

常见足部问题与护理方法

□高 扬

足部健康状况与身体整体健康息息相关。本文主要探讨扁平足、足癣、趾甲真菌感染和足底筋膜炎等足部健康问题,并提供科学的护理方法。

扁平足的真相与应对

扁平足是指足弓过度降低或消失,是一种常见的足部问题。扁平足通常与遗传、年龄、肌肉结构和疾病有关。扁平足可能导致足部不适、疼痛,甚至影响到膝关节和腰椎的健康。扁平足并非疾病,大多数情况下无需治疗。然而,在严重情况下,可能需要定制矫形鞋垫或外科手术。

鉴别诊断 由于每个人的足部发育不同,是否为扁平足,应由专业医生来确诊。

选择合适的鞋子

穿着能提供足弓支撑的鞋子,避免高跟鞋和过于平底的鞋子。

矫形鞋垫

医生推荐的定制矫形鞋垫可以分散足部压力,提供足弓支撑。

锻炼足部肌肉

执行脚踝和足部肌肉的锻炼有助于改善足弓结构。

足癣的解析与护理

足癣是一种由真菌感染引起的皮肤病,常表现为瘙痒、脱皮和疼痛。这种真菌在潮湿环境下滋生,例如脚部。

保持足部干燥 每天用干净毛巾擦干足部,尤其是脚趾之间的部位。

使用抗真菌药物 足部抗真菌药膏或喷雾能有效杀灭真菌,

应按医生建议使用。

趾甲真菌感染的根治之道

趾甲真菌感染是一种常见的问題,趾甲可能变厚、变色并出现脆裂。它不仅影响外观,还可能

导致足部疼痛。

外用抗真菌药物 外用抗真菌药物是治疗趾甲真菌感染的首选方法之一。这些药物通常以药膏、喷雾或液体的形式应用于感染的趾甲上。抗真菌药物能渗透趾甲,直接作用于感染部位,杀灭真菌。使用方法通常是将药物涂

抹在受感染的趾甲上,按照医生的建议进行。

口服抗真菌药物 对于严重的趾甲真菌感染,医生可能会建议口服抗真菌药物。这些药物可以通过血液传输到感染部位,从

而达到根治的效果。然而,口服抗真菌药物可能会产生一些不良反应。因此,医生会根据个体情况权衡利弊后开具处方。

趾甲切除 在一些严重情况下,医生可能会建议将受感染的趾甲部分或全部切除。这有助于去除真菌感染的源头,但也需要一段时间来恢复和生长新的趾甲。

除了药物治疗,日常护理也是根治趾甲真菌感染的关键。保持趾甲干燥,定期修剪趾甲,避免创伤和感染,都是至关重要的。同时,应避免穿过紧、不透气的鞋子,以减少趾甲感染的机会。

足底筋膜炎的剖析与缓解

足底筋膜炎是足底筋膜受损

引起的疼痛,尤其在早晨起床或长时间站立后较明显。

冷热敷交替 使用冷热敷交替减轻炎症和疼痛。

足部按摩和伸展 进行足部肌肉和筋膜的伸展和按摩可以缓解紧张和疼痛。

矫形鞋垫和支撑 矫形鞋垫或足弓支撑可以减轻足底的压力。

足部是人体的基石,足部问题可能严重影响生活质量。了解常见问题的病因和护理方法对于预防和缓解足部问题至关重要。专业的医学建议和科学的护理方法能够让我们跳出足部误区,保持健康的足部状态。

(作者供职于日照市人民医院)

半月板损伤预防要点

□杨玉敬

半月板是连接大腿骨和胫骨之间的软骨组织,它对于支撑和稳定膝关节的功能至关重要。然而,运

动损伤、意外伤害或与年龄相关的退化都可能导致半月板损伤,给患者带来疼痛和功能障碍。虽然不能完全避免所有的损伤,但采取一些预防措施可以显著减少半月板损伤的风险。

维持良好体重 体重与关节健康息息相关。过重会增加身体对关节的负担,特别是膝关节。通过保持适当的体重,可以减轻关节的压力,降低半月板受损的可能性。

强化肌肉群 强健的肌肉群可以提供更好的支撑和稳定性,有助于保护关节免受受伤。肌肉的强化对于减少膝关节受伤也非常重要。定期进行腿部肌肉锻炼,例如蹲起、跳跃、跑步等,可以有效减少半月板损伤的可能性。

注意正确姿势和技巧 在进行体育活动或日常生活中,正确的姿势和技巧对于预防损伤至关重要。不良的体态或运动技巧可能增加受伤风险。在进行任何高风险的运动

活动时,请确保了解正确的姿势和技巧,并且避免不必要的冲击或突然转向。

适当热身和冷却 在进行任何运动活动之前,进行适当的热身是关键。热身可以帮助增加血液循环,使肌肉更柔软和灵活,减少受伤的风险。同样重要的是,运动后的冷却运动和伸展可以帮助肌肉恢复并减少疲劳,从而减少受伤的可能性。

逐渐增加运动强度 避免突然增加运动强度或训练量。逐渐增加运动负荷和强度,给身体充足的时间来适应变化。过度运动可能会导致疲劳和不稳定,增加关节损伤的风险。

使用合适的装备 适当的运动装备对于减少损伤的发生至关重要。特别是,合适的鞋子和护具可以提供额外的支撑和保护,有助于降低受伤的可能性。

保持适当的休息和康复 给身体充足的休息时间是促进康复和预防损伤的关键。当身体感到疲劳或出现不适时,不要进行剧烈的运

动。在受伤后,遵循医生或专业治疗师的建议进行适当的康复训练和休息,以避免损伤恶化或复发。

定期体检和检查 定期体检可以帮助及早发现任何潜在的健康问题或损伤迹象。及时的医疗检查和治疗有助于防止潜在的半月板问题恶化。

关注体安和工作环境 不仅在运动时要注意正确的体态,工作和日常生活中的体态同样重要;长时间处于不良的工作姿势或久坐状态可能对膝关节和半月板产生负面影响;调整工作环境,使用符合人体工程学的椅子和桌子,保持良好的坐姿,有助于减轻关节的压力。

总的来说,预防半月板损伤的最佳方法是通过综合的生活方式和运动习惯来保持关节的健康和稳定。遵循以上的预防要点,结合良好的锻炼习惯和合理的生活方式,可以显著降低半月板损伤的风险,从而维护膝关节的健康和功能。如果有任何膝部不适或受伤症状,请及时寻求医疗建议和治疗。

(作者供职于梁山县人民医院)

探究如何预防肺栓塞

□王忠香

如今,随着生活节奏的加快和环境污染的加剧,肺部健康问题越来越引起人们的关注。肺栓塞是指

嵌塞物质进入肺动脉及其分支,阻断组织血液供应所引起的病理和临床状态。肺栓塞作为一种常见且危险的疾病,给人们的生活带来了不少困扰。

维持健康体重 肥胖是导致许多健康问题的原因之一,包括心血管疾病和肺栓塞。保持适当的体重可以减轻肺部负担,降低肺动脉阻力,减少血栓形成的机会。如果身体超重或肥胖,建议采取合适的减重计划,并咨询专业医生的建议。

深呼吸与肺活量训练 深呼吸和肺活量训练有助于加强肺部的功能和容量。通过深呼吸,你可以增加氧气的吸入量,改善肺功能,减少肺栓塞的风险。定期进行肺活量训练,如吹气球、吹口琴等,也是保护呼吸系统的有效方法。

预防措施 每个人的健康状况不同,预防

肺栓塞时,需要根据个人情况采取相应的措施。以下是一些建议。

遵医嘱服药 如果您有患上深静脉血栓的风险,医生可能会建议您服用抗凝药物来帮助预防肺栓塞的发生。

避免长时间卧床 长时间卧床会增加发生血栓的风险,如果你需要长期卧床休息,应定期调整体位并进行适当的肢体活动。

肺栓塞是一种严重的呼吸系统疾病,但通过积极锻炼、合理饮食、维持健康体重以及避免长时间久坐等措施,我们可以有效预防肺栓塞的发生。

保护呼吸系统的健康是维护整体身体健康的重要环节,我们应该时刻关注并采取积极的措施来保护我们的呼吸系统。希望本文对于提高大家对肺栓塞的认识有所帮助,并能够在日常生活中加以预防。让我们共同保护我们的呼吸系统,享受更健康的生活。

(作者供职于临沂市中医医院)

预防脊柱侧弯 让你少走『弯』路

□马玉琼

脊柱侧弯是因为脊柱出现了大于正常身体弧度10度的C型或者S型的非正常弯曲。

脊柱侧弯包括先天性脊柱侧弯、综合征性脊柱侧弯和特发性脊柱侧弯等。先天性的脊柱侧弯是因为先天的脊柱发育不完全,比如先天性半脊柱,骶型椎体、反弓等;特发性(也作后天性脊柱侧弯)。如今,青少年的特发性脊柱侧弯是最为常见,不良的生活习惯严重威胁着青少年儿童的身心健康。

脊柱侧弯原因

后天性脊柱侧弯 常见姿势性侧弯,由学龄儿童时期的不正确姿势引起,可以通过后期锻炼,逐步地来改善。

神经病理性脊柱侧弯 是因为一些神经性病变引起的肌肉张力不平衡所导致的,这种随着年龄的增加也越加地难以康复。

胸椎病理性脊柱侧弯 幼年的结核病或者胸膜炎等疾病,引发的肌肉痉挛,影响身体发育。

营养不良 儿童青少年时期的营养不良,身体的维生素D的缺乏,造成儿童佝偻病,也会引起脊柱的侧弯现象。

腰椎间盘突出症 腰椎间盘突出症患者神经长时间受到压迫,造成两侧肌肉肌张力不等,也会出现脊柱侧弯的现象。

预防方法

踢腿练习 平躺在地上,双手放在身体两侧,然后抬起一条腿,保持膝盖伸直,然后缓慢地向上抬起,再缓慢放下。重复这个动作,然后换另一条腿进行练习。这个动作可以帮助加强腹部和背部肌肉,对于预防脊柱侧弯有一定的帮助。

侧弯拉伸 站立直立,双脚分开与肩同宽,然后将一只手臂伸直向上,慢慢向一侧弯曲身体,感受到身体的一侧被拉伸。保持这个姿势几秒钟,然后回到起始位置。然后换另一侧进行练习。这个动作可以帮助增加脊柱的灵活性,减少侧弯的发生。

侧卧抬腿 侧卧在地上,一只手臂支撑头部,另一只手臂放在地面上用于平衡。然后将双腿伸直,慢慢抬起一条腿,保持几秒钟,再慢慢放下。然后换另一条腿进行练习。这个动作可以有针对性地加强髋部和腰部肌肉,对于脊柱侧弯的预防有一定的作用。

背部伸展 站立直立,双手交叉放在胸前,然后慢慢向后伸展背部,感受到脊柱的舒展。保持这个姿势几秒钟,然后慢慢回到起始位置。这个动作可以帮助放松背部肌肉,改善脊柱的姿势。

保持良好坐姿 在日常生活中,不能经常性地跷二郎腿,长时间低头和弯腰,写作业时要做到眼睛离书一尺,身体距离书桌一拳远,不在床上、沙发上侧卧。注重劳逸结合,久坐起来活动活动身体,做做拉伸等,防止单侧肌肉疲劳,保持两侧肌肉的平衡,避免脊柱侧弯的发生。

规范的睡眠姿势 选择合适的睡眠姿势,使用合适的枕头和床垫,保持脊柱的自然曲线。

定期体检和咨询医生 定期进行脊柱健康检查,咨询医生了解个人的脊柱情况,及时发现和处理异常。

(作者供职于广州开发区医院)

如何控制好血糖

□马艳艳

在当今社会,随着人们生活水平的提高,生活方式也发生了改变,而糖尿病已经成为一种普遍的慢性疾病。掌握糖尿病的相关常识,并得到良好的血糖控制,对于保持身体健康、提高生活质量至关重要。

糖尿病并非不可控制,可以通过科学的认知和积极的生活方式调整,有效管理该疾病。当前,了解关于糖尿病的知识,学习正确的血糖管理方法,将有助于更好地预防和控制糖尿病,从而享受更健康、充实的生活。

什么是糖尿病

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,特征是血液中的葡萄糖水

平持续升高。在正常情况下,胰岛素是一种由胰腺产生的激素,负责帮助体内细胞吸收和利用血液中的葡萄糖,以供能量使用。然而,在糖尿病患者中,体内的胰岛素功能会出现障碍,导致葡萄糖不能有效地进入细胞,从而在血液中堆积,形成高血糖状态。

糖尿病主要分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠期糖尿病、特殊类型糖尿病。现在主要说一下前两种类型,1型糖尿病多于青少年起病,由于免疫系统错误地攻击和破坏胰岛β细胞而导致的胰岛素绝对不足或显著减少。与此不同的是2型糖尿病通常在中年人

或老年人中发生,也是我们国家最主要的糖尿病类型,与生活方式、遗传、环境因素等密切相关,其特点是胰岛素的产生相对不足或细胞反应不佳。

糖尿病的危害

糖尿病的危害不仅限于高血糖水平,还会涉及全身的多个器官和系统。长期高血糖会对血管系统造成一定损害,能增加患者患心脑血管疾病的风险,包括心脏病和中风。同时,糖尿病也是引起高血压的常见原因,进一步加重血管负担。

另外,糖尿病对肾脏的危害也不可忽视。高血糖会损害肾小球,导致蛋白质从尿液中泄漏,最

终发展成慢性肾衰竭。而眼睛是另一个受影响的重要器官,糖尿病性视网膜病变会引起失明。神经系统也容易受到糖尿病的影响,患者会出现感觉异常、疼痛、肌肉无力等神经病变症状。糖尿病还容易并发一些细菌、真菌感染,特别是糖尿病足,应引起重视。

控制血糖的方式

饮食治疗 饮食治疗是糖尿病管理的重要组成部分,通过科学合理的饮食安排,患者可以更好地控制血糖水平。重点在于控制碳水化合物摄入量,选择低血糖指数的食物,增加膳食纤维的摄入,避免过度摄入饱和脂肪和

胆固醇。

药物治疗 药物治疗是糖尿病管理中的常规手段。口服药物和胰岛素是主要的药物治疗方式。口服药物包括胰岛素促泌剂、胰岛素抵抗剂、α-葡萄糖苷酶抑制剂等,可以帮助提高胰岛素敏感性,并增加其分泌,从而更好地调节血糖水平。

运动治疗 适度的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,能显著提高细胞对胰岛素的敏感性,促使肌肉组织有效地吸收血糖。运动还能帮助控制体重、改善心血管健康,提升整体生活质量。

(作者供职于邹城市香城镇卫生院)

呼吸道,作为人体的重要生命通道,对于我们的呼吸、气体交换和防御机制起着至关重要的作用。然而,在日常生活中,感冒、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病常常困扰着我们。为了守护你的“生命通道”,了解呼吸道疾病的防护与护理知识至关重要。

原因与症状

呼吸道疾病通常由细菌、病毒或其他病原体引起。常见的呼吸道疾病包括感冒、支气管炎、哮喘等。这些疾病的症状可能包括咳嗽、咳痰、呼吸困难、发热等。

预防措施

保持良好的生活习惯 保持充足的睡眠,避免过度劳累。加强锻炼,提高身体免疫力。

保持室内空气流通 经常开窗通风,保持室内空气新鲜。避免在密闭环境中长时间停留。

保持良好的个人卫生 勤洗手,避免用手触摸口鼻眼等部位。不与他人共用餐具、毛巾等个人物品。

避免接触过敏原 对于哮喘患者,应避免接触过敏原,如花粉、尘螨等。

接种疫苗 根据医生建议,及时接种疫苗,如流感疫苗等,以降低感染风险。

护理与治疗

休息与饮水 呼吸道疾病患者应充分休息,多喝水以保持身体水分。

药物治疗 根据医生开具的处方,按时服药,注意观察药物副作用。

蒸汽吸入 通过吸入蒸汽可以缓解咳嗽和痰多的症状。可以使用蒸汽吸入器或吸入温热的蒸汽。

呼吸练习 对于哮喘患者,可以通过呼吸练习来改善肺功能。例如,深呼吸、缓慢呼吸等。

寻求专业帮助 如果症状持续加重或出现呼吸困难等症状,应及时就医寻求专业帮助。

特殊人群的防护

儿童 儿童由于免疫系统尚未完全发育,更容易受到呼吸道疾病的侵袭。家长应定期带孩子接种疫苗,保持良好的生活习惯和卫生习惯,避免孩子接触病原体。

老年人 老年人由于身体机能下降,更容易患呼吸道疾病。他们应保持室内空气流通,定期进行体检,及时接种疫苗,加强锻炼以提高免疫力。

慢性病患者 如糖尿病、心脏病等慢性病患者,更容易受到呼吸道疾病的困扰。他们应积极治疗原发病,保持良好的生活习惯和卫生习惯,避免感染。

孕妇 孕妇在孕期应特别注意呼吸道疾病的防护与护理。她们应避免接触病原体,保持良好的生活习惯和卫生习惯,定期进行产检和疫苗接种。

总之,呼吸道疾病是我们日常生活中常见的疾病之一,但通过科学的预防措施和正确的护理方法,我们可以有效地降低感染风险并缓解症状。对于特殊人群,如儿童、老年人、慢性病患者和孕妇,我们更应加强呼吸道疾病的防护与护理。让我们一起守护好自己的‘生命通道’,共同迎接健康的生活。

(作者供职于枣庄市肿瘤医院)

术中低体温的正确护理

□李 娟

在手术过程中,患者的体温是一个很容易被忽视却十分重要的指标。低体温可能会导致一系列的并发症,影响患者术后康复和手术效果。然而,在很多时候,术中低体温却常常被忽略,正确的护理在维持患者体温平衡方面起着非常重要的作用。

术中低体温对患者的危害 提高创面感染率 低体温会导致患者免疫系统功能下降,让机体对感染的抵抗力降低。在手术创面上,低体温会让血管收缩,影响局部血液循环,从而减缓免疫细胞的运输和局部免疫因子的释放。这种情况会为细菌繁殖提供了更为有利的条件,还会增加感染的风险。特别是对于一些需要长时间手术或体外循环的患者,术中低体温会让创面愈合过程变得更复杂,延长康复期,甚至还会增加手术并发症的风险。

降低血液凝固功能 低体温会影响血液的流变学特性,让血液黏稠度增加,血流速度减缓。这会影响氧气和养分的输送,还可以降低血小板活性,让血液的凝固功能下降。而在手术中,患者需要接受抗凝治疗,低体温则会导致这些抗凝剂的作用更显著,还会增加术后出血的风险。

出现低体温的原因 **手术室的温度** 手术室的温度是影响患者体温的一个重要因素,由于手术室需要保持相对洁净,温度一般保持在较低水平,这可能会导致患者在手术过程中失去体温更为迅速。

麻醉药的使用 许多麻醉药会影响患者的体温调节中枢,导致体温下降。麻醉药通过影响神经系统的调控,减缓新陈代谢速率,降低机体产热能力。

术中低体温的护理 定期监测体温 术中护理的第一步就是定期监测患者的体温,使用精准的体温监测设备,护理人员能及时发现患者体温下降的迹象,从而为采取进一步的护理措施提供及时的依据。

谨慎使用麻醉药物 在麻醉药物的使用方面,应该根据患者的具体情况,谨慎选择和调整麻醉方案,以此来减少对体温调节的负面影响。必要时可以选择使用保温效果较好的麻醉药物,并及时停用或调整麻醉深度。

调整手术室环境温度 对于手术室的环境温度,护理人员可以采取一些措施进行调整,确保室内温度在合适的范围。这主要包括调整空调系统或提供加热设备,减少手术室内温度对患者体温造成的影响。

(作者供职于山东省泰山医院)

呼吸道疾病的预防与护理

□曹娟