

颈椎病患者如何自我调适

□李欣华

在快节奏的现代社会,颈椎病已逐渐成为困扰许多人的常见问题。颈椎病不仅影响患者的生活质量,还可能引发一系列并发症。因此,如何自我调适对颈椎病患者来说非常重要。

了解颈椎病

颈椎病,顾名思义,是指颈椎部位发生的病变。根据症状和病变程度,颈椎病可分为多种类型,如神经根型、椎动脉型、脊髓型等。颈椎病的症状包括颈部疼痛、僵硬、手臂麻木、头晕等。这些症状可能会影响患者的日常生活和工作。

颈椎病的发病原因较多,如长期保持不良姿势、颈部受伤、颈椎退行性病变等。此外,一些生活习惯,如长时间低头玩手机、使用电脑等,也可能增加患颈椎病的风险。

日常生活中的自我调适

正确的坐姿与站姿 保持正确的坐姿和站姿对预防颈椎病非常重要。在坐着时,患者应挺直腰背,放松肩膀,双脚平放在

地上,避免长时间低头或过度仰头。站立时,患者同样要保持腰背挺直,重心放在两腿之间。

适当的颈部运动 定期进行颈部运动有助于缓解颈部肌肉紧张,增强颈部肌肉力量。患者可以尝试前后左右缓慢转动头部,或进行颈部拉伸运动,但请注意,运动时要避免过度用力或突然转动头部,以免加重症状。

保持健康的睡眠习惯 良好的睡眠习惯对颈椎病的康复非常重要。患者应选择高度适中的枕头,避免过高或过低导致颈部不适;睡觉时尽量保持仰卧或侧卧姿势,避免长时间保持同一睡眠姿势。

避免长时间保持同一姿势 长时间保持同一姿势可能导致颈部肌肉疲劳和僵硬。因此,颈椎病患者应避免长时间坐着或站立不动。在工作或生活中,患者应尽量每隔一段时间就站起来走动、伸展四肢和颈部。

合理使用电子产品 如今,电子产品已成为我们生活中不可或缺的一部分。然而,长时间低头使用手机、平板电脑等电子产品会加重颈椎症状。为了减少颈部压力,患者可以将电子产品放在与眼睛水平的位置,或者使用支架来支撑设备。

心理调适与生活方式调整 管理压力与情绪 压力和负面情绪可能导致颈部肌肉紧张,加重颈椎症状。因此,颈椎病患者应学会有效管理压力,如通过冥想、深呼吸、瑜伽等方法来放松心情。同时,保持良好的心态和积极的生活态度也有助于疾病的康复。

保持良好的作息规律 良好的作息规律有助于维持身体健康和心理健康。颈椎病患者应确保每天有足够的睡眠,并尽量遵循固定的作息时间表。此外,合理安排工作和休闲时间,避免过度劳累。

均衡饮食与适量运动 均衡饮食和适量运动对颈椎病的康

复同样重要。患者应保持饮食多样化,摄入足够的营养物质,如蛋白质、维生素和矿物质。同时,根据身体状况,患者可以选择合适的运动方式,如散步、游泳、打太极拳等,以增强身体素质 and 免疫力。

良好的社交支持 与家人、朋友和同事保持良好的沟通与交流,有助于减轻心理压力并获得情感支持。在面对颈椎病带来的困扰时,积极的社交互动可以帮助患者更好地应对挑战。

专业医疗建议与注意事项 定期进行体检与筛查 颈椎病患者应定期进行体检,以便及时发现并处理潜在的健康问题。同时,根据医生建议进行颈椎筛查,以便及时了解病情并采取相应的治疗措施。

及时就医与遵循医生建议 当颈椎症状加重或出现新的症状时,患者应及时就医并遵循医生的建议进行治疗。不要自行诊断、用药或更改治疗方

案,以免影响治疗效果。

不轻信非专业信息与偏方 在面对颈椎病时,患者应保持理性,避免盲目相信非专业信息和偏方。这些信息和偏方可能缺乏科学依据,甚至可能对身体造成损害。因此,患者在寻求治疗方法时,请务必咨询专业医生的意见。

警惕颈椎病的并发症 颈椎病可能引发一系列并发症,如脑供血不足、神经根受压等。因此,患者应密切关注身体状况,如头晕、手臂麻木等症状加重时,应及时就医检查并采取相应措施。

颈椎病的自我调适非常重要,它涵盖了日常生活的方方面面,从坐姿、运动到心理调适,每一个细节都不容忽视。通过科学的自我调适,不仅能够有效缓解颈椎病的症状,更能提高生活质量,重拾健康与活力。

(作者供职于广西壮族自治区柳州市工人医院)

牙齿正畸常见问题

□王立

牙齿正畸有什么作用

牙齿正畸可以帮助患者恢复咀嚼功能。如果上下排牙齿咬合不良,对我们吃东西会有很大影响。食物研磨不到位,会影响消化,进而影响整个消化系统。牙齿正畸可以预防很多牙周病。牙齿畸形会让刷牙的死角变多,使牙齿刷不干净。如果又没有定期洗牙的习惯,很容易引起蛀牙甚至牙周病。

什么时候需要做牙齿矫正 每个人情况不同,可以从下面5个征象来判断。

1. 乳牙脱落过早或过晚的情况。
2. 下颌关节声响,磨牙(提示咬合不良)。
3. 有长期吮手指习惯。
4. 咬合障碍(如反颌、覆盖过大)。
5. 牙列不规则(如牙齿拥挤、牙齿错位或牙缝大)。

牙齿正畸时为什么要拔牙

牙齿正畸时需要拔牙的情况通常有以下几个方面的原因。

拔除多生牙、畸形牙、埋伏阻生牙等,保留正常牙齿,能够

提高美观程度。

拔除残根残冠、明显松动及预后较差的牙齿,防止矫治过程中反复感染影响矫治效果。

拔除智齿,可防治冠周炎,同时释放颌骨远中的空间,能够推动磨牙整体远移。拔除前磨牙,可以获得充足的矫治间隙,并内收前牙,改善前突。

哪些情况下需要拔牙矫正

由于牙列拥挤者牙量与骨量不匹配,造成牙齿畸形。因此,患者在正畸时必须拔掉一定数量的牙。牙弓拥挤度在4毫米以上的患者拔牙的可能性较大,以协调牙量与骨量的关系,解除牙列拥挤的状况,减少畸形复发。

面部前突者(即龅牙),需要拔掉一定数量的牙,以获得间隙,达到内收前牙、前移后牙的目的,改善牙弓弧度,缓解面部前突,从而使患者的面部相貌更美观。

需要矫正咬合关系的患者,由于上下牙的咬合不对称,需要利用拔牙调整后牙咬合关系,使后牙尖窝交错,咬合接触面积最大,以达到最佳的咀嚼效率。

牙齿正畸后容易脱落吗

牙齿正畸不会导致牙齿过早脱落,反而有利于牙齿的保持。

矫正牙齿的力量很小,牙齿的移动是一种生理性移动,不会导致牙槽骨的吸收和牙根的吸收,矫治后经过一段时间的保持,松动的牙齿又会变得很坚固。

通过正畸治疗,患者恢复了正常的咬合,更有利于牙齿的清洁,降低了龋病和牙周病的发病率,会有效预防老年人牙齿松动和脱落的问题。

牙齿正畸后的注意事项

牙齿正畸后,患者要注意口腔卫生,特别是刷牙的时候要把口腔清理干净。同时,患者还要继续佩戴保持器,防止复发。

矫治前后要进行牙周、牙体的检查,建议患者在治疗前进行牙周的洁治和龋病相关的治疗,以便更好地进行牙齿正畸。

牙齿正畸后牙列会发生变化,牙根可能有轻微吸收,因此,患者不能吃过硬的食物,防止发生根尖周炎。

(作者供职于河北省唐山职业技术学院附属医院正畸科)

阴茎环有风险 使用须慎重

□李涛

阴茎环作为一种特殊的性辅助工具,使用后会有潜在的风险和未知的危险。本文旨在通过一则真实的医疗案例,探讨阴茎环的使用风险及其背后的医学原理,为男性朋友提供一份详尽的科普指南。

案例回顾

近日,南宁市中医医院泌尿外科接诊了一位特殊的患者。这位年仅22岁的在校大学生,因一时好奇和追求刺激,将一个金属环套在了自己的阴茎上。不曾想,这个金属环却成了他难以摆脱的噩梦。3天后,他因疼痛无法忍受才到医院求助。

通过医生检查发现,这个直径约7.5毫米、厚度约3.5毫米的不锈钢金属环,已经紧紧地嵌顿在患者的阴茎根部。由于长时间的血液循环受阻,阴茎远端出现了严重的肿胀和发紫,皮温下降,面临着坏死的危险。医生尝试了多种方法,包括润滑、冰敷、放血,以及使用多种医用破拆器械,但都未能成功取下这个金属环。最终,他们不得不求助于消防队员,使用消防液压剪才成功解除了患者的困境。

这个案例中的患者虽然脱困,但案例背后还隐藏着深刻的问题。为何会有男性选择佩戴阴茎环?佩戴阴茎环又有哪些风险呢?

阴茎环的作用

阴茎环作为一种环绕于男性阴茎上的性辅助工具,其主要功能是通过减缓阴茎静脉里血液回流的速度,增加阴茎内的血流量,从而达到延长勃起时间和增粗阴茎的效果。这种环可以由多种材料制成,如皮革、橡胶、硅胶或金属等。

在性爱过程中,阴茎环的紧箍作用可以减缓血液回流,使阴茎海绵状肌肉不断充血,进而拉长增大,从而起到延长性爱时间的效果。然而,这种快感并非没有代价。长时间佩戴阴茎环可能导致血液循环障碍,引发组织水肿、溃瘍甚至坏死等严重后果。

使用阴茎环的风险

血液循环障碍 阴茎环的紧箍作用会影响阴茎的血液循环。初期可能仅影响浅静脉回流,对身体影响较小。但如果长时间佩戴或佩戴过紧,可能导致动脉血流受阻,进而引发组织缺血、水肿、溃瘍甚至坏死。

组织坏死风险 阴茎主要由3根动脉供血,如果阴茎根部受到外力或机械性原因导致的供血完全中断,阴茎组织缺血20分钟左右就可能造成坏死。即使是不完全缺血,也可能引发缺血再灌注损伤和感染等风险。

心理影响 长时间佩戴阴茎环可能对男性的心理产生负面影响,如焦虑、自卑心理等。此外,如果在使用过程中出现意外情况,如无法取下或引发疼痛等,可能加重佩戴者的心理负担。

使用阴茎环的注意事项

针对阴茎环的使用风险,医生建议男性朋友要慎重对待。首先,在使用阴茎环等性辅助工具时,应充分了解其使用方法和潜在的风险,避免盲目追求刺激而忽视健康风险。其次,如果出现任何不适症状或意外情况,应及时就医寻求专业医生的帮助。以下是一些具体的建议。

慎用阴茎环 不要轻易尝试佩戴或使用任何形式的性辅助工具,尤其是金属材质的阴茎环。这些工具可能会对生殖器官造成伤害甚至坏死。

关注身体状况 在佩戴或使用阴茎环期间,要注意观察自己的身体情况,如是否有疼痛、肿胀、瘙痒等症状。如有不适症状出现,应及时停止使用并咨询医生。

定期检查 定期进行生殖器官的检查是非常重要的。通过专业的体检和医学检查可以及时发现潜在的问题和风险,并及时采取措施进行处理。

寻求专业支持 如果在佩戴或使用阴茎环过程中出现了问题或困惑,应及时寻求支持。专业的医生或性健康专家可以帮助解决疑虑并提供指导。

遵循医嘱 在接受治疗期间,务必遵守医生的嘱咐和建议,按照医生的指示进行治疗和护理。

总之,男性朋友应该关注自身的身体健康和心理健康,谨慎使用任何形式的性辅助工具。阴茎环虽然能带来一时的快感,但其背后的风险却不容忽视。如果你有任何疑问或担忧,请咨询专业医生或性健康专家以获取个性化的指导和建议。

(作者供职于广西壮族自治区南宁市中医医院)

肝胆结石的病因、症状和预防措施

□毋小新

肝胆结石是一种常见的消化系统疾病,主要指在肝内外胆管和胆囊内形成的结石。这些结石可以由多种物质组成,如钙、磷、胆色素等,通常与胆汁的代谢异常、炎症反应和细菌感染等因素有关。

肝胆结石形成的原因 代谢异常 某些人体内存在结石形成的倾向,这通常与遗传有关。如患有遗传性酪氨酸尿症或胱氨酸尿症的患者更容易形成结石。

缺乏运动 多进行体育锻炼(如跑步、游泳、打羽毛球等),增强身体素质,能有效预防肝胆结石。此外,长期不运动会使胆囊肌收缩力下降,胆汁淤积不能排除,容易形成肝胆结石。

饮食因素 高脂肪、高蛋白和高钙的饮食习惯与胆结石的形成有关。此外,摄入过多的草酸盐(存在于某些蔬菜中)也可能增加形成结石的风险。

肥胖 肥胖与胆结石的形成有关,尤其是腹部肥胖者。肥胖者更容易出现脂肪肝,这可能导致胆汁中的胆固醇水平升高,从而促使胆结石的形成。

其他因素 生活习惯、遗传因素等也可能对胆结石的形成产生影响。如长期饮酒、饮食不规律、高脂肪饮食等生活习惯可能导致胆汁分泌异常,进而形成结石。

胆囊阻塞 当结石阻塞胆管时,可能出现剧烈的腹痛、恶心、呕吐等症状。

癌变 长期的胆管或胆囊结石

会增加患胆管癌或胆囊癌的概率。

预防措施 为了预防肝胆结石,我们可以采取以下措施。

保持良好的生活习惯 饮食规律、避免暴饮暴食、戒烟酒、保持适度运动,以增强身体抵抗力。

合理饮食 患者应注重饮食的规律性和营养均衡,避免高脂肪、高胆固醇的食物。早餐中适当摄入一些脂肪含量丰富的食物,如全脂牛奶、奶酪或坚果等。这些食物可以刺激胆囊分泌胆汁,有助于预防结石的形成。

定期体检 定期进行肝脏和胆囊的检查,及早发现潜在的疾病或异常。

社区参与和众包监测 除了专业机构和科研机构

的监测工作,社区参与和众包监测逐渐成为空气质量监测的重要组成部分。通过智能手机等便携设备,市民也可以参与到监测活动中来。他们通过收集、上传和分享数据的覆盖范围和时空分辨率,还增强了公众对环境问题的关注和参与度。通过众包监测,人们能够更加直观地了解自己所处环境的空气质量状况,共同为改善环境质量贡献力量。

人工智能与大数据 人工智能和大数据技术的应用也为空气质量监测带来了新的思路和可能性。通过建立智能化的监测系统,利用大数据分析空气质量数据,可以实现对空气污染源精准识别和预测,为污染治理提供更加有效的支持。

空间遥感技术 随着卫星技术

的不断发展,空间遥感已经成为一种强大的空气质量监测手段。卫星可以覆盖整个地球表面,实现对大范围区域的监测,同时具有高分辨率的优势,能够捕捉到细微的空气质量变化。未来,空间遥感技术有望在空气质量监测领域发挥越来越重要的作用。

数据分析和应用 除了监测手段的改进,数据分析和应用也是空气质量监测的重要环节。通过对监测数据的深度分析,可以发现空气污染的规律和趋势,为政府部门提供科学依据,制订有效的污染治理措施。

探索新的监测方向 随着卫星技术

在过去的几十年里,药物治疗取得了显著的进步,但如何针对不同个体实施最适合的药物治疗,仍然是医学界面临的一大挑战。血药浓度检测作为个体化药物治疗的重要工具,可以帮助医生实时了解患者体内的药物浓度,为调整治疗方案提供科学依据。血药浓度检测是一种医学检验方法,用于测量血液中药物的确切浓度,从而对药物的疗效和安全性进行评估。这种检测方法已被广泛应用于各种药物治疗中,如抗感染、抗肿瘤、心血管和神经系统疾病等,通过血药浓度检测,医生可以了解药物在体内的代谢情况,判断药物是否达到最佳疗效,避免药物中毒等不良事件。

血药浓度检测原理

血药浓度检测是指通过一定的方法,检测人体血液中药物的浓度。药物进入人体后,经过一系列的代谢过程,最终会以各种形式存在于血液中。通过收集不同时间点的血液样本,并使用特定的分析方法,可以测定出药物在血液中的浓度,这些数据可以为医生提供关于药物吸收、分布、代谢和排泄等方面的信息,从而指导医生制订或调整治疗方案。血药浓度检测方法有很多,包括高效液相色谱法、气相色谱法、质谱法等,其中,高效液相色谱法最为常用。

血药浓度检测应用范围

疾病诊断与治疗 通过监测血药浓度,医生可以了解患者病情的发展和疗效,从而调整治疗方案。例如对于肿瘤患者,医生可以通过监测化疗药物的血药浓度,评估治疗的有效性。对于需要长期服用华法林进行抗凝治疗的患者,定期监测血药浓度可以帮助医生调整华法林的剂量,这样既能保证治疗效果,又能避免不良反应。此外,对于长期使用精神药物的患者,定期监测血液浓度可以观察患者的治疗疗效并对其进行指导用药,对患者是否按时、按量吃药也起到很好的监督作用。

药物不良反应监测 血药浓度检测可以帮助医生及时发现并处理药物不良反应,例如像丙戊酸、卡马西平等这些抗癫痫药物血药浓度过高时,患者可能引发共济失调、意识模糊等不良反应。医生可以通过监测患者血液中的药物浓度,及时调整药物剂量或更换药物,以避免不良反应的发生。

药物中毒诊断与治疗 对药物中毒患者,血药浓度检测可以帮助医生了解其中毒程度,指导解毒治疗方案。如酒精中毒患者,医生可以通过检测其血液中酒精的浓度,评估中毒程度,根据检测结果,从而制订相应的解毒治疗方案,帮助患者尽快恢复健康。

血药浓度检测意义

优化治疗方案 通过血药浓度检测,医生可以根据患者的个体差异和治疗效果,制订或调整最合适的治疗方案,这对提高疗效、减少不良反应和降低患者的医疗负担都有重要的意义。

减少药物浪费 通过血药浓度检测,医生可以更准确地判断患者是否需要继续服用某种药物,从而避免不必要的药物浪费,这在抗生素使用中尤为重要,可以避免抗生素滥用和耐药性的产生。抗生素滥用和耐药性已经成为一个全球性的问题,给患者的健康带来了极大的威胁。通过血药浓度检测,医生可以有效地控制抗生素的使用,减少耐药性的产生。

预防药物中毒 像地高辛等这类药物,血药浓度检测可以帮助医生及时发现并处理潜在的中毒情况,从而避免对患者造成严重的身体损伤甚至死亡,因此,血药浓度检测对预防药物中毒具有非常重要的作用。

促进临床研究 血药浓度检测在临床研究中也发挥着重要的作用,医生可以通过比较不同治疗方案下的血药浓度检测结果,评估新药与现有药物的有效性和安全性,有助于推动医学的发展和进步。同时,通过血药浓度检测,可以更准确地评估新药的有效性和安全性,为临床研究提供重要的参考依据。这也有助于推动医学研究的进步和发展,为更多患者带来更好的治疗方法。

在药物治疗过程中,由于患者的个体差异、病情发展以及治疗方案的不同,药物在体内的代谢和效果往往会有所不同,因此,如何准确了解患者体内的药物浓度,调整治疗方案,提高疗效,减少不良反应,成为一个重要的问题。血药浓度检测作为个体化药物治疗的重要手段,可以帮助医生解决这些问题。

(作者供职于广西壮族自治区崇左市复退军人医院)

血药浓度检测的应用及意义

□刘咏梅

避免过度劳累和精神压力 过度劳累和精神压力可能导致身体抵抗力下降,增加患病的风险。

药物治疗 在医生指导下,使用消炎、利胆的药物可以减轻炎症反应,预防结石的形成。

肝胆结石 是一种常见的消化系统疾病,其形成原因包括胆汁代谢异常、炎症反应和细菌感染等。其症状包括腹部疼痛、消化不良、发热和黄疸等。预防肝胆结石的措施是保持良好的生活习惯和合理的饮食结构,定期进行体检,避免过度劳累和精神压力。如果出现相关症状,应及时就医,在医生指导下进行治疗和护理。

(作者供职于江苏省疾病预防控制中心)

有效监测空气质量 守护环境和人类健康

□苏永恒

社区参与和众包监测

除了专业机构和科研机构

的监测工作,社区参与和众包监测逐渐成为空气质量监测的重要组成部分。通过智能手机等便携设备,市民也可以参与到监测活动中来。他们通过收集、上传和分享数据的覆盖范围和时空分辨率,还增强了公众对环境问题的关注和参与度。通过众包监测,人们能够更加直观地了解自己所处环境的空气质量状况,共同为改善环境质量贡献力量。

人工智能与大数据 人工智能和大数据技术的应用也为空气质量监测带来了新的思路和可能性。通过建立智能化的监测系统,利用大数据分析空气质量数据,可以实现对空气污染源精准识别和预测,为污染治理提供更加有效的支持。

空间遥感技术 随着卫星技术

的不断发展,空间遥感已经成为一种强大的空气质量监测手段。卫星可以覆盖整个地球表面,实现对大范围区域的监测,同时具有高分辨率的优势,能够捕捉到细微的空气质量变化。未来,空间遥感技术有望在空气质量监测领域发挥越来越重要的作用。

数据分析和应用 除了监测手段的改进,数据分析和应用也是空气质量监测的重要环节。通过对监测数据的深度分析,可以发现空气污染的规律和趋势,为政府部门提供科学依据,制订有效的污染治理措施。

探索新的监测方向 随着卫星技术

的不断发展,空间遥感已经成为一种强大的空气质量监测手段。卫星可以覆盖整个地球表面,实现对大范围区域的监测,同时具有高分辨率的优势,能够捕捉到细微的空气质量变化。未来,空间遥感技术有望在空气质量监测领域发挥越来越重要的作用。