热疗：热敷是一种常见的物理疗法，可以通过热敷颈部来缓解肌肉紧张和疼痛。热

敷有助于增加血液循环，放松肌肉，减轻颈部僵硬感。常见的热疗方法包括热水袋、热毛巾或热敷贴。

(2) 冷疗：冷敷可以减轻颈部疼痛和肿胀，特别是在急性期。冷敷有助于收缩血管、减少炎症和麻木感。冷敷可以使用冰袋、冰敷贴或冷毛巾等方式进行。

(3) 颈部按摩：颈部按摩有助于放松紧张的肌肉，促进血液循环，缓解颈部疼痛，专业的物理治疗师可以根据患者的情况进行针对性的按摩，帮助恢复颈部的功能。

(4) 颈部操：颈部操是一种有效的物理疗法，通过一系列的颈部运动来增强颈部肌肉力量和稳定性，改善颈椎的灵活性。颈部操应该在专业物理治疗师的指导下进行，避免造成额外的损伤。

(5) 牵引疗法：颈部牵引是一种常用的物理疗法，通过拉伸颈部来减轻颈椎的压力，缓解疼痛和神经根受压的症状。牵引疗法可以采用手动牵引或机械牵引的方式进行。

(6) 康复训练：康复训练是物理疗法中的重要环节，包括颈部稳定性训练、平衡训练、姿势训练等，旨在帮助患者恢复颈部功能，预防颈椎病复发。

5. 药物治疗

在医生的指导下，可以适量使用止痛药、抗炎药等药物来缓解疼痛和炎症。但是长期或不规范使用药物可能会带来一些副作用，应慎重使用。

颈椎病是一种需要长期治疗和康复的慢性疾病，患者需要付出持久的努力才能缓解症状。除了以上提到的康复方法，良好的生活习惯、合理的饮食和充足的睡眠也是保持颈椎健康的重要因素。希望每位颈椎病患者都能找到适合自己的康复方法，恢复颈部健康，享受美好生活。

科普一下脑血管病

河北医科大学第三医院 杨健

河北医科大学研究生院 王丹

近年来，随着我国人口老龄化问题日益突出，脑血管疾病的发病人数在不断增加。那么，究竟是什么导致脑血管疾病？又有哪些危险因素容易导致脑血管疾病？我们又应该怎样预防呢？今天就让我们跟随这篇文章一起来了解一下吧！

1. 什么是脑血管疾病

简单来说，脑血管疾病是指脑血管当中发生异常变化而导致的一类疾病。例如，由于脑部出现血栓导致脑缺氧或脑缺血、脑梗死、脑出血等疾病。

2. 脑血管疾病的主要危险因素有哪些

脑血管疾病的危险因素主要如下。

高血压。长期高血压会导致患者的脑血管受损以及存在血栓形成的风险，容易导致脑血管病。

糖尿病。糖尿病会损害血管壁，导致血管的弹性和韧性下降，增加脑血管病风险。

高血脂症。血脂中的高密度脂蛋白胆固醇过低或其他血脂胆固醇指标升高，都可使脂质沉积在血管壁形成斑块，导致动脉粥样硬化，使动脉变窄而缺血缺氧，从而提升脑血管阻塞的概率，增加脑血管疾病的发生风险。

吸烟。烟草当中含有尼古丁成分以及其他有害成分，都会加速动脉硬化，还会刺激交感神经使血管发生收缩、痉挛，引起血压升高，影响血管功能，使得血栓形成的风险增加，甚至诱发心梗、脑梗。

高龄。随着年龄的增加，人的血管功能也会出现下降，因此，年龄越大的人，患脑血管病的概率越高。

不合理饮食。如果在日常生活当中摄入过多的高脂食物很有可能导致血脂异常，从而增加脑血管病的风险。

生活不规律。包括作息不规律、经常熬夜等，很有可能导致血管功能下降，引发脑血管病。

肥胖。肥胖的人群，其身体经常处于一种代谢紊乱和慢性炎症的状态下，从而促使动脉硬化发生，增加脑血管疾病风险。

3. 如何预防脑血管疾病

(1) 保持健康的生活方式
首先，我们要注意保持均衡的饮食，维持合理的膳食结构，避免高糖、高盐、高脂食物的过量摄入。简单来说，主要是多吃新鲜的水果蔬菜，少吃腌制食品、油炸食品、膨化食品等“垃圾食品”。其次，要保持良好的运动习惯。最好可以每周进行3-5次的运动，时长150分钟左右。在身体条件允许的情况下，更建议进行中等强度的有氧运动，例如游泳、慢跑等，以有效提升体质，预防脑血管疾病。

(2) 管理好基础疾病

对于存在三高基础疾病的人来说，一定要控制好这些疾病。首先，对于高血压患者来说，应当定期测量血压，及时诊断治疗，要遵医嘱使用抗高血压药物，使血压维持稳定状态。其次，对于糖尿病患者来说，一定要遵医嘱用药，制订合理的饮食计划和运动计划，控制血糖水平。此外，对于高血脂症人群来说，日常生活当中更要注意限制高脂食物的摄入，遵循医生的建议，服用药物，积极降脂。

(3) 定期进行体检和脑血管病筛查

对于具有脑血管病风险因素的人，尤其是中老年人而言，应当定期进行全面检查，包括对于血压的测量、血糖和血脂的检测。对于存在心脑血管疾病家族史的人群来说，更应当定期进行脑血管疾病相关筛查。

(4) 积极做好心理护理

对于脑血管病来说，情绪因素也是尤为关键的。在日常生活当中，我们应当学会释放生活压力，避免长时间处于紧张的生活状态中，保持良好的心理状态。我们可以通过适当参加放松活动，如旅游、运动、社交、听音乐等，舒缓心情，控制情绪。

日间手术居家恢复警示症状

河北北方学院附属第一医院 毕宏彪

日间手术无需住院，患者在术后经过数小时的观察便可回家休养。然而，术后恢复期的管理仍至关重要，不可忽视。虽然大多数日间手术创伤小、恢复快，但在居家护理期间，患者仍可能出现一些异常症状。

1. 术后疼痛持续加重

术后轻微疼痛是正常现象，但若患者感觉疼痛持续加重或难以缓解，需引起警惕。通常，术后数小时至一天内，疼痛会有所缓解，而如果出现无法控制的剧烈疼痛，则可能提示伤口感染、内部出血或手术操作中的并发症。此外，某些类型的手术（如腹腔镜、关节镜）可能引发术后气体残留引起的不适感，但这些症状不应加重。患者如发现疼痛部位出现肿胀、发热或红肿，应及时联系医生进行评估，以排除感染或其他潜在问题。

2. 术后发热和感染的预防

在家恢复期间，患者若出现体温升高（超过38°C），需高度重视。这可能是伤口感染或全身炎症的表现。伤口感染的早期症状包括红肿、渗液、局部疼痛加剧，同时伴随发热。此外，某些手术还可能引发泌尿系统或呼吸系统感染，尤其是免疫力较低的患者。遇到发热症状时，患者应尽快就医，并按照医生的建议进行血液和伤口检查。及时发现和控制感染，能有效防止病情加重。

3. 术后恶心、呕吐及消化不良

部分患者在麻醉恢复后可能出现恶心、呕吐或腹胀的情况，若这种不适感持续数天，或患者频繁呕吐、食欲不振，则需要引起重视。持续的恶心和呕吐可能导致脱水，尤其是在无法正常进食和补充水分时。

4. 伤口出血或渗液增多

术后伤口通常会有少量渗液，但如果出血

不止或渗液增多，则可能提示伤口裂开或感染。伤口的异常出血不仅会增加感染风险，还可能是术后血管损伤或患者凝血功能异常的表现。患者应定期检查伤口，观察其颜色和渗出物的性质。如果发现伤口渗液颜色异常（如黄绿色），伴随异味，需立即就医。

5. 呼吸困难与胸痛症状

虽然大多数日间手术不会对呼吸系统造成重大影响，但某些患者可能在术后出现呼吸急促、胸闷或胸痛的情况。这可能提示肺部感染、血栓栓塞等危险情况，尤其是在长时间卧床、缺乏运动的患者中发生的深静脉血栓。如果血栓脱落并阻塞肺动脉，会引发肺栓塞，出现严重的呼吸困难甚至昏厥。这是一种急危重症，需要立即就医。因此，患者在术后应保持适当活动，避免久坐不动，预防血栓形成。

6. 术后尿量减少或排尿困难

部分患者在术后可能出现尿量减少、排尿困难或尿频等现象。这些症状可能与麻醉药物的影响、泌尿道感染或手术损伤有关。若患者术后数小时内未能正常排尿，需及时告知医生，并评估是否存在尿潴留或泌尿系统感染。此外，若出现血尿或尿液中有异味，也需引起重视。

7. 情绪波动与睡眠问题

术后恢复期间，患者可能会因疼痛、不适或生活节奏的改变而出现情绪波动、焦虑或失眠等问题。术后焦虑可能使患者对疼痛的感知更加敏感，甚至引发血压升高、心率加快等生理变化。部分患者还可能因担心手术效果或疾病复发而陷入抑郁情绪。家属和护理人员应多与患者沟通，帮助其建立积极的心态。若患者的心理症状持续恶化，建议寻求心理医生的支持，避免心理问题影响身体恢复。

常见伤口处理相关知识

成都双楠医院 宋元亮

伤口是正常皮肤组织在致伤因子（如外科手术、外力、热、电流、化学物质、低温等）作用下造成的组织损伤，导致皮肤完整性遭到破坏，皮肤正常功能也受损。以下是一些常见的伤口处理相关知识。

1. 伤口处理的步骤

（1）止血：人体受伤后，一般会流血，止血是愈合的第一个阶段。身体会自动激活紧急修复系统和血液凝固系统来阻止出血。在这个过程中，血小板与胶原蛋白接触并激活、聚集，形成血小板凝块以阻止出血。

（2）清洁：使用生理盐水冲洗或擦拭伤口，配合无菌棉签从伤口中心处开始向外划圆轻柔擦拭清洁。初次清洗时要将伤口上的脏物（如泥土、砂石、碎屑等）清理掉。如果伤口表面附着的污物较多，可以先用碘伏消毒，然后再用生理盐水冲洗掉碘伏。

（3）上药：外伤药膏应遵医嘱使用，不要过于依赖抗生素药膏，且放置过久没有使用的药膏最好不用。如果伤口清洁度高且没有感染现象，可以用无菌生理盐水冲洗后盖上敷料，不必刻意涂抹碘伏等消毒药剂，以免造成皮肤色素沉积和影响新生皮肤的生长。如果需要涂抹外用药膏，要用干净的棉签蘸取药膏并薄涂一层在伤口上。

（4）包扎：包扎伤口十分重要，以避免伤口打开暴露在空气中造成感染。随着伤口的愈合，渗出液自然会减少，伤口也会逐渐变得干爽。

（5）换药：伤口换药要依照其严重程度及分泌物的多少来决定换药的次数。不具有感染可能的表浅伤口，不需每天换药或一天换多次药，过度换药可能增加伤口感染风险；一般的伤口，一天换两次药即可；渗出液较多的伤口

或不小心弄湿的伤口，只要覆盖在外层的敷料湿了，就需要按步骤换药。

2. 常见伤口类型及处理方法

（1）擦伤：表皮受伤，伤势一般比较轻微。对于很浅、面积较小的伤口，可用0.5%碘伏涂抹伤口周围的皮肤，然后涂上抗菌软膏，用创可贴稍加保护。如果有污物，则最好先用生理盐水或清水冲洗一下，再涂0.5%碘伏。

（3）割伤：伤口较小且没有明显出血、伤口干净时，外涂碘伏并贴上创可贴或干净的纱布包扎即可。伤口较大且有明显出血时，可先按上述方法初步处理后及时到医院外科门诊就医处理。

（3）刺伤：被细长的玻璃片、针、钉子等刺伤后留下的伤口一般较小且较深，有感染破伤风的风险，应尽早就医处理。到医院前可以先进行一些简单的处理：如没有刺伤物可以先挤压伤口流出一些血液，再用生理盐水冲洗并外涂碘伏；如有残留的刺伤物，可以用消毒后的镊子取出，再按上述方法处理伤口。

（4）裂伤：没有明显出血且伤口干净的小裂伤，可以外涂碘伏并用消毒纱布包扎或贴上创可贴。有明显出血的大裂伤、割伤或是脸上的伤口，应先按上述方法初步处理，然后及时到医院外科门诊就诊进行清创、缝合等处理。

（5）砸伤或挤伤：砸伤或挤伤的受伤部位只出现轻度的皮肤红肿疼痛且没有皮肤破损时，可先观察，暂时不需处理。如果出现皮肤瘀斑、破裂甚至疼痛剧烈等重度砸伤和挤伤，则建议尽快到医院就诊。

综上所述，处理伤口时需要遵循一定的步骤和注意事项，并根据伤口类型选择合适的处理方法。如有需要，应及时就医以寻求专业医生的帮助。

乳腺纤维腺瘤和乳腺癌：别让良性肿瘤“蒙混过关”

河北北方学院附属第一医院 郝秀轻

2. 乳腺癌：威胁生命的恶性肿瘤

乳腺癌是全球女性中最常见的恶性肿瘤之一，发病率高。乳腺癌的病因复杂，包括遗传因素、激素水平、环境暴露等。乳腺癌早期常无明显症状，随着病情发展，可能出现乳房肿块、皮肤凹陷、乳头溢液或疼痛等表现。乳腺癌具有侵袭性和转移性，如果不及时发现并治疗，可能导致全身性扩散，危及生命。

3. 临床表现的差异：如何通过症状进行区分

乳腺纤维腺瘤和乳腺癌在临床表现上有明显区别。纤维腺瘤通常为无痛、光滑且边界清楚的小肿块，可以随手指移动，常被形容为“滑动的豆子”。相对而言，乳腺癌的肿块常常是硬实、不规则且固定不动的，且随病情进展可能伴随乳房皮肤变化和乳头异常。两者的不同表现可为医生和患者提供初步的判断依据。

4. 影像学检查：明确诊断的第一步

对于可疑的乳腺肿块，影像学检查是首选的诊断手段。超声和钼靶X线检查是乳腺肿块筛查的常规方法。乳腺纤维腺瘤在超声下通常表现为圆形或椭圆形、边界清楚的低回声结节，而乳腺癌则可能表现为形态不规则、边缘模糊的肿块，常伴有血流信号增加。

5. 病理活检：确诊的金标准

尽管影像学检查可以提供重要线索，但要确诊乳腺肿块的性质，病理活检仍是金标准。通过细针穿刺或粗针穿刺取得肿块组织样本，病理科医生可以在显微镜下观察细胞的形态和排列。纤维腺瘤的细胞结构较为单一，呈现出纤维和腺体混合的特征，而乳腺癌细胞则表现出不规则的细胞形态、核大深染等恶性特征。病理诊断可为治疗方案的制定提供关键依据。

6. 治疗方案：因病情而异

乳腺纤维腺瘤的治疗主要根据肿瘤大小、患者年龄和肿瘤的生长情况决定。对于较小且无症状的纤维腺瘤，可选择定期随访观察；而对于生长较快或体积较大的肿瘤，可能需要进行手术切除。相较之下，乳腺癌的治疗方案更加复杂，通常包括手术、化疗、放疗和激素治疗等综合手段，具体方案则依据肿瘤的分期、分型及患者的全身情况而定。

7. 定期筛查与早期诊断的重要性

无论是乳腺纤维腺瘤还是乳腺癌，早期发现对于疾病的管理至关重要。定期进行乳腺自查和影像学筛查有助于发现早期病变，尤其是乳腺癌，早期诊断可显著提高治愈率。许多患者由于忽视筛查而错过了最佳治疗时机，导致病情加重。因此，乳腺健康的定期监测应成为女性健康管理中的重要一环。

如何做好老年人的居家护理

肃宁县人民医院 安全凤

（2）营养不良：老年人的食欲减退、消化吸收能力下降，容易出现营养不良。合理膳食、均衡营养是预防营养不良的关键。

（3）孤独和抑郁：老年人社交活动减少，容易感到孤独和抑郁。家庭成员的关心和支持，以及适当的社交活动，有助于改善老年人的心理状态。

（4）认知障碍：如阿尔茨海默病等，是老年人常见的神经系统疾病。早期发现和干预，可以延缓病情进展。

3. 日常生活护理

（1）饮食护理：老年人的饮食应多样化，要保证足够的蛋白质、维生素和矿物质摄入。适当增加富含纤维的食物，预防便秘。保持规律的饮食习惯，避免暴饮暴食。此外，减少盐和糖的摄入，预防高血压和糖尿病。

（2）个人卫生：定期洗澡，保持皮肤清洁，预防皮肤病。注意私处卫生，预防尿路感染。每天刷牙，定期检查牙齿，保持口腔卫生。此外，还可涂抹保湿霜，预防皮肤干燥和裂纹。

（3）用药管理：遵医嘱服药，严格按照医生的处方和指导用药，不随意增减剂量或停药。药物应分类存放、标注清晰，避免误服。定期到医院复查，以便及时调整治疗方案。

（4）安全防护：消除家中安全隐患，如移除暴露电线、固定家具，防止绊倒碰撞；安装紧急呼叫系统，便于老年人突发状况下求助；在浴室、厨房等易滑区域铺防滑垫、装扶手，提升安全性。

4. 心理健康支持

（1）情感交流：家庭成员应经常与老年人交流，倾听他们的想法和需求，给予情感支持。家属可鼓励老年人与亲朋好友保持联系，参加社区活动，增强社会归属感。

（2）心理疏导：如有必要，可寻求心理咨询师的帮助，进行心理疏导和干预。家属可鼓励老年人培养兴趣爱好，如书法、绘画、园艺等，丰富精神生活。

（3）认知训练：可通过记忆游戏、拼图等活动，锻炼大脑，延缓认知功能的衰退。家属

可鼓励老年人学习新技能，如使用智能手机、电脑等，保持大脑活跃。

5. 健康管理

（1）定期体检：常规检查建议每年进行一次全面体检，涵盖血压、血糖、血脂、心电图等项目。专项检查则应根据老年人的具体情况，进行如骨密度、眼底、听力等方面的检测。

（2）适度运动：有氧运动，如散步、慢跑、太极拳等，有助于提高心肺功能，增强体质。进行适当的肌肉训练，如举哑铃、做拉力带练习，增强肌肉力量。定期进行关节活动，如伸展、旋转等，保持关节灵活。

（3）睡眠管理：保持规律的作息时间，每天按时睡觉和起床。保持安静、舒适的睡眠环境，避免噪音和强光干扰。睡前进行放松活动，如热水泡脚、听轻音乐等，有助于入睡。

老年人的居家护理是一项系统工程，需要家庭成员、社区和专业机构的共同努力。希望每一位老年人都能在关爱和呵护中健康、快乐地度过每一天。

软骨损伤的 MRI 分级标准及其临床意义

邯郸市中心医院 刘郭坤

软骨损伤是关节疾病中常见的问题，尤其在膝关节、髋关节和肩关节等负重或活动频繁的部位，其发病率较高。磁共振成像（MRI）以其高分辨率、无创性和多平面成像能力，成为评估软骨损伤的首选影像学检查方法。目前，MRI软骨损伤分级标准为软骨病变的诊断、分期及治疗方案的制定提供了重要依据。

1. 软骨损伤的 MRI 分级标准

软骨损伤的 MRI 诊断需要一个系统、科学的分级标准。目前临幊上主要采用国际软骨修复协会（ICRS）分级和改良 Outerbridge 分级两种分级系统，这些标准均以软骨的厚度、形态及信号变化为基础进行评估。ICRS 分级系统将软骨损伤分为四个等级：第一级表现为软骨表面完整但出现软骨内信号增强，这种改变往往提示软骨基质纤维化或软骨含水量增加；第二级则出现局限性的软骨表面

裂隙或断裂，但损伤未达到软骨全层；第三级软骨已经发生全层性损伤，裂隙延伸至软骨下骨；第四级则是最严重的损伤程度，表现为软骨全层缺损并伴有软骨下骨暴露或囊性改变。

2. MRI 软骨损伤分级的成像特点

MRI 在软骨损伤分 级中的应用，主要依赖 T2 加权成像、PD 加权成像及磁共振软骨成像技术（如三维稳态自由进动序列）。软骨信号异常及形态改变是软骨病变的主要表现。一级软骨损伤主要表现为软骨层内的高信号区，表面结构完整；二级损伤在 MRI 上显示软骨表面有裂隙或凹陷，信号改变局限于软骨层内；三级损伤表现为软骨全层断裂，信号断续或软骨层显著变薄；四级损伤的典型表现为软骨缺损伴软骨下骨暴露，软骨下骨可能显示硬化、囊变或增生性改变。

3. MRI 软骨损伤分级的临床意义

MRI 软骨损伤分级不仅对软骨损伤的诊断具有重要意义，还是制定治疗方案及评估疗效的重要依据。首先，通过 MRI 分级可以明确软骨损伤的严重程度，帮助区分轻度损伤（如一级和二级）与重度损伤（如三级和四级）。对于轻度损伤的患者，通常以保守治疗为主，包括物理治疗、口服关节保护剂（如氨基葡萄糖）及软骨注射疗法等；而对于重度损伤的患者，往往需要手术干预（如软骨移植或关节置换手术）。其次，MRI 分级有助于术前评估和手术方案的选择。

4. 高级 MRI 技术在软骨损伤评估中的应用

随着 MRI 技术的不断发展，越来越多的高级成像技术被应用于软骨损伤的评估中。磁共振 T2 映射和 T1ρ 成像技术可以量化软骨基质成分的变化，尤其在早期软骨病变的检

测中显示了独特的优势。T2 映射可以反映软骨胶原纤维的排列及水分含量变化，T1ρ 成像则能评估软骨内蛋白聚糖的变化，从而实现对软骨组织代谢的定量分析。此外，基于 MRI 的双能成像和对比增强磁共振成像（dGEMRIC）也被应用于软骨功能评估中，可通过软骨内特异性对比剂的分布情况，进一步量化软骨基质的完整性。

5. MRI 软骨损伤分级的局限性及改进方向

尽管 MRI 在软骨损伤评估中具有显著优势，但仍存在一定的局限性。首先，对于早期软骨损伤的检测，常规 MRI 的敏感性较低，尤其是软骨表面完整但软骨基质病变的情况。此外，对于一些小范围或复杂部位（如髋关节）的软骨病变，MRI 分辨率的限制可能导致漏诊或误诊。为克服这些局限性，未来的研究方向包括开发更高分辨率的成像序列及整合多模态成像技术。

踝泵运动： 呵护下肢健康 小秘诀

黄石市人民医院 庞学洁

在追求健康的道路上，您可能听说过各种运动方式，但“踝泵运动”这个名字或许还稍显陌生。其实，踝泵运动是一种简单而有效的下肢锻炼方法，对维护下肢血液循环和关节灵活性具有重要意义。

1. 什么是踝泵运动

踝泵运动通过踝关节的屈伸和环绕运动，像泵一样促进下肢的血液流动和淋巴回流。

2. 为什么要进行踝泵运动

(1) 预防血栓形成长时间卧床、久坐或下肢活动减少，容易导致血液在下肢淤积，增加血栓形成的风险，踝泵运动可以增强下肢肌肉的收缩，推动血液回流，降低血栓发生的可能性。

(2) 改善血液循环

促进下肢的血液循环，有助于缓解腿部的肿胀、麻木和疼痛，特别是对于患有静脉曲张、下肢动脉硬化等疾病的人群而言，踝泵运动十分有益。

(3) 增强关节灵活性

增强踝关节的活动度和力量，预防关节僵硬和肌肉萎缩，提高下肢的运动能力。

(4) 加强术后康复

对于下肢术后的患者，如骨折、关节置换等，踝泵运动可以帮助患者减轻肿胀，促进伤口愈合，缩短康复时间。

3. 如何进行踝泵运动

(1) 屈伸动作

平躺在床上或坐在椅子上，双脚放松，缓缓勾起脚尖，尽カ使脚尖朝向自己，至最大限度时保持 5 ~ 10 秒钟，然后脚尖缓缓下压，至最大限度时保持 5 ~ 10 秒钟，此为一组动作，反复进行，每次 10 ~ 15 组，每天 3 ~ 4 次。

(2) 环绕动作

以踝关节为中心，脚趾做 360 度环绕，尽量使动作幅度最大。顺时针和逆时针方向各进行 10 ~ 15 圈，每天 3 ~ 4 次。

4. 注意事项

运动时要保持动作缓慢、平稳，避免过度用力或动作过快；如果在运动过程中出现疼痛、不适或异常症状，应立即停止，并咨询医生的建议；对于下肢有严重损伤、感染或处于疾病急性发作期的患者，应在医生的指导下进行或暂时停止踝泵运动。

保持呼吸协调，避免憋气；根据个人体质和舒适度调整运动频率和强度。

选择合适的体位，注意检查下肢肌肉有效收缩情况。

5. 结语

踝泵运动不受场地和时间的限制，在工作间隙、休息时或睡前，都可以轻松完成。

坚持进行踝泵运动，可以为您的下肢健康保驾护航。

运动损伤的早期评估与康复治疗

张掖市第二人民医院 冯爱平

了解运动损伤的早期评估与康复治疗，对于爱好运动的人群来说至关重要。本文将详细介绍如何对运动损伤进行早期评估，以及如何进行科学有效的康复治疗。

1. 早期评估：分辨损伤的自测手段

关节活动度检查：关节活动度异常可能表明存在损伤。通过量角器等工具测量关节的活动范围，可以帮助判断是否存在软组织缩短、关节内损伤等问题。例如，髋关节前屈正常范围是 0° ~ 125°，后伸正常范围是 0° ~ 15°。如果活动度明显受限，可能是关节周围软组织损伤所致。

深感觉检查：深感觉包括位置觉和运动觉，是本体感觉的一部分。跑步或下蹲时若感到关节位置不对，可能是深感觉障碍导致的。可以通过角度重置测试检查膝关节、踝关节等的位置觉，从而判断是否存在损伤风险。

平衡能力测试：闭眼单脚站立测试可以评估身体的平衡能力。单脚站立时间少于 45 秒（包括 15 秒闭眼站立）说明平衡能力较差，需要额外训练。Y 平衡测试则可以反映动态平衡能力，有助于判断慢性踝关节不稳等问题。

疼痛评估：根据主观感受将疼痛分为 0 ~ 10 分，0 分表示无痛，10 分表示剧烈疼痛。3 分以

下的疼痛可以继续适量运动，同时进行康复治疗；3 分及以上的疼痛则需减少运动量或停止运动，专注于康复治疗。

2. 康复治疗：科学恢复，预防再伤

运动损伤的康复需要综合运用物理治疗、功能性训练、心理康复等多种手段。以下是康复治疗的几个关键阶段。

损伤初期（48 小时内）：此阶段主要任务是保护受伤部位，避免二次损伤。可以采用 RICE 原则（休息、冰敷、加压、抬高）减轻肿胀和疼痛。切忌使用热疗、按摩等方法，以免加重组织损伤。

稳定期（48 小时后）：此阶段重点是血肿及渗出液的吸收。可以采用物理治疗如中频电疗法、超声波疗法等，促进创伤恢复。同时，使用支具保护受伤部位，局部制动至创伤愈合。

恢复期：当局部肿胀消失后，逐渐进行肌力、关节活动度、平衡及协调性的训练。物理治疗如电疗法、低温冲击镇痛疗法、高能量激光疗法等，可以帮助患者缓解疼痛，促进疤痕软化，防止瘢痕挛缩。此外，功能性训练和平衡训练也非常重要的，可以帮助患者恢复日常生活中的具体动作，提高运动表现。

强化期训练：在基本功能恢复后，进行高

强度活动训练，如跳跃、冲刺等，增强肌肉力量、耐力和平衡能力。这一阶段的训练内容应更加接近日常运动要求，帮助患者安全地重新适应运动强度。

心理康复：运动损伤常伴随着心理压力和焦虑，特别是对于专业运动员来说，受伤可能影响到职业生涯。心理康复可以帮助患者重拾信心，正确面对康复过程中的挑战，保持积极的心态。

3. 物理治疗技术简介

电疗法：包括低频、中频、高频电疗法等，通过电流刺激神经肌肉，促使肌肉收缩，锻炼肌肉，防止肌肉萎缩，提高平滑肌张力，调节自主神经功能。

超声波疗法：利用超声波的机械振动和压力变化，加速局部血液和淋巴循环，改善组织营养和物质代谢，促进细胞再生，软化疤痕，松解粘连。

低温冲击镇痛疗法：利用高压超低温的 CO₂，在皮肤表面形成干冰微晶，通过神经性低温刺激使组织内部产生热冲击效应，达到抗炎、消肿、镇痛和放松肌肉的效果。

高能量激光疗法：激光具有消炎、止痛、止血、镇静和扩张血管的作用，可以促进血管生长，加速伤口愈合，提高免疫力。

中药汤剂的正确煎煮方法 及提升药效并保障用药安全

山东中医药大学附属医院 徐君

中药是中华民族的瑰宝，有着悠久的历史和广泛的应用。正确的煎煮方法不仅影响药效的发挥，还关系到用药的安全性。掌握中药汤剂的正确煎煮方法，可以最大化地提升药效，并保障用药安全。

1. 选择器皿

煎煮中药的器皿至关重要，不同材质的器皿对药效的发挥有着直接的影响。

砂锅和瓦罐是煎煮中药的理想选择。这类器皿导热均匀，热力缓和，锅周保温性强，水分蒸发小，有助于药效的充分提取。不过，砂锅孔隙较多，容易“串味”，且易破碎，使用时需小心。搪瓷罐和不锈钢锅这两种器皿也具有抗酸耐碱的性能，可以避免与中药成分发生反应，适合大量制备时使用。但需要注意的是，若搪瓷罐有破损，则不宜使用，以免内部金属成分与药物发生反应。铜锅和铁锅的传热快，但化学性质不稳定，易氧化，容易与中药中的多种成分发生化学反应，影响药效。因此，铜锅和铁锅不宜用于煎煮中药。

2. 煎药用水

选择适合的用水对于煎煮中药同样重要。

要选用洁净的水源，现在多用自来水、井水等洁净的水，也可以用凉开水、纯净水等。一般而言，用水量应控制在药材量的 5~8 倍，或加水浸过药面 3~5 厘米。用水量过多会导致

药液浓度过低，用水量过少则无法充分提取药材的有效成分。

3. 浸泡药材

煎煮前对药材进行浸泡，是确保药效充分发挥的重要步骤。

浸泡时间通常为 30~60 分钟，具体可根据药材的质地和药性的不同稍作调整。一般来说，较硬的药材如矿物类、贝壳类药材，可适当延长浸泡时间，以利于有效成分的溶出。浸泡用温水一般使用冷水，不需要使用热水。这是因为热水会加速药材表面成分的溶解，而内部成分则不易渗出，影响药效。

4. 火候控制

火候的掌握直接关系药液的质量，应根据药材的性能进行调整。

煎药开始时用大火，使药液迅速升温，直至煮沸。这一步骤有利于药材表面有效成分的迅速溶解。煮沸后改用小火，保持微沸状态，减慢水分蒸发，有利于药材内部有效成分的溶出。

不同性质的药材需要不同的煎煮时间。

解表药和清热药一般头煎 10~15 分钟，二煎 10 分钟；滋补药头煎 30~40 分钟，二煎 25~30 分钟；一般性药头煎 20~25 分钟，二煎 15~20 分钟。一剂中药通常可煎煮 2~3 次，确保药材中的有效成分能够充分提取。煎煮次数太少，药材损失大；煎煮次数太多，药液中的杂质增多，影响药效。

5. 特殊药材处理

在处方中，有些药材性质特殊，需要采用不同的煎煮方法。

矿物类、贝壳类、角甲类药材，因质地坚硬，有效成分不易煎出，需打碎先煎 30 分钟，再加入其他药材。某些有毒药材如附子，需先煎 1~2 小时，以减毒或去毒。气味芳香、含挥发性成分多的药材，如薄荷、砂仁等，应在药液即将煎好前 5~10 分钟加入，以防有效成分挥发。花粉类、细小种子果实类、药粉等药材，宜用纱布包好与其他药材同煎，避免浮于水面或沉入锅底，影响药效。某些贵重药材如人参、西洋参等，可以单独煎煮，以保证药效的最大发挥。一些难溶于水的贵重药材，如鹿茸、羚羊角等，可先碾成细粉，再用煎好的药液冲服。

6. 药液过滤与服用

药液过滤：煎煮完成后，趁热过滤药液，尽量减少药渣中煎液的残留量，保证药液的纯净。

药液服用：一般一剂药煎好后，将两次煎煮的药液混合，分 2~3 次服用。通常在餐前或餐后 1 小时左右服用，滋补药宜空腹服用，对胃肠道有刺激的药物宜饭后服用。药液一般应温服，解表剂宜热服，服用后避风，有利于汗液发出，表邪解除。

胰岛素揭秘: 糖尿病治疗的关键

武汉市新洲区中医院 吴俊杰

糖尿病是一种严重危害人类生命的慢性病。而胰岛素作为一种非常重要的药物,是控制病情,提高病人生活品质的关键。今天,就让我们一起揭开胰岛素的神秘面纱,深入了解它在糖尿病治疗中的方方面面。

1. 胰岛素是什么

胰岛素是一种由人体胰岛 β 细胞分泌的蛋白质激素。在正常生理情况下,它就像是一把神奇的“钥匙”,当我们进食后,血糖水平升高,它会分泌出胰岛素,打开细胞“大门”,让葡萄糖顺利地进入细胞,供细胞使用,从而降低血糖水平,维持人体血糖的稳定状态。不过,对于糖尿病患者来说,尤其是1型糖尿病患者,自身的胰岛 β 细胞遭到破坏,几乎不能分泌胰岛素了;患有2型糖尿病的人可能会出现胰岛素分泌不足、胰岛素抵抗等症状,也就是细胞对胰岛素的敏感性下降,即便有胰岛素“敲门”,“大门”也不那么容易打开了,进而导致血糖水平居高不下。

2. 胰岛素的种类

速效胰岛素起效非常迅速,一般注射后1~15分钟就能开始发挥作用,作用高峰在1

小时左右,持续时间2~4小时,很适合在进餐前即刻注射,用来控制餐后血糖的快速升高。

短效胰岛素则起效稍慢些,起效时间为30分钟,起效时间为2~3小时,持续5~8小时,常在餐前30分钟左右进行注射。

中效胰岛素起效时间在1~2小时,作用高峰在4~12小时,持续时间可达18~24小时,多用来提供基础胰岛素水平,维持夜间等时段的血糖稳定。长效胰岛素作用时间更长,能持续24小时甚至更久,平稳地释放胰岛素,为身体持续提供基础量的胰岛素保障,减少血糖波动。

将短效(或速效)胰岛素和中效胰岛素按一定的比例混合制成预混胰岛素,兼顾了控制餐后血糖和提供基础胰岛素的功能,使用起来相对方便,减少了患者多次注射的麻烦。

3. 胰岛素的使用方式

胰岛素通常采用皮下注射的方式来给药。传统的注射器注射是一种方法,不过现在有了更方便、精准的胰岛素笔,患者只需调整好剂量,然后进行简单的皮下注射操作即可,携带也十分方便,便于患者在外出等情况下按时注射胰岛素。

另外,还有胰岛素泵,它就像是一个持续

“输送”胰岛素的“小助手”,通过一根细小的导管与身体相连,能够按照预先设定好的程序,24小时不间断地向体内输注胰岛素,模拟人体生理性的胰岛素分泌模式,更好地控制血糖,尤其适合那些血糖波动较大、需要精细调节胰岛素剂量的患者。

4. 胰岛素使用的注意事项

保护胰岛素是至关重要的。未开封的胰岛素最好放在2~8℃的冰箱内。胰岛素在常温下保存时间为28~30天(不高于30℃),避免阳光直射、高温及冷冻,以免影响胰岛素药效的发挥。

在注射胰岛素时,要注意轮换注射部位,比如腹部、大腿外侧、上臂外侧、臀部等部位轮流使用,避免在同一个位置多次注射胰岛素,引起皮下脂肪增生或者硬化,从而影响胰岛素的吸收。

使用胰岛素期间,一定要密切关注血糖的变化。在医生的指导下适时调整胰岛素的剂量,确保血糖能够稳定控制在合理的范围内,同时也要警惕低血糖的发生,因为胰岛素使用不当很容易导致血糖降得过低,出现心慌、手抖、出汗、饥饿感等低血糖症状,这时候要及时补充糖分来纠正低血糖状态。

口腔种植体周围炎的预防与护理策略

邯郸市中心医院 高庆玲

口腔种植技术作为修复牙列缺失的重要手段,已被广泛应用于临床。然而,随着种植技术的普及,种植体相关并发症的发生率逐渐提高,其中以种植体周围炎最为常见且具有挑战性。种植体周围炎是一种种植体周围软硬组织的慢性炎症性疾病,表现为牙龈红肿、出血甚至骨吸收,严重时可导致种植体脱落,严重影响患者的生活质量。

1. 种植体周围炎的病因分析

种植体周围炎的发生是多因素作用的结果,主要与微生物感染、患者个体因素以及医源性问题有关。首先,微生物感染是种植体周围炎的主要诱因。口腔环境中的细菌可在种植体表面形成生物膜,进而引发炎症反应。其次,患者的全身健康状况也与种植体周围炎密切相关,如糖尿病患者由于血糖控制不良会降低组织愈合能力,吸烟者由于烟草的血管收缩作用使局部免疫力降低。最后,医源性因素也不可忽视,例如手术过程中无菌操作不当、不合理的种植体位置或修复设计都会增加炎症发生的风险。

2. 种植体周围炎的临床表现

种植体周围炎的临床表现随着病情发展而

逐渐加重,从早期的软组织炎症到后期的骨组织破坏,患者症状逐步显现。早期主要表现为种植体周围牙龈红肿、探诊出血及轻微疼痛,这一阶段炎症局限于软组织。随着病情进展,患者可能出现种植体周围脓性分泌物、探诊深度增加,甚至种植体周围骨吸收的迹象。在严重情况下,骨支持的减少会导致种植体松动甚至脱落。

3. 种植体周围炎的预防措施

预防是应对种植体周围炎最有效的策略。在口腔种植手术前,应对患者进行全面的健康评估,筛查全身性疾病和口腔局部问题,特别是吸烟、糖尿病和牙周病史等高危因素。术中则需严格执行无菌操作,确保种植体的无污染植入,并在修复设计时合理调整种植体的位置和方向,以减少菌斑积聚的风险。患者教育尤为重要,术后,医护人员应向患者详细说明种植体的清洁方法、护理注意事项及定期复查的重要性,以帮助患者树立正确的种植牙维护意识。

4. 种植体周围炎的护理措施

在护理种植体周围炎的过程中,专业的护理干预能够显著改善患者的预后。首先,基础护理是种植体维护的核心内容,包括指导患者

使用软毛牙刷清洁种植体周围软组织,配合冲牙器或牙线清理菌斑。其次,对于已出现感染迹象的患者,专业护理显得尤为重要,口腔医护人员需采用非手术清创技术,如手动或超声洁牙器械清除种植体表面的菌斑和牙石。最后,局部药物护理也能有效缓解炎症,如使用氯己定漱口液消毒或局部涂抹抗生素药膏。

5. 种植体周围炎的长期随访管理

种植体护理是一项长期的工作,定期随访对种植体周围炎的防控具有重要意义。在术后随访中,医护人员应通过探诊、拍摄X线片等检查种植体周围的软硬组织情况,及时发现潜在问题并给予处理。对于健康种植体,每3到6个月进行一次专业清洁,并加强患者的日常卫生宣教。对于已出现早期炎症的患者,随访中需重点监测种植体周围的菌斑控制情况,必要时调整护理方案。

种植体周围炎的预防与护理是保障种植体长期稳定性关键环节,需要医患双方的密切配合。通过术前健康评估、术中无菌操作、术后健康宣教以及专业护理干预,可以显著降低种植体周围炎的发生风险。

乡镇内科常识与健康指南

滕州市龙泉社区卫生服务中心 曹培征

在广大的乡镇地区,医疗资源相对城市而言较为匮乏,居民对于内科常见疾病的识别和预防意识也普遍较低。因此,普及内科常识,提高居民自我保健能力,对于促进乡镇居民的健康福祉具有重要意义。本文旨在帮助大家更好地了解内科疾病,掌握基本的预防和治疗知识。

1. 识别内科常见疾病及症状

呼吸道疾病:感冒,表现为鼻塞、流涕、咳嗽、发热等症状。预防的关键在于增强体质,避免受凉,注意个人卫生。支气管炎,长期咳嗽、咳痰,可能伴有喘息。戒烟、减少空气污染是预防的关键。肺炎,高热、寒战、咳嗽、胸痛,严重时呼吸困难。及时就医,接受抗生素治疗是关键。

消化系统疾病:胃炎,上腹部不适、胃痛、恶心、呕吐。应注意饮食规律,避免进食刺激性食物,及时纾解压力。肝炎,疲乏、食欲不振、黄疸(皮肤、巩膜发黄)。应及时接种肝炎疫苗,避免不洁饮食。便秘,排便困难、大便干结。应增加膳食纤维摄入,多喝水,适量运动。

心血管疾病:高血压,头痛、头晕、心悸,长期可能导致心脏病、中风。应定期监测血压,低盐低脂饮食,适量运动。冠心病,胸痛、胸闷,活动后加重。戒烟限酒,控制血脂,避免过度劳累。

泌尿系统疾病:尿路感染,尿频、尿急、尿痛,有时伴发热。应注意保持个人卫生,多喝水,及时治疗。肾结石,腰部或腹部剧痛,

血尿。应增加水分摄入,减少高嘌呤食物。

内分泌与代谢疾病:糖尿病,多饮、多尿、多食、体重下降。应控制饮食,适量运动,定期监测血糖。甲状腺疾病,甲亢表现为心悸、多汗、消瘦;甲减则相反,表现为乏力、体重增加。应定期检查甲状腺功能。

2. 养成健康生活方式

均衡饮食:保证食物多样性,多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质,减少油脂和糖分摄入。适量摄入坚果、鱼类,有益于心脏健康。

规律运动:根据自身情况选择合适的运动方式,如散步、慢跑、太极等。每周至少150分钟中等强度运动,有助于控制体重,增强心肺功能。

充足睡眠:成年人每晚应保证7~9小时高质量睡眠。良好的睡眠有助于恢复体力,提高免疫力。

戒烟限酒:吸烟是多种癌症和心血管疾病的主要诱因,应尽早戒烟。适量饮酒,男性每日不超过两标准单位,女性不超过一标准单位。

心理健康:保持乐观心态,学会压力管理。与家人、朋友保持良好沟通,必要时寻求专业心理咨询。

3. 基本急救知识与技能

心肺复苏(CPR):学习并掌握CPR技能,对于心脏骤停患者及亲属至关重要。CPR包括胸外按压和人工呼吸,尽早进行可显著提高生存率。

止血包扎:对于小伤口,使用干净的布或绷带进行压迫止血,然后清洁并包扎。大出血时应立即拨打急救电话。

烧伤处理:立即用冷水冲洗烧伤部位至少15分钟,然后轻轻覆盖伤口,避免使用酱油、牙膏等民间偏方。

骨折固定:对于疑似骨折的伤员,应避免移动受伤部位,使用木板、树枝等物品进行临时固定,然后送医治疗。

4. 医疗资源与利用

乡镇卫生院:作为乡镇地区的基本医疗服务机构,提供常见病、多发病的诊疗服务。居民应充分利用这一资源,进行定期体检和疾病咨询。

健康讲座与筛查:关注乡镇卫生院或村委会组织的健康讲座和免费筛查活动,了解健康知识,及时发现潜在健康问题。

远程医疗服务与医保政策:随着科技的发展,许多地区已开始提供远程医疗服务。通过网络平台,居民可以享受到更专业的医疗咨询和诊断服务。充分了解并利用医保政策,减轻就医负担。如新农合(新型农村合作医疗)、城乡居民医保等,为乡镇居民提供了重要的医疗保障。

5. 结语

健康是幸福生活的基石。在乡镇地区,由于医疗资源相对有限,居民更应重视内科常识的学习,培养健康的生活方式,提高自我保健能力。

关于人体血液的那些常识

重庆市黔江区中医院 谢再翔

血液是生命的象征,是维持人体各项生理功能不可或缺的重要物质。它如同一条生命的河流,承载着氧气、营养物质、激素以及免疫细胞等重要物质,滋养着身体的每一个角落,同时也负责运输废物和二氧化碳,维持着身体的内环境稳定。本文将带你深入了解血液的组成、功能、血液疾病以及献血等相关常识,让你对这条生命之河有更全面的认识。

1. 血液的组成

血液由血浆和血细胞两大部分组成。血浆是血液的液态部分,约占血液总量的55%,主要由水(占90%~92%)、蛋白质(包括白蛋白、球蛋白和纤维蛋白原等)、电解质(如钾离子、钠离子、钙离子、氯离子等)、营养物质(如葡萄糖、氨基酸、维生素等)、激素、代谢废物(如尿素、尿酸、乳酸等)以及免疫物质(如抗体、补体等)组成。血浆不仅为血细胞提供了一个液态的环境,还参与了运输营养物质、维持酸碱平衡、调节体温和免疫防御。

血细胞包括红细胞、白细胞和血小板三类。红细胞是血液中数量最多的细胞,呈双凹圆盘状,无细胞核,含有丰富的血红蛋白,负责运输氧气和二氧化碳。白细胞则具有免疫防御功能,能够杀灭细菌、抵御炎症,参与体内免疫过程,根据形态和功能的不同,白细胞可分为中性粒细胞、淋巴细胞、单核细胞、嗜酸性粒细胞和嗜碱性粒细胞五类。血小板则主要发挥止血功能,当机体受到损伤时,血小板会迅速聚集在伤口处,形成血栓,阻止血液流失。

2. 血液的功能

血液在人体中发挥着多种至关重要的功能。一是运输功能,血液能够将氧气和营养物质从肺部和消化道运输到全身各个组织,为身体的正常运转提供能量和养分,同时还能将细胞代谢产物和二氧化碳等废物运送到排泄器官并排出体外,保持身体的代谢平衡。二是参与体液调节,如将激素运输到相应的靶细胞,调节机体的生理功能。此外,血液还具有缓冲功能,能够维持血液的酸碱平衡和各种离子的平衡,保障各个器官的正常运转。三是防御作用,白细胞、抗体和补体等免疫物质能够抵抗病原体的入侵和感染,保护身体免受疾病的侵害。同时,血小板和凝血因子等则参与机体的止血反应,当机体受到损伤时,能够迅速止血,防止血液流失过多。

3. 血液疾病

血液疾病是指影响血液、骨骼、淋巴结和脾脏等造血及免疫系统的疾病,常见的血液疾病包括贫血、白血病、淋巴瘤、血小板减少症等。

贫血是指血液中红细胞数量不足或质量不佳,导致机体缺氧的一种疾病。白血病是一种起源于造血干细胞的恶性肿瘤,主要表现为白细胞异常增生和浸润。淋巴瘤则是一种起源于淋巴结和淋巴组织的恶性肿瘤,主要表现为淋巴结肿大和压迫症状。血小板减少症是指血液中血小板数量减少,导致止血功能异常的一种疾病。

4. 献血与输血

无偿献血是一项社会公益事业,它不仅能够挽救他人的生命,还能够促进献血者自身的新陈代谢和血液循环。《中华人民共和国献血法》规定,我国实行无偿献血制度,鼓励18周岁至55周岁的健康公民自愿献血。献血前,献血者需要进行健康检查,确保身体健康状况符合献血要求。献血后,献血者需要注意休息和补充营养,避免剧烈运动和饮酒等行为。

输血则是一种重要的医疗手段,主要用于治疗贫血、烧伤、肝病、血小板过少,以及功能不正常引发的流血不止等疾病。然而,输血也存在一定的风险,如输血反应、感染病毒或细菌等。因此,在输血前需要进行严格的血型鉴定和交叉配血试验,确保输血的安全性和有效性。

血液是人体中不可或缺的重要物质,它承担着多种重要的生理功能,维持着人体的正常运转。通过了解血液的组成、功能、血型分类、血液循环、血液疾病以及献血等相关常识,我们能够更加珍惜这一生命之源,为社会的公益事业贡献自己的一份力量。同时,我们也应该关注自己的身体健康状况,定期进行健康检查,及时发现和治疗血液疾病,保障自己的身体健康和生命安全。

分娩中的隐形杀手: 羊水栓塞

武汉市中心医院 张利

羊水栓塞是一种罕见但极其严重的分娩并发症,它发生在分娩过程中,羊水——包围着胎儿的液体——突然进入了母亲的血液循环系统。由于羊水中可能含有胎儿细胞、胎脂或胎便等物质,这些物质进入母体血液后,可能会引起严重的生理反应,它可能导致孕产妇急性呼吸衰竭,甚至死亡。大约75%的羊水栓塞患者死于心脏或肺部的并发症,如心脏或肺功能受损。有25%的患者可能因为血液无法凝固而死亡,这种情况称为弥散性血管内凝血。羊水栓塞还可能导致多脏器损伤和衰竭,对孕产妇的生命构成极大威胁。

羊水栓塞的确切原因目前还不完全清楚。有研究者认为,羊水栓塞可能与高龄、多胎妊娠、羊水过多、胎膜早破、前置胎盘、剖宫产等因素有关,但都没有比较明确的证据。一般认为,羊水栓塞是由于污染的羊水中的有形成分,如胎儿的毳毛、角化的上皮、胎脂、胎粪等,通过胎盘的静脉进入母体血液循环引起的。这些物质进入母体血液循环后,可能会堵塞肺部血管,影响肺和心脏功能,从而引发一系列严重的生理反应。

羊水栓塞的症状可能包括心率加快、心律不齐、血压下降、呼吸困难,甚至呼吸衰竭或心脏骤停。患者可能会出现胸痛、面色发青、休克、心脏衰竭、四肢痉挛,甚至血崩的现象。这些症状通常在分娩过程中或分娩后不久突然出现。

羊水栓塞的诊断主要基于孕妇的具体症状和体征。医生可能会进行血液检查,以检查帮助血液正常凝固的某些蛋白质的功能。由于羊

水栓塞的症状可能与其他疾病相似,因此,迅速识别和诊断至关重要。

一旦怀疑羊水栓塞,应立即进行抢救,抢救措施包括:①紧急医疗响应。迅速建立静脉通道,采集血标本做输血准备及各项化验检查,遵医嘱给药。同时,病人取半卧位,昏迷病人立刻取平卧位,头偏向一侧,加压给氧。②心肺复苏。如果患者出现心跳骤停,立即进行心肺复苏,包括高质量的胸外心脏按压和人工呼吸。③抗过敏治疗。使用抗过敏药物,如糖皮质激素,以减轻过敏反应。④解除肺动脉高压。使用前列环素、西地那非等药物解除肺动脉高压,也可给予罂粟碱等。⑤凝血功能管理。由于羊水栓塞常出现凝血功能障

碍,应及时评估凝血功能,积极纠正凝血功能紊乱。⑥终止妊娠。疑似和(或)诊断羊水栓塞,抢救的同时应尽快终止妊娠。⑦产后出血管理。积极治疗宫缩乏力,必要时使用宫缩剂,例如缩宫素、麦角新碱和前列腺素等。⑧子宫切除决策。子宫切除不是治疗的必要措施,不应实施预防性切除。若产后出血危及产妇生命时,果断、快速地切除子宫是必要的。

在处理羊水栓塞时,需要多学科团队的合作,包括产科、麻醉科、重症医学科、呼吸科、心脏科等,以提供全面的救治。由于羊水栓塞的高死亡率,及时的诊断和治疗至关重要。通过多学科团队的紧密合作和紧急抢救措施,可以显著提高患者的生存率和预后。

肺结节的影像解读要点及预防

福建中医药大学附属第二人民医院 林灵

随着医疗技术的发展,尤其是影像学技术的进步,肺部疾病如肺结节的早期发现与诊断变得越来越重要。肺结节是肺部常见的一种病变,通常指肺部出现的小于3厘米的圆形或类圆形病灶。通过医学影像技术,尤其是计算机断层扫描(CT)和正电子发射断层扫描(PET-CT),可以较为准确地判断肺结节的良恶性。因此,准确的影像解读对于判断肺结节的性质至关重要,同时采取有效的预防措施也十分必要。

1. 肺结节的影像解读要点

(1) 结节的直径:肺结节的直径是判断其良恶性的最重要指标之一。通常,直径小于5毫米的结节被称为微小结节,5~10毫米的结节被称为小结节,而大于10毫米的结节则被称为肿块或肺部肿瘤。随着结节直径的增大,其恶性概率也随之提高。然而,仅凭结节大小判断其性质是不够的,还需结合其他影像特征进行综合分析。

(2) 结节的形态:结节的形态也是判断其良恶性的最重要依据。大多数恶性肺结节的形态为圆形或类圆形,而恶性实质性结节(如磨玻璃结节)出现不规则形态的比例较高。此外,恶性结节的边缘多呈分叶状或有毛刺征(或称棘突突起),胸膜凹陷征及血管集束征也常提示恶性的可能。相比之下,良性肺结节多数无分叶,边缘可有尖角或纤维条索等,周围出现纤维条索、胸膜增厚等征象则常提示结节为良性。

(3) 结节的内部结构:观察结节的内部结构可以进一步明确其性质。纯磨玻璃结节内部

密度不均匀,考虑恶性的可能性大;混合磨玻璃结节内部密度较均匀,考虑良性的可能性大;部分实质性结节也考虑恶性的可能。此外,支气管被包埋且伴局部管壁增厚,或包埋的支气管管腔不规则,则恶性可能性大。

(4) 结节的生长速度:结节的生长速度也是判断其良恶性的最重要指标之一。通常,生长速度比较慢的肺结节,影像表现为圆形或类圆形,多为良性;而生长速度比较快的肺结节,影像会表现为毛玻璃样,恶性的可能性大。通过随访观察结节的动态变化,可以进一步判断其良恶性。

(5) 功能显像:对于不能定性的直径大于8毫米的实质性肺结节,建议进行功能显像,如PET-CT扫描,以区分良恶性。PET-CT能够显示结节的代谢活性,从而帮助判断其性质。

2. 肺结节的预防

预防肺结节需要从多个方面入手,包括以下几个方面。

(1) 避免吸烟及二手烟:吸烟是导致肺部疾病的重要危险因素之一,包括肺结节的形成。烟草中的有害物质会损伤肺部细胞,增加肺结节的发生风险。因此,应坚决避免吸烟,并远离二手烟环境。倡导公共场所全面禁烟,为大家创造一个无烟的健康环境。

(2) 减少环境污染暴露:长期暴露在污染的空气中,如工业废气、汽车尾气、粉尘等,会对肺部造成损害,提高肺结节的发生概率。在雾霾天气时,应尽量减少外出,如需外出应佩戴防护口罩。保持室内空气清新,可使用空

气净化器等设备。

(3) 保持健康的生活方式:合理饮食对于预防肺结节至关重要。应增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维食物的摄入,减少高脂肪、高糖、高盐食物的摄取。适度运动可以增强身体免疫力,提高心肺功能。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。此外,保持积极乐观的心态,避免长期精神紧张和焦虑,也有助于维护整体健康。

(4) 预防职业暴露:某些职业人群,如矿工、建筑工人、化工工人等,长期接触有害物质,容易引发肺部疾病。应采取有效的防护措施,如佩戴专业防护口罩、定期进行职业健康检查等。如果发现肺部异常,应及时就医治疗,避免病情进一步发展。

(5) 定期进行体检:定期进行胸部CT检查等体检项目,可以早期发现肺结节等肺部疾病。对于高风险人群,如长期吸烟、有家族遗传史、职业暴露等,应更加重视体检,提高检查的频率。早期发现肺结节,有利于及时采取治疗措施,防止病情恶化。

肺结节的影像解读需要综合考虑结节的直径、形态、内部结构、生长速度以及功能显像等多个方面。而预防肺结节则需要从避免吸烟及二手烟、减少环境污染暴露、保持健康的生活方式、预防职业暴露和定期进行体检等多个方面入手。只有综合施策,才能有效降低肺结节的发生风险,保护肺部健康。

儿童牙髓炎的早期症状识别与应对

广西医科大学附属口腔医院民主口腔门诊部

儿童牙髓炎是指发生在儿童乳牙或年轻恒牙牙髓组织的炎症,这种炎症如果不及时治疗,会给孩子带来较大的痛苦,甚至影响到他们的正常生活和发育。本文将详细介绍儿童牙髓炎的早期症状以及应对方法,以便家长能及时发现并带孩子就医。

1. 儿童牙髓炎的早期症状

(1) 牙齿发黑和疼痛:牙齿发黑是牙髓炎的典型症状之一,尤其是当孩子的牙齿出现龋洞,颜色逐渐变黑,并且伴有阵发性或持续性的疼痛时,家长应高度警惕。这种疼痛往往会在夜间更为剧烈,会严重降低孩子的睡眠质量。

(2) 咀嚼困难和厌食:患有牙髓炎的儿童在咀嚼食物时,可能会因为疼痛而难以咀嚼,甚至出现厌食的情况。这是因为疼痛会使他们不自觉地避免使用患侧牙齿,导致咀嚼困难。长时间的厌食还可能引起营养不均衡,影响孩子的生长发育。

(3) 脸部放射痛:如果疼痛感放射至面部,导致脸部疼痛,这意味着炎症可能已经波及到更广泛的区域,需要尽快就医。家长可以注意观察孩子的面部表情,如果有频繁的皱眉、揉眼等行为,应进一步检查口腔。

(4) 情绪波动和哭闹:由于牙齿疼痛带来的不适,孩子可能会变得情绪烦躁,容易哭闹。尤其是当疼痛在夜间加剧时,会影响他们的睡眠,导致白天精神不振,情绪波动较大。

(5) 头痛:若情况严重,牙髓炎的症状可能会累及局部神经,引起头痛。头痛虽然不是牙髓炎的典型症状,但在一些情况下也可能出现,特别是当炎症扩散至较大范围时。

2. 儿童牙髓炎的成因

儿童牙髓炎的成因主要有以下几种。

(1) 龋源性感染:龋蚀达到牙本质深层时,细菌和毒素可以通过牙本质小管刺激或侵入牙髓,使牙髓发生炎症反应。这是儿童乳牙牙髓病的主要原因。

(2) 牙齿外伤:牙齿受到撞击或跌伤后,可能会使牙周膜损伤或根尖血液循环受阻,甚至血管断裂,牙冠折断或牙髓暴露,从而引起牙髓病变。

(3) 牙齿结构异常:部分儿童牙齿结构异常,如牙齿发育不全、钙化不良等,也容易引起牙髓炎。

3. 儿童牙髓炎的应对措施

(1) 养成良好口腔卫生习惯:家长应引导孩子养成良好的口腔卫生习惯,早晚刷牙、饭后漱口,以减少口腔内的细菌滋生,防止炎症的进一步扩散。此外,应使用适合儿童的牙刷和牙膏,定期带孩子进行口腔检查。

(2) 及时就医:一旦发现孩子有牙髓炎的症状,家长应及时带孩子就医。医生会根据病情制定合适的治疗方案,如开髓引流、药物治疗、根管治疗等。对于炎症较重、疼痛剧烈的孩子,医生可能会建议进行开髓引流,通过引流来减

轻髓腔内的压力,缓解疼痛。在医生的指导下,家长可以选用一些抗菌药物,如阿莫西林、头孢等,来控制感染。同时,对于疼痛明显的患儿,可以给予布洛芬、对乙酰氨基酚等止痛药来缓解疼痛。对于炎症较重的患儿,可能需要进行根管治疗,通过清除根管内的感染物质,防止炎症进一步扩散。根管治疗的过程包括去除牙髓、根管预备、根管消毒和根管充填等步骤。

(3) 注意饮食和营养:由于牙髓炎可能导致孩子出现咀嚼困难和厌食的情况,家长应注意调整孩子的饮食,提供软烂、易消化的食物,避免刺激性食物和饮料。同时,应保证孩子摄入足够的营养,维持正常的生长发育。

(4) 安抚和支持:儿童在进行牙髓炎治疗时,可能会因为害怕疼痛而不配合。家长应给予孩子足够的安抚和支持,帮助他们克服恐惧,积极配合医生的治疗。对于配合困难的孩子,可以考虑在笑气镇静或全身麻醉下进行根管治疗。

4. 预防儿童牙髓炎

预防儿童牙髓炎的关键在于早期发现和干预。家长应定期检查孩子的口腔状况,一旦发现龋齿或牙齿异常,应及时就医治疗。此外,还应引导孩子养成良好的口腔卫生习惯,减少口腔内的细菌滋生。对于已经患有牙髓炎的孩子,家长应积极配合医生治疗,遵循医嘱用药,并定期复查,以确保孩子的口腔健康。

揭秘: 耳鸣背后的中医智慧

泰安市中医院 刘成云

1. 中医对耳鸣的认识

外感风邪:风邪入侵,阻塞耳窍,导致经气不畅,引发耳鸣。常伴有疼痛、咽干、发热等全身症状。

饮食不节:饮食过量或食用寒凉生冷的食物,会损伤脾胃,导致脾阳不足,清气不能上升,浊气上扰耳窍,产生耳鸣。同时,还会出现疲劳无力、饮食减退、腹胀等症状。

久病体虚:长期的疾病消耗人体正气,导致气血不足,肾脏受损,肾中精血亏空,耳窍失养,产生耳鸣。常伴有头晕目眩、腰膝酸软等症状。

情志失调:情绪过激,如大怒、惊恐等,导致肝气郁结,气血逆乱,上扰耳窍,产生耳鸣。常伴有心烦易怒、失眠多梦等症状。

2. 中医对耳鸣的治疗

中医治疗耳鸣,遵循辨证施治的原则,根据患者的体质、病情及病因,选用合适的治疗方法。主要包括药物治疗、针灸疗法、推拿按摩及饮食调理等。

药物治疗:中医会根据患者的具体病情,开具针对性的中药方剂。对于外感风邪所致的耳鸣,采用祛风解表类的药物,如荆防败毒散、玉屏风散等;对于肝火旺盛所致的耳鸣,采用清肝泄热、开郁通窍的药物,如龙胆泻肝丸、龙胆泻肝汤;对于肾气亏损所致的耳鸣,采用补肾填精、滋阴潜阳的药物,如耳聋左慈丸、六味地黄丸等。

针灸疗法:针灸是中医治疗耳鸣的重要手段之一。通过刺激特定的穴位,如听宫、听会、耳门等,调节人体的气血运行,改善耳部微循环,达到缓解耳鸣的目的。针灸治疗耳鸣具有起效快、副作用小的优点。

推拿按摩:推拿按摩可以促进血液循环,缓解耳鸣症状。按摩头部的太阳穴、风池穴等穴位,有助于缓解患者耳部的不适感。

饮食调理:中医建议耳鸣患者注意饮食调理,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,如辣椒、大蒜、酒等。多食用新鲜水果、蔬菜和粗粮,如苹果、香蕉、菠菜、玉米等,以补充维生素和矿物质。根据体质和病情,患者可适当食用具有益气养血、滋阴补肾功效的食物,如红枣、枸杞、山药等。

3. 耳鸣的预防与调养

除了治疗,中医还强调耳鸣的预防与调养。患者应加强自我调养,增强体质、调节情志、避免噪音、保持健康的生活方式,以预防发生耳鸣。

增强体质:患者应多参加户外活动,如散步、慢跑、太极拳等,以增强体质、提高抗病能力。

调节情志:保持心情舒畅,避免情绪过激。患者可以通过听音乐、阅读、冥想等方式进行放松训练,以缓解压力、调节情绪。

健康生活方式:保持充足的睡眠、规律的饮食、适度的运动等健康的生活方式,有助于预防耳鸣的发生。同时,患者应戒烟限酒,避免过度劳累和熬夜。

耳鸣虽然看似普通,但其背后的病因却复杂多样。中医治疗耳鸣,注重从整体出发,辨证施治,通过药物治疗、针灸疗法、推拿按摩及饮食调理等多种手段,达到调和阴阳、疏通经络、平衡脏腑的目的。

中药汤剂的煎煮方法与药效释放

河南省陕州区第一人民医院 赵涛

在浩瀚的中医文化长河中，中药汤剂以其独特的疗效和深厚的文化底蕴，千百年来滋养着华夏儿女的身心。中药汤剂的煎煮，不仅是一门技艺，更是一门科学，它关乎药效的充分释放，更关乎患者健康的恢复。

1. 煎煮器具

选择合适的器具对煎煮中药而言至关重要。砂锅具有稳定的物理性质和良好的保温效果，因此成为中药煎煮的理想之选。砂锅的材质不会与中药的有效成分发生化学反应，从而保证药效纯正。此外，砂锅的传热均匀，能够确保中药在煎煮过程中均匀受热，有利于充分释放药效。需要注意的是，煎煮中药不宜使用铜锅、铁锅等金属器具，因为它们可能会与中药中的某些成分发生化学反应，从而影响药效。

2. 煎煮用水

煎煮中药时，水的选择同样不容忽视。一般来说，家中煎药应尽量以凉水为主。凉水在煎煮过程中能够逐渐升温，有利于中药成分的缓慢释放。此外，自来水、井水等均可使用，但应避免使用热水。因为热水可能会破坏中药中的某些有效成分，从而影响药效。

在煎煮前，还需要对中药进行浸泡。这一步骤能够软化药材，使药材中的有效成分更容易

易溶解于水中。浸泡时，加水量应淹过饮片大约2厘米，浸泡时间一般为20~30分钟。对于质地坚硬的药材，浸泡时间可以稍长一些。但需要注意的是，不能用开水浸泡中药饮片，以免破坏药效。

3. 煎煮火候

煎煮中药时，掌握火候是关键。一般来说，应以先大火后小火的原则进行煎药。在煎煮过程中，还需要注意控温取汁。汤剂在煎煮完成之后应立即过滤，以免药液中的杂质影响药效。

4. 服药时间

一般来说，中药汤剂都是在饭后30~60分钟温服。这样既能避免药物对胃肠道的刺激，又能确保药效的充分吸收。

不同类型的中药汤剂，服药时间也有所不同。解表药通常适合热服，服药后注意避风寒；祛寒药要热服，清热解毒药可以凉服；止吐药寒吐者热服，热吐者凉服，可以少量多次服用；脾胃虚弱者应饭后服；急性病、重病可随时服用；普通慢性疾病应定时服药；补益药与泻下药，宜空腹服用，避免食物影响降低药效；安神类药物，应当临卧时服。

5. 药效释放

中药的疗效源于其多成分之间的协同作用。

一种中药通常来源于天然的植物、动物、矿物及其加工品，其中含有多种化学成分。这些成分在煎煮过程中相互协同，共同发挥作用。这种多成分协同作用，使得中药的疗效更为全面，副作用相对较小。

充分释放药效离不开精确控制温度。在煎煮过程中，温度的变化会直接影响中药成分的溶解和释放。过高的温度可能会破坏中药中的某些有效成分，如含有挥发性成分的中药，长时间高温煎煮可能会使这些成分大量挥发散失，进而影响药效。

对于某些特殊类型的中药，如矿物质类、贝壳类等，其成分难以溶解，因此需要先煎。这样既能确保药效的充分释放，又能避免对其他药材的药效造成干扰。而对于某些需要后下的药材，如薄荷、佩兰等含有挥发油的中药，则需要在其他药物煮沸后加入，以免其成分挥发，损失药效。

6. 小结

未来，我们应该探索更加高效、便捷的中药煎煮方式。同时，也应该加强中药文化的传承和弘扬，让更多的人了解中药、认识中药、信赖中药。只有这样，我们才能更好地发挥中药的独特优势，为人类健康事业作出更大的贡献。

面部疼痛的成因及影像学检查的重要性

邢台市清河县人民医院 王鹏

面部疼痛是一种常见的临床症状，其病因复杂多样，可能涉及神经、血管、骨骼、肌肉及其他软组织病变。明确病因对治疗至关重要，而磁共振成像（MRI）作为一种先进的影像学检查手段，凭借其高分辨率及软组织对比优势，能够提供丰富的病理信息，为临床诊断和治疗决策提供重要依据。

1. 颅神经病变：MRI 对三叉神经痛的诊断价值

三叉神经痛是导致面部疼痛的重要病因之一，其特征为短暂而剧烈的刺痛，通常分布在三叉神经的一个或多个分支区域。MRI能够清晰显示颅神经的解剖结构和病理改变，特别是通过三维高分辨T2加权成像（如CISS序列）或增强扫描，可以发现三叉神经的异常压迫，如血管对神经的压迫。明确病因对于选择合适的治疗方案至关重要，例如微血管减压术或药物治疗，因此，MRI是评估三叉神经痛不可或缺的工具。

2. 鼻窦及周围结构疾病：MRI 对炎症和肿瘤的敏感性

面部疼痛的另一个常见原因是鼻窦疾病，包括急性或慢性鼻窦炎以及鼻窦内或周围的肿瘤性病变。虽然CT在评估骨质破坏方面具有优势，但MRI在软组织病变的显示上更为敏感。

感，尤其是T2加权成像和增强扫描可以帮助区分炎症性病变（如黏膜增厚、积液）与恶性肿瘤（如侵袭性生长、软组织肿块）的特征。通过MRI，医生可以发现鼻窦恶性肿瘤的早期信号，并评估其对周围结构（如眶内或颅内）的侵犯情况。

3. 颞下颌关节病变：MRI 对关节盘异常的精确评估

颞下颌关节功能紊乱常伴有面部疼痛，尤其是张口困难或咀嚼时的疼痛。MRI因其对软组织和骨关节的成像能力，成为评估颞下颌关节疾病的首选检查手段。T1和T2加权成像可以清晰显示关节盘的移位、退行性病变以及关节内积液的情况。MRI还可发现关节周围肌肉的异常，如肌肉紧张或纤维化，这些是引起面部疼痛的重要原因。早期检测和干预有助于防止病情进展，改善患者生活质量。

4. 面部血管病变：MRI 与磁共振血管成像（MRA）的联合应用

血管性病变，如偏头痛、颅内动脉瘤或血管畸形，也可能引发面部疼痛。MRI结合MRA能够全面评估颅内外血管的结构和功能异常，尤其是能够无创发现小动脉瘤、动静脉畸形以及血管狭窄等病变。此外，在一些情况下，面部疼痛可能与颅内静脉窦血栓形成有关，

MRI的静脉成像技术（MRV）可用于明确诊断并指导抗凝治疗。

5. 面部软组织及骨骼病变：MRI 的全面解剖评估

面部软组织和骨骼疾病，包括肿瘤、感染或外伤后遗留的病变，也可能是面部疼痛的来源。MRI在检测软组织肿瘤（如神经纤维瘤或脂肪瘤）及感染病灶（如脓肿或骨髓炎）方面表现突出。T2加权及脂肪抑制序列能够显示病变的范围和性质，而增强扫描则有助于区分炎症与肿瘤性病变。此外，MRI还能够发现骨骼病变如骨质破坏或外伤后骨折隐匿征象，为复杂病例提供更明确的诊断信息。

6. 中枢神经系统病变：MRI 对颅内相关病因的识别

某些面部疼痛可能是颅内病变的延伸表现，例如脑膜瘤、垂体瘤或颅内占位性病变对颅神经的压迫。医生可以利用MRI的高分辨率成像发现这些病灶，并评估其对周围组织的影响。功能性MRI或增强扫描可以进一步揭示肿瘤的活性和血供特点，为术前评估和治疗规划提供精准数据。中枢神经系统的影像学评估在明确顽固性或难治性面部疼痛的病因方面具有不可替代的作用。

给生命加点氧：呼吸衰竭治疗的有趣真相

武汉市江夏区第一人民医院 许惠

呼吸，这一个我们每天都会无意识进行的动作，却是维持生命的关键。一旦呼吸出现问题，发展成呼吸衰竭，那可就是危及生命的大事了。尽管呼吸衰竭的治疗看似严肃，但其中其实蕴含了不少有趣的真相。今天，就让我们一起来揭开这些背后的秘密吧。：

1. 保持呼吸道通畅

呼吸衰竭是一种严重的疾病，治疗过程中保持呼吸道通畅至关重要。人们通常认为，呼吸道通畅只是通过呼吸器或药物来实现，但其实还有一些有趣的方法可以帮助保持呼吸道通畅：（1）唱歌是一个有趣而有效的方法。唱歌可以加强呼吸肌肉，提高肺活量，同时也可以帮助清洁呼吸道，减少痰液堆积。（2）笑也是一种很好的方法。笑可以扩张肺部，增加氧气摄入量，促进肺部通气，从而改善呼吸道功能，减轻呼吸困难。（3）定期进行深呼吸练习也是非常重要的。深呼吸可以帮助扩张肺部，增加氧气供应，改善肺部通气功能。

2. 针对病因治疗

针对不同病因导致的呼吸衰竭，治疗方法

也各有不同，这就像是解开不同的谜题，需要不同的钥匙。如果是感染引起的呼吸衰竭，那抗感染就是关键。就像在身体里打一场保卫战，广谱抗生素通常是常用的武器。不过，抗生素的选择也不是盲目进行的，还得根据临床和药物敏感性试验来确定最佳“武器”，这样才能精准打击病菌，从根本上解决问题。慢性呼吸衰竭多由支气管-肺疾病引起，如慢阻肺、严重肺结核、肺间质纤维化、肺尘埃沉着症等，因此需对这些原发病进行治疗。这就好比是拔萝卜，要先把萝卜的根（原发病因）处理好，萝卜（呼吸衰竭症状）才会好起来。

3. 氧疗的讲究

为呼吸衰竭患者补充氧气绝非仅仅戴上氧气面罩那么简单。根据患者的具体情况，需要选择合适的吸氧浓度。氧气浓度过高或过低都可能带来不良后果，需要精准把握。对于一些I型呼吸衰竭患者，像急性肺水肿、ARDS、重症肺炎等情况，高浓度氧疗就像是给快渴死的人一杯猛灌的清水，可以尽早将PaO₂提高到合适水平，减少缺氧对各器官的损害。而对

于其他类型的呼吸衰竭患者，可能就需要根据具体情况调整吸氧浓度，可能是低浓度持续吸氧等方式。不同的吸氧方式，如鼻塞吸氧、面罩吸氧等，也各有优缺点，要根据患者的具体情况进行选择，就像给不同身材的人挑选合适的衣服一样。

4. 机械通气

机械通气就像是给患者的呼吸找了一个“替身”。当患者自主呼吸功能严重受损时，机械通气可以保持患者必要的肺泡通气量，减少PaCO₂，提高肺气交换效率。它就像一个勤劳的小助手，帮助呼吸肌休息，恢复呼吸肌功能。不过，这个小助手可不好伺候，机械通气中的任何一个环节都关系到整个治疗的成败。因此，医生和护士需要细心观察、精确调整并及时优化机械通气的各项参数，确保其正常运作，从而为患者的康复提供有力支持。呼吸衰竭是一种严重的疾病，需要及时有效的治疗。通过了解治疗方法的有趣真相，我们可以更好地关注呼吸健康，保护我们宝贵的生命财富。希望每个人都能够呼吸顺畅，享受健康的生活！

反复发作的“牛皮癣”要如何护理

湖北省荣军医院 倪后继

牛皮癣，医学上称为银屑病，是一种慢性、复发性的炎症性皮肤病。

牛皮癣的典型特征是皮肤出现红色斑块，上面覆盖着多层银白色的鳞屑。牛皮癣不仅影响患者的外貌，还可能引起瘙痒、疼痛，甚至影响心理健康。由于牛皮癣的反复发作特性，良好的护理显得尤为重要。本文将详细探讨反复发作的牛皮癣如何进行有效护理，以帮助患者更好地管理这一疾病。

1. 饮食调理

牛皮癣患者的饮食调理至关重要，患者应注意以下几点。

多吃富含维生素的水果和蔬菜：牛皮癣患者应当增加新鲜水果和蔬菜的摄入量。这些食物富含维生素，尤其是维生素A、C和E，它们对皮肤健康至关重要。

例如，患者可以多食猕猴桃、橙子、草莓、苹果、梨、香蕉等水果，这些水果富含维生素，具有抗氧化作用，有助于皮肤健康。患者还可以多食如菠菜、大白菜、胡萝卜、西红柿、西兰花、苦瓜、豆腐等，这些蔬菜具有抗氧化自由基的作用，可以促进皮肤炎症恢复。

适量摄入矿物质：矿物质铜和锌对皮肤健康同样重要。铜是维持皮肤弹性的关键元素，锌则有助于增强免疫系统功能。适量摄入这些富含这些矿物质的食物，可以帮助患者更好地抵抗牛皮癣的反复发作。

避免刺激性食物：牛皮癣患者应尽量避免食用辛辣、刺激性食物，如辣椒、花椒、生姜、大蒜等。这些食物可能会刺激皮肤，加重炎症反应。同时，也要避免饮酒和吸烟，因为酒精和烟草中的有害物质可能加重牛皮癣症状。

适量食用酸奶：酸奶富含益生菌，有助于改善肠道健康，提高身体免疫力。此外，酸奶还能刺激胃酸分泌，促进肠胃消化，提高新陈代谢能力，帮助身体有效排除毒素。

2. 皮肤护理

保持皮肤清洁：牛皮癣患者的皮肤代谢异常，鳞屑较多，因此需要定期清洁皮肤。

建议牛皮癣患者使用温和的皮肤清洁剂，避免使用刺激性强的肥皂或沐浴露。清洁时水温不宜过高或过低，一般37~38℃为宜。

保湿滋润：保湿是牛皮癣患者皮肤护理的重要一环。清洗皮肤后，应立即涂抹温和、滋润的护肤霜，以锁住水分，防止皮肤干燥。

避免搔抓：搔抓会导致皮肤破损，容易引发感染，进一步加重牛皮癣症状。患者应尽量克制搔抓的冲动，当皮肤瘙痒难忍时，可以轻轻拍打或使用冷敷的方法缓解瘙痒感。

适度晒太阳：阳光中的紫外线对牛皮癣有一定的治疗作用，但要注意适度。一般选择在早晨或傍晚阳光不太强烈的时候晒太阳，每次晒太阳的时间不宜过长，15~30分钟左右即可。

3. 心理调适

积极调整心态：牛皮癣是一种慢性疾病，病情容易反复，患者往往会承受较大的心理压力。长期的精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪会影响身体的免疫系统，不利于病情的恢复。因此，患者应积极调整心态，保持乐观、开朗的心情。

寻求专业心理咨询：当牛皮癣症状严重影响患者心理健康时，应及时寻求专业心理咨询师的帮助。心理咨询师可以通过心理疏导、认知行为疗法等方式帮助患者建立正确的疾病认知，提高应对压力的能力，从而改善心理健康状况。

4. 结语

牛皮癣虽然是一种顽固的皮肤病，但是通过合理的护理方式，患者可以有效地控制病情，提高生活质量。在日常生活中，患者应保持积极的心态，勇敢面对疾病，同时也要注意保持良好的生活习惯和作息规律，以促进疾病的康复。

患者应遵医嘱用药，定期复诊，与医生共同制定个性化的治疗方案，共同应对牛皮癣的挑战。通过医患双方的共同努力，相信牛皮癣患者一定能够战胜疾病，重拾健康与美丽。

可防可控的恶性肿瘤——宫颈癌

大冶市妇幼保健院 余方君

宫颈癌是女性生殖系统最常见的恶性肿瘤之一，严重威胁着女性的生命健康。近年来，随着医学研究的不断深入和诊疗技术的不断进步，宫颈癌的防治工作取得了显著成效。本文将从宫颈癌的发病原因、预防手段、治疗方式等多个方面，详细阐述宫颈癌这一可防可控的恶性肿瘤，以期提高大家对宫颈癌的认知水平，降低其发病风险。

1. 发病原因

宫颈癌的发病与多种因素密切相关，主要包括人乳头瘤病毒（HPV）感染、遗传、不良生活习惯等。

HPV 感染：HPV 感染是宫颈癌发生的主要原因。高危型 HPV 持续感染宫颈上皮，可能导致细胞发生癌变。HPV 主要通过性接触传播，因此，性活跃期的女性更容易感染 HPV。

遗传：宫颈癌具有一定的家族遗传倾向。如

果家族中有宫颈癌患者，其亲属患病风险会增加。这可能与遗传因素在宫颈癌发病中的作用有关。

不良生活习惯：长期吸烟、不洁性生活、性生活过早等因素也可能增加宫颈癌的发病风险。烟草中的有害物质会降低免疫力，影响宫颈细胞的正常代谢；不洁性生活和性生活过早则可能增加 HPV 感染的机会。

2. 预防手段

宫颈癌的预防需从多个方面入手，形成综合预防体系。

提高认知：加强宫颈癌相关知识的学习，提高自身对宫颈癌的认知水平。了解宫颈癌的发病原因、高危因素及早期症状，有助于女性在日常生活中采取积极的预防措施。

接种疫苗：接种 HPV 疫苗是预防宫颈癌的有效手段。HPV 疫苗可以刺激机体产生免疫力，预防 HPV 感染，从而降低宫颈癌的发病风险。

建议女性在适宜的年龄段内接种 HPV 疫苗。

定期筛查：宫颈癌筛查是早期发现宫颈癌及癌前病变的重要途径。通过宫颈细胞学检查（如巴氏涂片或液基薄层细胞学检查）和 HPV DNA 检测，可以及时发现异常细胞或病毒感染，进而采取相应的治疗措施。建议女性从 21 岁开始，根据年龄和筛查结果，定期进行宫颈癌筛查。

保持健康生活方式：健康的生活方式是预防宫颈癌的重要辅助手段。包括均衡饮食、适量运动、戒烟限酒、避免不洁性行为等。这些措施有助于增强身体免疫力，减少 HPV 感染的机会。

3. 治疗方式

宫颈癌的治疗方式主要包括手术治疗、放疗、化疗及靶向治疗等。具体治疗方案需根据患者的病理类型、大小、期别及身体状况等因素综合考虑。

手术治疗：是宫颈癌的主要治疗手段之一。根据病情的不同，可选择宫颈锥形切除术、

子宫切除术、根治性子宫切除术等手术方式。

放疗：主要用于晚期或复发转移患者，以及同期放化疗。放疗可通过体外照射和腔内照射两种方式进行。

化疗：主要用于晚期或复发转移患者，以及同期放化疗。临床常用顺铂、卡铂、氟尿嘧啶和紫杉醇等抗癌药物。

靶向治疗：靶向药物治疗主要是利用单克隆抗体药物，在已经明确的作用位点进行有针对性的治疗。

宫颈癌是一种可防可控的恶性肿瘤。通过多方面的预防措施，可以有效降低宫颈癌的发病风险。同时，随着医学研究的不断深入和诊疗技术的不断进步，宫颈癌的治疗方式也越来越多样化、个体化。因此，女性应加强对宫颈癌的认识和了解，积极参与宫颈癌的防治，为自己的健康保驾护航！

康复治疗技术新发展

德州市荣军优抚医院 黎木燕

随着科技的进步，医学领域，尤其是康复治疗技术，正在经历一场前所未有的变革。

1. 数字化与远程康复

随着互联网和智能设备的普及，数字化技术的引入正在改变传统的康复治疗方式。远程康复系统使得患者可以不出门，通过家中的智能设备就能进行个性化的康复训练。康复设备如智能手环、运动传感器、智能健身器材等，能够实时监测患者的身体指标，自动调整训练强度，并通过数据反馈让患者了解自己的康复进度。

远程监测和实时数据反馈使得患者可以在医生的指导下进行康复训练，医生能够根据监测数据随时调整治疗计划，确保治疗的个性化和科学性。尤其对于长期需要康复的慢性病患者或行动不便的老年人群体，远程康复可以极大地提高治疗的便利性和可达性。

2. 机器人辅助手段

康复机器人在过去几年里取得了显著的进展，成为神经康复、骨科康复等领域的重要辅助工具。

步态训练机器人能根据患者的步态数据，实时调整步态的支撑力度和运动轨迹，通过反复训练可以逐渐恢复患者的行走能力，在帮助中风患者恢复行走能力方面发挥了巨大的作用。上肢康复机器人，如手臂康复机器人和手指运动康复设备，能帮助患有上肢运动障碍的患者进行精细的运动训练。这些机器人不仅能提高治疗效率和准确性，还能在物理治疗中减少人工操作，降低治疗过程中的风险。

3. 虚拟现实（VR）与增强现实（AR）

VR 和 AR 技术的引入，为康复治疗开辟了

全新的领域。这些技术能够模拟真实世界中的各种环境，为患者提供沉浸式的训练体验，激发患者的兴趣和参与感，进而提高治疗的效果。

VR 技术通过创建虚拟环境，让患者在模拟的场景中进行康复训练。例如，中风患者可以通过 VR 设备在虚拟世界中模拟日常活动，如走路、做家务、购物等，这种沉浸式的训练方式使患者不仅能练习运动技能，还能在一定程度上训练认知和视觉感知功能。

AR 技术则通过将虚拟对象叠加在现实世界中，进一步丰富了患者的训练内容。比如，在康复过程中，AR 技术可以引导患者进行特定的动作训练，或者通过实时的视觉反馈，帮助患者纠正错误的运动姿势。AR 技术还能让患者在治疗过程中看到即时反馈和动态指导，这大大提高了康复训练的互动性和趣味性。

4. 智能穿戴设备与生物反馈

智能穿戴设备，尤其是可穿戴传感器的出现，给康复治疗带来了巨大的变化。智能手环、智能鞋垫、智能护膝等设备，通过内置的传感器，能够感知患者的运动状态，判断其步态、姿势和肌肉力量等。通过这些数据，医生和康复专家可以实时评估患者的康复进度，并根据需要调整治疗方案。

生物反馈技术是一种实时反馈患者身体信号的技术，能够帮助患者通过视觉或听觉反馈，调整自己的运动状态。例如，在康复过程中，患者可以通过显示屏或声音信号反馈来判断自己的动作是否符合正确标准，进而自我调整和纠正错误动作。这种方式能够提高患者的自觉性和运动的精准度，对于神经系统疾病的康复尤为有效。

关节损伤了怎么办

来宾市兴宾区人民医院 何思源

无论是在日常生活中，还是运动场上，关节损伤都是人们常常面临的问题。它不仅带来疼痛和不适，还可能影响我们的日常活动和运动能力。因此，了解关节损伤的处理方法和预防措施至关重要。

1. 关节损伤的类型

关节损伤根据损伤的性质和程度，可以分为开放性损伤和闭合性损伤两大类。开放性损伤是指关节腔与外界相通，通常伴随着皮肤破裂、出血和感染风险。这种损伤需要立即进行现场止血、包扎和临时固定，并尽快送往医院救治。而闭合性损伤则是指关节腔未与外界相通，损伤部位被皮肤覆盖，包括软组织挫伤、韧带拉伤、关节脱位和骨折等多种类型。

2. 关节损伤的处理方法

立即让受伤的关节部位静养，减少活动量，避免负重。将受伤的手或脚抬高，以促进静脉回流和局部血液循环，缓解肿胀症状。同时，可以使用冰敷来减轻疼痛和肿胀。冰敷可以促进血管收缩，减少出血和炎症。每次冰敷 15~20 分钟，每隔 2~3 小时敷一次，直至不再持续肿胀。损伤 24 小时后可热敷，以促进血液循环和炎症消退。开放性损伤和严重的闭合性损伤需要临时固定，并尽快送往医院。在损伤恢复期间，应佩戴护膝、护腕等保护器具，以防止再次受伤。如果疼痛难忍，可以在医生指导下使用止痛剂来缓解疼痛。同时，使用消炎镇痛药物如扶他林软膏、西乐葆、塞来昔布等，可以控制局部的炎症反应，降低二次损伤的风险。关节损伤后应尽快就医检查。X 光检查可以排除骨折或关节错位的可能性。根据检查结果，医生会制定针对性的治疗方案，包括药物治疗、物理治疗、手术治疗等。

3. 关节损伤的预防措施

避免长时间维持同一动作或坐姿，可不时转换姿势或休息。坐椅高度要适中，站立时双脚应平放地上，保持腰背挺直。同时，努力减轻体重，避免长时间站立、行走或重复动作。运动前热身和佩戴护具也是预防关节损伤的重要措施。运动前进行 10~15 分钟的热身活动，活动开全身关节，可以减少运动损伤的风险。选择合适的运动鞋和护具如篮球鞋、足球鞋、护膝、护腕等可以保护关节免受损伤。此外，避免高难度动作和外伤也是预防关节损伤的重要方面。在没有专业训练和教练指导下，不要随意尝试高难度动作，以免发生意外损伤。在日常生活中，注重关节保暖和锻炼也是预防关节损伤的有效方法。在湿冷天气中可以使用自发热材料如暖宝贴在关节处热敷。此外，控制体重和饮食调理也是预防关节损伤的重要措施。肥胖者关节负重增大，易引发关节损伤。因此，要严格控制体重，通过饮食调理和体育锻炼来减轻体重。同时，要增加营养，注意补充钙质、蛋白质等有助于关节健康的营养素。

4. 关节损伤后的康复锻炼

康复锻炼应根据损伤类型和程度，在医生指导下进行。在损伤初期，应以静养为主，避免剧烈运动。但可以进行一些轻柔的关节活动，如手指、脚趾的屈伸运动，以促进血液循环和减轻僵硬感。随着炎症消退和肿胀减轻，可以逐渐增加关节的活动范围和强度。如进行膝关节的屈伸运动、踝关节的内外翻运动等。在损伤后期，随着关节功能的逐渐恢复，可以进行一些功能性锻炼和力量训练。如进行平衡训练、协调性训练等，以提高关节的稳定性和灵活性。

老年人口腔保健和义齿护理

广西医科大学附属口腔医院 吕夏

岁月悠悠，当人生步入老年阶段，口腔健康成为了生活中一个不可或缺的关注点。牙齿的坚固、口腔的清洁不仅关乎到日常饮食的便利与享受，更是维护全身健康的重要一环。本指南旨在通过简单易懂的语言，为老年人提供一套全面的口腔保健与义齿护理方案，让您的晚年生活更加美好。

1. 提高自我口腔保健能力

在口腔保健的旅途中，老年人首先需要树立正确的健康观念，即“年龄不是牙齿脱落的必然原因”。科学的口腔护理可以有效延缓牙齿的衰老过程。

每天早晚饭后，选择一把软毛牙刷，采用巴氏刷牙法，轻柔而彻底地清洁每一颗牙齿。刷牙不仅要刷牙齿表面，还要刷到牙龈与牙齿的交界处，以预防牙周疾病的发生。每次用餐后，用清水或淡盐水漱口可以有效清除口腔内的食物残渣和细菌，保持口腔环境的清洁与卫生。牙缝的清洁同样重要。随着年龄的增长，牙缝可能会逐渐增大，食物残渣和细菌更容易藏匿其中。因此，老年人应定期使用牙线、牙

缝刷等工具，对牙缝进行细致的清洁，避免龋齿和牙周病的发生。

2. 义齿的清洁与护理

对于佩戴义齿的老年人来说，义齿的清洁与护理同样重要。每次用餐后应及时将义齿取下，在自来水下用软毛刷仔细清洗，确保义齿表面的清洁与光滑。避免使用硬毛牙刷和颗粒较大的牙膏，以免损伤义齿表面。在不佩戴义齿时，应将其浸泡在冷水中，避免使用热水或酒精等刺激性液体。有条件者浸泡时使用义齿清洁片、粉或液，可以有效去除义齿上的细菌和异味，保持义齿的清新与卫生。值得注意的是，义齿的材质相对脆弱，应避免咬硬物或用力过猛，防治义齿掉落地面，以免义齿损坏。同时，老年人应定期到口腔医院进行检查，及时发现并处理义齿的磨损或松动问题，确保义齿的稳定性和舒适度。

3. 定期进行口腔检查

口腔疾病有隐蔽性，老年人在初期往往难以自我察觉。许多口腔问题的早期症状并不明显，一旦出现明显不适，可能已经错过了最佳的治疗

时机。因此，老年人应高度重视口腔健康，定期前往口腔医院进行专业而全面的检查。建议每半年至少进行一次这样的检查，它不仅涵盖牙齿、牙龈、口腔黏膜等多个方面，还包括对口腔内潜在问题的深入探索。在检查过程中，口腔医生会对老年人的口腔健康状况进行细致评估，并根据每个人的个体差异，量身定制个性化的治疗方案，确保口腔健康得到最有效的维护。

4. 及时修复缺失牙齿

牙齿缺失是老年人常见的口腔问题，它会直接影响咀嚼功能，进而影响消化和吸收，长期下来还可能引发营养障碍。此外，牙齿缺失还可能导致面部形态的改变，影响个人形象与自信心。因此，老年人一旦出现牙齿缺失，应及时进行修复。医生会根据缺失牙齿的数量和位置，为老年人量身定制合适的修复方案，如可摘局部义齿、全口义齿、固定桥修复或种植义齿等，不仅可以恢复牙齿的功能，更能让人重拾咀嚼的乐趣，享受美食带来的愉悦感受。

5. 口腔疾病的预防与治疗策略

口腔黏膜病是老年人常见的口腔问题，它

可能由多种因素引起，如增龄性改变导致的口腔黏膜变薄、牙磨损引起的创伤性溃疡、不良修复体对口腔黏膜的摩擦刺激等。为了有效预防口腔黏膜病的发生，老年人应加强口腔卫生护理，定期刷牙、使用牙线和牙缝刷等工具彻底清洁牙缝，避免食物残渣和细菌滋生。同时，老年人还应避免使用过于刺激的口腔清洁产品，以免对口腔黏膜造成损伤。对于已经出现的口腔黏膜病症状，如疼痛、溃疡等，老年人应及时就医。医生会根据具体病情制定个性化的治疗方案，帮助老年人缓解痛苦，恢复口腔健康，从而保障整体身体健康。

6. 结论

老年人口腔健康十分重要，通过提高自我口腔保健能力、正确清洁与护理义齿、定期进行口腔检查、及时修复缺失牙以及预防与治疗口腔疾病，可以有效维护口腔健康。老年人应树立正确的健康观念，采用科学的口腔护理方法，加强口腔卫生，避免使用刺激性清洁产品。对于已出现的口腔问题，应及时就医，确保口腔健康，享受美食带来的愉悦，让晚年生活更加美好。

中药配伍的科学与实践

高密市大牟家中心卫生院
綦宗泉

1. 中药配伍的理论基础

中药配伍远非仅仅是将几种药物简单叠加组合的过程，而是一门蕴含着深厚智慧与精妙哲理的学问。这一学问的理论基础，其根源可追溯至中国古代医学的经典之作——《黄帝内经》与《伤寒杂病论》等权威典籍。在这些古籍中，先贤们通过长期实践与理论总结，创造性地提出了“君臣佐使”的配伍理论。这一理论将药物按照其功效、性质及在方剂中的作用，巧妙地分为君、臣、佐、使四大类，旨在通过药物间的相互协同与制约，达到最佳的治疗效果。时至今日，“君臣佐使”的配伍理论依然在临床实践中占据着举足轻重的地位，为中医医生们提供着宝贵的指导，使得中药方剂能够精准地针对病情，发挥出最大的疗效，造福广大患者。

(1) 君臣佐使的配伍关系

“君臣佐使”是中药配伍的核心原则，其目的是通过合理搭配不同药物，形成一个互为补充的整体。君药是主药，具有直接治疗主要症状的作用；臣药辅助君药，增强疗效或治疗其他相关症状；佐药帮助调节药性，或缓解副作用；使药则是引导药物，使各药物作用更加精准。例如，在治疗感冒时，麻黄是“君药”，具有发汗解表的作用，桂枝是“臣药”，具有解肌发汗的作用，两者搭配可以有效改善症状。

(2) 配伍禁忌

药物之间的禁忌也是配伍中的重要考虑因素。由于药物的药性、功效不同，某些药物在一起使用时可能会相互抑制，甚至引发毒副作用。如麻黄与甘草就会因药性相冲，导致不良反应。因此，掌握中药配伍禁忌，对于保障患者安全和提高疗效至关重要。

2. 中药配伍的实践应用

(1) 提高疗效，减少副作用

中药配伍的优势之一在于能够通过合理搭配药物，提高治疗效果，同时减少药物的副作用。许多中药在单独使用时可能会对胃肠、肝肾等产生一定的负担，但通过配伍，可以减轻这些负担。例如，甘草能够调和药性，减少某些药物的副作用，还能保护胃肠道，增强其对药物的耐受性。

(2) 个性化治疗

中医强调“辨证施治”，即根据患者的体质、病因、病情来选择合适的治疗方案。中药配伍恰好可以根据患者的不同情况进行个性化调整。例如，对于气虚体质的患者，可以配伍黄芪、人参等补气药物；而对于阴虚患者，可以选用枸杞、熟地黄等滋阴药物。这种个性化的配伍能够使治疗更为精准、效果更为显著。

(3) 提高药物的选择性与精准性

中药配伍还具有根据病情不同阶段调整药物组合的特点。在治疗慢性疾病时，可以根据疾病的不同表现和症状调整药物的配比与种类。

3. 中药配伍的现代研究

(1) 分子机制与药理作用

现代研究揭示了许多中药配伍的分子机制。例如，某些中药通过调节免疫系统的功能，促进细胞修复；有些药物则通过抗氧化、抗炎等机制，减轻病理症状。通过这些研究，科学家为中药配伍提供了更加详细的药理学知识。

(2) 中西医结合的治疗模式

随着中西医结合治疗模式的推广，中药配伍与现代医学的结合逐渐成为一种趋势。许多疾病不能只依赖西药的单一治疗，而是通过中药配伍与西药的结合，达到协同增效的目的。例如，在癌症治疗中，中药可以通过增强免疫功能，减轻放化疗副作用，从而提高患者的生活质量，西药则通过靶向治疗直接对肿瘤进行干预，二者结合，可以为患者提供更全面的治疗。

中药配伍作为中医学中的重要内容，历经数千年的发展，已经形成了一套完善的理论体系和丰富的临床经验。其最大的优势在于通过合理的药物组合，不仅可以提高疗效，还能减少副作用，为个体化治疗提供了更多可能。随着现代医学技术的发展，中药配伍的研究也逐步向科学化、精准化迈进。未来，中药配伍将在中西医结合的背景下，发挥更大的作用，为患者带来更多的福祉。在这个过程中，如何结合传统与现代的优势，探索更加科学和高效的配伍方法，是值得我们不断思考与实践的课题。

脑梗后的“沉默”——卒中后抑郁

湖北省第三人民医院 袁小平

焦虑等症状。

认知功能障碍：PSD 患者常伴有认知障碍，表现为注意力不集中、记忆力减退、思维迟缓等。这些症状不仅影响患者的日常生活能力，还可能加重卒中的残疾程度。

生理症状：PSD 患者还可能出现体重减轻、入睡困难、眼浅多梦、易惊醒和早醒等生理症状。此外，不明原因的疼痛、食欲减退或亢进、性欲减退等也是 PSD 的常见症状。

自杀倾向：部分患者可能产生自杀念头，表现为对未来不抱希望、常常感到孤独绝望、害怕和无助等。

3. 卒中后抑郁的影响因素

PSD 的影响因素众多，包括神经生物学因素、社会心理因素等。神经生物学因素：PSD 的发生与脑卒中的严重程度及病程密切相关。神经功能缺损程度越重、时间越长，PSD 的发生率越高。此外，卒中部位也与 PSD 的发生有关。多发性病灶相对比单发更易引起抑郁。

社会心理因素：PSD 的发生还与社会支持、性格特征、负性生活事件等因素有关。家

庭关系不和睦、缺乏社会支持的患者更易发生 PSD。同时，争强好胜、性情急躁的 A 型行为也是 PSD 的易患行为模式。值得注意的是，许多卒中后抑郁的患者常常由于语言功能减退和肢体活动能力变差，感到沮丧和绝望，认为自己无法再恢复正常生活和工作，这也是 PSD 发生的一个重要原因。

4. 卒中后抑郁的治疗方法

PSD 的治疗方法包括药物治疗、心理治疗等。药物治疗：药物治疗是当前治疗 PSD 的主要方法。常用的药物包括 5-羟色胺再摄取抑制剂 (SSRIs) 和 5-羟色胺 - 去甲肾上腺素再摄取抑制剂 (SNRIs) 等。这些药物可改善 PSD 患者的抑郁症状和神经功能，促进患者康复。

心理治疗：心理治疗是 PSD 的重要辅助治疗手段。认知行为疗法、放松训练、冥想、音乐疗法等心理支持治疗可帮助患者调整心态、解开心结，从而改善抑郁症状。同时，家属也应给予患者充分的支持和关爱，帮助患者树立战胜疾病的信心。

骨折现场急救：固定与搬运的科学方法

遵化市人民医院 吴建国

在日常生活中，骨折意外时有发生，如交通事故、运动损伤等。掌握骨折现场急救的固定与搬运方法，能有效减轻伤者痛苦，降低致残风险，为后续治疗争取宝贵时间。

1. 骨折固定的意义与原则

骨折固定是骨折现场急救的关键环节。其主要意义在于限制骨折部位的异常活动，防止骨折端对周围的血管、神经、肌肉等组织造成二次损伤，减少出血与疼痛，同时为骨折愈合创造有利条件。

固定时需遵循以下原则：一是就地取材，利用身边可得的材料，如木板、树枝、书本、硬纸板等；二是固定要确实可靠，确保骨折部位在搬运过程中不会发生位移；三是避免过度牵拉或扭转骨折部位，动作应轻柔、准确；四是注意观察伤者的肢体会远端血液循环、感觉和运动功能，避免固定过紧影响血运。

2. 常见骨折的固定方法

上肢骨折：对于上臂骨折，可找一块长度合适的木板，置于上臂外侧，从肩部到肘部，用绷带或三角巾将木板与上臂紧密捆绑固定，肘关节屈曲 90 度，再用三角巾悬吊前臂于胸前。若没有木板，也可将伤肢与胸部用三角巾

或绷带固定，使上肢贴靠胸壁。

前臂骨折时，取两块木板，一块放在前臂掌侧，一块放在背侧，长度超过腕关节和肘关节，然后用绷带或布条缠绕固定，最后用三角巾将前臂悬吊起来，吊带高度以能使手部略高于肘部为宜，促进血液回流，减轻肿胀。

下肢骨折：大腿骨折需用长木板或木棍固定。将木板置于伤肢外侧，上至腋下，下至足跟，内侧用另一短木板或衣物等辅助固定，在骨折部位上下端、膝关节、踝关节处用绷带或布条扎紧，使下肢伸直。若现场无合适材料，可将健侧下肢与伤肢并拢，中间垫软物，用绷带固定在一起。小腿骨折的固定类似大腿骨折，使用两块长度超过膝关节和踝关节的木板分别置于小腿内外侧，固定时要注意保持小腿的正常生理弯曲。

脊柱骨折：脊柱骨折最为严重且危险，因为可能损伤脊髓导致瘫痪等严重后果。一旦怀疑有脊柱骨折，切不可随意搬动伤者。如必须移动，需多人协作，采用轴向翻身法，使伤者头、颈、胸、腰、骨盆和四肢保持在同一轴线上，平移至硬质担架上。在担架上，要用软枕或衣物垫在颈部、腰部等生理弯曲处，保持脊柱的

稳定性，并用约束带将伤者固定好，防止滑落。

3. 骨折搬运的要点与技巧

徒手搬运：适用于伤势较轻且短距离搬运。例如，扶持法可用于上肢骨折且能自主行走的伤者，救护者站在伤者一侧，一手握住伤者手腕，一手环绕其腰部协助行走；背负法，救护者背向伤者，将其背起，但不适用于脊柱骨折者；抱持法，救护者一手托住伤者背部，一手托住大腿将其抱起，同样要避开脊柱受伤情况。

担架搬运：这是较为安全可靠的搬运方式。在将伤者转移到担架时，务必遵循脊柱骨折搬运原则。搬运过程中，担架要保持水平、平稳，避免颠簸摇晃。抬担架者应步伐协调一致，上坡时伤者头部在前，下坡时头部在后，防止头部充血。

4. 注意事项

首先，急救人员要保持冷静，快速准确判断骨折情况。其次，固定与搬运过程中密切观察伤者生命体征，如呼吸、脉搏、面色等，若有异常应立即停止操作并采取相应措施。再次，固定材料使用后做好标记，注明时间、部位等信息。最后，及时拨打急救电话，在专业救援到来之前持续进行必要的急救处理。

乙肝与丙肝：“杀手”，护理助力康复与防控

唐山市第七医院 张薇

肝和丙肝患者面临的严峻挑战之一。据统计，乙肝和丙肝患者患肝癌的风险显著高于普通人群。

对于乙肝和丙肝患者，护理在康复过程中起着不可或缺的作用。首先是病情监测。医护人员会定期为患者检测肝功能，包括谷丙转氨酶 (ALT)、谷草转氨酶 (AST)、胆红素等指标，了解肝脏炎症程度和功能状态。同时，检测乙肝病毒载量 (HBV DNA) 和丙肝病毒载量 (HCV RNA)，以评估病毒复制水平，为抗病毒治疗提供依据。例如，抗病毒治疗期间，通过定期监测病毒载量的变化，判断治疗效果，及时调整治疗方案。

饮食护理也极为关键，应遵循“高蛋白、高热量、高维生素、低脂肪”的原则。蛋白质有助于肝细胞的修复和再生，可多摄入瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等优质蛋白。新鲜的蔬菜和水果富含维生素和矿物质，能增强机体免疫力，促进肝脏代谢。而脂肪的摄入需加以控制，避免加重肝脏负担。同时，要戒酒，因为酒精会进一步损害肝细胞，加重肝脏炎症。

休息与运动方面，在肝炎活动期，患者应保证充足的休息，减少体力消耗，让肝脏“休

养生息”。随着病情好转，可逐渐增加运动量，如散步、打太极拳等，以增强体质，但要避免过度劳累。

心理护理同样不容忽视。乙肝和丙肝的病程长，患者往往面临着疾病的困扰、社会的歧视以及对未来的担忧，容易产生焦虑、抑郁等不良情绪。医护人员和家属应给予患者充分的理解、支持和关爱，耐心倾听他们的心声，帮助他们树立战胜疾病的信心。

在防控方面，接种乙肝疫苗是预防乙肝最有效的手段。新生儿普遍接种乙肝疫苗，可大大降低乙肝的感染率。对于丙肝，目前尚无疫苗可用，因此重点在于切断传播途径。加强血液制品管理，严格规范医疗操作，推广安全注射，避免不必要的输血和血制品使用，同时，倡导健康的生活方式，如使用安全套、避免多个性伴侣等，可有效预防丙肝传播。

乙肝与丙肝虽为隐匿的肝脏“杀手”，但并非不可战胜。通过科学的护理干预，患者能够更好地康复，而全社会共同努力，加强防控措施，也能有效遏制这两种疾病的传播，保护肝脏健康，让人们拥有更美好的生活。

白塞氏病口腔护理误区，你中招了吗

邯郸市中心医院 白园园

误区一：将口腔溃疡当作普通口腔炎症对待

许多初期白塞氏病患者会将反复的口腔溃疡误认为是“上火”或普通的口腔炎症，并自行使用一些抗炎漱口水、抗生素或民间偏方。这种处理方式可能暂时缓解症状，但忽视了疾病的本质，延误了正规治疗的时机。白塞氏病的口腔溃疡具有特异性，如溃疡形态深、边缘不规则且疼痛剧烈，因此应尽早就诊以明确诊断，并接受规范治疗。

误区二：过度使用刺激性漱口产品

一些患者误以为使用高浓度酒精漱口水或含盐高的浓盐水能“消毒”口腔、促进溃疡愈合，但实际上，这些做法可能适得其反。酒精及高浓度盐水会对已经脆弱的黏膜造成二次损伤，导致溃疡面疼痛加剧或愈合延迟。正确的护理方式是选用不含酒精的温和漱口水，或在

医生建议下使用抗炎、修复型药物漱口水，如氯己定漱口水或复方氯化钠液，以保护黏膜屏障并促进溃疡愈合。

误区三：忽视日常口腔清洁的重要性

白塞氏病患者由于口腔溃疡疼痛，往往不愿意刷牙，认为这样可以减轻疼痛。然而，口腔清洁不彻底会导致细菌和食物残渣积聚，加剧局部炎症反应，甚至诱发新的溃疡。正确的做法是选择软毛牙刷，并配合温水和含氟牙膏轻柔刷牙；对于疼痛较重的患者，可尝试使用棉签或冲牙器清洁牙齿缝隙及口腔内壁，以最大程度减少局部刺激和感染风险。

误区四：盲目依赖激素类药物

激素类药物（如糖皮质激素）在白塞氏病的治疗中具有重要作用，但不宜过度依赖或自行使用。一些患者因溃疡反复发作或疼痛剧烈，擅自增加激素用量或延长疗程，这可能引发诸

多副作用，如感染风险增加、骨质疏松及内分泌紊乱等。激素的使用必须严格遵循医嘱，并在医生的指导下调整剂量。对于轻度溃疡，可以优先选择局部药物，如糖皮质激素软膏或黏膜贴片，以减少系统性副作用的发生。

误区五：忽视饮食对病情的影响

部分患者对白塞氏病的饮食管理重视不足，误认为日常饮食与溃疡没有直接关系。实际上，过热、过硬或辛辣的食物会直接刺激溃疡创面，导致病情恶化。患者应避免食用辛辣刺激性食品、酸性饮料以及过烫食物，尽量选择温凉、软烂且易消化的食物，如清淡汤羹、软米饭和果泥，以减少对口腔黏膜的机械性和化学性刺激。摄取富含维生素C和锌的食物（如柑橘类水果和坚果），有助于溃疡愈合。

误区六：忽略心理压力的影响

白塞氏病是一种免疫相关疾病，患者的心

理压力和负面情绪会直接影响病情。许多患者因为溃疡反复发作而产生焦虑情绪，甚至影响正常生活和工作，形成恶性循环。研究表明，长期的心理压力会进一步激活免疫系统异常反应，加重白塞氏病的症状。因此，患者应重视心理健康，尝试通过冥想、运动或心理咨询等方式缓解压力，以间接改善口腔溃疡的发生频率和严重程度。

误区七：盲目尝试民间疗法或“偏方”

一些患者出于不满常规治疗的效果或盲目相信“快速见效”的宣传，尝试使用未经科学验证的民间偏方，如涂抹牙膏、辣椒粉或醋等。这些方法不仅缺乏疗效，还可能对口腔溃疡造成进一步损伤，甚至引发全身性不良反应。患者应摒弃对偏方的依赖，始终以科学、规范的治疗为基础，结合医生指导下的个性化护理方案，才是控制病情的最佳途径。

介入超声在甲状腺结节消融治疗中的应用

邯郸市中心医院东区 刘艳超

随着影像医学和微创技术的快速发展，介入超声在甲状腺疾病中的应用越来越广泛。甲状腺结节是一种常见的临床问题，部分患者因结节增大或恶变可能性需接受治疗。相较于传统的手术切除，介入超声引导下的消融，已经成为治疗甲状腺良性结节和部分低风险恶性结节的重要手段。

1. 甲状腺结节消融治疗的适应证与禁忌证

介入超声引导下的消融治疗主要适用于甲状腺良性结节，尤其是功能性结节（如毒性腺瘤）或体积较大的非功能性良性结节。此类结节通常会因压迫症状、颈部外形异常或心理压力而需要治疗。此外，对于某些高分化的低风险微小乳头状癌（直径≤1cm），消融治疗也是一种可选方案。禁忌证包括：结节紧邻重要结构（如气管、喉返神经、颈动脉），消融风险较高；结节为高度恶变病变（如未分化癌或侵犯性甲状腺癌）；患者凝血功能异常；以及对消融治疗无法耐受的严重系统性疾病患者。在术前评估中，需通过超声检查全面了解结节位置、大小、性质及与周围结构的关系，以明确适应证并制定个性化治疗方案。

2. 消融治疗的技术原理与介入超声的作用

甲状腺结节消融治疗通常采用射频消融（RFA）、微波消融（MWA）或激光消融（LA）等技术。这些方法通过热效应破坏结节内的病变组织，诱导其凝固性坏死，随后被机体逐渐吸收代谢。介入超声在消融治疗中起到了关键作用。术前，超声用于精确定位结节，评估其大小、性质及周围重要结构的解剖关系；术中，实时超声图像可以引导消融针精确进入目标结节，同时动态监测消融范围，确保治疗的安全性和有效性；术后，超声则用于随访评估消融

效果，监测结节体积缩小情况及可能的并发症。

3. 介入超声引导下消融治疗的优势

介入超声引导下的消融治疗相较于传统手术具有明显的优势。首先，它是一种微创治疗技术，避免了外科手术切口和全身麻醉，术后恢复快、住院时间短，患者耐受性较好。其次，消融治疗在超声实时监控下完成，精准性高，能够最大程度保留正常甲状腺组织，避免了术后甲状腺功能减退的风险。最后，消融治疗的适应症广泛，尤其对于高龄、合并其他疾病、不适合手术的患者，是一种安全有效的替代方案。

4. 常见并发症及处理对策

尽管消融治疗是一种安全性较高的技术，但在操作过程中仍可能出现一些并发症。例如，局部疼痛是最常见的不良反应，通常可以通过适当的麻醉和术后对症处理缓解；少数患者可能出现喉返神经损伤，表现为声音嘶哑，此时需及时停用消融设备并给予激素等药物治疗，绝大多数患者可恢复；严重者可能因误操作导致气管或颈动脉损伤，需及时识别并采取相应急救措施。术后，护理人员还需关注患者有无皮肤灼伤、感染或结节周围出血等并发症，并通过定期随访超声检查监测病情。

5. 术后随访与疗效评估

介入超声消融治疗后的随访工作至关重要。术后1个月、3个月及6个月内需进行超声复查，观察结节体积的缩小情况及是否存在残余组织。多数患者在消融后3-6个月内结节体积缩小50%以上，1年内可缩小80%-90%。功能性结节患者的甲状腺激素水平通常在术后迅速恢复正常，但需要持续监测甲状腺功能以防复发。

心衰是一种严重的心脏疾病，通常被认为是老年人的常见病，但事实上，儿童和青少年也可能患上心衰。虽然儿童心衰相对较少见，但一旦发生，可能会对孩子的健康和生活产生严重影响。因此，了解心衰的早期预警信号对于保护孩子的健康至关重要。本文将介绍心衰的基本知识、早期症状和预防方法，帮助家长和孩子更好地了解和防范这一疾病。

1. 什么是心衰？

心衰是指心脏功能受损，无法有效泵血满足身体需求的疾病。在心衰发展过程中，心脏逐渐失去其正常的泵血功能，导致血液循环不畅，身体各部位无法得到足够的氧气和营养，最终引起一系列严重的健康问题。心衰可以由多种原因引起，包括心脏病变、心肌炎、心脏先天性畸形等。

2. 儿童心衰的早期症状

尽管儿童心衰相对罕见，但一些症状可能表明孩子存在心脏问题，需要引起家长的重视：①呼吸困难：孩子在日常活动中出现呼吸急促、喘息或气短的现象，可能是心衰的早期信号。②体力下降：孩子在进行平时能够轻松完成的活动时感到异常疲倦、乏力，体力下降可能是心衰的表现之一。③心悸或心跳过速：孩子出现心悸、心跳过速或不规律的情况，尤其是在休息状态下，可能与心脏问题有关。④体重增加：孩子体重快速增加，特别是出现水肿现象，可能与心衰引起的液体潴留有关。⑤咳嗽或胸闷：持续的咳嗽、胸闷或胸痛，尤其是在活动后加重，可能是心衰的症状之一。⑥食欲减退：孩子突然食欲减退、体重下降，可能与心脏问题有关。

3. 如何预防儿童心衰？

健康饮食：给儿童提供均衡营养的饮食是

预防心衰的首要步骤。减少儿童摄入高脂肪、高糖分和高盐分的食物，增加新鲜水果、蔬菜、全谷类和蛋白质的摄入量，避免过度依赖加工食品和快餐，以减少心衰风险。

定期体检：定期带儿童进行体检可以及早发现潜在的心脏问题，包括心脏疾病的早期迹象。医生可以根据体检结果提供针对性的建议和治疗方案，帮助预防发生心衰。

积极运动：适量的运动对于儿童的心脏健康至关重要。通过定期锻炼，可以增强心脏肌肉的功能，提高心脏的耐受力和适应能力，降低心衰的风险。家长应鼓励孩子参与体育活动和户外游戏，避免长时间坐卧不动。

保持健康体重：肥胖是导致心衰的一个重要因素。控制儿童的体重，避免过度肥胖对心脏的负荷，有助于减少心衰的发生。建立健康的生活习惯，包括合理饮食和适量运动，有助于维持健康的体重。

注意情绪健康：情绪问题也可能对心脏健康造成影响，长期的焦虑、抑郁可能增加心衰的风险。家长应该关注儿童的情绪健康，提供温暖的家庭环境，鼓励孩子表达情感，及时处理问题，避免长期的精神压力。

遵医嘱用药：如果儿童患有其他慢性疾病，如高血压或糖尿病，应按医生的建议进行治疗并定期复诊。遵医嘱用药可以有效控制疾病，减少对心脏的损害，降低心衰的风险。

总之，儿童心衰虽然相对罕见，但一旦发生，可能对孩子的健康和生活造成严重影响。了解心衰的早期预警信号，及时采取预防措施，对于保护孩子的健康至关重要，家长应该关注孩子的身体状况，定期进行体检，培养孩子健康的生活习惯，以预防发生儿童心衰。

科学膳食管理：筑牢医院感染防线

费县人民医院 陈筱峰

随着医疗技术的不断进步，医院的治疗效果得到了显著提升，但医院感染依然是影响患者康复的重要因素之一。在预防医院感染的多重措施中，科学膳食管理作为基础性工作之一，能为患者提供必要的营养支持，起到预防和控制医院感染的重要作用。

1. 医院感染的现状

医院感染指患者在接受医疗服务过程中，因医疗操作、设备、环境等因素而引发的感染。据统计，医院感染发生率在不同医疗机构之间有所差异，但总体来说，医院感染的类型和发生率依旧令人担忧。常见的医院感染包括呼吸道感染、泌尿系统感染、手术部位感染以及血流感染等。

2. 科学膳食管理的意义

（1）增强免疫力：免疫系统是人体抵抗外来源病菌、病毒等感染的“防线”。研究表明，营养的充足和均衡能够显著提升人体的免疫反应。

例如，维生素C、锌、硒等微量元素是免疫系统的重要组成部分。合理的膳食可帮助人体获得足够的营养，增强免疫力，提高抗感染能力。

（2）促进伤口愈合：对于手术患者或创伤患者来说，伤口愈合速度直接关系到恢复情况。科学的膳食可以帮助患者补充足够的蛋白质、维生素、矿物质等营养素，促进伤口快速愈合，减少感染的机会。

（3）减轻药物副作用：患者在治疗过程中常常需要使用各种药物，尤其是抗生素。然而，抗生素的滥用会导致细菌耐药，增加感染风险。科学的膳食管理可以通过增强患者的体力和免疫力，减少对药物的依赖，并帮助身体排除药物的毒性副作用。

3. 科学膳食管理的实施措施

为了有效通过膳食管理来降低医院感染的风险，医院在制订膳食计划时应注重以下几个方面。

（1）个体化膳食计划：每个患者的疾病类型、体质、营养状况、治疗方案等都存在差异，因此，膳食计划应根据患者的具体需求量身定制。对于重症患者、术后患者、老年患者，以及免疫力低下的患者，膳食中的营养素含量应适当增加，确保其获得足够的能量、蛋白质、维生素和矿物质。

（2）保证食物的安全性与卫生性：医院膳食的食品安全至关重要。每一份食物都应严格遵守食品卫生标准，确保不受污染。食材的采购、存储、加工、配送等环节都必须严格把控，防止食物受到细菌、病毒的污染。

（3）强化肠道健康管理：对于住院患者，尤其是长时间使用抗生素的患者，合理的膳食管理应特别关注肠道菌群的平衡。增加富含膳食纤维、益生元的食物，如全谷物、蔬菜、水果等，能够促进肠道健康，降低院内感染的发生率。

（4）合理调配膳食结构：膳食结构的合理搭配是确保营养全面的关键。科学膳食应遵循膳食平衡的原则，包括适量的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及足够的维生素、矿物质等。确保食物的多样性，避免单一食物带来的营养缺失。

4. 科学膳食管理的挑战与展望

科学膳食管理虽然在医院感染防控中发挥着重要作用，但其在实际操作中，仍然面临一些挑战。例如：医院的膳食管理体系建设仍不完善，部分医院尚未设立专门的营养科或营养师；患者的膳食偏好、饮食习惯以及文化背景差异等因素，也使得膳食管理的执行面临一定困难；等等。

未来，随着医院感染防控理念的不断更新，科学膳食管理将得到越来越多的重视。医院需要通过加强膳食管理专业人才的培养，完善营养管理体系，从而为患者提供更好、更科学的医疗服务。

推拿科的健康秘诀：轻松缓解身体疼痛

北京中医药大学东直门医院 毛森

在现代快节奏的生活中，身体疼痛已成为许多人的困扰。长时间的伏案工作、不良的生活习惯以及运动损伤等因素，都可能导致头痛、颈部疼痛、腰部酸痛、膝盖疼痛等各种不适。推拿作为一种传统的中医疗法，通过手法作用于身体的特定部位，能够有效缓解这些疼痛，达到疏通经络、调和气血、平衡阴阳的效果。

头痛是常见的症状，可能由感冒、疲劳、压力过大等多种原因引起。按揉太阳穴是一个简单有效的缓解头痛的方法。太阳穴位于眉梢与外眼角中间向后一寸的凹陷处。操作时，双手拇指分别放在两侧的太阳穴上，其余四指微分开，放在两侧头部。双手同时用力按揉20~30次，压至胀痛，并按顺时针方向旋转约1分钟，头痛便可减轻。此外，按揉合谷穴也有很好的缓解作用。合谷穴位于第1、2掌骨间，第2掌骨桡侧中点处。用拇指或食指指腹揉按10~15分钟，可以两手交替进行揉按，以达到更好的效果。

颈部疼痛通常与长时间低头工作或不良姿势有关。按揉列缺穴能够有效缓解颈部疼痛。

列缺穴位于前臂，腕横纹上1.5寸，桡骨茎突上方的凹陷处。找准穴位后，用拇指指腹揉按10分钟左右，可以感受到颈部肌肉的放松。轻轻按压颈部的风池穴和肩井穴，也能缓解颈部紧张和疼痛。风池穴位于后颈部，发际线两侧凹陷处；肩井穴位于大椎穴与肩峰连线中点，肩部最高处。按摩这些穴位可以促进颈部血液循环，缓解肌肉紧张。

腰背部疼痛多见于久坐或久站的上班族。按揉委中穴能够缓解腰背部疼痛。委中穴位于腘横纹中点，股二头肌腱与半腱肌肌腱的中点处。找准穴位后，用拇指指腹揉按10分钟左右，可以感受到腰部肌肉的放松。双手搓热后紧贴后背脊柱两侧的腰眼处，用力向下搓到尾闾部位（长强穴），也能有效缓解腰酸背痛。这种方法可以促进腰背部血液循环，缓解肌肉疲劳。

膝盖疼痛常见于老年人或运动损伤者。坐在地上，双膝合并，脚尖朝向前方，用三指一点的方式按住膝盖下方的痛点，用中指发力，在穴位上一重一轻地打圈按压，每次持续40秒左右，能够缓解膝盖疼痛。同时，轻轻拍打

膝盖周围的肌肉，也能促进血液循环，缓解疼痛。这种方法可以舒缓膝盖周围的肌肉紧张，减轻疼痛。

腹部疼痛可能与消化不良、胃肠道痉挛等因素有关。按揉足三里穴能够缓解腹部疼痛。足三里穴位于小腿外侧，外膝眼穴下3寸（3寸是指患者自身四指并拢的宽度），胫骨外侧缘1横指处。找准穴位后，用拇指指腹揉按10分钟左右，可以感受到腹部肌肉的放松。如果是肚子着凉或虚寒引起的腹痛，可以逆时针缓慢按摩腹部，能够起到补益和散寒的作用；如果是大便不畅或胃肠道功能紊乱导致的腹痛，则以顺时针按摩为主，促进肠蠕动。

胸部疼痛可能与心脏疾病、肌肉劳损等因素有关。如果只是胸部肌肉酸痛，可以通过按摩缓解。右手抓住左前臂，拇指在上，其余四指在下，拇指与食指施力按摩，往同一个方向画圈按摩，每次30秒。放开手后，按摩右手臂。每天重复按摩几次，可以缓解胸部肌肉酸痛。需要注意的是，如果胸痛持续且剧烈，应立即就医，以免延误病情。

产后焕新颜： 护理康复指南

巨野县北城医院康复医学科
肖丽芳

产后护理与康复无疑是新妈妈们勇敢迎接育儿道路上众多挑战的关键一环。当女性历经分娩这一生命的奇迹，身体也随之经历了前所未有的剧烈变化。此时，她们的身体亟需一个恰当的恢复期，以重新找回平衡与力量。科学且细致的产后护理，就如同温柔的守护者，为新妈妈们提供了必要的支持，助力她们稳步走向全面康复，顺利且自信地承担起母亲的角色。我们期望能为新妈妈们提供一份详尽的指南，帮助她们在这一段既特殊又充满挑战的时期里，更加从容不迫、轻松愉快地度过。让我们携手，为每一位新妈妈的健康与幸福护航。

1. 产后护理的意义

产后护理不仅是恢复身体功能的过程，还涉及心理的调整与支持。分娩对女性身体的影响深远，包括内分泌变化、体力消耗、骨盆松弛等。科学的产后护理可以促进身体的恢复，预防并发症，增强母婴关系，同时减轻产后抑郁等情绪问题。

2. 产后恢复的身体变化

(1) 子宫恢复：分娩后，子宫需要恢复到孕前状态。产后24小时内，子宫开始收缩，逐渐恢复到非孕状态。子宫收缩时，可能会引起轻微的腹痛和不适感，这是正常的生理反应。此时，医生通常会监测产后出血情况，确保没有异常。

(2) 乳房变化：产后几天内，乳房会迅速增生，乳房可能会变得更加丰满，甚至出现肿胀和疼痛现象。母乳喂养可以帮助缓解这些症状，同时促进乳腺的正常功能。

(3) 骨盆恢复：由于分娩时骨盆会受到牵拉，产后骨盆底肌肉恢复尤为重要。骨盆底肌肉的松弛可能导致尿失禁、性功能障碍等问题。因此，产后进行适当的骨盆恢复训练，如凯格尔运动，可以帮助增强骨盆底肌肉的力量。

3. 产后护理的关键措施

(1) 合理休息与睡眠

产后新妈妈要尽量保持充足的休息时间，尤其是前6周，身体的恢复尤为关键。尽管宝宝需要频繁喂养和照料，但新妈妈可以通过分段睡眠、请亲友协助等方式来争取休息时间。保持睡眠质量对产后的情绪稳定与体力恢复至关重要。

(2) 产后营养

产后恢复需要充足的营养支持。首先，母乳喂养妈妈需要额外的热量和营养补充，以确保乳汁的质量。合理的饮食应包括丰富的蛋白质、维生素和矿物质，如肉类、鱼类、豆类、新鲜水果和蔬菜等。补充足够的水分也是至关重要的，可以帮助维持乳汁的分泌。

(3) 个人卫生与护理

产后阴道分泌物（恶露）是正常现象，通常会持续4到6周。在此期间，保持外阴清洁和干燥非常重要，可以使用温水清洗，避免使用刺激性强的沐浴露。要定期更换卫生巾，以预防感染。此外，要避免重体力劳动，以减少子宫出血和恢复不良的风险。

(4) 乳房护理

如果选择母乳喂养，保持乳房的清洁与护理十分重要。喂奶前后应清洗双手，避免乳头受伤。若乳房胀痛，可以通过热敷、按摩等方法缓解不适。如果有乳腺炎的症状，要及时就医处理。

4. 心理健康的关注

产后护理不仅是生理上的恢复，心理的支持同样不可忽视。许多新妈妈在产后可能会出现情绪波动，甚至有产后抑郁的症状。良好的情感支持、倾听和鼓励有助于缓解这些不适。此外，合理的期望和积极的心态也是产后心理健康的重要保障。

(1) 家庭支持

产后，家庭成员尤其是丈夫的支持至关重要。帮助新妈妈分担家务和照料宝宝，不仅能减轻她的压力，还能增强母婴亲子关系。家人要耐心倾听新妈妈的感受，给予足够的理解和支持。

(2) 建立自信

许多新妈妈在经历分娩后可能感到身体上的变化与不适，从而产生自卑情绪。此时，要鼓励她们接受自己的身体变化，并逐步恢复运动，逐渐恢复自信心。

临床外科中的精准治疗

安丘市庵上中心卫生院 付清宝

(2) 骨科精准治疗

骨科疾病，尤其是关节病、脊柱疾病等，治疗往往需要根据患者的具体情况量身定制。例如，关节置换术和脊柱手术的选择就需要考虑患者的年龄、性别、体重、骨密度以及生活习惯等因素。通过影像学检查和3D打印技术，外科医生可以根据患者的骨骼结构制作个性化的手术计划，从而提高手术的精准度和效果。

(3) 心血管外科精准治疗

心血管疾病，尤其是冠心病、心脏瓣膜病等，往往需要通过手术来进行干预。精准治疗在心血管外科的应用，主要体现在手术方案的个性化选择和技术操作的精确化。例如，冠脉搭桥术的成功率和术后恢复与患者的年龄、血管条件及病变位置密切相关。精准的影像学检查、基因检测等手段使得医生能够全面了解患者的病情，为每个患者量身定制最适合的手术方案。

3. 精准治疗的关键技术

(1) 基因组学与分子诊断

基因组学的进展使得精准治疗得以实现。通过基因测序，医生能够识别患者体内的基因突变、易感基因以及肿瘤细胞的基因特征，从而预测疾病的发展趋势，并为每位患者制定量

身定制的治疗方案。分子诊断技术还能在术前帮助医生选择最有效的药物，避免不必要的治疗。

(2) 影像学技术

精准影像学技术，如磁共振成像（MRI）、计算机断层扫描（CT）、超声内镜等，为外科医生提供了高清晰度的组织结构和病变部位的图像。这些技术使得医生能够在手术前、手术中及术后实时监测患者的身体状况，从而做到精准定位、精准操作。

(3) 机器人手术与导航技术

现代外科手术中，机器人手术与导航技术的应用使得手术精度大大提高。通过机器人手术，医生可以实现更加细致、精准的操作，尤其是在微创手术中，能够大幅度减少创伤、缩短恢复时间，并降低并发症的发生。

4. 精准治疗面临的挑战

尽管精准治疗在临床外科中展现了巨大潜力，但其广泛应用仍面临一定的挑战。首先，精准治疗需要大量的高质量数据支持，包括基因数据、临床数据等，这对医院的设备和技术要求较高。其次，精准治疗的成本较高，尤其是在一些高端技术如基因测序和机器人手术的应用上，可能导致治疗费用增加。

日常养生，中医小妙招

东营市第五人民医院 王春光

式，缓慢柔美的动作，可以调和气血，增强身体机能。练习太极拳的过程中，要求呼吸与动作协调一致，有助于调整呼吸，改善心肺功能。

八段锦：是一种传统的健身操，通过八个简单的动作，锻炼全身各个部位，促进气血运行，增强体质。

3. 情志调节：疏肝解郁，养心安神

中医认为，情志与身体健康密切相关，通过调节情绪，保持心态平和，可以维持脏腑功能的正常运行。

疏肝解郁：肝主疏泄，情志不畅易导致肝气郁结，引发一系列健康问题。可以通过听音乐、阅读、旅游等方式，放松心情，缓解压力，达到疏肝解郁的目的。

养心安神：心主神明，心神不宁易导致失眠、多梦等问题。可以通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式，调节呼吸，平静心情，达到养心安神的效果。

4. 起居有常：顺应自然，调整作息

中医养生强调顺应自然规律，保持规律的作息习惯，有助于调整生物钟，提高身体免疫力。

按时起床入睡：每天保持固定的起床和入睡时间，有助于调整生物钟，提高睡眠质量。建议晚上11点前入睡，早上7点左右起床，

保证充足的睡眠时间。

避免熬夜劳累：长期熬夜劳累易导致身体虚弱，免疫力下降。应尽量避免加班熬夜，合理安排工作和生活，保证充足的休息和睡眠时间。

5. 按摩保健：疏通经络，调和气血

中医按摩保健是一种简单易行的养生方法，通过按摩身体的特定穴位，可以促进气血流通，缓解疲劳，预防疾病。

揉腹：小腹是寒气的聚集部位，经常以手心按摩小腹至发热，可以有效地驱寒暖腹，还能养元补气、滋阴培阳。每天早、中、晚各揉一次小腹，力度要适中，先按逆时针方向揉，后按顺时针方向揉。

搓脚心：脚心处集中了许多穴位，经常按摩这些部位，可调节人体新陈代谢，促进内分泌平衡。每天晚上用热水洗脚后坐在床边，将腿屈膝抬起，放在另一条腿上，脚心向内侧，以右手指搓左脚心时，按摩右脚心时用左手，搓揉直到局部发红发热为止。

中医养生强调整体观念和个体化差异，每个人在进行养生时，应根据自己的体质和健康状况，选择合适的养生方法。希望本文能够帮助读者更好地了解中医养生知识，为健康保驾护航。

在现代社会，随着生活节奏的加快和工作压力的增大，越来越多的人开始关注养生与健康。中医作为中华民族的瑰宝，具有深厚的理论基础和丰富的实践经验，为日常养生提供了诸多小妙招。

1. 饮食调养：药食同源，调和阴阳

中医讲究“药食同源”，食物不仅是营养的来源，还是调理身体、预防疾病的重要工具。根据中医理论，人的体质有寒热虚实之分，饮食调养应根据个人体质和季节变化进行调整。

体质辨识，因人制宜：体质偏寒的人应多食用温热性食物，如生姜、红枣、羊肉等，以温阳散寒；体质偏热的人则宜选择清凉滋润的食物，如绿豆、百合、莲藕等，以清热解暑。

季节变化，适时调整：春季宜食用清淡的食物，要多吃蔬菜、水果，以养肝明目；夏季宜食用清淡易消化的食物，如绿豆汤、冬瓜汤，以清热解暑；秋季宜食滋阴润燥的食物，如梨、蜂蜜，以润肺生津；冬季宜食温热食物，如羊肉、牛肉等，以温阳散寒。

2. 运动养生：动静结合，调和气血

中医养生注重动静结合，通过适度的运动来调和气血，增强体质。

太极拳：是一种低强度、慢节奏的运动方

产后护理： 爱自己从产后修复开始

巨野县北城医院 徐丹

在女性生命的旅程中，分娩无疑是一段既充满期待又充满挑战的经历。随着新生命诞生，母亲的身体也经历了巨大的变化。产后护理与修复，是身体恢复的过程，更是自我关爱的重要体现。本文旨在科普产后护理的基础知识，帮助新妈妈们科学地进行产后修复，从身体到心灵，全方位地呵护自己。

1. 理解产后身体变化

分娩后，女性的身体会经历一系列生理调整，这些变化主要包括如下方面。

子宫收缩：分娩后，子宫需要大约6周时间恢复到孕前大小，期间会伴随恶露排出。

激素水平波动：孕期升高的激素水平在分娩后会迅速下降，这可能导致情绪波动、疲劳、乳汁分泌变化等。

骨盆与盆底肌松弛：分娩过程中，骨盆关节会暂时扩大以便胎儿通过，盆底肌肉也可能因过度拉伸而受损。

体重与体型变化：孕期增加的体重和水肿在产后不会立即消失，需要一段时间调整，如合理饮食和适当运动。

乳房变化：乳房开始分泌乳汁，可能会伴随胀痛、敏感等不适感。

2. 产后护理的基本原则

休息充足：产后身体需要充分休息以恢复体力，尤其是前两周，尽量保证每天8~9小时的睡眠。

合理饮食：均衡摄入营养，多吃富含蛋白质、铁、钙及维生素的食物，避免过于油腻或刺激性食物，以促进伤口愈合和乳汁分泌。

保持个人卫生：定期清洁会阴部，使用温水清洗，避免感染；保持乳房清洁，预防乳腺炎。

适度运动：根据医生建议，适时进行轻度运动，如散步、瑜伽等，有助于促进血液循环、缓解压力、恢复体型。

心理调适：产后抑郁是常见的心理问题，家人应给予足够的情感支持，必要时寻求专业

心理咨询。

3. 产后修复的关键

子宫恢复：通过母乳喂养可以刺激子宫收缩，加速恢复过程。同时，避免重物提拿，减少腹部压力，有助于子宫复旧。

盆底肌修复：盆底肌的强健对于预防尿失禁、子宫脱垂等问题至关重要。可在专业指导下进行凯格尔运动，每天练习数次，逐步增强盆底肌肉力量。

腹部塑形：产后腹部松弛是常见问题，通过腹部按摩、瑜伽、产后束腹带等方法，结合合理饮食，可以逐渐改善。但需注意，束腹带不宜过紧，使用时间不宜过长，以免影响血液循环。

乳房护理：正确哺乳姿势、定期排空乳房、避免乳房受压，都是预防乳腺炎的关键。如有乳头皲裂或疼痛，可使用乳头霜缓解。

情绪管理：产后情绪波动是自然现象，应保持与家人的良好沟通。参与产后恢复小组，分享产后经验，可以有效缓解压力。

4. 寻求专业帮助

每个人的体质和恢复情况不同，因此产后护理与修复计划应根据个人情况量身定制。遇到问题时，不应自行盲目处理，而应及时咨询产科医生、营养师、产后康复师等专业人士，获取科学指导。

产后检查：产后42天的复查是评估恢复情况的重要环节，不要错过。

专业康复：如有需要，可以寻求专业的产后康复机构服务，通过物理治疗、手法按摩等手段加速恢复。

心理咨询：面对产后情绪波动，不要害羞或忽视，及时寻求心理专家的帮助，对心理健康至关重要。

5. 结语

产后护理与修复是一段艰辛的旅程，它不仅是身体上的恢复，还是心灵上的重生。爱自己，应从产后修复开始！

未雨绸缪： 透析患者外出旅游的准备清单

河北省唐山市玉田县医院 包建新

时至今日，对于透析患者来说，外出旅游不再是遥不可及的梦想。精心准备，能让他们在领略世界风光的同时，保障自身健康安全。以下是一份全面的透析患者外出旅游准备清单。

1. 出发前规划

与医生沟通：在计划旅游前，透析患者务必与主治医生进行深入沟通。医生会根据患者的身体状况，评估旅行的可行性，并给出专业的建议和注意事项。

联系当地透析中心：透析患者应提前通过网络、电话等方式，联系旅游目的地的透析中心，以确保在旅行期间能够按时进行透析治疗。

购买保险：透析患者应购买专门的旅行保险，确保保险条款涵盖自身的特殊需求；应仔细阅读保险条款，了解保险的保障范围、理赔条件和流程。

2. 医疗文件与资料

病历资料：患者应携带完整的病历资料，包括病历本、检查报告、透析记录等。这些资料可以帮助当地医生快速了解病情和治疗情况，以便在需要时提供准确的医疗服务。

医生推荐信：患者应请主治医生开具一封推荐信，说明患者的病情、透析治疗方案、紧急联系人等信息。以便在遇到紧急情况时，为患者提供必要的帮助。

3. 药品与医疗用品

日常药品：患者应携带足够的日常药品，包括降压药、降糖药、抗贫血药等。注意确保药品在有效期内，并将药品放在原装药盒中，贴上清晰的标签。

急救药品：患者应准备一些急救药品，如降钾树脂、硝酸甘油、肾上腺素、退烧药、止泻药等。以在紧急情况下为提供及时的救治。

透析用品：如果需要在旅途中自行进行透析治疗，患者应携带足够的透析用品，包括压脉带、硬棉球、创可贴、无菌纱布等。且应确保透析用品的质量和安全性，避免在使用过程中发生感染。

4. 生活用品

衣物：根据旅游目的地的气候和季节，准备合适的衣物。选择舒适、透气、宽松的服装，避免应穿着紧身衣物而影响血液循环。

鞋子：准备一双舒适、轻便的运动鞋或休闲鞋。在旅途中，要注意保持脚部的清洁和干燥，避免脚部受伤。

洗漱用品：携带个人洗漱用品，如牙刷、牙膏、毛巾、洗发水、沐浴露等。为了方便携带，可以选择旅行装的洗漱用品。

其他用品：携带一些常用的生活用品，如保温杯、雨伞、太阳镜、防晒霜等。这些用品可以在旅途中为患者提供便利和保护。

5. 辅助器具

轮椅或拐杖：如果患者行动不便，可以携带轮椅或拐杖。在旅行前，确保轮椅或拐杖能够正常使用。

便携式座椅：携带一个便携式座椅，方便患者在旅途中休息。便携式座椅可以选择折叠式的，便于携带和存放。

6. 通讯与导航

手机与充电器：携带一部手机，并确保手机电量充足。在旅途中，患者应保持手机畅通，以便与家人、朋友和医务人员保持联系。还应携带一个移动电源，以在手机电量不足时提供充电保障。

地图与导航应用：手机中应下载旅游目的地的地图和导航应用，以便在旅途中找到透析中心、医院、餐厅等地点。

7. 其他注意事项

饮食：患者应了解旅游目的地的饮食文化和习惯，避免食用高盐、高钾、高磷的食物。在用餐时要注意食品的卫生和安全，避免食用不洁食物。

休息与活动：患者应合理安排休息和活动时间。避免过度劳累和剧烈运动，保持充足的睡眠。

心理准备：旅行前，患者和家人要做好心理准备，保持乐观、积极的心态。在旅途中，要相互支持、鼓励，共同应对问题。

关于防范诈骗的郑重声明

近期，本报接多起举报，有不法分子利用本报作者的公开信息进行诈骗。特声明提醒大家警惕。

不法分子伪装成报社人员，用电话、短信、邮件等方式，以“确认稿件信息”“配合稿件检查”等为借口，要求作者添加其提供的联系方式，称用于完善稿件、刊发审核等。

本报严正声明

稿件刊发后，本报不会主动以任何形式联系作者，请勿相信任何来自自称本报工作人员的联络。

为保护大家权益，防止财产损失与信息泄露，请牢记：

- 接自称报社人员联系，先冷静挂断，通过湖北广电报业网（[www.hbgdby.cn](#)）、客服热线（027-85787980）核实身份。
- 拒绝提供金融账户、身份证件等关键敏感信息，报社业务不走此途径。
- 遇到可疑信息或确认诈骗，立即报警并联系报社。

本报致力于为作者、读者服务，对诈骗行径绝不姑息，将强化信息安全管理，杜绝此类事件。

感谢支持信任，让我们共筑防诈防线。

湖北广播电视台

2024年12月15日

消毒供应中心工作人员的一天: 严谨细致的幕后工作

玉田县医院 王婷婷

在医院里,有这样一个鲜为人知却至关重要的部门——消毒供应中心。这里的工作人员如同“幕后英雄”,他们不直接面对患者,却为患者的健康安全默默坚守。让我们走进他们的一天,了解这份严谨细致的幕后工作。

清晨,当第一缕阳光还未完全照亮医院的走廊,消毒供应中心的工作人员便已开启了一天的忙碌。他们身着整洁的工作服,头戴工作帽,迅速进入工作状态。首要任务是对前一天回收的各类医疗器械进行分类整理。这些器械五花八门,有手术刀、镊子、剪刀等手术器械,还有各种穿刺针、导管以及病房里使用过的换药碗、弯盘等。工作人员必须凭借丰富的经验和专业知识,准确无误地将它们分类,因为不同类型的器械后续处理流程有所差异。

将医疗器械全部完成分类后,接下来就是清洗环节,这也是最为关键且耗时的步骤之一。工作人员会仔细检查每一件器械,去除表面明显的血迹、污渍和组织残留。对于一些结构复杂的器械,如关节镜、腹腔镜等,他们会小心

翼翼地拆解,确保每一个缝隙、每一个零部件都能得到彻底清洗。清洗过程中,他们会使用专业的酶清洗剂,按照规定的浓度和时间进行浸泡、刷洗、冲洗,然后再通过超声清洗机进一步去除微小的污垢和杂质。每一个动作都严谨规范,每一道工序都一丝不苟,因为任何一点残留都可能影响后续的消毒灭菌效果,进而危及患者的生命安全。

医疗器械清洗干净后就会进入干燥程序,干燥后的器械会被逐一检查包装。工作人员如同技艺精湛的工匠,将器械精心摆放,确保其在包装内不会相互碰撞或移位。他们会根据器械的种类和用途选择合适的包装材料,如无纺布、纸塑袋等,然后使用封口机进行密封包装,并贴上标签注明器械名称、编号、灭菌日期、有效期等信息。这看似简单的包装工作,却容不得半点马虎,因为包装的完整性和信息的准确性直接关系到器械在储存和使用过程中的可追溯性。

包装好的器械会被送入灭菌区进行灭菌处

理。消毒供应中心配备了先进的灭菌设备,如高压蒸汽灭菌器、环氧乙烷灭菌器等。工作人员熟练地操作这些设备,根据器械的材质和包装形式选择合适的灭菌参数,如温度、压力、时间、环氧乙烷浓度等。在灭菌过程中,他们会密切关注设备的运行状态,确保灭菌过程顺利进行。灭菌完成后,还需要对灭菌效果进行监测,通过生物指示剂、化学指示卡等方式验证灭菌是否合格。只有经过严格监测合格的灭菌器械才能被发放到临床科室使用。

一天的工作已接近尾声,但消毒供应中心的工作人员并没有丝毫放松。他们会将当天的工作进行总结,整理记录各种数据和信息,如器械回收数量、清洗质量监测结果、灭菌批次及效果等。这些数据不仅是工作的总结,更是持续改进工作质量的重要依据。医院消毒供应中心的工作人员虽然身处幕后,但他们的工作却与患者的生命健康息息相关。他们用严谨细致的工作态度,默默守护着每一位患者,为医院的医疗质量和安全提供了坚实的保障。

多囊卵巢综合症对生育能力的影响有哪些

黄石爱康医院 董静

多囊卵巢综合症(PCOS)是女性常见的内分泌代谢紊乱性疾病,是一种复杂的内分泌及代谢异常病症。据统计,大约有6%~12%的育龄期女性受到PCOS的困扰。PCOS在B超检查下可见卵巢内多个囊性卵泡,卵巢体积增大,部分患者可能出现焦虑、抑郁等心理问题,其典型症状包括月经不规律、排卵障碍、多囊卵巢形态、高雄激素血症以及胰岛素抵抗等。PCOS除了影响女性的生育能力之外,还与糖尿病、心血管疾病等健康问题密切相关,不仅影响女性的生理和心理健康,还是造成女性生育困难的重要因素。本文章提出“多囊卵巢综合症对生育能力的影响有哪些?”这一问题,具体开展以下说明。

PCOS具有一定的家族遗传倾向,可能与遗传多基因疾病有关,宫内环境影响、生活方式、饮食习惯等可能与PCOS的发生有关,雌激素代谢紊乱可能导致雄激素水平升高,胰岛素抵抗可能导致血糖、胰岛素水平升高,进而影响激素分泌。由内分泌紊乱引起的无排卵或稀发排卵,是导致女性不孕的主要原因之一,由于排卵不规律,PCOS患者的月经周期常常不规律,表现为月经

稀发、闭经或月经淋漓不尽。PCOS患者常常伴有高雄激素血症,表现为多毛、痤疮等症状,这些症状可能对女性的自信心和性生活产生不良影响。PCOS患者长期的排卵障碍可能导致子宫内膜过度增生,增加子宫内膜癌的风险,患者常常伴有胰岛素抵抗,这可能与排卵障碍有关,可能影响胚胎的发育,导致胎儿生长受限的情况,这与胰岛素抵抗和慢性炎症状态有关。

对于PCOS患者来说,均衡饮食是改善PCOS症状的基础,患者应减少高糖、高脂食物的摄入,增加蔬菜、水果和全谷类食物的比例,以降低体内胰岛素水平,改善胰岛素抵抗。规律的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,有助于减轻体重、提高身体对胰岛素的敏感性,从而促进排卵。过度肥胖会加重PCOS的症状,减轻体重不仅可以改善月经周期,还能提高受孕几率。情绪波动和心理压力可能影响排卵和月经周期,保持良好的心态,避免过度精神紧张,有助于疾病恢复。

口服避孕药是常用的调整月经周期的药物,可以降低机体雄激素水平,改善排卵。胰岛素增

敏剂如二甲双胍,可以降低胰岛素水平,改善体内代谢状态,有助于患者恢复正常排卵功能。在调整生活方式和胰岛素抵抗治疗的基础上,使用促排卵药物如克罗米芬等,可以诱发排卵,提高受孕机会。对于经过药物治疗仍无法自然怀孕的患者,人工授精是一种有效的辅助生殖手段,试管婴儿技术(IVF)为PCOS患者提供另一种生育的可能,通过取出卵子,将其与精子在体外结合,再将胚胎植入子宫,实现受孕。

中药可以根据患者体质进行个性化调理,改善内分泌和代谢状态,针灸可以调节内分泌系统,改善月经不调,促进排卵,且专业的心心理咨询可以帮助患者建立积极的心态,减轻其心理压力。得到家庭和朋友的理解与支持对于PCOS患者来说至关重要。

总的来说,多囊卵巢综合症对女性的生育能力确实存在显著影响,但通过积极的生活方式调整、药物治疗、辅助生殖技术以及心理支持,许多PCOS患者仍然能够实现生育的愿望。重要的是,PCOS患者应该尽早寻求专业医生的帮助,制定个性化的治疗方案,以最佳的状态迎接新生命。

爱, 不畏艾: 艾滋病知识速递

淄博市传染病医院 王雨琪

在爱与被爱的世界里,有一种无形的障碍,它既不源于心灵的隔阂,也不关乎身份的悬殊,它是一种名为“艾滋病”的疾病。艾滋病,即获得性免疫缺陷综合征(AIDS),由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起,是一种严重危害人类健康的传染病。然而,爱不应因艾滋病而止步。知识的光芒能照亮前行的道路,让我们共同走进“爱,不畏艾”的世界,了解那些关于艾滋病的必要知识。

1. 认识HIV与艾滋病

HIV是一种能够攻击人体免疫系统的病毒,它主要攻击并破坏人体内一种名为CD4+T淋巴细胞的免疫细胞,这是人体免疫系统中的重要组成部分。当HIV病毒在体内大量复制并破坏CD4+T细胞时,人体的免疫力会逐渐下降,无法有效抵抗各种病原体,从而导致发生机会性感染和肿瘤,这一免疫力下降的过程最终会演变为艾滋病。

艾滋病并非一种直接致命的疾病,而是由于免疫系统崩溃后引发的多种并发症所致。因此,及早发现、及时治疗和持续管理对于延长HIV感染者寿命、提高生活质量至关重要。

2. 传播途径与预防措施

HIV主要通过以下几种方式传播。

性传播:包括异性性行为和同性性行为,是HIV传播的主要途径。正确使用安全套、

减少非固定性伴侣数量、接受性健康教育和定期检测是预防的关键。

血液传播:通过共用注射器、针头,未经严格消毒的医疗器具,以及输注含有HIV病毒的血液或血液制品等方式传播。确保血液安全、使用一次性医疗器械、避免非法献血和输血是预防血液传播的有效手段。

母婴传播:感染HIV的母亲可以在怀孕、分娩或哺乳期间将病毒传给婴儿。通过抗病毒治疗、避免母乳喂养(在医生建议下)、实施安全的助产措施等,可以有效降低母婴传播的风险。

其他途径:如共用剃须刀、牙刷等个人用品理论上存在风险,但因此患病者极为罕见。

除上述针对传播途径的具体措施外,提高公众意识、消除对HIV感染者的歧视、鼓励进行HIV检测也是关键。

3. 检测与治疗

检测:HIV检测是了解自己的健康状况、及时采取防治措施的第一步。目前,HIV检测技术已经非常成熟,包括抗体检测、核酸检测等,快速、准确且易于获取。建议有高危行为的人群定期进行HIV检测,早发现、早治疗。

治疗:随着医学不断进步,HIV感染已经不再是不可治之症。高效的抗逆转录病毒疗法(HAART)可有效抑制HIV病毒复制,恢复

并维持免疫功能,显著降低艾滋病相关疾病和死亡的风险。坚持治疗、定期复查、保持良好的生活习惯是治疗成功的关键。

4. 社会支持与心理健康

HIV感染者不仅需要医疗上的关怀,而且需要社会的理解和支持。消除对HIV感染者的误解和偏见,营造一个无歧视的社会环境,对于促进他们的心理健康、提高生活质量至关重要。同时,HIV感染者自身也应积极面对问题,寻求心理支持,保持乐观的心态,参与社会活动,重建自信,享受正常生活。

5. 爱与希望

爱,拥有着一种无与伦比的、能够跨越一切艰难险阻的伟大力量。在可怕的艾滋病面前,爱绝不应缺席,而应成为所有HIV感染者最坚强、最可靠的后盾。为了更有效地对抗这一疾病,我们应当积极开展科普教育,不断提升公众对艾滋病的认知水平,努力消除人们对它的恐惧与偏见,让每一份深沉而真挚的爱都能够毫无畏惧地传递开来。与此同时,科技的飞速发展和国际社会的紧密合作,正持续不断地为HIV感染者开辟新的治疗途径,带来越来越多的希望之光。我们有理由相信,在未来的某一天,艾滋病终将被人类彻底攻克,不再成为威胁人类健康的重大挑战。

哺乳期的科学避孕方法

广西南宁市第三人民医院
李慧龄

十月怀胎,一朝分娩,当新妈妈沉浸在初为人母的喜悦中时,哺乳期的避孕问题往往容易被忽视。因此,选择一种科学、安全、有效的避孕方法,对于保障母婴健康至关重要。本文将详细介绍几种适合哺乳期的避孕方法,帮助新妈妈们做出明智的选择。

1. 哺乳期避孕的重要性

哺乳期避孕的目的是防止意外怀孕,这关乎新妈妈的身体健康,也关乎宝宝的健康成长。在分娩后的一段时间内,月经复潮与排卵并非同步,排卵的日期无法确定,产后未哺乳的妈妈,一般在产后四周左右出现排卵,哺乳妈妈平均产后8个月恢复排卵,但是具体时间因人而异。如果此时不采取适当的避孕措施,一旦怀孕,不仅会影响母乳的质量和产量,还可能给妈妈和宝宝带来不必要的风险。

2. 避孕套:简单有效的物理屏障

避孕套作为一种简单而高效的避孕手段,在哺乳期的新妈妈中尤为受欢迎。它无需医生的处方或复杂指导,只需在性行为前正确佩戴,即可有效形成一道物理屏障,阻止精子与卵子相遇,从而避免怀孕。然而,为了确保避孕套的避孕效果,使用时必须全程佩戴,并仔细检查是否有破损或滑落,以免留下安全隐患。

3. 宫内节育器:长效安全的避孕选择

俗称“上环”。宫内节育器是一种安全、有效、简单、经济、可逆的避孕工具,具有长效、安全、对母乳无影响等优点,一次放置可避孕数年。然而,放置宫内节育器有副作用,如不规则出血、腹痛等。因此,在选择宫内节育器前,新妈妈们需要充分了解其优缺点,并在医生的指导下选择。

4. 口服避孕药:谨慎选择,避免影响母乳

避孕药主要通过调节体内激素水平抑制排卵或改变子宫内膜环境,从而达到避孕效果。然而,大多数口服避孕药(尤其是含有雌激素的)可能会影响乳汁成分,对宝宝造成不良影响。因此,在哺乳期一般不推荐使用口服避孕药。如果确实需要使用,应选择无雌激素或低剂量雌激素的避孕药,并在医生的指导下使用。

5. 哺乳期闭经避孕法:自然避孕的辅助手段

母乳喂养本身就有避孕效果,有文献表明,纯母乳喂养前6个月内的避孕率高达98%。这是因为哺乳会抑制卵巢排卵,从而避免怀孕。然而,这种方法并非绝对可靠,因为个体差异和哺乳情况可能会影响避孕效果。运用哺乳期闭经避孕法要同时满足三个条件:母亲闭经、母亲是纯母乳喂养且需要亲喂、产后6个月内。一旦月经恢复或哺乳中断,新妈妈们应立即采取其他避孕措施以确保避孕效果。

6. 自然避孕法:不建议选用

无论是孕前还是产后,体外避孕都是不科学、不安全的避孕方式。安全期避孕指通过观察体温、黏液变化等方法来确定安全期,在安全期内进行性行为以避免怀孕。这种方法无需使用任何药物或器械,对母婴均无影响。然而,哺乳期妇女月经不规律,难以准确判断安全期,可靠性相对较低。

7. 不可逆避孕措施

如果今后再无生育需求,可选择男性输卵管结扎术、女性输卵管结扎术,也就是绝育术。绝育术属于不可逆的避孕方法,因此手术前一定要慎重考虑。

8. 结论

哺乳期避孕是一个重要而敏感的话题。选择科学、安全、有效的避孕方法对于保障母婴健康至关重要。在选择和使用避孕方法时,应咨询专业医生的意见并密切关注身体反应和月经情况。通过科学避孕,我们可以更好地保护自己和宝宝的健康。

健康科普栏目由
武汉市鼎誉生物科技有限公司
武汉星辰创意文化传媒有限公司
武汉映宸文化传播有限公司
联合协办