

焦虑不安，试试中药方剂

□杨来珂

近年来，随着生活节奏的加快，大多数人都会因心理压力过大而感到焦虑不安，但若长期陷于焦虑不安的情绪之中，不利于人的身心健康，可试试用中药方剂治疗焦虑不安。

焦虑不安的症状

焦虑的类型不同，患者的临床表现有所不同，具体分析如下：

慢性焦虑 这类患者通常伴有震颤、出汗、心慌、头晕、胸闷、口干、烦躁、尿频、尿急、难以静心、坐立不安、呼吸急促等症状。

急性焦虑 这类患者通常伴有出汗、心慌、胸闷、全身发抖、呼吸困难、有失控感或濒死感等症状，而且这些症状可能会持续

几分钟至数小时，一般发病较为突然，不过发作时患者处于意识清楚的状态。

如何用中药方剂进行治疗

中医认为焦虑不安是由于情志不舒、气机郁滞所致，所以治疗应以健脾、疏肝、理气为主，之后在医生指导下，结合辨证论治，系统、规范地进行治疗，便能在一定程度上达到预期的治疗效果。

患者证型不同，所用药物有所不同，具体分析如下：心脾两

虚型，可用归脾汤等；心肾阴虚型，可用天王补心丹等；肝肾阴

虚型，可用健脑补肾丸、朱砂安神丸等；心虚胆怯型，可用宁神

定志丸、解郁安神颗粒等；痰火内扰型，可用清心涤痰汤等；痰热扰神型，可用安神温胆丸、牛黄清心丸等；痰气郁结型，治疗应以行气开郁、化痰散结为主，可用半夏厚朴汤等；心神失养型，治疗应以甘润缓痰、养心安神为主，可用甘麦大枣汤等；肝气郁结型，治疗应以疏肝解郁、理气和中为主，可用柴胡疏肝散等；气郁化火型，治疗应以疏肝解郁、清肝泻火为主，可用静心安神汤、丹栀逍遥散等。

患者症状不同，所用药物有所不同，具体分析如下：脾胃虚弱者，治疗应以益气健脾为主，可用人参、党参、黄芪等药物；痰

湿抑郁者，治疗应以健脾祛湿为主，可用砂仁、半夏、茯苓等药物；易烦躁不安者，可用加味逍遥散，其主要成分有栀子、丹皮、薄荷、当归、甘草等，用法是一天一剂，30天为一个疗程；情绪特别消沉者，可用葛根汤与半夏厚朴汤的合方；易临场紧张、丧失思考能力者，可用桂枝加龙骨牡蛎汤、柴胡加龙骨牡蛎汤加減等，其中龙骨、牡蛎可起到镇静的功效，但需按照医嘱服药。

此外，还可通过以下中药方

剂改善焦虑不安的症状：酸枣仁汤，其中酸枣仁可起到养心、镇静、安神的功效；圣约翰草提取物片，该药较为安全有效，因而

在临床实践中被广泛应用，用法是一次一片，一天两次或三次，不过该药也存在如恶心、头晕、皮肤过敏、胃肠道不适、使患者不安或疲劳等的副作用；乌灵胶囊，对于治疗焦虑不安疗效较好，用法是一天三次，六周为一个疗程；九味镇心颗粒，该药是一种复方口服制剂，在临床实践中应用较广，可治疗广泛性焦虑症，用法是一次一袋，一天三次，注意用温开水冲服。还有栀子豉汤、黄连泻心汤、黄连阿胶鸡子黄汤，对于改善焦虑不安的症状都有很好的效果。

（作者供职于南阳市宛城区中医院）

什么是免疫细胞检测

□史春亮

免疫细胞的作用

主要用于治疗肿瘤、预防肿瘤，提高免疫力、调节亚健康、抗衰老等。精准的免疫细胞检测能及时地知晓自身免疫细胞的情况，并且可以针对现有机体情况做出正确的判断。

什么是免疫细胞功能检测

临床常规用白细胞数、淋巴细胞数以比例等来衡量机体免疫力。然而，这只是初步判断，并不能做到准确量化，为了更精确地评估机体的免疫力，抽取适量的外周血并对外周血淋巴细胞亚群进行检测，才能更精确地评估个人免疫力。

如何评估免疫力

检测通过对NK细胞的活性、RTE进行评估免疫抗风险应对能力和免疫潜力，因为NK细胞有着异常强大的非特异性杀伤能力，它可以应对疾病时发挥其作用，并反映出机体抗肿瘤和抗感染等侵袭时的能力。综合完整的检测报告以及个人机体差异，即呈现出个体化综合免疫能力分析。

免疫细胞功能检测有何临床意义？

机体免疫功能的平衡是身体健康的保障。免疫功能过高，机体易患自身免疫性疾病；免疫功能低下，就易患感染性疾病或肿瘤。在现代社会由于人们长期处在不良的生活环境中，随着人均寿命的延长、城市化的加快、不良生活习惯、职业压力、环境污染、遗传易感基因等因素的影响，容易使身体免疫功能失去动态平衡。为了能及早预防重大疾病的发病率，有必要定期做免疫细胞功能检测。

免疫细胞功能检测适用于慢病人群、因病长期服药人群，挑食、偏食、饮食不规律人群，亚健康人群（免疫功能低下、肥胖、失眠焦虑、中年保健等人群），压力过大、缺乏运动、睡眠不足等人群；特殊生理状态人群（大病初愈、备孕/孕期/产后/哺乳期等）。

（作者供职于临汾市人民医院检验科）

如何预防前列腺增生

□司明阳

形成尿路梗阻。患者还会逐渐出现排尿困难、排不尽等表现，排尿间隔时间也会变长，部分患者还会伴随尿痛。

代偿期 患者膀胱会出现功能障碍，出现尿潴留。随着梗阻程度的加重，患者会出现排尿间隔时间变长、排尿无力等症状，严重时还会引发尿路感染、肾积水等疾病。

如何预防

健康饮食 坚持清淡饮食，远离生冷、熏烤等刺激性强的食物，容易对前列腺造成刺激；适量饮水，增加排尿次数，可以稀释尿液，加快尿液代谢，促进尿道杂质的排出，保持尿道及前列腺的健康；避免抽烟酗酒等行为。

纠正不良生活习惯 工作和学习时，要避免久坐，可以定时起来走一走，活动一下身体，以免对前列腺造成压迫，导致增生的形成。此外，要尽量避免憋尿，长期憋尿可降低膀胱肌张力，引发排尿困难，损伤前列腺。

规律作息，加强锻炼 早睡早起，适度锻炼身体，有利于提高身体素质，增强抵抗力。另外不要过

度劳累，以免引起排尿无力、尿潴留等症状。

防寒保暖 时刻关注气候的变化，尤其是换季的时候，及时添衣，避免造成寒气入侵，刺激前列腺。

放松心情 长期不良情绪会引起神经系统及内分泌的紊乱，不利于前列腺的健康。大家平时要调节好自身情绪，可以多做一些自己喜欢的事情来放松心情。

合理用药 部分药物的滥用，尤其是各类抗生素，极易对体内正常菌群造成破坏，使前列腺产生损伤，诱发或加重前列腺增生。因此，在药物的使用上要慎重。

定期体检 男性朋友们要多关注自身的前列腺健康，坚持每1年～2年到医院进行前列腺的相关检查，早发现早治疗，避免病情的延误。

以上就是关于前列腺增生的一些小知识，希望能对大家有所帮助。年轻的男性朋友要多多地了解，提早做好预防，以免增加患病风险。

（作者供职于河南省人民医院泌尿外科）

留取粪便标本应注意哪些问题

□吴小莎

粪便检查是临床中运用的常规性化验检查项目之一，能支持临床医生实现对胃肠道疾病患者及时、准确的诊断，继而确保相关疾病患者得到有效的治疗。

粪便检查的主要目的是为了了解消化道有无炎症、出血、寄生虫感染、恶性肿瘤等情况；根据粪便的性状、组成，间接地判断胃肠、胰胆、肝胆系统的功能状况；分析有无致病菌及肠道正常菌群是否失调等。粪便检查的准确性是临床医生的诊断依据，直接影响患者的治疗效果。因此，粪便采集、检验各个环节的质量控制，对保证检验的准确性来说十分重要。

那么粪便标本采集有哪些注意事项？

1. 在粪便检验时，需要对新鲜的标本进行取样，并保证容器是清洁干净的。标本中不允许混带尿液，如果混入污水或消毒剂，会使标本中的油性成分被破坏，进而导致病原菌死亡或导致污染腐生性原虫。

2. 在采集标本时，要用干净的棉签，选取带有脓血、粘液等病变成分的部分。如果粪便外观没有异常，需要从粪便的深处、表面、粪端等多处进行取样，标本量要有指头大小。

3. 采集完粪便标本以后，需要在1小时内进行化验，否则有可能会受到消化酶等因素的影响，破坏分解有形成分。

4. 在对痢疾阿米巴滋养体进行检查时，需要在排便后立即进行检查，从肠软部分和脓血部分进行取样。寒冷季节，在传送和检查标本时需要做好保温工作。

5. 在对目本血吸虫卵进行检查时，选择带有脓血、粘液等病变成分的部分进行取样，孵化毛蚴时需要保证标本量在30克左右，并且需要尽快化验。

6. 在对蛲虫卵进行检查时，需要利用透明薄膜拭子，在晚上12点时，或者是清晨排便前，对肛门周围皱裂处进行取样，并马上进行镜检。

7. 寻找寄生虫虫体，在对虫卵进行计数时，需要采集24小时粪便。在进行前者时，需要在全部粪便中进行详细过筛，并对其种属进行鉴别；在进行后者时需要在混匀后进行检查。

8. 在进行化学法隐血试验前3天，禁止食用肉类和含有动物血的食物，并且禁止服用维生素C和铁剂。

9. 在进行粪胆原定量时，需要对粪便进行连续3天的取样，每天把选取的粪便混匀称重以后，对其中的20克进行挑取，然后进行送检。

（作者供职于安阳市人民医院检验科）

重症肺炎是什么原因导致的

□王艳霞

重症肺炎，属于肺炎的特殊类型，为肺部组织性炎症，严重者引起器官衰竭，甚至危及生命。

重症肺炎和一般肺炎有何不同

一般的肺炎常见症状为咳嗽、咳痰或原有呼吸道症状加重，并出现脓性痰或血痰，或伴有胸痛。多数患者有发热症状。

重症肺炎，主要表现为起病急、进展快、病死率高。患者短时间内会病情加重，伴有呼吸困难等呼吸衰竭表现，同时牵连其他系统，如神经系统表现为精神萎靡、嗜睡、烦躁，甚至意识障碍、昏迷等；循环系统为脉搏细弱、心率加快、休克等表现，最终导致多器官功能衰竭而死亡。

什么原因导致重症肺炎

很多人都经历过肺炎，那什么情况才会导致重症肺炎呢？主要和个人体质、基础病、病原体等因素有关。

个人体质 自身抵抗力低的人群，感染病毒或细菌后，自身免疫系统抵抗力不足，导致感染扩散难以控制。

抵抗力差 的人群主要包括，老人、孕妇、儿童、自身有免疫缺陷者、慢性病患者。儿童免疫系统发育不全，当病毒及细菌入侵时，儿童免疫识别、免疫防御、免疫调控比成年人弱，易感染扩散至重症肺炎。儿童自身免疫系统发育不成熟，感染肺炎后，病情进展快、预后差，因此年纪越小，患重症肺炎的概率越大。

病原体 病原体是指引起感染的微生物及寄生虫等，包括熟知的病毒、细菌。主要有金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、流感杆菌、大肠杆菌等。在自然界中，如土壤、水、食物和空气中，分布着各种各样的细菌、病毒、真菌。在免疫功能正常条件下不易患病。当人体遭病原体侵袭后，是否发病以及病情的轻重，与自身免疫力有关，当然也取决于病原体致病性强弱以及侵入数量的多少。只有少量病原体致病性强，感染即可致病并迅速导致病情恶化，如各种冠状病毒。

基础疾病 老年人的慢性基础病，如肺气肿、冠心病、糖尿病、脑卒中等，会导致整体免疫力下降，感染后易增加重症肺炎的概率。一些患有肺部基础疾病的人群，同样易引发重症肺炎，如支气管扩张、肺大泡、肺纤维化等。

如何预防重症肺炎

避免长时间在人群多、公共聚集的地方；出门要保暖，避免感冒，佩戴口罩；避免过度劳累，保证充足的睡眠；合理搭配膳食，确保营养均衡；适度锻炼，增强抵抗力；房间定期通风，保证空气流通；养成良好卫生习惯，勤洗手。

重症肺炎后果严重，特别是本身抵抗力差的老人、孕妇、儿童及有免疫缺陷和慢性病患者，更应该重点关注，做好防护。

（作者供职于中国人民解放军联勤保障部队第九八九医院重症医学科）

血液肿瘤患者的护理注意事项

□颜丽华

近年来，我国患血液肿瘤疾病人数逐年上升，针对血液肿瘤患者的家庭护理就显得日益重要。

血液肿瘤包括淋巴瘤、多发性骨髓瘤、骨髓增生异常综合征、白血病等。血液肿瘤需要经过反复化疗、放疗、激素治疗、免疫治疗，因此患者抵抗力低下，病死率和感染率高。

患者能够恢复不仅与医生的治疗有关，还与健康教育有很大的关系。健康教育能够保证护理措施的实施效果，还能促进护患和谐关系，提高患者的满意度。健康教育是临床护理工作的重要内容，健康教育是以患者为中心、患者身心健康为目标，使患者建立和达到健康为目标，使其获得知识、方法、及自信心，从而主动改变其不良的认知和健康行为习惯。

大多数血液肿瘤患者化疗后，会出现食欲下降、恶心、呕吐、消化不良、便秘、腹泻等消化问题及不同程度的贫血。因此，在饮食方面应选择营养丰富、易消化吸收的食物，如肉类、鱼虾类、蛋类、奶制品、新鲜蔬菜、水果以及香菇、木耳等食物，从而增进食欲，补养气血。食物以蒸、炖为主，宜温补，避免辛辣、烟酒、腌卤和过冷、过硬、过热的食物。

血液肿瘤的治疗是一个漫长的过程，需花费大量的时间、精力及医疗费用。血液肿瘤患者在化疗后，回家休养无疑是减少医疗经费和合理运用医疗资源的最佳选择之一。而大多数患者在化疗期间会出现严重的骨髓抑制、消化道症状、神经系统症状等，引起贫血、抵抗力急剧下降、血小板低、睡眠异常、脱发等。因此，在进行化疗前、后对患者的身体各项指标的管理就显得尤为重要。通过对患者身体状况、社会心理的评估，做出相应的指导和训练等，从而达到预防感染等，使患者心理、身体都处于最佳状态，为后续治疗做好充分的准备。

患者化疗后返家，一般是在化疗后两周，患者的骨髓抑制得到一定控制的情况下。患者返家后的各项护理（包括心理、休息、饮食及体力活动等），更应引起患者家人的注意，应掌握各项常规的护理技术。

医院护理人员对患者及家属的随访，主要起到督促及指导的作用等。通过回访及时了解患者目前的状况，对发现的问题可即时处理，必要时可入院治疗。通过调查发现，对血液肿瘤患者化疗前后的饮食、休息、心理等方面进行管理，对提高患者的生活质量，延长患者预期生命等都起到了积极的作用。

（作者供职于郑州市中心医院血液内科）

无法上下楼，小心膝骨关节炎

□齐秀春

很多人都认为，膝骨关节炎是中老年人才会得的病。当一些青壮年出现上下楼梯困难时，往往不够重视，认为休息一段时间就好了，可疼痛不仅没有好转，反而越来越严重，只得到医院就诊，结果竟被告知患了膝骨关节炎！他们无法理解自己年纪轻轻为什么会患上膝骨关节炎。这是因为虽然年龄是患膝骨关节炎的一个重要因素，但并非唯一因素。

什么是膝骨关节炎

膝骨关节炎是一种慢性的、退行性关节疾病，病变多是从关节软骨开始，慢慢累及整个关节。膝骨关节炎一般可

分为原发性和继发性两种。原发性膝骨关节炎多是长期的膝关节软骨相互磨损，导致软骨面遭到破坏，局部应力负荷过大导致骨质增生以及骨赘形成。继发性膝骨关节炎形成原因就较为复杂，包括外伤、感染、长期服用皮质类激素等。

膝骨关节炎的表现

关节疼痛 疼痛是膝骨关节炎最直观的感受。病情初期为轻中度的疼痛或是间断性地隐隐作痛，休息后就会得到缓解，但是活动时疼痛感依旧较

为明显。后期就是不间断的持续疼痛了，休息也无法改善这种情况，甚至在休息时疼痛最

为明显。

关节僵硬 大多数的关节炎都有一个较为特殊的现象，就是晨僵，膝骨关节炎也是如此。在早晨起床后，膝关节处就有发紧和僵硬感，但是随着晨起后的活动，这种感觉就消失了。

关节肿大 部分患者的膝关节内有积液，外在表现就是关节处的肿大。

关节活动障碍 因为患者关节处疼痛，会无意识地减少对该关节的运动。随着活动频率的降低，长此以往该关节就会出现肌肉萎缩以及软组织挛缩，又进一步加重病情的发展，

如同一个恶性循环。如果伴有膝关节游离体，行走时还会出现关节交锁、无法伸屈。

骨摩擦音 随着膝骨关节炎病程的发展，关节面不再平整，在行走时，就可以听到骨摩擦音。

如何预防膝骨关节炎

首先，要想预防膝骨关节炎，最关键的事情就是减重。将体重控制在一个正常的范围，是预防膝骨关节炎的重要手段，因为体重过大，膝关节承受了过大的负荷，一直处于高压状态，就会对膝关节造成损伤。其次，很多年轻时犯的错，如不注意保暖、过度健身、

进行极限运动等，可能等不到老年，膝骨关节炎就找上门来了。所以，不要凭借年轻就肆意挥霍身体，还是要养成一个良好的生活习惯，适当运动锻炼，一定要牢记循序渐进，不可冒进冲动。最后，饮食也是预防膝骨关节炎的重要因素，合理的饮食不仅可以补充人体所需的钙质及各种微量元素，避免出现骨质疏松，还利于软骨的生长，增加关节处的润滑，有效预防膝骨关节炎。

（作者供职于河南省中医院/河南中医药大学第二附属医院骨伤科）