精神科患者噎食的预防宣教

□卢青春

噎食是指进食时食物卡在咽喉部或食道的狭窄处，咽不下去，也咯不出来。在精神疾病患者发生噎食后，判断很重要。判断明确后，要立即采取相应的救治措施。

噎食发生时具有以下特征：进食时突然不能说话，并出现窒息的痛苦表情；患者通常用手按住颈部或胸前，并用手指口；如为部分气道梗阻，可出现剧烈的咳嗽，咳嗽间歇有哮鸣音；严重者双眼直瞪，面色嘴唇青紫，全身软瘫，呼吸停止。

美国学者海姆立克发明了一种简便易行人人都能掌握的急救法——海姆立克急救法。这种方法曾拯救过无数个噎食患者的生命，也被人们称为“生命的拥抱”，又称为“石头、剪刀、布”。具体方法如下：

噎食者站着或坐着（适用于意识清醒者），施救者站在噎食者身后，从背后抱住其腹部，双臂环绕其腰腹部，一手握拳（石头），拳心向内按于噎食者腹部正中肚脐之上两横指（剪刀）的部位，另一手成掌（布）捂按在拳头之上，双手急速用力向里、向上挤压，反复数次，直至异物吐出为止。

如果噎食者症状严重，躺倒在地，因缺氧不省人事，让昏迷者取仰卧位，施救者骑跨在噎食昏迷者的髋部两侧，一只手的掌根置于患者腹部正中线、脐上方两横指处，另一只手掌覆盖在其手背之上，双手合力快速向内、向上有节奏地冲击患者腹部，反复数次直至咽喉异物排出。

自己发生噎食孤立无援时，也可以采取海姆立克急救法。自己取站立位，下巴略抬起，使气管变直，然后用一张椅子的靠背一角顶住人们常说的心窝处，快速用力挤压腹部，使气管内的食物冲出。情况紧急时，可以利用任何钝角物件，比如桌角或栏杆拐角处，实在找不到还可以用自己的拳头。

进食时，又该如何预防噎食呢？

进食时，身体坐正直，上身稍前倾，头略低，下颏微向前。对于卧床的患者，进食时应抬高床头30度～50度角，头转向一侧，然后将其后背垫起呈坐位姿势。

饮食一般分为普食、软食、半流食、流食等几种。普食是指普通食物。软食指面条软饭类。半流食包括各种粥类、羹类。这些食物稀、软、烂，易于消化和吸收，易于咀嚼和吞咽。流食指液态食物，比如汤、果汁、牛奶。常见的易阻塞气道的食物有馒头、鸡蛋、果冻、坚果类、红薯、花生米、鱼类、樱桃等。在吃这些食物时，建议分成小块或打成糊状。

需要提醒的是，当你感觉吞咽困难或咀嚼不便时，请及时向家人反应或示意，以免造成噎食。

在吃馒头、饼时，老年人和咀嚼不便的患者可将其泡在汤或牛奶、豆浆中充分软化后再缓慢食用。

进食时，请保持心情平静，注意力集中，口中含有食物时，应避免大笑、讲话、行走或跑步。

（作者供职于河南省荣康医院）

骨科医生教你如何应对骨折

□黄忠

保持冷静，寻求医疗帮助

当发生骨折时，首先要保持冷静，不要惊慌失措。迅速观察自己或他人是否受伤，并确定是否需要紧急医疗救助。如有疑虑，及时拨打急救电话或前往最近的医疗机构寻求医疗帮助。在等待急救人员或前往医院的过程中，尽量保持静止，不要随意移动受伤部位，以免加重伤势。

初步评估与自我保护

在等待专业人员到来之前，进行初步的自我评估。观察受伤部位是否有剧烈疼痛、触痛、肿胀、瘀伤或异常的形状变化。如有疑虑，尽量不要尝试自行诊断或复位，避免造成进一步损伤。尽量保持受伤部位的稳定，使用适当的支撑物或夹板进行固定，以减少移动和震动带来的疼痛和二次伤害。

正确搬运与转运

在转运过程中，要特别注意搬运方式。尽量保持平躺姿势，避免受伤部位受到压迫或扭曲。使用适当的搬运工具，比如平板或担架，确保平稳搬运。避免过度拉伸或扭曲受伤部位，以免加重伤势或造成二次伤害。在转运过程中，要保持安静，尽量避免移动和震动。如果有任何不适或疼痛加剧，应及时告知医护人员。

骨折后的康复是一个关键阶段，直接影响到患者的恢复情况和未来的生活质量。以下是对骨折康复的一些建议。

疼痛管理

疼痛是骨折后最常见的症状之一，影响患者的情绪和睡眠。在进行康复锻炼之前，应确保患者已接受适当的疼痛治疗。可以使用非处方止痛药，比如布洛芬或对乙酰氨基酚，缓解不适症状。

物理疗法

包括超声、电刺激、冷敷、热敷、按摩等。这些治疗方法可以帮助缓解疼痛、消除肿胀、增加血液循环，并促进关节活动度的恢复。

锻炼与运动

在骨折愈合过程中，适当的锻炼和运动是至关重要的，有助于改善血液循环，增强肌肉力量，提高关节活动度，并促进骨骼愈合。在康复初期，患者可以进行一些简单的被动运动，比如关节屈伸和旋转，可以逐渐增加主动运动的强度和复杂性。此外，一些抗阻训练和有氧运动也有助于增强身体的整体健康。

生活方式调整

患者应保持良好的作息时间，保证充足的睡眠和休息。同时，均衡的饮食也是至关重要的，患者应摄取足够的蛋白质、钙等营养成分，以促进骨骼健康。此外，应避免吸烟和过量饮酒等不良生活习惯，以免影响骨折愈合和康复进程。

在康复过程中，疼痛管理、药物治疗、康复锻炼与功能恢复同样重要。要遵循医生的建议和科学的康复计划，逐步恢复身体健康。要注意调整生活方式和饮食习惯，以便尽快康复并重返正常生活和工作。

（作者供职于山东省枣庄市峄城区中医院骨科）

膝关节疼痛的病因和治疗

□高勇

许多人都会遇到膝关节疼痛问题，尤其是中老年人和经常进行剧烈运动的人。疼痛的病因多种多样。判断病因是治疗的关键。

常见病因

骨关节炎 骨关节炎是最常见的膝关节疼痛病因，多见于中老年人。这是因为关节软骨磨损，导致关节间隙变窄，从而引发疼痛。

韧带损伤 膝关节周围有多条韧带，比如交叉韧带、侧副韧带等，过度运动或外伤可能导致韧带损伤，引发疼痛。

半月板损伤 半月板是膝关节内的两块半月形软骨，过度扭转或挤压可能导致半月板损伤，引发疼痛。

感染 膝关节感染是一种较为少见但严重的病因，可能导致化脓性关节炎、风湿性关节炎等。

其他疾病 比如髌骨软化症、滑囊炎等，也可能导致膝关节疼痛。

诊断方法

病史采集 医生会询问患者的疼痛史、运动习惯、家族病史等信息，以初步判断病因。

体格检查 医生会对患者的膝关节进行详细检查，包括关节活动度、压痛点、肿胀等。

影像学检查 比如X线等，可以进一步了解关节结构的变化。

实验室检查 比如血沉、C反应蛋白等，有助于判断是否存在感染或炎症。

治疗方法

药物治疗 对于轻度的疼痛，可以在医生的指导下使用非处方药或处方药来缓解疼痛和消炎。

物理治疗 包括冷敷、热敷、按摩、电疗等，可以帮助缓解疼痛和改善关节功能。

手术治疗 严重的关节病变或经保守治疗无效的患者需要手术治疗。手术方法包括关节镜手术、人工关节置换等。

康复锻炼 适当的康复锻炼可以帮助增强膝关节周围的肌肉力量，改善关节稳定性，减轻疼痛。

生活方式调整 保持健康的体重，减少剧烈运动，避免长时间站立或久坐等不良姿势，有助于减轻膝关节负担，缓解疼痛。

针灸治疗 针灸可以刺激身体自身的修复能力，缓解疼痛和炎症。

按摩疗法 专业的按摩技术可以放松紧张的肌肉，改善血液循环，缓解疼痛。

温泉疗法 温泉中的矿物质和温热作用有助于放松肌肉，缓解疼痛。

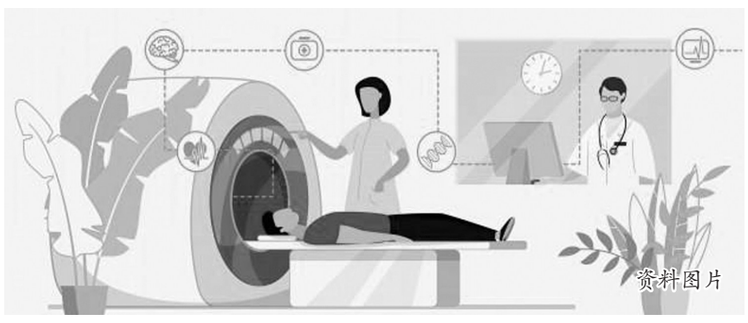
心理治疗 疼痛会引发焦虑、抑郁等情绪问题。心理治疗可以帮助患者调整心态，有助于其积极面对疼痛。

总之，对于膝关节疼痛的治疗，判断病因是关键。在出现膝关节疼痛时，应及时就医，进行全面的检查和诊断。根据病因选择合适的治疗方法，综合运用药物治疗、物理治疗、手术治疗等方式，以缓解疼痛、改善关节功能。同时，保持良好的生活习惯和积极的心态也是预防和治疗膝关节疼痛的重要措施。

（作者供职于山东第一医科大学第二附属医院关节与运动医学科）

NMR-CT进行无损检测的优势

□王朝阳



资料图片

核磁共振CT（NMR-CT）的问世，是医学领域的一项新突破。

NMR-CT可以很好地区分人体的骨骼和软组织。在不同组织及病变组织没有出现明显变化之时，也会给予更为清晰的图像。可以科学区分患者出现的早期病变组织，这对于癌变发展阶段的诊断具有十分重要的价值。

NMR-CT可以在人们身体之中的任何方位选择断层剖面，包括矢向剖面、冠向剖面及横向剖面这三种类型，可以帮助医生了解患者病灶之处的三维情况。NMR-CT分辨率为2毫米，一个断层成像时间仅仅需要几秒钟。

NMR-CT对脑部疾病和神经疾病的检查和诊断十分有效。因为其密度和分辨率极高，不会产生骨骼和空气的影像。在患者中枢神经系统中，因为骨质密度很低，钙质也不会产生信号，所以成像不会受到骨骼的影响，最终呈现出的图像十分清晰。

脑部灰质的主要成分是水，内部含有很多氢离子。脑部白质则主要以脂肪为主，含水量要比灰质更低。NMR-CT能帮助医生清晰地鉴别灰质和白质。与神经疾病的其他检查方式相比，不仅检查结果十分清晰明了，而且也不会损伤患者，具有明显优势。

对后颅凹疾病进行检查和诊断时，NMR-CT可以在更短时间之内快速确定患者的大脑梗死病灶位置，为医生提供更为立体化的图像信息。

（作者供职于河南省宁陵县人民医院CT室）

甲肝、乙肝、丙肝在治疗上的区别

□李刚

肝炎，这一看似熟悉的疾病名称，实则隐藏着众多奥秘。虽然甲肝、乙肝和丙肝在症状和传播途径上有相似的地方，但在治疗方面却存在显著的差异。

甲肝

甲肝是由甲型肝炎病毒引起的急性传染病。这种病毒主要通过粪-口途径传播，当人们摄入被病毒污染的食物或水时，便会感染。甲肝的症状包括发热、恶心、呕吐、黄疸和肝区疼痛等。

甲肝是自限性疾病，即疾病可以在一段时间内自行痊愈，而不需要特殊治疗。通常在6周～12周自行清除。治疗的主要目标是缓解症状、改善肝功能和防止并发症，包括休息、补充水分和饮食调整等。对于老年人、儿童、孕妇和身体虚弱的人来说，恢复期可能会更长，需要更多的休息和治疗。

乙肝

乙肝是由乙型肝炎病毒引起，是一种全球性的传染病。乙肝的传播途径包括血液传播、性传播和母婴传播。乙肝的症状包括疲劳、食欲不振、黄疸和肝区疼痛等。

乙肝的治疗取决于病情的严重程度和患者的健康状况。对于急性乙肝，治疗主要是支持性的，包括休息、监测肝功能和病情变化；对于慢性乙肝，治疗是抑制病毒复制并减轻肝脏炎症。

丙肝

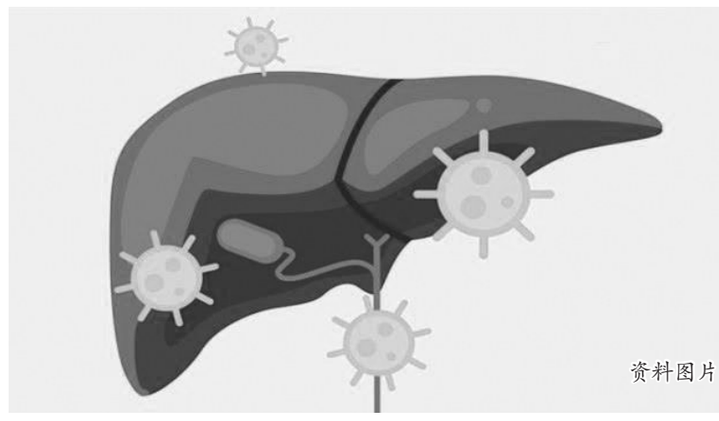
丙肝是由丙型肝炎病毒引起的慢性传染病，主要通过血液传播。丙肝的症状通常较轻，但如果不及时治疗，可能会导致肝硬化和肝癌。

丙肝的治疗主要是抗病毒治疗，目标是清除体内的病毒，并使病情得到缓解。服用抗病毒药物是当前治疗丙肝的主要方法，常用药物有索磷布韦、格卡瑞韦等。这些药物能够有效清除体内的丙型肝炎病毒，治愈率较高。但是丙肝病毒会影响人体的免疫系统，导致身体虚弱，容易感染其他疾病。因此，老年人、儿童、孕妇和身体虚弱的人治疗时间会相对延长。部分治疗效果不理想的丙肝患者需要进行肝脏移植手术。

在治疗肝炎的过程中，我们需要考虑到患者的具体病情和健康状况，制定个体化的治疗方案。

预防措施也非常重要。对于甲肝，要注意饮食卫生；对于乙肝和丙肝，要避免血液传播和性传播的风险。接种疫苗是预防肝炎的有效方法。在日常生活中，我们还需要注意保持良好的生活习惯和饮食习惯，增强身体免疫力，预防肝炎的发生。定期进行体检是早期发现和治疗肝炎的重要手段。

（作者供职于山东省烟台市奇山医院）



资料图片

关键时刻 这些急救知识能救命

□陈晓

在生活中，意外伤害或疾病随时发生，关键时刻，掌握一些急救知识，不仅能保护自己，还可以挽救他人的生命。

触电

在发生触电事故时，首先要迅速切断电源。如果无法切断，应使用绝缘物体将受伤者与电源分离。在将受伤者移至安全地带后，应立即拨打急救电话。同时，要留意受伤者的呼吸和心跳情况。如果出现心跳骤停，应立即进行心肺复苏。

灼伤

灼伤是由皮肤接触到高温物体或受到火焰烧伤所引起的伤害。对于轻微的灼伤，可以采取用冷水冲洗的方法，以此缓解疼痛，并防止组织进一步损伤。对于中度或重度灼伤，要立即寻求医疗救助。在等待急救人员到场的过程中，要保持伤处清洁，避免进一步损伤。适当的处理和及时的医疗救助能减轻灼伤的严重程度，促进受伤部位的愈合，降低感染的风险。

骨折

当骨折发生时，首要任务是确保受伤者的安全，避免骨折部位发生进一步移位。对于那些明显的开放性骨折或出血严重的情况，要立即采取止血措施，并拨打急救电话；对于闭合性骨折，可以使用夹板或硬纸板进行临时固定，减少移动时的疼痛和可能的进一步损伤。在等待急救人员到场的过程中，要时刻关注受伤者的意识状态和呼吸状况。如果出现任何异常情况，应该立即采取相应措施，确保受伤者的生命安全。

异物卡喉

异物卡喉比较常见，尤其在儿童中更为普遍。当发生异物卡喉时，要先鼓励受害者尝试咳嗽，试图将异物排出。如果咳嗽无法解决问题，应该立即寻求医疗救助或拨打急救电话。在等待专业人员到场的过程中，要密切观察受伤者的呼吸状况，一旦发现呼吸困难或窒息的情况，要及时实施海姆立克急救法。这些紧急处理措施能有效帮助受伤者缓解异物卡喉的危险，从而为后续的医疗救治争取宝贵时间。

煤气中毒

煤气中毒是由吸入过量的一氧化碳所引发的。当煤气中毒发生时，应立即采取以下措施：关闭煤气阀门，打开门窗，以确保空气流通，并将受伤者移至空气新鲜的地方。如果发现受伤者出现意识不清或呼吸停止的情况，要及时拨打急救电话寻求专业帮助。在等待急救人员到场的过程中，还要密切观察受伤者的呼吸和心跳状况，并采取初步的心肺复苏等急救措施。这些及时的措施能为受伤者争取到宝贵的救治时间，以此降低因煤气中毒造成的伤害和风险。

（作者供职于山东省青岛大学附属医院）

多学科联合治疗甲状腺癌

□马晓林

甲状腺癌起源于甲状腺细胞。虽然大多数甲状腺癌都可以通过手术治疗收到较好的效果，但某些情况下，癌细胞会扩散到淋巴结或其他身体部位，需要更复杂的治疗策略。

多学科联合治疗需要集合外科、内科、内分泌科、放疗、核医学科、影像诊断、病理、心理等多个医学领域的医生，共同为患者制定最佳治疗方案。对于甲状腺癌患者，尤其是病情复杂或晚期的患者，多学科联合治疗至关重要。

手术切除 手术治疗是甲状腺癌的主要治疗方式。根据肿瘤病理类型和侵犯范围的不同，其手术方法也有所区别。手术的目标是尽可能彻底地清除原发灶和转移灶，以防止肿瘤的复发和转移。手术方式包括甲状腺本身的切除及颈淋巴结清扫。对于微小癌，通常采用患侧腺叶次全切除术或全切除术；对于较大的肿瘤或多发结节，需要进行甲状腺近全切除术或甲状腺全切除术；对于有淋巴结转移的患者，需要进行颈淋巴结清扫术。

放射治疗 放射治疗是利用放射线消灭癌细胞的治疗方法，主要用于手术后的辅助治疗，或无法手术患者的姑息治疗，以碘-131治疗较多。碘-131是一种放射性同位素，会破坏癌细胞。在治疗过程中，要让患者口服或静脉注射一定量的碘-131，使癌组织吸收并摄取放射性碘，破坏癌细胞，从而控制病情进展。采用碘-131治疗对于有远处转移的病例具有重要的价值。

化疗 化疗通常作为手术和放疗的辅助手段，旨在缩小肿瘤、降低复发风险，尤其对于晚期或转移性甲状腺癌。常用的化疗药物包括顺铂、卡铂、长春瑞滨、阿霉素、紫杉醇等，通过静脉注射进入体内，杀死癌细胞。

内分泌治疗 甲状腺癌的内分泌治疗主要针对的是手术切除甲状腺的患者。常用的内分泌治疗药物包括甲状腺素片、左甲状腺素钠等，用来补充甲状腺素，一般需要长期服用。

靶向治疗 靶向治疗是一种相对新型的治疗方法。对于那些病情发展迅速、已进入晚期的甲状腺癌患者，特别是那些难以用放射性碘治疗的高分化甲状腺癌，靶向治疗是一种值得考虑的疗法。甲状腺癌的靶向治疗药物主要包括以下几种：1. 乐伐替尼，这是一种多靶点酪氨酸激酶抑制剂，可抑制多个靶点，已获批用于治疗晚期或转移性甲状腺癌。2. 凡德他尼，这是一种口服的受体酪氨酸激酶抑制剂，用于治疗甲状腺髓样癌。3. 索拉菲尼，这是最早上市的甲状腺癌靶向药物之一，也是目前应用最广泛的靶向药物之一。它可抑制多种激酶，从而抑制肿瘤细胞的增殖和肿瘤血管的生成。需要注意的是，这些药物通常与其他治疗方法结合使用，以达到更好的治疗效果。

综上所述，多学科联合治疗为甲状腺癌患者提供了一种全面、个体化的治疗方式。综合运用以上方法不仅可以显著提高患者的生存率，还可以大大提升患者的生活质量。

（作者供职于山东第二医科大学附属医院肿瘤科）