

如何防治支气管哮喘

□ 闫琛琛

支气管哮喘,简称哮喘,是一种常见的呼吸系统慢性炎症性疾病。尽管支气管哮喘无法根治,但通过了解其症状、病因、预防措施和治疗方法,可以有效地控制支气管哮喘,保护呼吸道健康。

支气管哮喘的症状

支气管哮喘的主要特征是气道出现反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状。这些症状通常在夜间及凌晨发作或加重,严重时可能出现呼吸困难和低氧血症。这些症状可能因人而异,有的人可能只有轻微的症状,而有的人则可能面临生命危险。因此,一旦发现自

己或他人出现这些症状,要尽快就医,并采取规范化的治疗措施快速控制症状。

支气管哮喘的病因

支气管哮喘的病因较为复杂,涉及遗传、环境、年龄和肥胖等多种因素。其中,遗传因素在支气管哮喘的发病中占据重要地位,家族中有支气管哮喘病史的人患病风险较高。环境因素如变应原、空气质量、烟雾刺激、化学物质刺激等,也是支气管哮喘的重要诱发因素。此外,年龄也会影响支气管哮喘的发病率,儿童和老年人的患病率相对较高。肥胖也可能增加患

支气管哮喘的风险,因为肥胖可能增加呼吸系统的负担,导致肺功能下降。

支气管哮喘的预防与治疗

预防措施 预防支气管哮喘的重要一环。首先,保持良好的生活习惯是关键,要避免吸烟、酗酒等不良生活习惯。其次,避免接触变应原也是预防哮喘的重要措施。生活中常见的变应原有尘螨、花粉、动物毛屑、霉菌等,患者可以通过佩戴口罩、勤洗手等方式来减少与这些变应原的接触。此外,增强体质也有助于预防哮喘。适当的

体育锻炼如慢跑、打太极拳、游泳等,能提高身体免疫力,减少哮喘的发作。

治疗方法 支气管哮喘的治疗包括药物治疗和手术治疗。药物治疗是哮喘治疗的基础,主要通过控制气道炎症和缓解哮喘症状来达到治疗目的。常用的药物包括糖皮质激素、 β_2 受体阻滞剂等,可以通过吸入或口服的方式给药。但需要注意的是,药物治疗需要在专业医生的指导下进行。对于部分重度或难治性哮喘患者,手术治疗可能是更合适的选择。支气管热成形术是一种非药物治疗方法,

通过减少支气管平滑肌细胞的数量,降低气道高反应性,从而减少哮喘的发作。虽然这种手术不能根治支气管哮喘,但可以有效减少支气管哮喘急性发作的次数,提高患者的生活质量。

总之,支气管哮喘是一种常见的呼吸系统慢性疾病。保持呼吸道健康、预防支气管哮喘的发生需要从多方面入手,如保持良好的生活习惯、避免接触变应原等,同时,在治疗过程中,患者应积极配合医生,规律用药,保持积极的心态。(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院)

中西医结合调理肠胃的优势

□ 苏琴

肠胃健康是人体维持正常生理功能的重要一环,然而在生活中,由于饮食不规律、生活节奏快、压力大等多种因素的影响,使得肠胃问题成为困扰很多人的常见病症。在调理肠胃方面,传统中药与现代医学各有其独特之处,二者结合能够发挥互补作用,为肠胃健康提供更全面、有效的保障。

传统中医药在调理肠胃方面有着悠久的历史。中医注重整体观念和辨证论治,通过调和气血、平衡阴阳、扶正祛邪等达到治疗疾病的目的。在肠胃疾病的调理中通常采用多味药材配伍,通过“君臣佐使”的配伍原则,形成复方制剂,以综合调理肠胃功能。例如,对于脾胃虚弱引起的消化不良,中药可选用健脾和胃、消食化积的药材,如党参、白术、山楂等,通过增强脾胃功能,促进食物消化,改善肠胃不适。

现代医学在肠胃疾病的诊断和治疗方面则有精确、快速的特点。现代医学通过先进的检查手段,如胃镜、肠镜等,能够直观地观察肠胃病变情况,为诊断提供确凿依据。在治疗方面,现代医学可根据不同的病因和病理过程,采用针对性的药物或手术方法,如抗酸药、抗炎药、抗生素等,以快速缓解肠胃症状,控制病情发展。

然而,无论是传统中药还是现代医学,在肠胃疾病的调理中都有其局限性。中药虽然能够综合调理肠胃功能,但起效较慢,对于急性、重症肠胃疾病的治疗效果有限。现代医学虽然能够快速缓解症状,但往往只针对病变局部进行治疗,容易忽视整体健康状况的改善。因此,将传统中药与现代医学相结合,发挥二者的互补作用,成为调理肠胃健康的一种新思路。

中西医结合调理肠胃的方式多种多样。一方面,可以在现代医学治疗的基础上,辅以中药调理。例如,在慢性胃炎的治疗中,除了使用抗酸药、抗炎药等现代医学手段外,还可以根据患者的具体病情和体质,选用健脾和胃、消食化积的中药进行辅助治疗。这样既能快速缓解症状,又能改善整体健康状况,提高治疗效果。

另一方面,可以借鉴现代医学的理念和方法,对传统中药进行现代化改造。例如,通过提取中药材中的有效成分,制成中药制剂或中药颗粒剂,方便患者服用;同时,可利用现代药理学和临床研究方法,对中药的疗效和安全性进行深入研究,为中药的临床应用提供科学依据。

此外,中西医结合的好处还体现在预防保健方面。通过调整饮食结构、改善生活习惯、加强体育锻炼等方式,结合中药的调养作用,可以提高肠胃的抵抗力,预防疾病的发生。同时,对于已经患有肠胃疾病的患者来说,中西医结合的调理方式也可以帮助他们更好地控制病情,提高生活质量。

总之,中西医结合调理肠胃是一种全面、有效的方式。通过发挥传统中药与现代医学的互补作用,可以更好地保持肠胃健康,提高生活质量。

(作者供职于河南省郑州市第二人民医院)

牙髓炎的治疗与护理要点

□ 于会杰

牙髓炎是一种常见的口腔疾病,它是由牙齿内部的髓腔发生感染和炎症所导致的。如果不及时治疗,牙髓炎可能会引起严重的牙痛、牙齿松动甚至牙齿缺失。因此,了解牙髓炎的治疗与护理要点非常重要。

牙髓炎的治疗方法

根管治疗 根管治疗是治疗牙髓炎的主要方法。这个过程涉及清除感染的牙髓组织,清理根管,并填充无菌材料来防止细菌再次侵入。根管治疗有助于保存患牙,避免拔牙。

根管治疗 根管治疗是治疗牙髓炎的主要方法。这个过程涉及清除感染的牙髓组织,清理根管,并填充无菌材料来防止细菌再次侵入。根管治疗有助于保存患牙,避免拔牙。

抗生素治疗 在某些情况下,医生可能会开具抗生素来抑制和杀灭细菌,防止炎症的扩散。常见的抗生素有青霉素、罗红霉素等。

疼痛管理 牙髓炎常伴随着剧烈的疼痛。医生可能会开具特定的药物来减轻疼痛。比如,可以通过非处方药布洛芬或对乙酰氨基酚来缓解。

定期检查 治疗完成后,定期进行牙齿检查非常重要。医生会检查牙齿的恢复情况,确保根管治疗的效果,并防止潜在的风险。

牙髓炎的日常护理

牙髓炎会引发剧烈疼痛,在日常生活中要做好护理工作。

注重口腔卫生 完成牙髓炎治疗后,需保持良好的口腔卫生。可以通过刷牙、使用牙线、漱口等方法来消除牙齿菌斑,防止发生新的感染。

避免刺激性食物 避免咬硬物,以免引起牙齿疼痛或损坏牙齿。也应避免食用辛辣、刺激性食物,这些食物会刺激牙齿,加重炎症。

注意饮食 要控制糖分摄入,减

抑郁症患者需要知道的事

□ 鲁敏

抑郁症是以情绪显著而持久的低落为基本临床表现,并伴有相应的思维和行为异常的一种精神障碍。抑郁症有反复发作的倾向,患者情绪低落、自卑、忧郁,甚至悲观厌世,进而产生自杀企图和自杀行为。以下是抑郁症患者需要知道的事。

病理性情绪障碍 抑郁症不仅是一时的情绪低落,而且是一种持续性的、会影响到患者日常生活的心理障碍。它可能影响患者的思维、情感、身体健康以及社交能力。

多种因素可能导致抑郁症 抑郁症的发生受遗传基因、社会压力等多种因素的影响,了解这些因素有助于更好地理解和治疗抑郁症。

避免自我诊断和自我治疗 抑郁症是一种严重的疾病,自我诊断和自我治疗可能会带来更大的风

险。寻求专业的医疗建议和治疗方案则是更加可靠和安全的方式。

专业帮助是关键 抑郁症通常需要接受专业治疗,包括心理治疗和药物治疗。心理治疗可以帮助患者理解和处理负面情绪;药物治疗可以在一定程度上调节大脑化学物质的平衡。

治疗需要时间 无论是心理治疗还是药物治疗都是需要时间的。如果医生建议药物治疗,患者需要明白这些药物可能需要一段时间才能发挥效果。同时,患者要按照医生的建议进行服药,不可随意更改剂量或者停药。

自我监测和记录 有时,记录情绪波动和触发因素可以帮助患者更好地掌握自己的情况。这有助于识别可能加重抑郁症状的特定情境或因素,从而规避这些因素。

避免自我封闭 抑郁症常常会让患者产生自我封闭行为。尽管

这种情况很常见,但尝试与亲密的朋友或家人保持联系是必要的。

社交支持很重要 与家人、朋友或团体建立联系,可以为患者提供重要的社交支持。

生活方式的重要性 保持健康的生活方式对心理健康至关重要。规律作息、健康饮食、适度运动等都有助于保持身心健康。

康复是一个渐进的过程 抑郁症的康复不是一蹴而就的,它是一个渐进的过程,患者需要保持足够的耐心。

综上所述,抑郁症是一种需要接受专业治疗和治疗的疾病。寻求专业帮助、与他人分享感受、保持健康的生活方式都是康复的重要步骤。最重要的是,要相信抑郁症是可以治疗的,要始终抱有希望,并寻求专业的帮助和支持。

(作者供职于山东省山东颐养健康集团莱芜中心医院)

随着年龄的增长和不良生活习惯的影响,人们的骨骼及相关组织会出现一系列健康问题。虽然西医在骨科治疗中有显著疗效,但也不能忽视中医在治疗骨科疾病中的独特优势。

中医治疗骨伤的方法

□ 吴璐璐

中医治疗骨科疾病的优势

常见的骨伤包括骨折、脱位、韧带损伤、关节的退行性改变等,通常会导致疼痛、肿胀、活动受限等,给患者的日常生活带来很大困扰。在介绍如何治疗骨科疾病之前,大家需要了解为什么中医是值得选择的治疗方式。中医注重整体观察和个性化治疗,认为人体的各个组织和器官是相互联系的,疾病的形成是由于人体的阴阳失去了平衡。在中医看来,骨科疾病与身体的阴阳失调、气血运行不畅、脾胃肝肾功能失调等因素有着密切关系,与西医的处理方法相比,中医注重于调整整体的阴阳平衡、气血流通以及脏腑功能的和谐,而不仅仅是局部治疗。这种综合治疗的方式,能够帮助人们更好地恢复健康。

治疗方法

中药疗法 中药是中医治疗骨科疾病的常用方法之一,通常坚持辨证施治的原则,根据患者的病情开具个性化的处方。

针灸疗法 针灸作为中医治疗的重要分支,已经被广泛应用于骨科疾病的治疗中,通过在特定穴位插入细针来刺激神经,疏通经络,调和阴阳,促进气血循环,对于骨科疾病常见的局部肿胀、疼痛、麻木有良好的效果。同时,针灸还能扶正祛邪,减少风邪、寒邪、湿邪入侵机体出现局部肿胀疼痛的可能。对于脊柱和骨关节的退行性改变,搭配针灸疗法往往能达到更好的效果。

推拿按摩 推拿按摩是一种传统的中医疗法,通过按摩穴位和经络,促进气血流通,缓解肌肉紧张和疼痛。在骨折的恢复过程中,脊柱和关节的退行性疾病治疗中,推拿按摩可以起到放松肌肉、舒缓疼痛、促进恢复的作用。

注意事项

虽然中医治疗骨伤具有显著效果,但也需要注意以下几点。

选择合适的医生 在进行中医治疗时,确保找到一位有资质且经验丰富的中医师。

中西医结合治疗 骨伤治疗是一个综合的过程,如果正在接受西医治疗,请及时告知中医师,因为两种治疗方法的结合可以提高治疗效果。

饮食调节 中医治疗骨伤时,饮食也起着重要作用,医生会根据患者的情况提供饮食建议,如根据患者气血及五脏的盛衰选择适合的食材,调整饮食的口味,避免刺激性食物等。

总之,中医对于骨科疾病的治疗有着独特优势,通过针灸疗法、中药疗法和推拿按摩等手段,能够达到局部和全身的协调统一,在治疗疾病和日常保健中起到事半功倍的效果。

(作者供职于山东省日照市中医医院)

前列腺增生问题不容忽视

□ 范宗荣

随着社会的快速发展和人口老龄化的加剧,中老年男性的健康问题日益受到大家的关注。前列腺增生是一种常见的中老年男性疾病,其发病率逐年上升,严重影响患者的生活质量。

前列腺增生主要是由于前列腺组织细胞增生导致前列腺体积增大,进而压迫尿道,引起排尿困难等症状。前列腺增生的发病机制复杂,与年龄、遗传、生活习惯等多种因素密切相关。随着年龄的增长,男性前列腺组织逐渐发生退行性病变,加之不良的生活习惯,如长期久坐、缺乏运动、饮食不规律等,都可能导致前列腺增生的发生。

前列腺增生给患者带来的困扰不容忽视。在患病初期,患者可能会出现尿频、尿急、夜尿增多等症状,随着病情的加重,可能会出现尿流细弱、排尿困难、尿潴留等严重症状。这些症状不仅影响患者的日常生活,还可能导致心理压力增大,甚至引发焦虑、抑郁等心理问题。此外,前列腺增生还可能引发其他并发症,如尿路感染、膀胱结石等,进一步加重患者的负担。

除了应用医疗手段外,还应关注患者的心理健康。前列腺增生患者往往因为长期受病痛折磨而产生焦虑、抑郁等心理问题。因此,医务人员应给予患者充分的关爱和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。同时,家庭成员也应关注中老年男性的心理健康问题,为他们创造一个宽松、和谐的生活环境。

总之,通过加强健康教育、改善生活习惯、制定个性化的治疗方案以及关注患者心理健康等多方面的措施,可以有效降低前列腺增生的发病率,提高患者的生活质量。

(作者供职于山东省聊城市茌平区人民医院)

面对前列腺增生的威胁,大家应该采取积极

的措施进行防治。首先,要加强健康教育,提高中老年男性对前列腺增生的认识。通过宣传前列腺增生的病因、症状、危害及防治方法,引导患者及时就医,

口腔麻醉的相关知识

□ 李思思

在进行口腔手术或治疗时,麻醉是一个不可或缺的环节。口腔麻醉常用于各种口腔手术和诊疗操作,如拔牙、牙周病治疗、口腔修复等。在这些操作过程中,麻醉可以消除患者的疼痛感,保证手术顺利进行,提高患者的舒适度和依从性。那么,在术前准备和手术过程中,有哪些注意事项呢?

术前准备

饮食调整 在接受口腔麻醉前,应避免摄入过于油腻、辛辣或刺激性的食物。这些食物可能会影响麻醉效果,甚至引发术后恶心、呕吐等不良反应。建议术前2小时~4小时保持空腹状态,以降低手术风险。

药物准备 如有长期服用的药物,如抗凝药、降压药等,应在手术当天早上停用。此外,若近期有感冒、过敏等症状,应及时告知医生,以便医生根据情况调整麻醉方案。

口腔清洁 保持口腔卫生对于预防术后感染十分重要。可

以在手术前一天和手术当天早上,使用漱口水或生理盐水漱口数次,以减少口腔细菌数量。

其他准备 可根据手术需要,准备一些特殊的敷料、绷带等物品。手术当天早上,应沐浴更衣,保持身体清洁。如有特殊需求(佩戴隐形眼镜或助听器),应在手术前告知医生。

术中注意事项

配合医生指令 在手术过程中,应完全信任医生,并按照医生的指示进行呼吸、体位等方面的调整。避免突然移动或扭头,以免造成不必要的损伤。

监测生命体征 在麻醉过程中,患者的生命体征将被密切监测。如有任何不适或异常情况,应及时告知医生。同时,保持平和的心态也有助于维持稳定的生理状态。

保持呼吸道通畅 在麻醉过程中,可能会出现喉咙不适、异物感等情况。这是麻醉药物对呼吸道的刺激所致,属于正常现象。必要时,医生会为患者插入

气管导管以确保呼吸道通畅。此时请尽量放松,配合医生的指令。

注意保暖 手术室温度较低,长时间暴露在低温环境下可能会导致受凉。手术过程中应注意保暖,可以加盖被子或毯子等物品。

避免空腹时间过长 长时间空腹可能会导致低血糖、虚脱等症状。手术过程中如出现饥饿感、头晕等症状,应及时告知医生,以便医生根据情况进行处理。

遵循术后护理指导 术后护理对于恢复至关重要。医生会根据具体情况提供详细的护理指导。请务必遵医嘱,按时服药、定期回诊复查。同时,保持良好的生活习惯和饮食结构也有助于加快恢复进程。

术后的日常护理

除了以上提到的注意事项外,保持良好的生活习惯对于口腔健康同样重要,建议生活中做到以下几点。

口腔护理 养成每天早晚刷牙的好习惯,每次刷牙时间不少于2分钟;使用牙线清洁牙缝;定期进行口腔检查。

均衡饮食 多摄入富含钙、磷及维生素的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷类食品等,这有助于维护牙齿健康。

控制糖分摄入 减少糖分摄入可以降低蛀牙的发生风险。尽量少吃甜食,饮用含糖饮料后应及时漱口。

避免过度疲劳 过度疲劳可能会导致免疫力下降,增加口腔感染的风险。保证充足的休息和睡眠对于维护口腔健康非常重要。

保持心情愉快 良好的心态可以提高身体免疫力,有助于抵抗疾病。可通过运动、听音乐、阅读等方式来保持心情愉快。

定期口腔检查 定期进行口腔检查可以及时发现口腔问题,如牙龈炎、牙周炎、龋齿等。发现问题后及时治疗,可以避免小问题变成大麻烦。