

预防脑血管病从日常生活入手

□刘俊中

脑血管疾病主要包括脑梗死、脑出血等。该病的发生与脑血管狭窄、高血压病、糖尿病等多种因素密切相关。

高危因素

了解脑血管疾病的高危因素,有助于对该疾病的提前预防和干预。

高龄 随着年龄的增长,血管逐渐老化,脑血管疾病的风险也随之增加。

高血压病 长期高血压会导致血管壁变薄,容易引发脑出血等疾病。

糖尿病 糖尿病会引起血管内皮损伤,增加脑血管疾病的发生风险。

血脂血症 血脂血症会导致

血液黏稠度增加,促进血栓形成,诱发脑血管疾病。

吸烟、饮酒 吸烟和饮酒会加速血管老化,增加脑血管疾病的发生率。

健康饮食与运动

增加膳食纤维 多吃蔬菜、水果、全谷类等富含纤维的食物,有助于降低胆固醇,预防脑血管疾病。

控制盐摄入量 适量减少食盐摄入,可以降低高血压发生风险,从而减少脑血管疾病的发生率。

增加优质蛋白质 适量摄入鱼、瘦肉、豆制品等优质蛋白质食物,有助于改善血管弹性。

清淡饮食 少食油腻、高糖食

物,可以减少高脂血症、高血糖的发生,降低脑血管疾病的发生概率。

增加有氧运动 每周进行至少150分钟的中等强度的有氧运动,有助于降低脑血管疾病的风险。

适当锻炼肌肉力量 增加肌肉力量锻炼,如举重、俯卧撑等,可以改善血压、血糖等指标。

调整心态和定期体检

减轻心理压力 避免长时间的精神紧张、焦虑、抑郁等不良情绪,有助于降低脑血管疾病的发生。

保持良好作息习惯 规律作息,保证充足的睡眠,有助于脑血管健康。

定期监测血压、血糖、血脂 定期检查血压、血糖、血脂等指

标,及时发现并控制在正常范围,有助于降低脑血管疾病的发生。

检查脑动脉 颈动脉超声、头颅磁共振检查可以了解脑血管狭窄程度,提前发现脑血管疾病的风险。

应对措施

突发脑血管疾病时,以下几个方面的应对措施将有助于减轻病情、降低死亡率及致残率。

保持冷静 突发脑血管疾病时,首先要保持冷静,及时判断病情的严重程度,为后续救治争取宝贵时间。

快速拨打急救电话 拨打急救电话是救治脑血管疾病患者的第一步。急救人员会根据患者病情提供相应的救治措施。

避免搬动患者 在急救人员到达之前,尽量避免搬动患者,以免加重病情。患者应平躺,头部略抬高,以降低脑部压力。

监测生命体征 在等待急救人员到来的过程中,密切关注患者的呼吸、心跳、血压等生命体征变化,并及时报告给急救人员。

了解病史 向急救人员提供患者的病史信息,如既往病史、药物过敏史等,以便医生制订更为准确的救治方案。

配合医生救治 对于需要手术治疗的患者,应充分了解手术风险及可能的并发症,全力配合医生的救治工作。

(作者供职于郑州大学附属郑州中心医院神经介入科)

社区健康教育常见方法

□刘莹莹

随着社会的发展和人们生活水平的提高,健康问题已经成为人们关注的焦点。在社区护理工作中,健康教育和健康促进是非常重要的环节,它们可以帮助人们了解健康知识,增强自我保健意识,预防疾病,促进身心健康。那么,在社区护理中,我们应该如何进行健康教育和健康促进呢? 本文将为大家介绍一些常见的方法。

开展健康讲座和培训 社区护理人员可以定期组织健康讲座和培训活动,邀请专业的医生、营养师等为社区居民讲解健康知识和技能。讲座内容可以包括慢性病的预防和管理、饮食营养、心理健康、运动锻炼等。通过讲座和培训,居民们可以了解到更多健康信息,提高自我保健能力。

制作和发放健康宣传资料 社区护理人员可以根据居民的需求,制作各种健康宣传资料,如手册、海报、宣传单等,内容包括疾病的预防、治疗、康复等知识。这些资料可以在社区发放,让更多的人了解到健康知识。

利用社区媒体进行健康宣传 社区护理人员可以利用社区内的电视、广播、报纸等媒体,定期播放和刊登健康知识,让居民在日常生活中随时接触到健康信息。此外,还可以利用社交媒体平台,如微信、微博等,发布健康资讯,方便居民随时查阅。

开展健康咨询服务 社区护理人员可以为居民提供健康咨询服务,解答居民在生活和工作中遇到的健康问题。通过电话、现场、网络等方式开展咨询服务,居民们可以了解自己的健康状况,及时采取措施预防疾病。

开展健康体检活动 社区护理人员可以组织各种健康体检活动,如免费体检、健康讲座、健身操表演等,让居民亲身参与,感受健康生活的乐趣。通过这些活动,增强居民的自我保健意识,促使居民积极参与到健康促进行动中来。

建立健康档案 社区护理人员可以为每位居民建立健康档案,记录他们的健康状况、生活习惯、疾病史等信息。通过对健康档案的分析,社区护理人员可以为居民制定个性化的健康教育方案,帮助他们更好地维护自己的身体健康。

开展家庭访问服务 社区护理人员可以定期对居民进行家庭访问,了解他们的生活环境、健康状况等,为他们提供针对性的健康教育和指导。通过家庭访问服务,社区护理人员可以更加深入了解居民的需求,为居民提供更为贴心的健康服务。

加强与医疗机构的合作 社区护理人员可以与附近的医疗机构建立合作关系,共同开展健康教育和健康促进活动。例如,可以邀请医院的专家为社区居民进行义诊,或者为社区护理人员提供专业培训等。通过合作,可以提高社区护理人员的专业水平,更好地满足居民的健康需求。

总之,在社区护理工作中,健康教育和健康促进是非常重要的环节。通过开展各种活动,不仅可以提高居民的健康素养,还能帮助他们养成良好的生活习惯,预防疾病,促进身心健康。同时,社区护理人员也需要不断提高自己的专业水平,为居民提供更加优质的健康服务打好基础。

(作者供职于山东省滨州市沾化区利国乡卫生院门诊)

《食疗本草》的现代应用

□方居正

孟诜是唐代著名的医药学家,其著作《食疗本草》是中国古代食疗学的重要文献。该书强调了食物的药用价值,提倡通过合理的饮食来预防和治疗疾病。这一思想对后世医学产生了重要影响,也为现代心律失常的防治提供了帮助。

孟诜的食疗学术特色

提倡食疗治病养生。孟诜十分敬重孙思邈,继承了孙思邈重视食疗的学术思想。《千金要方·食治》提出:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气,若能食平病,释情遣疾者,可谓良工,常年饵老之奇法,极养生之术也”。孟诜40岁拜师于孙思邈后,受孙思邈食疗治病和食疗养生思想的影响极大,大力倡导食疗用于防病治病和养生保健。孟诜曾对亲友说:“若能保身养性者,常须善言莫离,良药莫离乎。”

重视食药禁忌。孟诜非常重视食药禁忌,其中受到孙思邈《千金要方·食治》中“不可多食……不可久食……”食训及《神农本草经》食禁的影响,在他的《食疗本草》中详细地记录了食药的禁忌,收集了许多来自实践印证的食忌内容,如西瓜性寒,不可多食,易动风及引起寒热发,又可能引发痒疹,兼能使瘀血积聚;还有“杨梅多食损人齿及筋”“河豚有毒,不可食之,其肝毒杀人”等,条目内容与实际十分符合。

心律失常的中医认识

在中医理论中,心律失常属于“心悸”“怔忡”等范畴。中医认为,心律失常的发生与

心气不足、心血瘀阻、情志失调等因素有关。因此,中医疗心律失常注重调理气血、平衡阴阳、调节情志等。在具体治疗上,中医采用药物、针灸、推拿等多种方法进行综合治疗。

调理气血 《食疗本草》中记载了多种具有调理气血作用的药物,如红枣、桂圆、山药等。这些食物富含营养成分,能够补充气血,改善心脏功能,从而减轻心律失常的症状。孟诜强调,通过合理的饮食搭配和调理,可以使气血充盈、畅通,达到预防和治疗心律失常失的目的。

平衡阴阳 孟诜认为,人体内的阴阳平衡是保持健康的关键。对于心律失常患者来说,适当食用一些具有滋阴降火作用的食物,如百合、莲子、银耳等,有助于平衡阴阳,缓解病情。同时,孟诜也强调要根据患者的体质和病情进行辨证施食,以达到最佳的治疗效果。

调节情志 中医认为,情志失调是导致心律失常的重要原因之一。孟诜在《食疗本草》中提倡通过食物来调节情志,如食用具有疏肝解郁作用的食物(玫瑰花、合欢花等),以缓解焦虑、抑郁等不良情绪对心脏的影响。

孟诜的《食疗本草》思想对现代心律失常的防治具有重要的指导意义。现代医学研究表明,合理的饮食结构和营养摄入对心血管健康非常重要。同时,我们也应该关注个体差异和病情特点,制定个性化的食疗方案,以达到最佳的治疗效果。

(作者供职于平顶山市中医医医院心病科)

胸外科在肺部肿瘤治疗中的作用

□宋明磊

肺部肿瘤一般原发于肺部,包括良性肿瘤和恶性肿瘤,其中恶性肿瘤不仅影响患者的身体健康,还可能对他们的心理带来创伤。那么,对于这种疾病,我们应该如何治疗呢? 胸外科在这个过程中起到了什么样的作用? 今天,我们就来一起探讨一下。

胸外科是专门针对胸部疾病的手术科室,胸部疾病主要包括肺癌、食管癌、胸部外伤、胸壁畸形等。在肺部肿瘤的治疗中,胸外科主要负责通过手术切除肿瘤,以及对其他胸部疾病开展手术治疗。

对于早期的肺部肿瘤,手术切除是最佳的治疗方法。胸外科医生通过精细的手术操作,将肿瘤组织彻底切除。在手术过程中,医生会根据肿瘤的大小、位置、浸润程度等因素,制订个性化的手术方案,以确保手术效果最大化。

淋巴结是恶性肿瘤转移的重要途径之一。在肺部肿瘤手术中,胸外科医生会根据肿瘤的情况,进行淋巴结清扫,以尽可能地清除转移的肿瘤细胞。淋巴结清扫不仅可以降低术后复发风险,还可以为患者提供更好的生存预后。

对于中晚期肺部肿瘤患者,胸外科医生会联合其他科室进行综合治疗。如与放疗科、化疗科、介入科等科室合作,制定个性化的治疗方案。综合治疗可以提高治疗效果,减少术后复发风险,延长患者生存期。

胸外科医生在进行肺部肿瘤手术后,会定期对患者进行随访。随访内容包括询问病情、体格检查、影像学检查等,以监测患者术后恢复情况。通过随访,医生可以及时发现术后并发症,并进行相应处理。此外,随访还可以为患者提供心理支持和生活指导,帮助他们更好地康复。

胸外科手术治疗的注意事项主要有如下几种。

术前准备 在进行肺部肿瘤手术前,需要进行一系列的准备工作,其中对呼吸道的准备工作尤为重要,包括戒烟、控制呼吸道感染、练习深呼吸和咳嗽等。这些准备工作有助于减少术后并发症的发生,提高手术效果。

术后护理 术后护理对患者的康复非常重要。患者需要遵循医生的建议,进行适当锻炼和饮食调整;同时,还需要定期更换药物和复查,以确保身体的恢复和对肿瘤的控制。

心理支持 肺部肿瘤手术对患者来说是一次巨大的身心挑战,心理支持非常重要。医务人员、专业心理咨询人员或者患者家属,为患者开展心理教育和安抚工作,可以让患者保持积极乐观的心态,有助于手术的顺利进行和患者的康复。

预防复发是肺部肿瘤手术后的重要一环。患者需要定期进行复查,以监测肿瘤是否复发。同时,还需要保持良好的生活习惯和饮食结构,以提高身体免疫力,减少肿瘤复发的风险。

在进行肺部肿瘤手术时,一定要注意术前准备、术后护理、心理支持和预防复发等问题。患者只有全面了解和配合医生的治疗建议,才能更好地战胜肺部肿瘤这一疾病。

(作者供职于河北医科大学第四医院)

半月板损伤的治疗和预防

□张仕锋

半月板损伤是一种常见的运动损伤,严重影响患者的日常生活和工作。因此,对半月板损伤的深入了解和及时防治显得尤为重要。

半月板是膝关节内的两块C形软骨,分别称为内侧半月板和外侧半月板。它们的主要功能包括提供关节润滑、分散压力及维持膝关节的稳定性。在运动过程中,半月板能够吸收冲击力,保护膝关节不受损伤。

半月板损伤的原因可分为急性扭伤、慢性劳损和退行性改变。在急性扭伤中,快速扭转或旋转膝盖时,可能导致半月板受到过度压力而受损。慢性劳损则与长时间重复高强度或不当的运动有关。随着年龄的增长,半月板的弹性逐渐降低,变得脆弱,容易受到损伤,这种情况称为退行性改变。因此,人们要注意避免过度使用或错误姿势导致膝关节慢性损伤,选择适合自己的运动方式,注意运动前热身和运动后拉伸,以降低半月板损伤的风险。

膝关节疼痛是最常见的症状,可能在运动后或长时间站立后加重。受损的半月板可能导致关节内出血,从而引起肿胀。同时,受损的半月板可能导致膝关节活动范围减小,表现为僵硬症状。在行走或运动时,受损的半月板可能与周围组织摩擦,产生弹响。

诊断半月板损伤需要进行一系列的检查,包括X线、MRI(磁共振成像)等。根据检查结果,医生会制订合适的治疗方案,方法通常包括保守疗法(如药物治疗、物理治疗等)和手术治疗。手术治疗包括半月板修复、部分切除或全部切除等。

预防半月板损伤的关键有以下几点。

科学锻炼 进行体育锻炼时,应选择适合自己的运动方式,避免重复高强度的膝关节运动,避免长时间连续进行高强度运动,给膝关节充分的休息时间。同时,加强下肢力量的锻炼,有助于增强膝关节的稳定性,减少半月板的损伤风险。

常见癌症之结直肠癌

□周才进

结直肠癌是一种常见的消化道恶性肿瘤,如果能够早期发现并采取适当治疗措施,其治愈率相对较高。

结直肠癌的主要症状之一是血便。血便的出现方式和严重程度因肿瘤所在部位不同而异。对于息肉型大肠癌患者,右下腹部会出现局限性腹痛,同时可能出现腹泻、稀水样、脓血样或果酱样粪便,粪便血试验多为阳性。

当肿瘤增大时,可在相应部位摸到腹部肿块。狭窄型结直肠癌易引起肠梗阻,导致腹痛、腹胀、腹泻或腹泻与便秘交替,排出脓血便或血便。溃疡型结直肠癌患者可能出现腹痛、腹泻、便血或脓血便,并可能造成肠腔狭窄和梗阻。一旦发生完全性梗阻,腹痛会加剧,并可能出现腹胀、恶心、呕吐和全身状况急剧变化。

在肿瘤晚期,持续的小量便血可能导致贫血;而长期进行性贫血、营养不良、局部溃烂、感染毒素吸收引起的中毒症状会导致患者消瘦、精神萎靡、全身无力和恶病

质。肝脏肿大、腹水、颈部及锁骨上窝淋巴结肿大可能提示肿瘤晚期并发生转移。

治疗结直肠癌的主要方法以外科手术为主。手术时将肉眼所见及触及的肿瘤,包括原发灶及引流区淋巴结全部清除者为根治性切除。如果手术时能切除病灶,但肉眼或触及的肿瘤有残留,则属于姑息性手术。因此,对于病变仅限于原发或区域淋巴结的患者,应考虑进行根治性手术。

而对于局部病变广泛,估计难以彻底切除,但尚无远处转移的患者,可进行姑息性切除。当局部病变较广泛,尚能切除,但已有远处转移时,为解除梗阻、改善症状可进行姑息性切除。如果局部病灶广泛、粘连、固定,已无法切除,可以采取捷径手术或造口术以解除症状。对于已有远处转移如肝转移或其他内脏转移,而原发灶尚能切除者,可根据患者具体情况考虑是否同时切除,这也属于姑息性手术。

有助于为患者提供个性化的疼痛治疗方案。

缓解疼痛的方法

药物治疗 药物是缓解疼痛的最常用方法之一。根据疼痛的性质和原因,医生可能会为患者开出非处方药或处方药。常见的非处方药包括布洛芬和阿司匹林等非甾体类抗炎药物,而处方药包括止痛药,如阿片类药物。

非药物治疗 非药物治疗包括物理疗法,如按摩、针灸、瑜伽等。这些方法通常作为药物治疗的辅助手段,可以帮助患者减轻轻到中度的疼痛。

心理疗法 对于一些慢性或长期的疼痛患者,心理疗法是一种有效选择。通过认知行为疗法、放松技巧或心理咨询,可以帮助

患者调整心态,减轻由疼痛引起的焦虑和抑郁等情绪。

自我管理技巧 在日常生活中,教育患者进行自我管理,包括学习如何正确使用药物、了解疼痛的迹象和如何调整日常生活,也是缓解疼痛的重要方面。

生活方式改变 有时,生活方式可能加剧或引发疼痛。例如,不健康的饮食、缺乏运动或不良的睡眠习惯都可能加剧疼痛。通过调整生活方式,如增加运动、保持健康的饮食和改善睡眠习惯,有助于缓解一些轻度的疼痛。

家庭和社会的支持 亲朋好友的支持和陪伴,可以增强患者的信心和减轻他们的压力,这对于缓解疼痛具有积极影响。同时,社会支持系统,如病友会或相关组织也可以提供帮助和支持,以便患者更好地应对疼痛。

预防措施 对于某些类型的疼痛,预防措施可能更为重要。例如,通过定期检查和早期干预,来预防慢性疾病的发展,或者通过正确的锻炼和保护措施来预防受伤。

疼痛护理是医学领域中的一个重要分支,有效的疼痛护理不仅有助于减轻患者的身体痛苦,还可以提高他们的生活质量,促进疾病的恢复。总之,疼痛护理就是通过制定全面的评估和个性化的方案,更好地满足患者的救治需求。

(作者供职于河南省人民医院疼痛科)

浅谈疼痛护理的重要性

□贾红影

疼痛是许多疾病的表现之一,它可能伴随着身体上的损伤或疾病,也可能是一种独立的疾病。疼痛护理是医学领域中一个至关重要的部分,它旨在理解并缓解患者因各种原因引起的疼痛。本文将探讨疼痛护理的重要性、疼痛的评估以及缓解疼痛的方法。

疼痛护理的重要性

疼痛护理对于提高患者的生活质量和恢复健康至关重要。疼痛不仅会给患者带来身体上的困扰,还会对他们的心理和情绪产生影响。长期或严重的疼痛可能导致失眠、焦虑、抑郁和恐惧等心理问题。有效的疼痛护理有助于减轻这些困扰,提高患者的生活质量。

此外,疼痛护理对于疾病的预后和恢复也具有重要意义。疼痛可能是身体组织损伤或疾病进展的信号。及时、准确地评估和缓解疼痛有助于防止进一步的身体损伤,并促进疾病的更快恢复。

疼痛的评估

疼痛评估是疼痛护理的关键步骤。护士和医生需要询问患者关于疼痛的性质、位置、强度、持续时间以及其他相关信息。除了病史,还应进行全面的身体检查,以确定疼痛的可能来源。

疼痛评估还涉及对患者疼痛感受的深入理解。这包括了解患者的疼痛体验、对疼痛的恐惧和焦虑等感受,以及了解患者对疼痛控制的期望。这种全面的评估

有助于为患者提供个性化的疼痛治疗方案。

缓解疼痛的方法

药物治疗 药物是缓解疼痛的最常用方法之一。根据疼痛的性质和原因,医生可能会为患者开出非处方药或处方药。常见的非处方药包括布洛芬和阿司匹林等非甾体类抗炎药物,而处方药包括止痛药,如阿片类药物。

非药物治疗 非药物治疗包括物理疗法,如按摩、针灸、瑜伽等。这些方法通常作为药物治疗的辅助手段,可以帮助患者减轻轻到中度的疼痛。

心理疗法 对于一些慢性或长期的疼痛患者,心理疗法是一种有效选择。通过认知行为疗法、放松技巧或心理咨询,可以帮助