

科学锻炼 保护心脏健康

□王 沙

心脏是人体重要的器官之一,它不仅负责泵血,还把氧气和养分输送到全身各个组织和器官,保持身体健康。然而,随着现代生活方式的不断改变,不少人出现了心脏健康问题。为了保护心脏,每个人每天不妨抽出10分钟的时间进行适度锻炼。本文介绍一下为什么锻炼对心脏健康至关重要,并提供一些简单、易行的锻炼建议。

锻炼与心脏健康的关系

增强心肌功能 锻炼可以增强心肌功能,使心肌更加强壮。经常锻炼可以使心脏运行更加高效,从而减少心脏病和

中风的风险。

降低血压 高血压是心脏病的一个主要风险因素。适度锻炼可以降低血压,减少心脏病的发病风险。

控制体重 锻炼有助于燃烧体内脂肪,减轻体重。保持适当的体重可以减轻心脏的负担,降低心脏疾病的风险。

如何进行10分钟锻炼

每个人每天都可以在工作之余抽出10分钟时间进行锻炼。在此,笔者介绍一些简单、易行的锻炼方法。

快走或慢跑 花费10分钟快走或慢跑是一种简单、有效的锻炼方式。大家可以选择一

个合适的地点,比如在公园里或者跑步机上快走或慢跑,并且逐渐增加速度,延长时间,使锻炼更具有挑战性。

跳绳 跳绳是一项简单、有效的有氧运动。只要有一根跳绳和开阔的空间,就可以开始锻炼了。跳绳可以提高心率,增强心肺功能,对心脏健康非常有益。

爬楼梯 大家可以利用每天上下班或是在家的机会,选择爬楼梯,而不是乘坐电梯。爬楼梯是一项有效的心血管锻炼,可以增强心脏肌肉,改善血液循环。

做健身操 大家可以寻找一个简单的健身操视频或应用

程序,并根据其中的指导意见进行锻炼。健身操将有氧运动和肌肉训练融为一体,不仅可以提高心率,增强心肺功能,还有助于保护心脏健康。

骑行 骑行是一种常见的锻炼方式。大家每天花费10分钟骑行,不仅可以增强心脏肌肉,还可以改善心血管健康。大家可以选择户外骑行,也可以使用室内健身车。

做俯卧撑或仰卧起坐 这些经典的动作不仅可以锻炼肌肉,还可以提高心率。大家可以尝试每天做一些俯卧撑或仰卧起坐,并且逐渐增加运动次数和难度。

做伸展运动 锻炼并不意

味着高强度活动。大家可以花费10分钟做伸展运动,比如瑜伽等,有助于放松身心,促进血液循环,维持心脏健康。

综上所述,每天花费10分钟进行适度锻炼,对于保护心脏健康至关重要。锻炼可以增强心肌、降低血压、控制体重,并且改善心脏健康状况。选择适合自己的锻炼方式,如快走、跳绳、爬楼梯、做健身操、骑行、做伸展运动等,每个人都可以在忙碌的生活中找到10分钟的锻炼时间。大家一定要记住,关爱自己的心脏,从每天的10分钟锻炼开始。

(作者供职于新乡市中心医院心血管重症监护室)

周围神经分为脑神经和脊神经。周围神经疾病指周围运动、感觉和自主神经的功能障碍和结构改变所致的一组疾病。那么,疾病分类、损伤类型、发病原因、临床表现是什么?应该如何治疗呢?

疾病分类

脑神经疾病 分为三叉神经痛、特发性神经麻痹、面肌痉挛、多发性脑神经损害等。

脊神经疾病 分为单神经病及神经痛,多发性神经病,急性炎症性脱髓鞘性多发性神经病,慢性炎症性脱髓鞘性多发性神经病。

损伤类型

周围神经疾病的损伤类型包括以下几种:神经细胞内化学物质紊乱,轴索失去能量供应,轴索萎缩,即轴索型神经病;神经细胞外层的髓鞘受损,称为脱髓鞘神经病变;血管炎影响神经导致的血管炎性神经病变;异常的化学物质或细胞聚集在神经中,导致浸润性神经病变。

发病原因

周围神经疾病的发病原因比较复杂,通常由于一些因素选择性地损伤周围神经不同部位,导致相应的临床表现。发病机制中轴索运输系统意义重大,当轴索发生病变时,正向运输受累导致轴索远端细胞膜成分及神经递质代谢障碍;逆向运输受累,可引起轴索再生障碍。以下几种因素可能引起周围神经疾病。

感染 常伴或继发于急性和慢性感染,如咽炎、气管支气管炎、肺炎、痢疾、结核病、传染性肝炎、伤寒等。

营养代谢障碍 如维生素B或叶酸缺乏、甲状腺功能减退、糖尿病、尿毒症、慢性消化道疾病、肝病、妊娠等,以及长期吸烟饮酒。

中毒或药物性 重金属(如铅、砷、汞、磷等)、呋喃类(如呋喃唑酮)、小檗碱、异烟肼、链霉素、苯妥英钠、卡马西平、化疗药(如长春新碱等)、染发剂、有机磷农药、多种化工制剂等有机化合物。

过敏、变态反应 如血清治疗或疫苗接种后神经炎、各种原因导致的过敏反应等,包括各种结缔组织病,如红斑狼疮、干燥综合征等。

恶性肿瘤 恶性肿瘤也会导致周围神经疾病,可在原发病灶出现症状之前数月出现周围神经疾病症状,应提高警惕。

遗传因素 遗传因素可导致遗传性压力敏感性周围神经疾病。

临床表现和治疗方法

感觉障碍表现为感觉缺失、感觉异常、疼痛、感觉性共济失调等。

运动障碍包括运动神经刺激和麻痹症状。刺激症状主要表现为肌束震颤、肌纤维颤搐、痛性痉挛等,而肌力减低或丧失、肌萎缩则属于运动神经麻痹症状。另外,周围神经疾病患者常伴有腱反射减低或消失。

自主神经受累常表现为无汗、竖毛障碍及直立性低血压,严重者可出现无泪、阳痿、膀胱直肠功能障碍等。

周围神经疾病的治疗方法包括病因治疗和对症支持处理,如给予止痛药物及维生素B₁、甲钴胺等。针灸、理疗、按摩是恢复期的措施,有助于预防肌肉挛缩和关节变形。

因此,当身体出现不适时,大家要及时到正规医院就诊,避免错过最佳的治疗时机。

(作者供职于徽山县人民医院神经内科)

带你认识周围神经疾病

□张 娟

医院感染防控管理要精细化

□张学美

医院感染是指住院患者在医院内发生的感染,包括住院期间发生的感染,以及在医院内获得、出院后发生的感染,但是不包括入院前已开始或入院时已经存在的感染。医院感染不仅给患者带来风险,还会导致医疗资源消耗。因此,医院感染防控工作尤为重要。要想做好医院感染防控工作,仅依靠传统的经验和常规做法远远不够,要抓住7个关键步骤,建立科学、高效的医院感染防控管理体系。

建立规范的感染防控制度

有效的工作制度是干好工作的基础。医院应建立和完善医院感染管理制度,明确医务人员的责任和义务,规范各种医院感染防控措施,并加强培训和考核,确保各项制度有效贯彻执行。

加强医务人员感染防控培训

医院应加强医务人员感染防控培训,提高防控意识,确保医务人员能够正确使用各种防护物品和消毒器械,并遵循医院感染防控的各项操作规程。

严格执行手卫生和消毒措施

医院应加强医务人员手卫生培训,提高手卫生意识,要确保医务人员能够正确掌握“七步洗手法”,严格按照“两前、三后”的原则进行手卫生处理,必要时使用手消毒凝胶进行手部消毒,以减少感染风险。

优化感染监测和报告体系

医院应建立感染监测和报告体系,及时收集和分析感染相关的数据和信息。通过对感染的监测和报告,医院能够及时发现感染事件,分析感染原因和传播途径,并采取相应的防控措施。

加强环境清洁与消毒管理

医院应制定清洁和消毒管理的标准和要求,确保门诊、病房、手术室等环境和空气清洁,以及各种医疗器械和物体表面消毒;加强保洁人员培训,提高他们的操作技能和清洁消毒水平,确保医院环境清洁消毒和卫生安全。

合理使用抗菌药物

抗菌药物的不合理使用,是医院感染增加的重要原因。医院应制定合理的抗菌药物使用政策,加强医务人员培训,做好微生物检测,科学选择和使用抗菌药物,减少耐药性。同时,医院还应建立抗菌药物监测系统,及时监测和评估抗菌药物使用情况,确保合理使用和治疗效果。

加强患者管理与宣教

医院对患者要加强感染防控教育,促使患者主动参与感染防控。此外,医院还应建立患者管理制度,包括患者的分类分区管理、隔离措施等,减少医院感染传播风险。医院感染防控是保障患者安全和医院可持续发展的重点工作,通过7个关键步骤的管理,可以控制感染传播,降低感染的发生率和传播风险。只有建立科学、高效的感染防控管理体系,才能有效预防和控制医院感染,确保患者的安全与健康。

(作者供职于滨州市妇幼保健院)

血常规——最基本的血液检验

□任翠丽

血常规是一项常见的临床检验项目,它通过分析血液中的各种成分和指标,提供关于人体健康状况的重要信息。血常规是最基本、最常用的血液检验,对于诊断疾病、监测治疗效果和评估健康状况至关重要。本文为您介绍一下血常规的基本内容及其在临床中的应用。

常见指标

血红蛋白(Hb) 血红蛋白是红细胞的重要组分,负责输送氧气到身体各个部位。血红蛋白水平可以反映贫血的程度,帮助医生判断贫血的原因。

红细胞计数(RBC) 红细胞是血液中最常见的细胞类型,携带氧气和二氧化碳。红细胞计数可以反映贫血、失血等情况。

白细胞计数(WBC) 白细胞是免疫系统的重要组成部分,负责抵御感染和疾病。白细胞计数可以反映感染、炎症等情况。

血小板计数(PLT) 血小板是血液中的细胞片段,参与止血和凝血过程。血小板计数可以反映出血和凝血功能异常情况。

红细胞压积(Hct) 红细胞压积是红细胞在血液中所占的比例。当各种原因所致的红细胞绝对值增高时,红细胞压积也会增加。

临床应用

诊断贫血 血常规可以测量血红蛋白水平和红细胞计数,通过这些指标可以判断贫血的程度和类型。贫血可能是由于营养不良、失血、慢性病、遗传缺陷等引起的,血常规可以帮助医生确定贫血的原因。

检测感染和炎症 在血常规中,白细胞计数可以反映体内的炎症和感染情况。当感染或炎症发生时,白细胞计数会升高,这是机体免疫系统对感染的一种反应。

监测白血病和其他血液病 血常规可以提供白细胞计数、红细

胞计数、血小板计数等指标,这些指标对于白血病和其他血液病的诊断和监测非常重要。异常的血细胞计数提示可能存在的恶性肿瘤或其他疾病。

评估肝功能和肾功能 血常规中的一些指标,如血清尿素氮(BUN)和肌酐(Cr),可以反映肝脏和肾脏的健康状况。异常的BUN和Cr水平可能与肝脏和肾脏疾病有关。

监测治疗效果 通过定期进行血常规检查,医生可以监测治疗的效果。例如,在白血病患者化疗过程中,血常规可以帮助医生确定治疗是否有效,是否需要调整方案。

评估健康状况 血常规可以作为全面的健康评估指标,提供有关身体健康状况的信息。通过监测血常规指标的变化,医生可以及时发现潜在的健康问题,并采取相应的措施。

(作者供职于新蔡县中医院检验科)

怎样护理待产的产妇

□张 丽

疼痛管理

在待产过程中,产妇可能经历疼痛。医务人员会提供相应的疼痛管理措施,如使用热敷、按摩、呼吸训练、药物镇痛等,减轻产妇的不适和疼痛。

饮食和水分

产妇在待产期间需要保持充足的能量和水分。医务人员要提供适当的食物和饮用水,以满足产妇的营养需求,并确保她们保持水分平衡。

提供情感支持

待产对于产妇来说是一个紧张而不确定的时期,情感支持非常重要。医务人员可以对产妇多鼓励、安慰,在情感上给予支持。在产妇待产过程中,伴侣或家人也可以提供陪伴和鼓励,为产妇提供心理支持。

提供教育和指导

在产妇待产期间,医务人员会向产妇提供必要的指导,包括

分娩的过程、呼吸技巧、合适的姿势等。这样有助于产妇了解分娩的过程,增强分娩的信心。

分娩准备

在产妇待产期间,医务人员会为产妇做好分娩准备工作,包括清洗私密部位、穿戴适当的分娩服、准备静脉通路等;还会准备好必要的分娩器械和设备,以便应对可能出现的紧急情况。

总之,做好在产房待产的产妇护理工作是非常关键的环节,旨在确保她们在分娩过程中得到最好的关怀和支持。通过提供舒适的环境、监测生命体征、提供疼痛管理、确保食物和水分摄入、情感支持、教育和指导,以及准备分娩等方面的护理,我们可以帮助产妇,顺利迎接宝宝的到来。在这个特殊时期,祝愿所有待产的产妇平安地迎接宝宝的到来;祝愿每个产妇都能感受到无尽的爱与支持,成为一个幸福和健康的母亲。

(作者供职于长葛市人民医院妇产科)

肿瘤标记物知多少

□孟林凡

什么是肿瘤标记物

肿瘤标记物能够提示肿瘤的存在和生长情况,既可以是恶性肿瘤细胞产生的,也可以是肿瘤细胞刺激人体后,人体

产生或者增高的一类物质。肿瘤标记物是各种恶性肿瘤在其发生和发展过程中,由恶性肿瘤细胞合成并分泌或者由人体对恶性肿瘤应激反应而异常产生的,反映恶性肿瘤持续存在和不断生长的一类物质。通俗地讲,肿瘤标记物就是与肿瘤生长和进展相关的标记物质。它们存在于患者的肿瘤组织、血液和体液中,可通过查血进行检测,为恶性肿瘤的诊断、治疗效果、复发转移、预后等提供参考价值。

前列腺特异抗原(PSA)是前列腺癌的主要标记物,显著升高常提示有前列腺癌的可能。在良性前列腺疾病,如前列腺增生、前列腺炎等患者的血清中,PSA水平也会升高。

肿瘤标记物升高就是得了癌症吗

对于这个问题,可结合上述不同肿瘤标记物的肿瘤指示性,进一步筛查是否存在肿瘤。当肿瘤标记物显著升高(正常上限的2倍以上)或多项肿瘤标记物同时明显升高时,患有肿瘤的可能性极大,应注意进行系统性筛查。但是,并非所有的肿瘤标记物升高都提示患有恶性肿瘤。通常来说,单个肿瘤标记物轻度升高可能是一些炎症性疾病的表现,但是需要进一步检查,以明确是否存在肿瘤。

很多恶性肿瘤在疾病的早期阶段,肿瘤标记物不会升高。因此,对于肿瘤的早期筛查,不推荐使用肿瘤标记物检查,要根据专业医生的建议,有针对性地进行精准筛查。肿瘤标记物的出现和增高,只是提示人有可能得了某种疾病,需要进一步检查、确认。如果患者已经被确诊为某种恶性肿瘤,那么监测肿瘤标记物,有助于判断治疗效果、预后,以及是否复发、转移等。

(作者供职于许昌中医院内五科)

合理用药的重要意义

□王新玉

合理用药就是医务人员根据疾病类型,以及患者的具体情况,比如身高、体重、年龄等,制定科学的用药方案。另外,还需要结合药理学理论,选择较为适合的药物。只有这样才能更好地保证药物的效果,确保患者生命安全。在合理用药方面,医务人员首先需要对患者的疾病进行准确判断,了解具体的发病原因,以及患者的实际情况,只有这样才能给出用药途径,比如口服用药、注射用药等。合理用药具有重要意义,只有合理使用医疗资源,才能更好地减轻患者和社会的经济负担。那么,合理用

药的注意事项和重要意义有哪些呢?下面,我们就来详细了解一下。

注意事项

保证效果 每个人的身体情况和体质是不同的,同一种疾病的轻重程度也不相同,合理用药就是根据患者的实际情况进行对症治疗。对于体重比较大的患者,需要适当增加药物剂量,只有这样才能保证疗效;如果用药的剂量不够,就可能达不到治疗目的。

保证安全 儿童的各个器官和系统还没有发育完全,在用药方面与成年人不同,因此不能让

儿童使用成年人的药物;在用药的剂量方面也需要特别注意,不能过量用药,也不能擅自停药,避免引起不良反应。

避免浪费 合理用药可以将药效充分发挥,并且能将不良反应降到最低限度,让药物费用更加合理。其实,合理用药涉及患者的切身利益。另外,合理用药可以充分、有效利用各种卫生资源,达到最大的医疗效益,避免出现浪费情况。

重要意义

很多人觉得只有质量不合格的药物或者假药,才会对于身

体造成伤害,实际上并不是这样的。如果用药不合理,对于身体的伤害是非常普遍的,比如大量用药、没有根据具体病情用药、药不对症等,对于人体的伤害是很大的。因此,合理用药非常重要。不合理的输液、不合理使用抗生素、不合理使用激素等,是很严重的问题。出现这种情况,有医生的因素,也可能是因为患者对于安全合理用药的意识相对淡薄,没有意识到合理用药的重要性,造成用药后出现一些不良反应,甚至可能引发新的疾病。目前,用药不合理的情况还是比较严重的,每年都有一

些患者因为用药不合理影响健康,甚至失去生命。因此,对于这种情况,我们要引起重视。

笔者建议,患者要定期到医院进行体检或者复查。如果患者身体不舒服,或者出现其他异常症状,就不要擅自用药,避免耽误疾病治疗,长期过量用药,对于肾脏和其他的器官都可能造成损害。为了更好地改善不合理用药现象,我们需加强合理用药知识宣传工作,不断提高医务人员的服务能力,还要培养患者的安全用药意识。

(作者供职于梁山县人民医院)