

如何防治骨关节炎

□王国栋

在大家的认知中,骨关节炎常常与老年人紧密相连。然而,医学研究告诉我们,这种关节退行性疾病并不是老年人的专属病。本文将为大家科普骨关节炎的相关知识。

什么是骨关节炎

骨关节炎是一种常见的慢性退行性关节炎,主要影响关节中的软骨。软骨是一种光滑的组织,覆盖在关节端部骨头上,以帮助关节顺畅移动。患了骨关节炎后,软骨会逐渐磨损和损坏,导致骨头之间摩擦增加,从而引起疼痛、肿胀和关节活动范围减少。骨关节炎可以发生在身体任何关节,且疾病的发展通常是缓慢的。

不是老年人特有的疾病

虽然骨关节炎更常见于中老年人,但它并不是老年人的专利,年轻人也可能患有骨关节炎。遗传、关节损伤、长期关节过度使用、肥胖及某些代谢疾病都可能导致年轻人出现骨关节炎。比如运动员重复使用关节和运动损伤,会在年轻时就经历软骨退化。因此,防治骨关节炎应该从年轻时开始。

如何防治骨关节炎

健康的生活方式 1.保持适当体重:过重会给关节带来额外的负担,尤其是膝关节和脊椎。体重过重不仅能够减少关节的压力,还能够降低患骨关节炎的风

险。2.营养补充:一些营养成分,比如Omega-3脂肪酸、维生素D和钙,对于维持关节健康尤为重要。通过食物或补充剂摄入这些营养成分,可以帮助保护关节。3.良好的姿势:长时间保持同一姿势对关节不利。无论是站立还是坐着,都应该定期变换姿势。

正确的运动选择 1.选择合适的运动:并非所有的运动都适合自己。选择低冲击性运动,比如游泳、骑自行车或快走,可以在增强心肺功能和肌肉力量的同时,保护关节不受伤害。2.增强肌肉力量:强壮的肌肉可以更好地支撑和保护关节。定期进行力量训练,特别是针对四头肌的锻

炼,可以帮助减轻膝关节的压力。3.柔韧性和平衡训练:瑜伽和太极等活动可以提高柔韧性和平衡性,帮助保护关节。4.预防关节损伤:在参与任何可能导致关节损伤的活动前,做好适当的热身和采取恰当的防护措施是非常必要的。

必要的医学支持 一旦发现骨关节炎迹象,及时寻求医学干预是关键。具体的干预措施取决于疾病的严重程度和患者的具体情况。1.药物治疗:非甾体抗炎药物可以减轻疼痛和炎症,但是一定要在医生的指导下使用。2.物理治疗:物理治疗师可以通过热敷、冷敷、按摩和特定

的运动疗法来减轻患者疼痛,增加关节灵活性,改善关节功能。3.手术治疗:在骨关节炎严重影响生活质量时,可能需要考虑手术治疗,比如关节置换。4.关节保护装置:对于关节炎严重的患者,医生可能会建议使用关节保护装置,比如拐杖、手杖或关节支撑带。

综上所述,骨关节炎并非只是老年人特有的疾病,年轻人同样需要关注。健康的生活方式、正确的运动选择和必要的医学支持共同构成了防治骨关节炎的三大支柱,有助于我们远离骨关节炎的困扰。

(作者供职于邹平市中医院)

解读血培养报告

□王 婷

原体。

对于阳性结果,医生会根据培养出的微生物种类和药敏试验结果选择合适的抗生素。

如果血培养报告显示阴性,说明在培养基上没有观察到微生物的生长,意味着血液中没有培养出明显的病原体。

阴性结果并不能完全排除感染的可能性,因为某些病原体不易被培养或在采样前已经使用了抗生素治疗。

血培养报告上显示感染并不一定是真感染,即在培养基上观察到的微生物不是真正的病原体,而是来自采样过程或实验室环境的污染。血培养报告结果需要结合临床症状和其他检查结果进行综合判断,以确定是否存在真正的感染。

血培养的采样时间和采样量会影响结果的准确性。过早或过晚采样及采样量不足都可能导致假阴性结果。在采样前使用抗生素会抑制病原体的生长,导致假阴

性结果。不同的病原体对培养条件有不同的要求,某些病原体需要特殊的培养条件才能生长。

在采集血液样本时,务必遵循严格的无菌操作规程,包括洗手、戴手套、使用无菌采血耗材等,以防止采样过程中的污染。通常选择静脉采血,避免从留置导管或已经感染的部位采血。尽量在患者出现发热等感染症状的早期采血,并保证足够的采样量。采血后应尽快将样本送达实验室进行培养,避免样本在运输过程中受到污染。通过以上措施的综合应用,可以最大程度地降低血培养结果出现污染的风险,提高血培养的准确性和可靠性。

血培养报告是诊断血液感染的重要依据之一,但其结果需要结合临床症状、其他检查和医生的经验进行综合判断。对于怀疑感染的患者,需要进行多次采血培养,以提高培养的阳性率。

(作者供职于聊城市第四人民医院)

如何护理耳鼻喉科术后患者

□李凤芝

静、干净、空气清新的居住环境,每天至少清洁两次。在沐浴时,避免水溅入气管插管中。在饮食上,要注意多吃高热量、高蛋白、高维生素食物,不要喝浓茶、咖啡,忌辛辣食物。

气切套管的固定和通畅 套管的系带应以两根手指的松紧度为宜,套管两端的保护翼片应该贴合肌肤,防止套管移动或脱落。注意保持气切套管的通畅,定期准备两个管套,每天换管两次。对痰多、黏性大的患者,应加大换管次数。可以使用特制的毛刷,将里面的痰块和其他堵塞物清理干净,然后把水烧开,进行半个小时的消毒、晾干。

准备吸引器 引流的插入深度为5厘米~10厘米,采用边旋转、边抽吸、边推的方式进行,每次吸痰的时间控制在15秒钟以内。如果需要重新吸痰,需要休息3分钟~5分钟。每次更换吸痰管,在吸痰之前,要将清洁好的吸痰管放在那里,抽

出来以后不要再次插入。

需要及时就医的情况

呼吸困难 当患者出现呼吸困难时,应该将内套管拔出来。如果是内套管被分泌物堵塞,需要对内套管进行清洗、消毒以后再将其放入。如果仍无法减轻呼吸困难,可以吸痰,一般可以缓解。之后,应该马上到最近的医院进行检查和诊断。

伤口出血或痰中带血 如果患者出现剧烈咳嗽现象,并且痰中带有少量血丝,新鲜的血液或气管套管里流出的血液超过5毫升时,需要及时到医院检查。

伤口周围红肿、破溃多 通常是由气管周围分泌物的刺激引起的,可以用生理盐水棉球擦拭,然后用碘伏棉签消毒。要注意纱布的清洁和干燥。如果有伤口撕裂、腐烂、气味难闻的情况,要及时就医。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

乳腺癌放疗的适应证和禁忌证

□张磊

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一。放疗在乳腺癌的治疗中扮演着重要角色。本文将科普乳腺癌放疗的适应证与禁忌证,以帮助患者更好地了解放疗。

适应证

乳腺癌放疗是一种重要的治疗手段,主要用于辅助治疗和姑息治疗。以下是乳腺癌放疗的适应证。

局部治疗 对于乳腺癌晚期患者,比如T3或T4期,放疗可以缩小肿瘤,减轻症状,提高生存率。放疗可以破坏癌细胞的DNA,抑制其生长和繁殖,从而达到治疗的目的。

辅助治疗 对于乳腺癌早期患者,术后放疗可以降低局部复发率,提高生存率。对于腋窝淋巴结转移的患者,术后放疗可以降低淋巴结复发率。放疗可以杀死残留的癌细胞,减少复发风险。

姑息治疗 对于乳腺癌晚期患者,放疗可以减轻症状,减轻疼痛和压迫感,改善患者的生活质量。

新辅助治疗 在化疗期间使用放疗,可以增强化疗的效果,提高化疗的敏感性,降低肿瘤负荷,为后续手术创造更好的条件。

需要注意的是,放疗并非适用所有的乳腺癌患者,需要根据患者的具体情况由医生决定是否进行放疗。同时,放疗也需要在专业医生的指导下进行,以确保治疗的安全和有效性。

禁忌证

绝对禁忌证 患有严重肺、肝、肾等器官功能障碍的患者,患有出血性疾病的患者,患有严重感染、炎症等急性疾病的患者,不适合接受放疗。

相对禁忌证 对于存在肺部炎症及心、肝、肾功能不全或有血栓形成史的患者,放疗可能会带来一定的风险,需要在医生的权衡下谨慎决定。

注意事项

放疗前,要完善相关检查,比如血常规、心电图等,确保患者能够耐受放疗。放疗期间,要密切观察患者反应,出现不良反应后要及时处理。放疗后,要定期复查,评估治疗效果,及时调整治疗方案。另外,患者需保持良好的心态,积极配合治疗。

总之,放疗在乳腺癌的治疗中具有重要地位。患者应根据自身情况选择合适的放疗方案,并在专业医生的指导下进行治疗。同时,患者应保持良好的心态和生活习惯,以提高治疗效果和生活质量。

(作者供职于信阳职业技术学院附属医院)

专业重症护理让生命重燃希望之光

□李国梅

在某些疾病或特定情况下,患者需要接受更加细致入微的护理。专业重症护理为患者提供最佳治疗,为他们点燃希望之光。

专业重症护理在医疗领域扮演着关键角色,不仅关注患者的身体情况,还综合考虑其心理和社会需求。以下是专业重症护理的几个重要方面。

监测和治疗 专业重症护理专注于监测患者的生命体征,比如心率、呼吸、血压等,以便及时发现任何异常情况。医护人员会通过现代化的设备和技术,对患者进行治疗和干预,确保他们的身体状况稳定。

个体化护理计划 每个患者都是独特的,他们的病情和需求各有差异。专业重症护理团队会制订个性化的护理计划,根据患者的特殊情况,提供最优化的医疗服务。

疼痛管理 对于重症患者来说,疼痛是常见且严重的问题,专业重症护理团队会密切关注患者的疼痛状况,并使用有效的方法进行管理,以减轻患者的痛苦。

心理支持 在重症状态下,患者不仅需要身体上的护理,也需要心理上的支持。专业重症护理团队会与患者建立紧密联系,倾听他们的需求和担忧,并提供情感上的支持和安慰。

为了实现专业重症护理的目标,医护人员需要具备丰富的知识和技能。以下是几个关键方面。

知识和技术 要求医护人员具备深厚的医学知识和先进的技术应用能力。只有掌握了最新的医疗技术和护理方法,医护人员才能更好地为患者提供精准护理。

团队合作 专业重症护理需要多学科合作,包括医生、护士等。他们相互协作,分享信息和意见,确保患者得到全方位的护理。

持续学习与更新 医学知识和技术在不断更新,医护人员需要保持持续学习的态度,随时更新自己的知识库。只有这样,他们才能与时俱进,为患者提供最佳的护理服务。

专业重症护理是现代医疗体系中不可或缺的一部分,为重症患者带来了生的希望。通过采用先进的监测设备、个体化的护理计划、疼痛管理和心理支持等手段,专业重症护理团队能够为患者提供全面、细致的护理。

(作者供职于诸城市中医医院)

关注淋巴结异常

□陈晓峰

淋巴瘤是一种恶性肿瘤,起源于淋巴系统,在临床上呈现多样性。早期诊断对于患者的治疗和康复至关重要。在日常生活中,人们经常忽视对淋巴结的观察和关注。淋巴结异常是淋巴瘤的早期征兆之一。因此,关注淋巴结异常对于淋巴瘤的预防和早期诊断至关重要。

淋巴瘤的定义

淋巴瘤是一类涉及淋巴细胞或淋巴组织的肿瘤,主要分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤两大类。淋巴细胞是免疫系统的一部分,帮助身体对抗感染,并维持正常的免疫功能。淋巴瘤是淋巴细胞或淋巴组织发生异常增殖形成的肿块。

重视症状 当出现异常的淋巴结症状时,比如无痛肿大、长时间不退、质地硬等,应及时就医。

定期体检 定期进行全面的身体检查是发现淋巴结异常的重要途径。医生通过触摸和其他检查手段,可以及时发现淋巴结异常。

预防淋巴瘤的措施

健康饮食 保持均衡的饮食结构对于预防淋巴瘤非常重要。摄入丰富的维生素和微量元素可以提升免疫力,增强身体对抗疾病的能力。

戒烟限酒 戒烟限酒是预防淋巴瘤的重要措施。长期吸烟和大量饮酒都会增加患淋巴瘤的风险。烟草和酒精都会对免疫系统产生负面影响,使人更容易受到疾病的侵害。

避免接触有毒物质 化学物质和放射性物质与淋巴瘤的发生存在一定的关联。因此,在工作和生活中,应尽量减少接触这些有毒物质。在使用化学药品或接触辐射物质时,应佩戴适当的防护装备,并注意安全操作。

(作者供职于信阳职业技术学院附属医院)

淋巴瘤的发生受到多种因素影响,包括遗传因素、免疫系统状态、环境因素。遗传因素会增加一个人患淋巴瘤的可能性。免疫系统的异常状态也可能导致淋巴瘤的发生,比如免疫抑制状态下的患者更容易罹患淋巴瘤。此外,环境因素也会增加患淋巴瘤的风险,比如长期吸烟、酗酒和接触化学物质。

关注淋巴结异常的重要性 淋巴结是淋巴系统中重要的组成部分,具有过滤和保护机体免受感染和疾病侵害的作用。当淋巴结发生异常时,意味着机体免疫系统的异常。许多淋巴瘤起源于淋巴结,因此,要重视淋巴结的异常。及早发现并采取相应措施,有助于

癫痫患者的自我保护

□郑明明

持良好的生活习惯和心态。

保障安全环境 创建一个安全的环境至关重要。确保周围没有尖锐物品、易碎物品和危险家具。在浴室和厨房安装防滑设备,以减少跌倒风险。在发作时使用防护垫和护具,比如头盔等,以降低受伤风险。

寻求帮助 在家庭和社会生活中,癫痫患者可能会遇到一些困难和挑战。在这些情况下,患者应该主动寻求帮助,与家人、朋友、医生等进行沟通,共同解决问题。

保持规律的生活习惯 这对于控制癫痫发作非常关键。确保足够的睡眠,并尽量在相同的时间睡觉和醒来。同时,保持规律的饮食时间和适度运

动也有助于维持身体健康。

适合癫痫患者的运动

散步 散步有助于陶冶情操、舒畅情怀。在空气清新、环境优雅的场地上散步,可以让人感到神清气爽。此外,散步还可以调节大脑皮质的功能,消除疲劳,促进脑部健康和智力发展。散步也有助于缓解压力,舒缓心情。此外,散步还可以预防高血压和冠心病,促进胃肠蠕动,改善呼吸功能。

慢跑 慢跑对于锻炼心肺功能非常有益。在进行慢跑之前,需要做好准备。跑步时,要保持脚步轻快,双臂自然摆动,选择通过鼻子吸气、嘴巴呼气的方式进行深呼吸,保持缓慢节奏。在慢跑结束后,不要立

即停下来,而是缓慢步行。对于体质较差或缺乏锻炼经验的老年癫痫患者来说,可以采用走跑交替的方式,并逐渐增加运动量。

打太极拳 太极拳是一种很好的健身方式,可以延年益寿,对于预防和治疗慢性疾病有显著的效果,尤其适合癫痫患者。在打太极拳时,需要全神贯注,高度集中注意力,这样有助于大脑得到休息,同时也可以延缓肌肉衰退。清晨练习太极拳可以让器官充分活动起来,为一天的工作和生活做好准备。

跳舞 跳舞是一项将舞蹈和音乐结合在一起的活动,对于癫痫患者的身心健康非常有

益。癫痫患者可以跳交谊舞或老年迪斯科。在美妙的音乐中,跳舞会让人感到愉悦,优美的舞姿让人感到轻松自如,仿佛又回到了年轻时代。跳舞是一种全身性的运动,可以调节身体各个器官的功能,增强机体新陈代谢。它会加快心跳和呼吸,使心脏向全身输送更多的血液,同时也增强胃肠蠕动。癫痫患者的身体较为脆弱,不能进行剧烈运动,但这并不意味着他们只能呆在家里不进行体育活动。只要选择正确的运动方式,癫痫患者可以在强身健体的同时,有效控制癫痫病情。

(作者供职于宁陵县人民医院神经内科)