

# 不容忽视的输尿管结石

□木秀琴

在我们的身体中,有时会形成一种被称为输尿管结石的小石头。尽管它看起来很小,但它却会带来巨大的痛苦和不适。让我们一起了解一下这个常见但容易被忽视的健康问题。

## 什么是输尿管结石

输尿管结石是指在人体的输尿管中形成的硬块。输尿管是连接肾脏和膀胱的管道,它的作用是将尿液从肾脏排出,并运送到膀胱。当尿液中的某些物质(如钙、尿酸等)过多时,它们会结晶,并逐渐形成结石。这些结石可以是微小的颗粒,也可以是较大的结块。

## 症状有哪些

腰背部疼痛 输尿管结石阻塞了尿液的正常流动,导致腰部

或腹部剧烈疼痛。这种疼痛通常从腰部或肋骨下方开始,然后向下蔓延至腹股沟和大腿内侧。疼痛的程度和位置会随着结石的位置和大小而有所变化。

尿频和尿急 结石刺激尿道和膀胱,引起频繁的排尿感。患者经常感觉需要排尿,即使只排出少量的尿液。尿频和尿急会影响日常生活和睡眠质量。

血尿 当结石从输尿管通过时,会刮伤尿道壁,导致尿液中出现血液。出现血尿时,尿液会呈红色、粉红或棕色。血尿的程度因结石的位置和大小而有所不同。

## 恶心和呕吐

输尿管结石引起的剧烈疼痛会导致恶心和呕吐等消化系统反应。这是由于疼痛

刺激了神经反射引起的反应,影响到了消化系统的正常功能。

## 要重视输尿管结石

虽然输尿管结石一开始只引起轻微的不适,如果不加以重视和治疗,它会导致一系列严重的并发症,包括:

尿路感染 结石阻塞了尿液的正常排出,导致尿液在尿道和膀胱中滞留,从而增加了尿路感染的风险。

尿潴留 大型结石会完全阻塞输尿管,使尿液无法排出,引起尿潴留,这是一种严重的情况,需要及时就医。

肾功能受损 长期存在的结石会对肾脏造成损伤,影响其正常功能,甚至导致肾功能衰竭。

## 输尿管损伤

结石的尖锐边

缘会刮伤输尿管的内壁,导致出血和进一步的炎症。

## 如何预防和处理输尿管结石

多喝水 多喝水是预防结石形成的有效方法。足够的水分可以稀释尿液中的物质,减少结晶的风险。建议每天饮水量在1.5升-2升。

控制饮食 注意控制高盐、高糖、高脂肪和高蛋白质食物的摄入量,适量增加蔬菜和水果的摄入量。避免摄入过多的咖啡、茶和碳酸饮料,因为它们含有的嘌呤和咖啡因会增加结石的风险。

注意药物使用 某些药物(如利尿剂、抗生素、抗癫痫药等)会增加结石形成的风险。因此,在使用这些药物时,应遵医嘱,并告知医生自己有结石。

及时就医 如果出现背痛、血尿、尿频等症状,应及时就医。医生可以通过体格检查、尿液分析、B超等检查确定结石的存在和大小,并根据情况制定治疗方案。

输尿管结石是一种常见但容易被忽视的健康问题,它会给我们的生活带来痛苦和不适,严重时甚至会对肾功能造成损害。因此,我们应该重视并采取预防措施,比如多喝水、控制饮食、合理用药等。一旦出现问题,应及时就医,以避免并发症的发生。

通过加强对输尿管结石的了解和预防,我们可以保护自己的健康,减少不必要的痛苦。(作者供职于新乡龙华医院急诊科)

# 病毒性肝炎患者的护理

□刘欢

病毒性肝炎是一种由病毒感染引起的肝脏炎症,是一种常见的传染性疾病。患者在接受治疗的同时,也应接受适当的护理。本文将从病因、症状、预防措施、治疗及护理、饮食及营养、心理护理、预后及康复等方面为大家提供护理方法和建议。

## 病因及症状

肝炎病毒通过血液传播,进入肝脏后,它们会侵入肝细胞,并在其中复制、繁殖。随着病毒数量增加,肝细胞会受到破坏,引起肝脏炎症。长期反复的炎症会导致肝硬化、肝衰竭甚至肝癌。

病毒性肝炎主要由甲、乙、丙、丁、戊型肝炎病毒引起,分别导致急性肝炎、慢性肝炎、肝硬化和肝细胞癌等不同程度的症状。在潜伏期和发病期,患者会出现乏力、食欲减退、恶心、呕吐、腹痛等症状。严重时,患者会出现黄疸、水肿、皮下出血等。因此,及时发现和治疗病毒性肝炎至关重要。

## 治疗方法

治疗病毒性肝炎的方法包括药物治疗和一般治疗。治疗药物主要是抗病毒药物,比如干扰素和核苷类似物。一般治疗包括休息、饮食调整和对症治疗,比如保肝、降酶、退黄等。在治疗过程中,医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。

## 预防措施

加强疫苗接种 根据需要进行甲肝疫苗和乙肝疫苗,提高人群免疫力,降低感染风险。

定期检测身体指标 尤其是乙肝患者,需要定期检测肝功能、病毒定量等指标,及时发现病情变化。

避免过度劳累 合理安排作息时间,避免过度劳累,以免加重肝脏负担。

## 日常护理

治疗及护理 1. 遵医嘱:患者要严格按照医生的建议进行治疗,按时服药,不随意更改药物剂量和种类。2. 休息与活动:在肝炎活动期,适当休息,减轻肝脏负担;症状缓解后,适当参加低强度运动,比如散步、打太极拳等,以促进康复。3. 密切观察病情:家属应密切观察患者的症状和体征,如果出现黄疸、腹水等严重症状,应及时就医。

饮食及营养 1. 合理饮食:患者应遵循低脂肪、高蛋白、高维生素和适量碳水化合物原则,多吃新鲜的蔬菜、水果、全谷类等健康食物。2. 控制钠盐摄入:避免高盐食品,限制钠盐摄入,以预防水肿和腹水等并发症。3. 适量补充微量元素:比如锌、镁等,可从食物中摄取,比如瘦肉、蛋类、豆类等。

心理护理 1. 保持良好的心态:患者应保持积极乐观的心态,不要过于紧张和焦虑。2. 建立良好的家庭支持系统:家人应给予患者关心和支持,理解其心理需求,共同渡过难关。3. 寻求专业帮助:如果患者无法自我调整心态,可寻求心理咨询师等专业帮助,以缓解心理压力。

预后及康复 1. 定期复查:患者应定期进行肝功能等检查,以监测病情变化。2. 坚持治疗:慢性肝炎患者需要长期治疗,应遵医嘱,坚持治疗,以减少并发症的发生。3. 康复指导:在康复过程中,患者可参加肝炎康复组织或俱乐部,获取疾病相关知识,分享治疗经验和心得。

总之,对病毒性肝炎患者的护理需要从多个方面入手,包括预防措施、治疗及护理、饮食及营养、心理护理、预后及康复等。通过全面科学的护理,帮助患者控制病情,提高生活质量,重拾健康和快乐。

(作者供职于河南省人民医院重症医学科中心ICU一病区)

# 为啥血压越测越高

□周子树

血压是人体健康状况的一个重要指标,反映心脏泵血时对动脉壁施加的压力。高血压是一种常见的慢性疾病,与心脑血管疾病的发生风险密切相关。因此,定期监测血压是预防和管理这些疾病的关键步骤。然而,我们是否考虑过情绪对血压测量结果的影响呢?在这篇文章中,我们将探讨情绪如何影响血压测量,并强调在测量血压时要注意情绪因素。

## 情绪的影响

人的情绪会对生理指标产生显著影响,其中之一就是血压。情绪的激动或紧张会激活交感神经,导致体内肾上腺素和去甲肾上腺素等应激激素释放增加。这些应激激素会使心率加快、血管收缩,从而导致血压升高。

此外,负面情绪,比如愤怒、沮丧和焦虑等,会对血压产生不良影响。愤怒会导致血管收缩和心脏负荷增加,从而导致血压升高。持续的愤怒和焦虑状态会导致慢性高血压,增加心脑血管疾病的风险。因此,情绪调节对于维持健康的血压水平至关重要。

## 血压测量的情境效应

血压测量过程本身也会引起情绪变化,进而影响测量结果。许多人在血压测量时会紧张或焦虑,这与他们对测量结果的担

忧或对医疗环境的压力有关。这种焦虑状态会激活交感神经,进而引起血压升高。一项研究中显示,参与者在家中测量血压的结果与在医疗机构测量的结果相比,更加接近正常血压水平。这表明情境对于血压测量结果是有影响的。

## 情绪调节对血压的影响

情绪调节对血压的影响是显著的,积极的情绪调节技巧,比如放松训练、冥想和深呼吸等,已被证明可以降低血压。这些技巧有助于减轻焦虑和压力,从而降低交感神经的活动水平,进而降低血压。此外,积极的情绪状态和良好的心理健康也与更低的血压水平相关。

此外,负面情绪,比如愤怒、沮丧和焦虑等,会对血压产生不良影响。愤怒会导致血管收缩和心脏负荷增加,从而导致血压升高。持续的愤怒和焦虑状态会导致慢性高血压,增加心脑血管疾病的风险。因此,情绪调节对于维持健康的血压水平至关重要。

## 注意情绪因素的影响

在测量血压时,我们应该注

意情绪因素的影响,以获得准确和可靠的结果。以下是一些建议:

放松和减轻压力 在进行血压测量前,进行一些放松和缓解压力的活动,比如深呼吸、冥想或进行喜欢的休闲活动,有助于降低紧张和焦虑,从而减轻血压升高的情绪影响。

选择合适的环境 在进行血压测量时,选择一个安静、舒适的环境,远离嘈杂和干扰,有助于减少测量过程中的情境压力,使测量结果更加准确。

自我监控情绪状态 在血压测量前,留意自己的情绪状态。如果发现自己处于紧张、愤怒或其他负面情绪中,先尝试通过放松技巧调整情绪,然后再进行测量。

定期情绪调节 保持良好的心理健康非常重要。定期参与情绪调节活动,比如运动、艺术创作、社交等,有助于提升积极情绪和降低负面情绪,从而对血压有积极的影响。

(作者供职于鲁山县人民医院神经内科)

# 长时间看电脑,怎样护眼好

□马海香

现在,电子产品的数量越来越多,品种越来越齐全,工作、生活和学习都与之息息相关,每天都要花很多时间看电脑或手机屏幕。

在这种情况下,眼睛出现问题的概率就很高,比如近视。或许有人对这些不在乎,大不了去医院做个手术。但是手术也只是矫正视力的一种手段,并不能完全治愈近视。因此,我们应尽可能保护眼睛,不要等到眼睛出现问题后才后悔。本文就长时间看电脑时怎样护眼最有效做一些探讨。

很多人经常使用的方法是调整电脑屏幕的显示器。我们要注意的是,要调整好光线,让眼睛比较舒适为最佳。可以把电脑壁纸换成比较柔和的颜色。

眼睛和屏幕应该保持在一定距离,60厘米以上最好,另外,最好采用下视角。需要注意的是,下视角是保持颈椎直立,用眼睛转动向下看。用下视角的角度去看,

这样眼睛在空中的暴露部分就会变小,有利于减少泪液的蒸发。

在用电脑时,最好选配一副防蓝光的眼镜。因为电脑屏幕发出的可见光中,基本上都含有大量的不规则频率的蓝光,对我们的视网膜会造成一定的伤害。因此,佩戴防蓝光眼镜会在一定的程度上阻隔有害蓝光,对眼睛起到保护作用,缓解视觉疲劳。值得注意的是,防蓝光镜片有一定色差,建议试戴之后再选择。

使用电脑时的环境光线要柔和。应注意电脑荧幕的位置,电脑最好不要放在窗户对面或背面,因为外面的光线会影响眼睛。

最好不要连续、长时间工作,比如工作一段时间后休息一下,转动一下我们的眼睛或看一下远处的物体。

看电脑时,要多眨眼睛。因为在工作时间内,长时间用眼睛看电脑会使眼睛眨动的次数变少,让我

们的眼睛变得干燥。我们应该多眨动眼睛,这样可以保持眼睛湿润。

如果需要长时间待在电脑旁,最好选择使用框架眼镜,而不是佩戴隐形眼镜。如果佩戴隐形眼镜,会使得眨眼的次数减少。隐形眼镜佩戴的时间过长还有可能造成慢性疼痛和运动障碍。

平时应多吃水果和蔬菜。还可以泡点茶,因为茶中含有的维生素C、茶多酚等都具有较强的抗氧化活性,可以在一定程度上起到抗辐射及增强机体免疫力的作用。

眼睛疲劳时,可以用熏眼法或根据情况选择热敷还是冷敷。

用电脑或手机时,最好是劳逸结合,有节制地用眼睛。我们要保护好我们的眼睛,才能更好地去看这个世界。

(作者供职于辉县市人民医院外科)

提起全麻,很多人会说,就是手术时“睡一觉”,这“一觉”有个特点,就是醒了不知道发生了什么,类似于酒后的“断片儿”,但它又不是喝酒的“醉”,它是全身麻醉。麻醉是去手术室睡一觉那么简单吗?并非如此。

麻醉是将麻醉药物通过各种途径注射到患者体内,让患者全身或部分身体失去知觉。目前,临床主要将其分为全身麻醉与局部麻醉,统称为全麻及局麻。

全麻是利用全麻药物让患者进入睡眠状态,也就是说,患者在此时意识完全丧失,全身无痛感。进行全麻时所使用的药物主要发挥的功能有3个。1.镇静:目的在于让患者进入睡眠状态;2.镇痛:让患者无痛感;3.肌松:使患者的全身肌肉处于松弛状态,以便手术的顺利进行。

局麻是让患者的身体局部位置失去知觉,麻醉的位置要根据手术需要而定。这个局部位置可以是下半身,也可以是一侧胳膊等。局麻的特点是患者在整个手术过程中处于清醒状态。医生也会根据患者的需要给予其药物帮助入睡。

麻醉和手术一样,都是有风险的,风险的高低由多种因素决定,比如手术的类型、患者的身体情况、麻醉药物的副作用及过敏反应、医疗单位的技术和条件等。以老年患者为例,这类群体本身就有多个甚至多个系统功能处于衰退之中,对术中血压的波动幅度、药物的剂量要求等更加严格,相应的麻醉风险也会升高。不过,随着现代麻醉技术的发展,目前使用的麻醉药物对人体的影响已经极小,代谢的速度也更快了。麻醉设备和麻醉技术水平也非常成熟。因此,我们不要过于担忧。

麻醉医生的工作不是我们想象中的轻松简单。想成为一名合格的麻醉医生,要经过漫长的艰苦学习和多年的临床经验积累。医学生要经过正规的医学教育、数年的规范化培训,并通过严格的考核后,才能成为一名合格的麻醉医生。而要成长为一名优秀的麻醉医生,通常还需要经过继续教育,并在临床实践中不断磨炼,积累经验。

手术进行时,由于手术刺激强度不断变化,并伴随着出血、体液丢失等复杂情况,患者的生理状态会发生剧烈变化。此时,麻醉医生要用手中的各种武器(比如药物、补液、气道工具等)维持患者的基本生命体征(比如心跳、血压、呼吸、氧合等)处于正常状态。此外,当患者发生各种突发的危急情况时(比如心律失常、心搏骤停、氧合异常等),麻醉医生要第一时间发现异常、作出判断,并恰当处置。

手术结束后,麻醉医生要继续调整用药,让患者从麻醉状态慢慢苏醒过来,防止患者出现疼痛、恶心呕吐、寒战等不适。从患者入睡到苏醒的整个过程中,麻醉医生一刻也不能离开患者,一刻也不能放松警惕。为了患者的安全和舒适,他们要用知识、技术和爱心做好患者的守护神。

即便是在患者完成手术回到病房后,麻醉医生还会对患者进行回访,帮助患者处理疼痛等不适。如果患者知道在术前、术中和自己一直有人关注自己,特别是在自己失去意识的过程中,一直有专业而敬业的人在守护着,是不是不会那么担心和焦虑了呢?

(作者供职于郑州大学第一附属医院麻醉与围术期医学部)

# 麻醉就是去手术室睡一觉吗

□刘坤

# 膝关节的养护方法

□葛俊娟

膝关节是人体最复杂的关节之一,它的健康状况直接影响我们的日常生活和运动能力。然而,很多人忽略了对膝关节的保养,最终导致慢性疼痛和运动障碍。

膝关节最怕“5个字” 胖 肥胖会导致膝盖压力大,加速磨损半月板,造成损伤、退化。

静 久卧、久坐容易造成骨质疏松,加快肌肉萎缩,形成软腿营养不良。

磨 爬山、爬楼对关节磨损大,容易造成膝盖半月板负重,造成积液或断裂。

揉 出现关节疼痛时,人们习惯性地敲敲打打。适度按摩有好处,但用力揉搓关节会造成软骨损伤、骨刺脱落位移。

冷 关节受凉时容易造成关节僵硬。

## 如何保养膝关节

合理运动 选择适合自己的有氧运动,比如快走、游泳等,可以增强心肺功能,提高身体素质,有助于养护膝盖。

注意姿势 保持正确的坐姿和站姿,可以减轻膝关节的负担,避免因姿势不当引发疼痛等问题。

减轻体重 减轻体重可以降低膝盖的负担,减少膝盖承受的压力,有助于养护膝盖。

合理用药 注意膝盖的使用频率和使用时间,避免长时间坐着或站着,减少对膝盖冲击较大的运动。

锻炼肌肉 通过锻炼肌肉增强膝盖的稳定性,比如腿部伸展和弯曲等,可以减轻膝盖的负担,有助于养护膝盖。

补充营养 摄入足够的钙和维生素D等营养物质,有助于维护膝盖健康。

避免长时间蹲着 避免长时间蹲着,因为这会增加膝盖

的弯曲程度,增加对膝盖的压力。

穿合适的鞋子 穿合适的鞋子可以减轻膝盖的负担,避免因鞋子不合适导致膝盖受伤。

科学按摩 按照一定的规律按摩膝盖,可以促进血液循环,减轻膝盖疼痛等问题。

及时就医 如果出现膝盖疼痛等问题,应及时就医,避免问题加重。

避免反复屈伸膝盖 避免反复屈伸膝盖,比如频繁地深蹲和起立,会增加膝盖的摩擦和压力,对关节不利。

戒烟 吸烟会影响关节健康,增加患有关节炎的风险。因此,应尽量戒烟。

注意室内空气质量 室内空气质量差会增加关节疼痛和炎症的风险。因此,应注意室内空气质量,保持室内空气清新。

避免长时间开空调 长时间开空调,会使环境干燥,不利于养护膝盖,应及时补充水分,避免长时间处于空调环境。

避免过度运动 过度运动会使膝盖过度疲劳,增加受伤风险,应该避免。

少走楼梯 走楼梯时会使膝盖反复弯曲和伸展,增加对膝盖的压力。

热敷或冷敷 在膝盖受到寒冷刺激时,可以用热敷或冷敷缓解疼痛。

调整饮食 调整饮食结构,增加摄入富含维生素、矿物质和蛋白质的食物,可以促进关节健康。

总之,我们要认真对待膝盖问题,只有做到全面的防护,才能更好地保护膝盖,保持身体健康。同时,如果出现膝盖疼痛等问题,应及时就医,避免问题加重。

(作者供职于周口中医院)

# 如何促进骨折尽快康复

□王敬杰

骨折是一种常见的骨骼损伤,可发生在任何人的生活中,无论年龄、性别或职业。骨折的康复是一个漫长而困难的过程,需要患者付出艰辛的努力和耐心。正确治疗和科学康复可以促进骨折快速康复,并尽量减少受伤部位的功能。本文将介绍一些有效的方法,帮助骨折患者加速康复。

## 及早就医

当发生骨折时,患者应该及早就医,以便进行正确的诊断和治疗。医生会通过X光或其他影像学检查确认骨折的类型和程度,并制定相应的治疗方案。早期治疗可以减少伤口疼痛,减少并发症的风险,并为后续的康复奠定基础。

## 固定伤口

在骨折治疗中,正确固定伤

口是至关重要的。医生会根据骨折的位置和类型选择合适的固定方法,比如石膏固定、外固定或内固定。固定伤口可以保证骨折的稳定性,促进骨折愈合,并减少进一步的损伤。患者应严格遵守医生的固定指导,避免不必要的活动和负重,以免影响骨折的愈合。

## 合理用药

药物在骨折康复过程中起着重要的作用。医生会给患者开具镇痛药以减轻疼痛,并建议补充钙、维生素D等营养物质加速骨折的愈合。此外,医生可能会使用抗生素预防感染。患者应严格按照医生的指导合理用药,遵守药物使用的剂量和频率,以确保药物的有效性和安全性。

## 适度运动

虽然休息对骨折康复很重要,但适度的运动也是必不可少的。医生会根据骨折的类型和程度制定相应的康复运动计划。这些康复运动有助于恢复受伤部位的功能,并增加骨骼的力量和稳定性。比如,对于手臂或腿部骨折,医生会建议进行一些轻度的活动,比如屈伸运动和旋转运动,以恢复关节的灵活性和肌肉的力量。患者在进行康复运动时必须谨慎,避免过度使用或过度负重受伤部位,以免引发更严重的损伤。

## 保持良好的营养

营养对于骨折的康复至关重要。患者应摄取足够的蛋白质、维生素D、钙和其他关键营

养物质,以促进骨骼的愈合和细胞的再生。蛋白质是骨骼组织的基本构建块,而维生素D和钙有助于骨骼的吸收和矿化。

## 定期复诊和康复评估

骨折康复时需要定期复诊和康复评估。医生会定期检查骨折的进展,并根据情况调整治疗和康复计划。康复评估可以帮助医生了解患者的康复情况,识别潜在的问题,并提供相应的指导。患者应遵守医生的复诊安排,并积极参与康复评估,以确保康复进展顺利。

## 保持积极的心态和支持系统

在骨折康复过程中,积极的心态和良好的支持系统是至关重要的。康复是一个漫长而痛苦的过程,患者应保持乐观和耐

心。家人和朋友的支持可以给予患者情感上的支持和鼓励,帮助他们度过康复中的困难时期。此外,专业的康复团队和心理咨询师可以提供必要的指导和支持,帮助患者应对康复中的挑战。

骨折的康复是一个复杂而持久的过程,但通过正确的治疗和科学的康复方法,我们可以促进骨折尽快康复。及早就医、固定伤口、合理用药、适度运动、保持良好的营养、定期复诊和康复评估及保持积极的心态和支持系统,都是促进骨折康复的重要因素。患者应与医生密切合作,遵守医嘱,并尽最大努力参与康复过程。

(作者供职于焦作市站区府城社区卫生服务中心骨外科)