

慢阻肺的症状及治疗方法

□陈海清

慢性阻塞性肺疾病(以下简称慢阻肺)是较常见的慢性气道疾病,严重影响患者的生命健康,给患者及其家庭及社会带来沉重的经济负担。慢阻肺的危险因素主要是个体易感性和环境因素,环境危险因素包括吸烟、燃料烟雾、空气污染、职业粉尘等。其中,吸烟是慢阻肺较重要的致病因素,且患者年龄越大,慢阻肺患病率越高。对于慢阻肺需要引起重视,积极治疗。那么,慢阻肺的症状有哪些?有哪些治疗方法呢?

从医学角度上来说,慢阻肺属于大病。慢阻肺是慢性且不可逆的肺部疾病,需要进行规范治疗,积极预防并发症。如果不能及时治疗,可能进一步发展为肺源性心

脏病和呼吸衰竭等,严重影响身体健康及日常生活。

慢阻肺的症状

早期慢阻肺患者可以没有明显的症状,易被人们忽视。疾病随病情进展出现以下症状。

慢性咳嗽 这是慢阻肺较常见的症状,晨起和夜间为著,迁延日久不愈。

咯痰 常晨起后咯出白色黏液,咯痰后咳嗽缓解,一般急性加重期,痰液会变成不易咯出的黏液脓性痰。

气短、呼吸困难 早期患者可能仅在劳累后出现气短、呼吸困难等症,但随着疾病加重,患者在日常生活中也会感觉呼吸困难。

胸闷、喘息 重症或急性加重

患者,很容易出现胸闷、喘息症状。

其他症状 重症慢阻肺急性加重患者,发生呼吸衰竭时,还会出现嗜睡、头痛、精神恍惚等症。晚期慢阻肺患者常见体重下降、食欲减退等症。

治疗方法

稳定期治疗 非药物干预与药物治疗协同作用,是稳定期治疗的重要组成部分。包括戒烟、呼吸康复治疗、适当运动、接种疫苗等,慢性呼吸衰竭患者需家庭氧疗、家庭无创通气等。

康复治疗 适量运动训练是呼吸康复的核心内容,运动方式分为有氧训练、阻抗训练、平衡柔韧性训练、呼吸肌训练等。

家庭氧疗 慢性呼吸衰竭的患

者,需要长期进行低流量吸氧,每天的吸氧时间需要超过15小时。

药物治疗 临床上对于慢阻肺的患者首选吸入药物治疗,与口服药物治疗相比,吸入药物的疗效和安全性更优,可以更好地改善患者的肺功能与健康状况。支气管舒张剂是慢阻肺的基础一线治疗药物,常用的药物有特布他林、沙丁胺醇、沙美特罗、福莫特罗等,其他药物有抗胆碱能药物、糖皮质激素等,须遵医嘱应用。

日常护理

调整心态 对于患者来说,放松心情、调整心态很重要。患者压力过大、过于紧张,或者情绪抑郁等,很容易加重病情。

日常调理 对于体重明显下

降、肌肉萎缩的患者应该及时进行营养支持治疗,采用低碳水、高脂肪、适量蛋白质饮食,促进体重和肌肉增长。患者在饮食方面需要清淡,多吃新鲜的蔬菜、水果,补充足够的蛋白质,如豆制品、鱼肉、瘦肉等。注意不要吃辛辣、油炸的食物,可以适当多喝水,对于稀释痰液有帮助。另外,要注意保持室内空气流通,不要长时间待在密闭的空间,外出时戴好口罩,在雾霾天气或者空气质量不太好的情况下,尽量减少外出。

及时就诊 慢阻肺急性加重患者要及时去医院就诊。(作者供职于陵县人民医院)

脑卒中的康复训练方法和注意事项

□杨艳平

脑卒中又称“中风”,属于急性脑血管疾病,发病群体大部分是老年人,具有很高的致死率,且发病患者通常会有不同程度后遗症,进而影响患者的生存质量,因此脑卒中患者后续的康复治疗有着重要意义。那么,脑卒中患者应该什么时候开始进行康复治疗?又有哪些注意事项呢?

吞咽功能障碍的康复训练

大部分脑卒中患者都会出现吞咽功能障碍,发生率为22%~65%。很可能造成误吸、支气管痉挛、气道阻塞窒息及脱水、营养不良等。因此,吞咽功能障碍对脑卒中患者的危害很大,如果患者发生了误吸,极易引发肺炎。

坚持进行吞咽功能训练,如舌部训练、咽部训练等,增强吞咽肌群的力量和协调性,从而使患者尽快恢复吞咽功能。

语言功能得的康复训练

早期进行康复训练可以帮助患者较大程度地恢复正常交流能力。需要帮助患者制定交流障碍的代偿方法,并对患者家属及陪同人员进行教育,促使其与患者积极耐心交流,尽量满足患者的需求,降低患者因疾病出现的心理问题。

早期进行语言功能训练,不可着急,让患者进行相对简单的指令训练、口面部发音模仿训练、复述训练、口语理解严重障碍的患者可以利用文字阅读、书写或交流板进行交流。

认知障碍的康复训练

脑卒中患者除偏瘫等肢体功能障碍外,还会出现认知障碍,如知觉、言语、记忆及思维等问题,给患者的日常生活带来诸多影响。当患者脑卒中后出现了认知障碍,医生首先会对患者进行综合评估,再针对患者的具体情况制定有针对性的康复训练,常用的康复方法主要包括认知功能训练等。通过系统训练重新建立、提高患者的大脑认知能力,达到康复目的。

站立、步行的康复训练

脑卒中患者一般需要长期卧床休息,因此会影响患者的肌肉、平衡、大脑等功能恢复潜力。笔者建议患者在病情平稳后尽快离床。患者需要尽早进行康复训练,主要包括离床训练、坐位训练、起坐训练、站立平衡训练、行走训练(借助器械),当患者可以缓慢行走后即可进行上下楼梯的训练,通过康复训练可有效提高患者后期步行能力。

注意事项

及早进行康复训练 康复训练越早越好,一般情况下在脑卒中患者生命体征平稳,疾病无继续发展趋势后,可以进行康复训练了,训练得越早,功能恢复的可能性就会越大,需要在专业人员指导下完成。

循序渐进、坚持训练 对于脑卒中患者,康复训练是一个漫长的治疗过程。患者一定在康复医生指导下,循序渐进地坚持训练,只有这样才能达到康复治疗的目的。

调整饮食 脑卒中患者在病情恢复期间,饮食要注意,主要以少油、低盐、低脂肪、易消化的食物为主。可适量食用富含动物蛋白和植物蛋白的食物,可以改善机体免疫防御能力,增强患者免疫力。

(作者供职于巨野县人民医院)

预防接种的安全性及适用人群

□王倩

预防接种是通过引入微弱或死亡的致病体、毒素或其部分进入人体,激活人体的免疫系统,使其产生特异性的免疫反应。这样,当接种者再次接触到相同的病原时,免疫系统将迅速识别并攻击它们,从而保护人体免受感染或减轻疾病的严重程度。其目的是减少疾病的发病率和死亡率,保护个体和整个社会的健康。下面本文将介绍有关预防接种的知识。

预防接种的好处

预防多种传染性疾病的传播 通过接种疫苗,人们可以产生免疫力,使病原体无法在人群中传播,从而减少疾病的发生和传播,如流感、破伤风、百日咳等。

降低患病率和死亡率 通过注射疫苗,人们可以获得对特定疾病的免疫保护,减少感染病原体的机会,从而降低患病风险。此外,预防接种还可以减少由于疾病导致的严重并发症和死亡。

预防接种的安全性

为了确保预防接种的安全性,全球范围内建立了一系列监测和安全控制机制。如世界卫生组织(WHO)通过建立全球预防接种安全监测网络,收集和分析全球范围内的预防接种数据。此外,各国还建立了自己的监测系统,并制定了相应的安全控制措施。为了评估预防接种的安全性,研究人员采用了多种方法,包括临床试验、回顾性研究和药物监测。这些研究发现,绝大多数预防接种在正常使用情况下是安全的,而且不良反应很少发生。对于个别出现的不良反应,研究人员也一

直在努力寻找解决方案,以进一步提高预防接种的安全性。

适用人群

婴幼儿 婴幼儿由于免疫系统尚未发育成熟,容易受到多种传染病的侵袭。接种疫苗可以帮助他们建立起有效的免疫力,提高抵抗力,减少疾病的发作。

学龄儿童和青少年 学校和社区环境中是人群聚集区域,容易传播传染病。对于学龄儿童和青少年来说,接种疫苗不仅可以保护他们自己,还可以防止疾病在社会中蔓延。

成年人 成年人也需要接种疫苗来对抗某些特定的传染病。如流感疫苗,对于成年人来说是一种常规接种,以预防每年流行的季节性流感。

医务工作者和救援人员 由于与疾病直接接触的职业特点,医务工作者和救援人员需要接种疫苗,防止自己感染病原体,并遏制传播。

慢性病患者 慢性病(如心脏病、糖尿病和呼吸道疾病等)患者,通常比其他人更容易受到传染病的侵袭。因此,需要接种疫苗以增强免疫力,减少并发症的风险。

注意事项 在接种疫苗后,人们应密切关注身体反应,并遵循医生或接种者提供的建议。有时会出现轻微的不良反应,如注射部位的红肿、低热或疲劳感,这些通常在短时间内消失。如果出现严重的不良反应,请立即咨询医生。(作者供职于济南医院)

退行性骨关节炎的注意事项

□孙延辉

退行性骨关节炎是指慢性、局部、进行性关节软骨和骨质慢性损伤病变。这种病变主要影响老年人,并且更多地发生在膝关节、髋关节和腕关节等部位。其主要症状为关节疼痛、僵硬和肿胀。本文将介绍退行性骨关节炎的应对措施和日常生活中的注意事项。

治疗方法

物理治疗 可以采用物理疗法来缓解疼痛,常见的物理疗法包括热敷、热敷、牵张、按摩、针灸、理疗等。这些物理疗法可以帮助患者减轻炎症和疼痛,促进血液循环和髓液分泌,提高关节的灵活度和活动范围。

药物治疗 退行性骨关节炎的常用药物包括非甾体抗炎药、关节液注射、疼痛缓解剂等。其中,非甾体抗炎药对于缓解关节疼痛和炎症有较好的效果;关节液注射可以用于改善关节滑液,减轻疼痛和僵硬感;疼痛缓解剂主要用于缓解疼痛。这些药物需要根据病情和医生的建议使用,遵循用药标准,以免不必要的不良反应。

注意事项

合理运动 采取适当和规律运动可以加强肌肉力量和韧带,防止关节运动过度,可以进行适量的散步、游泳、瑜伽等。

避免长时间保持同一姿势 避

免长时间保持同一姿势,尤其是长期弯曲或伸展手腕,会引起手指关节的疼痛和僵硬。

适当减轻体重 肥胖会增加身体对关节的负担,因此减肥可以减轻关节的负担。

避免长时间站立或坐着 长时间坐着或站立会使关节承受过大的压力,应该适当休息和活动肢体。

适当调整饮食 控制脂肪和糖的摄入量,增加富含维生素D、钙、镁等营养物质的摄入量。

监测病情 如果患者出现新的症状或病情变化,需要及时就医进行治疗。

坚持定期检查 患者需要定

期进行体检,包括骨密度、骨骼结构和骨质疏松度等方面的检查,以了解病情的变化。

应避免损伤 患者在日常生活中应尽量避免摔倒、扭伤等情况,因为这些情况可以加重病情。

保持心情愉悦 情绪对身体健康非常重要,因此患者应尽量保持心情愉悦,避免过度的焦虑和压力。

科学用药 患者必须严格遵医嘱,正确使用药物,并如实告知医生用药情况。

总而言之,退行性骨关节炎是一种难以治愈的疾病,采取一系列综合措施,是可以有效减轻症状、减缓疾病的进程并提高生

活质量的。患者应该积极采取措施预防和治疗,按照医生的建议和治疗方案,进行日常生活中的维护,以控制病情提高生活质量。对于退行性骨关节炎患者来说,应该注意合理的治疗方法和良好生活习惯。适度运动可以帮助缓解疼痛和保护关节,同时合理地饮食和减轻体重也是非常重要的。如果症状严重,应向医生和专业人员咨询治疗方法,以达到良好的效果。值得注意的是,退行性骨关节炎是一种慢性疾病,长期治疗和管理是必不可少。

(作者供职于临清市人民医院)

你了解“一站式”便民服务中心吗

□吕小明

在现代医疗服务中,“一站式”便民服务中心作为医院的重要组成部分,扮演着引导、咨询和服务患者的角色。“一站式”便民服务中心通过提供信息、解答问题、健康教育咨询、提供其他便民服务等,能够提升服务,改善患者就医体验,提高医院的整体运营效率。

服务项目

信息提供 “一站式”便民服务中心提供医疗服务相关的信息,包括医生排班、科室介绍、就诊流程等,以帮助患者更好地了解医院的情况。

导诊服务 “一站式”便民服务

中心为患者提供导诊导医服务,指引他们到达相应的科室、诊室,并帮助解答就诊过程中的问题。

咨询支持 便民服务工作人员可回答患者提出的问题,包括就医咨询、医院科室咨询、检查项目解读等,以提供专业的支持和建议。

紧急救援 便民服务工作人员紧急情况下能够及时响应并提供必要的急救措施,急救药品,确保患者安全。

便民服务 工作人员提供病历打印复印服务、医疗证明盖章服务、预约诊疗服务、提供一次性水杯、母婴室相关用品等服务。

健康教育 “一站式”便民服务中心通过向患者提供健康教育服务,帮助患者了解和掌握基本的健康知识。这包括如何保持良好的生活习惯、预防常见疾病、应对突发情况等方面的指导。导医台会定期组织健康讲座和教育培训,向患者传授科学的保健方法,提高他们的健康意识。

医疗咨询 患者在“一站式”便民服务中心可以得到专业的医疗咨询服务。工作人员会根据患者的症状或需求,提供相关医疗知识和建议,并解答患者对疾病的疑问,帮助患者理解医生给出的诊断

和治疗意见。保证患者能够获得准确、及时的医疗信息,使患者能够做出明智的决策。

情绪支持 面对疾病和治疗过程中的不适与焦虑,患者往往需要情绪上的支持和安慰。“一站式”便民服务中心工作人员在此时起到了重要的作用,会倾听患者的抱怨和困惑,并提供心理支持。通过交流和鼓励,导医人员帮助患者舒缓情绪,增强他们的信心和积极性,促进疾病的康复。

康复指导 在某些情况下,患者需要精神康复治疗来恢复生活和工作。工作人员会为患者提供

康复指导服务,包括缓解情绪的方法、康复计划和日常生活中的注意事项等方面的指导。通过这些指导,患者可以更好地进行康复训练,并提高生活质量和适应社会功能。

综上所述,常规护理服务在医疗机构中具有重要作用,通过健康教育、医疗咨询、情绪支持和康复指导等一系列方式方法,工作人员为患者提供全面照顾,帮助患者更好地应对疾病,促进康复,同时提升患者的整体健康水平。

(作者供职于聊城市第四人民医院)

饮用水卫生安全知多少

□陈辛彦

“水是生命之源”,这句话也充分说明了水对于人类的重要性。水是生命存在不可缺少的物质,尤其对于人体来说,人体的许多生理生化反应都需要水。但是饮用水卫生安全,是备受关注的一项重要民生问题,它与人类身体健康有着密切的关系。本文主要介绍关于用水安全的相关知识。

安全用水的标准

随着社会的不断发展,国家对于饮用水的卫生条件有了更高的要求,并且出台了强制措施,要求饮用水水质达到《生活饮用水卫生标准》(GB5749-2006)中的各项规定,以此来保证人民群众

的饮水安全和身体健康。具体来讲,饮用水应该达到四项标准。第一项,饮用水需要做到彻底的消毒处理,保证水中无病原微生物;第二项,饮用水中不可含有对人体有害的化学物质;第三项,饮用水中不能含有对人体有害的放射性物质;第四项,水在味觉和视觉上可被群众所接受。

饮用水的来源

我国的饮用水大多来自地表水和地下水,其中以地表水为主。地表水主要是雨水聚集后形成的水体,主要指江河、湖泊、水库、水渠等。之所以首选地表水作为饮用水水源,主要是其水质较软,含盐量较少。而地下水

水质也较好,但水质较硬。另外,地下水遭到污染后不容易被发现。

水垢产生的原因

水垢其实就是水中的一些不溶于水的钙离子和镁离子,一旦水被加热后就会析出,久而久之就会形成水垢。

饮用水的氯味

饮用水中的氯味,实际上就是液氯,是用来消毒的一种物质。之所以需要用到液氯,主要是为了能够保证饮用水在输送的过程中,不会被管网中的微生物污染,以此来保证饮用水的安全和卫生。而饮用水中的残余氯达到每升0.05毫克摩尔,才能够保

证起到彻底的消毒作用。但这并不会对人体造成伤害,因此不必过于担心。

饮用水发白的原因

当饮用水呈现乳白色时,其实就是小气泡聚集后呈现出的白色。这种情况主要由于水在高压密闭的管道中输送的情况下,管内空气受到高压后溶入水中,便形成了许多微小气泡。

饮用水的消毒

目前,人们使用化学方法和物理方法去除饮用水中病原微生物。化学方法也就是消毒法,包括加氯法、臭氧法、重金属离子法等。物理方法包括机械过滤、加热、紫外线消毒灯等。

关于放射卫生那些事儿

□楚彩芳

放射卫生是研究和管理与放射性物质和辐射源相关的健康风险的一门学科。在现代社会中,我们不可避免地接触到各种放射性物质和辐射源,包括医疗诊断和治疗中使用的放射诊疗设备和人工放射性核素、核电站的运营及自然界中存在的天然放射性物质等。因此,理解放射卫生的重要性及采取适当措施来保护公众和工作人员的健康至关重要。

放射性物质和辐射源的使用已成为现代社会不可或缺的一部分。医学影像学中的X线、核医学诊断和治疗、放疗、食品辐照、工业无损检测等都需要使用放射

性物质和辐射源。然而,这些活动也会导致潜在的健康风险和环境影响。随着科学技术的不断发展,人们对放射卫生意义的认识逐渐深入。从20世纪初的未经控制使用和暴露,到现代对放射性物质和辐射源的合理管理和监督,人们对放射卫生的关注逐渐提高。在遏制放射性物质导致的健康和环境影响方面,放射卫生的重要性不言而喻。

对公众健康的影响

放射性物质的释放和泄漏会对周围环境和居民的健康产生直接影响。如核事故或放射性废物的储存问题可能导致辐射污染,

进而对水源、土壤和农作物造成污染。此外,长期暴露于放射线下的人群可能面临癌症、遗传损伤及其他慢性疾病的风险。因此,建立有效的放射卫生政策和措施,努力减少公众暴露于放射性物质的风险,保护公众健康至关重要。

对职业健康的影响

在医疗机构、实验室和核能行业中,相关工作者可能面临与放射性物质接触相关的职业风险。这些风险包括辐射暴露、核辐射事故、放射性废物处理等。职业健康问题不仅会对工作者本人的健康造成影响,还可能通过

他们的家庭成员传播给其他人。因此,采取适当防护措施,提供必要的培训和监测,以确保工作者在处理 and 接触放射性物质时免受不必要的健康风险,是维护职业健康的重要举措。

制定政策和措施

为了保护公众和工作人员的健康,制定合理的放射卫生政策和措施至关重要。这些政策和措施应基于科学研究和风险评估,同时也需要考虑社会、经济和文化因素。具体来说,政府和相关机构应建立放射卫生监测与评估体系,及时掌握辐射水平和潜在风险;制定法规和标准,规范放射

物质的使用和处理;推动技术创新,发展更安全和更环保的放射性物质替代品;加强公众教育,提供必要的信息和知识,以便公众可以做出明智的决策并采取适当防护措施。

放射卫生作为一个重要的领域,在现代社会中扮演着保护公众健康和环境安全的重要角色。通过制定相关的政策和标准,并加强科学研究和技术发展,我们可以更好地管理和控制放射性物质和辐射源的使用,从而最大限度地减少其对人类和环境的潜在风险。

(作者供职于河南省第三人民医院/河南省职业病医院)