

鼻窦炎的预防与治疗

□商莲香

鼻窦炎是一种常见的鼻部疾病，它会给患者带来痛苦和不适。随着生活环境的改变和工作压力的增加，鼻窦炎的发病率也逐年上升。本文将介绍鼻窦炎的预防措施和常用的治疗方法，希望可以帮助大家更好地了解和处理这一疾病。

了解鼻窦炎

鼻窦炎通常是由感染、变态反应或鼻腔解剖结构异常(如鼻中隔偏曲、中鼻甲肥大等)引起的。鼻窦炎的症状主要分为全身症状和局部症状。全身症状包括畏寒、发热、食欲减退、精神不振、记忆力减退等，局部症状则主要表现为鼻塞、流鼻涕、局部疼痛、嗅觉与

味觉减退等。当患者出现鼻塞加重、脓涕增多、高烧、眼部肿胀或发红、剧烈的头痛等症状时，应立即就医，以免延误病情。

鼻窦炎的预防策略

预防鼻窦炎，可以从生活习惯、饮食控制、环境卫生等多个方面入手。

首先，保持鼻腔卫生是预防鼻窦炎的基础。应注意清洁鼻腔，避免细菌滋生。同时，擤鼻涕时，应按住一侧鼻孔，稍稍用力外擤，然后交替进行，避免用力过猛导致鼻腔受伤。另外，要避免用手挖鼻孔等不良习惯，以减少感染的机会。

其次，保持良好的生活习

惯也是预防鼻窦炎的关键。避免过度劳累，保持精神愉快，增强自身免疫力，都是防止鼻窦炎发生的重要措施。此外，游泳时的姿势要正确，尽量做到头部露出水面，避免呛水导致污水进入鼻腔引发感染。

再次，饮食控制也是预防鼻窦炎的重要一环。应以清淡的饮食为主，尽量避免油腻、辛辣等刺激性食物，以防加重鼻腔负担。

最后，要积极治疗急性鼻炎和牙病。急性鼻炎和牙病如不及时治疗，可能会引发慢性化脓性鼻窦炎。因此，一旦出现相关症状，应积极就医治疗，以免病情恶化。

鼻窦炎的治疗方法

鼻窦炎的治疗原则是，控制感染和变态反应因素导致鼻腔黏膜炎症，改善鼻腔鼻窦的通气障碍。根据病情轻重，鼻窦炎的治疗方法也有所不同。

对于轻度鼻窦炎，可通过药物治疗来缓解症状。可以在医生的指导下使用抗生素、糖皮质激素、抗组胺类药物、减充血剂等，以控制感染和变态反应，促进鼻腔通气。同时，还可以使用生理盐水冲洗鼻腔，帮助清除鼻腔内的分泌物和细菌，缓解鼻窦炎症状。

对于中度或重度鼻窦炎，尤其是慢性鼻窦炎，当药物治疗无效或病情反复时，可以考虑手术

治疗。手术治疗包括鼻窦手术、上颌窦根治术、鼻内镜鼻窦手术等，通过手术清除病变组织，恢复鼻腔的正常功能。但需要注意的是，手术治疗并非适用于所有鼻窦炎患者，应在医生的指导下进行选择。

总之，鼻窦炎是一种常见的鼻部疾病，其症状多样，可能引发一系列并发症。应对鼻窦炎需要从预防和治疗两方面入手，通过保持良好的生活习惯、控制饮食等措施，可以有效预防鼻窦炎的发生。同时，对于已经患有鼻窦炎的患者，应根据病情选择合适的治疗方法。

(作者供职于山东省泰安市宁阳县第一人民医院)

耳鸣是一种常见疾病。在现代社会，由于种种原因，如噪音污染、工作压力等，耳鸣的发病率逐年上升。有些人可能对耳鸣不以为然，但实际上，它可能是许多潜在疾病的征兆。因此，耳鸣科学护理至关重要。

什么是耳鸣

耳鸣，简单来说，就是人在耳朵里听到的声音，但实际上，这些声音并不来源于外部。这种声音可能是嗡嗡声、吱吱声、轰鸣声等，有时间断出现，有时持续不断。

预防耳鸣的方法

定期检查 对于有耳鸣症状的人，定期进行全面的身体检查是必要的。包括听力测试、血液检测、心电图等，以便找出潜在的原因。

保持健康生活方式 保持健康的生活方式对预防和缓解耳鸣非常重要。包括适度的运动、均衡的饮食、充分的休息和良好的心态。特别要注意减少盐和糖分的摄入，因为它们可能对血管产生不良影响。

远离噪音 长时间接触噪音可能会对听力造成损害，引发或加重耳鸣。因此，要尽量避免长时间处于嘈杂的环境中，如工厂、建筑工地等。在使用耳机时也要注意时长和音量。

放松心情 学会有效地应对压力对缓解耳鸣很有帮助。可以尝试一些放松身心的技巧，如深呼吸、瑜伽、冥想等。此外，良好的睡眠质量也有助于减轻耳鸣症状。

药物治疗 一些药物有助于缓解耳鸣症状，但切记不要自行购药服用，而要听从医生的建议，以免产生不良反应。

适应性训练 对于长期受耳鸣困扰的患者，适应性训练可能是一个有效的解决方案。这包括通过特定的声音或音乐来帮助患者逐渐适应耳鸣声，甚至将其转化为舒适的环境音。通过适应性训练，患者可以转移对耳鸣的注意力，缓解焦虑和不适感。

寻求心理咨询 对于由心理压力或焦虑引发的耳鸣，心理咨询可能是一个有效的方法。专业的心理咨询师可以帮助患者调整心态，学会应对压力的方法，从而改善耳鸣症状。

避免不良习惯 一些不良习惯可能加重耳鸣症状，如吸烟、过量饮酒等。因此，改变这些不良习惯也是科学护理耳鸣的一部分。

穴位按摩 可按摩耳周穴位，如听官穴、听会穴、翳风穴等，以疏通经络，调和气血。按摩时力度适中，避免过度刺激。

中药调理 可根据个体体质和病情，选用适当的中药进行调理。肝肾阴虚者，可选用滋补肝肾、养阴熄风的中药；肝胆火旺者，则宜选用清肝泻火、疏风通络的中药。

针灸治疗 针灸作为中医治疗的重要手段之一，对于耳鸣也有一定疗效。通过刺激特定穴位，可调节脏腑功能，改善气血运行。

总之，耳鸣虽然让人烦恼，但通过科学的护理方法能有效地缓解这一症状。最重要的是，要保持警觉，定期检查，保持健康的生活方式，必要时可寻求专业医生的帮助。

(作者供职于山东省泰安市中医医院)

预防耳鸣的方法有哪些

□马静

新手妈妈如何快速恢复身体

□袁霞

产后恢复是新手妈妈们面临的重要课题，它关系到产妇的身心健康和心理状态，也直接影响到母乳的质量和新生儿的成长。因此，科学、合理的产后护理显得尤为重要。本文将介绍新手妈妈在产后如何通过饮食调节、日常护理、运动锻炼等措施，实现身体的快速恢复。

饮食调节

分娩后，新手妈妈的身体需要补充足够的营养，以恢复体力，促进乳汁分泌。产后1小时，可以让新手妈妈吃些流食或清淡的半流食，之后逐渐过渡到普通饮食。食物应富含营养，包括足够的热量、蛋白质、维生素和矿物质。特别是蛋白质，它是乳汁的重要成分，新手妈妈可以多吃鸡蛋白、牛奶、瘦肉等富含蛋白质的食物。

此外，产后胃肠功能可能会有所下降，新手妈妈应以流质或半流质的饮食为主，如面汤、小米粥等，这样有利于消化和吸收营养。同时，应尽量避免食用生冷、刺激性食物，以防影响身体恢复。

日常护理

产后应以休息为主，避免过度劳累。充足的睡眠有助于身体恢复，新手妈妈应尽量保持每天7小时~8小时的睡眠。同时要注意保暖，避免受凉，以免引起身体不适。

在个人卫生方面，产妇要保持会阴部的清洁干燥，以防感染。分娩后，会有一些恶露排出，新手妈妈需要每天观察恶露的颜色和量，如有异常应及时就医。对于剖宫产的新手妈妈，还需要对子宫、皮肤和腹部切口进行特殊护理，如定期更换无菌敷料，避免伤口感染。

适当运动

产后适当运动有助于身体恢复。在经过一段时间的休息后，新手妈妈可以适当下床走动，以促进子宫收缩，加快恶露的排出。随着时间的推移，新手妈妈还可以尝试一些轻度的产后恢复操或瑜伽，这些运动不仅可以促进身体恢复，还有助于改善心理状态，缓解产后焦虑和压力。

需要注意的是，产后运动一定要适度，避免过度劳累。新手妈妈应根据自己的身体状况和恢复程度，选择合适的运动方式和强度。同时，在运动过程中要注意补充水分，以防脱水。

心理调适

产后恢复不仅仅是身体的恢复，还包括心理的恢复。面对身份的转变，新手妈妈可能会出现一些心理问题，如产后抑郁、焦虑等，这时家人应给予她们足够的关爱，帮助她们缓解压力。同时，新手妈妈也可以学习一些产后恢复课程或参加一些支持小组，与其他新手妈妈交流经验，分享感受。

综上所述，产后恢复是一个综合性的过程，需要在饮食、日常护理、运动锻炼和心理调适等方面做出努力。通过科学的护理和适当的锻炼，新手妈妈可以更快地恢复身体，迎接新的育儿生活。

(作者供职于山东省济宁市泗水县人民医院)

病理诊断的重要意义

□刘晓军

在日常生活中，疾病不时地威胁着人们的健康。为了找到疾病的根源，制定有效的治疗方案，医学上研发出了许多诊断方法，其中病理诊断以其独特的优势，被誉为疾病诊断的“金标准”。那么，病理诊断究竟是什么？它在疾病诊断和治疗中扮演着什么样的角色？

病理诊断，顾名思义，是通过病变组织进行病理学检查，从而确定疾病的性质、类型、分级和分期的一种方法。它是通过手术切除取得病理标本，经过固定、染色、制片等，然后在显微镜下进行组织学观察和分析，从而得出准确的病理诊断。通过这一过程，病理学家能够深入了解疾病发生的原因、发病机制，以及疾病的预后和转归。

病理诊断的重要性不言而喻。首先，它是疾病诊断的“金标准”。尽管现代医学技术飞速发展，各种影像学技术如CT(计算机断层成像)检查、MRI(核磁共振)检查等为

人们提供了丰富的诊断信息，但病理诊断仍是许多疾病，特别是肿瘤疾病的重要确诊依据。通过病理诊断，医生可以更准确地判断疾病的类型、分级和分期，从而为患者制定个性化的治疗方案。

其次，病理诊断在患者管理和预后评估中具有重要作用。病理学家通过对疾病组织的分析和评估，可以判断病情的严重程度，预测病情的发展趋势，评估治疗效果。

此外，病理诊断还在疾病研究和学科发展中发挥着关键作用。通过对大量病例的病理学分析和比较研究，可以深入了解疾病的发生机制、病理生理过程，以及与遗传和环境因素的关系。这有助于提高医务人员对疾病的认识和理解，为新药研发和治疗方法创新提供科学依据。

同时，病理诊断在医院的质量控制方面也起着至关重要的作用。正规的病理学实验室通过严格的质量管理体系，确保诊断结果的准确

性和可靠性。这不仅关系到患者能否得到正确的诊断和治疗，还关系到医疗质量和医疗安全。

值得注意的是，病理诊断并非万能。在实际操作中，病理学家需要综合考虑患者的临床表现、影像学检查结果以及其他实验室检查数据，才能作出准确的诊断。此外，病理诊断的准确性和可靠性还受到多种因素的影响，如标本的采集和处理、染色技术的操作、显微镜的分辨率等等。因此，医疗机构需要不断提高病理诊断的技术水平，加强病理诊断的质量控制，以确保其准确性和可靠性。

总之，病理诊断以其独特的优势为医生提供了诊断疾病、制定有效治疗方案的重要依据。今后，随着医学技术的不断发展，病理诊断将在疾病诊断和治疗中发挥更加重要的作用。

(作者供职于山东省东营市第二人民医院)

肺康复护理对呼吸肌功能的影响

□牛艳芳

肺康复护理是一种针对慢性阻塞性肺疾病、肺部手术后等呼吸系统疾病患者的综合性康复方案。其主要目的是通过改善呼吸肌功能，提高患者的生活质量和运动能力。本文将介绍肺康复护理如何影响呼吸肌功能，以及患者如何通过肺康复护理提高呼吸肌的力量和耐力。

呼吸肌的基本知识

呼吸肌主要包括膈肌、肋间肌和腹肌等。其中，膈肌是最重要的呼吸肌，负责约70%的呼吸动力。当膈肌收缩时，会向下移动，胸腔体积增大，从而使空气进入肺部；当膈肌放松时，会向上移动，胸腔体积减小，从而使空气排出体外。

呼吸肌功能障碍的原因

慢性阻塞性肺疾病等呼吸系统疾病以及肺部手术后的患者常常存在呼吸肌功能障碍。其原因主要包括以下几点：

长期低氧血症 这会导致呼吸肌的代谢改变，使得肌肉纤维类型转换，从而导致肌肉力量下降。

持续性的呼吸困难 这会使患

者活动量减少，导致呼吸肌萎缩，进而影响其功能。

错误的呼吸方式 胸式呼吸等错误的呼吸方式会导致膈肌功能减弱，从而影响呼吸肌的功能。

如何进行肺康复护理

呼吸肌训练 通过吸气和肌肉锻炼和呼气肌肉锻炼来提高呼吸肌的力量和耐力。

姿势调整 通过指导患者采用正确的坐姿和站姿来减轻呼吸困难。

呼吸技巧指导 通过教会患者腹式呼吸、缓慢呼吸等正确呼吸技巧来提高呼吸效率。

咳嗽训练 指导患者学会正确的咳嗽技巧，这样能更容易地排出痰液，保持呼吸道通畅。

健康教育 提高患者对疾病的认识，鼓励其积极参与康复训练。

肺康复护理对呼吸肌功能的影响

改善呼吸肌力量 肺康复护理中的呼吸肌训练，能够增强呼吸肌的力量，有助于患者在日常生活中更有效地呼吸，减轻呼吸困难症状。

提高呼吸肌耐力 肺康复护理还包括对患者进行耐力训练，使呼吸肌能够在持续活动或疲劳状态下保持其功能。此种方法有助于患者在长时间活动或运动时保持呼吸稳定。

改善呼吸模式 肺康复护理中的呼吸技巧指导可以帮助患者纠正错误的呼吸模式，如浅快呼吸或胸式呼吸。通过学习正确的呼吸技巧，可以改善呼吸效率，减轻呼吸肌的负担。

促进排痰 肺康复护理中的咳嗽训练可以帮助患者有效地清除呼吸道分泌物，预防呼吸道感染。

提高生活质量 肺康复护理能够改善患者的呼吸肌功能，减轻呼吸困难症状，从而提高生活质量。

综上所述，肺康复护理作为一种有效的干预措施，对改善呼吸肌功能具有重要作用。通过呼吸肌训练、姿势调整、呼吸技巧指导等方法，可以增强患者呼吸肌的力量和耐力，提高生活质量。

(作者供职于山东省菏泽市郗城县人民医院)

老年高血压病的日常护理方法

□钟家裕

在日常生活中，高血压病这个词并不陌生。然而，很多人对其危害并不了解，尤其是老年人。高血压病，这个看似不起眼的“隐形杀手”，却悄无声息地损害着人们的健康。

高血压病即体内血液流动时对血管壁产生的压力长期处于异常高水平。在老年人群中，高血压病的危害表现得尤为突出，长期的高血压病可能导致心脑血管疾病、肾脏疾病等多种并发症，严重影响老年人的生活质量。

随着年龄的增长，人体的血管壁和心脏逐渐发生结构和功能的变化，如血管弹性下降、心脏泵血功能减弱等，这些生理变化使得老年人更容易患上高血压

病。此外，老年人往往伴随着多种慢性疾病，如糖尿病、肥胖等，这些也是导致高血压病的危险因素。

高血压病之所以被称为“隐形杀手”，是因为它往往没有明显的症状，很多患者直到出现严重的并发症时才发现自己患有高血压病。因此，对于老年人来说，定期进行血压监测尤为重要。

那么，老年人在日常生活中该如何预防高血压病呢？

首先，要关注自己的饮食。合理搭配食物，减少盐分的摄入，建议每日盐的摄入量不超过5克，减少使用含盐高的调味品和加工食品。同时，多食用富含钾、镁、钙等微量元素的食物，如香

蕉、菠菜、坚果和奶制品，这些食物有助于维持血压稳定。此外，还应该选择低脂饮食，减少高脂肪食物的摄入，特别是饱和脂肪和反式脂肪，要增加膳食纤维的摄入，多吃全谷类、豆类、蔬菜和水果。

其次，适量运动也是预防高血压病的重要措施。可以定期进行有氧运动，如快走、慢跑、游泳或骑自行车，这些运动能够增强心肺功能，有助于降低血压。每周至少要进行150分钟的中等强度有氧运动，或75分钟的高强度有氧运动。长时间久坐会导致血液循环不畅，增加患高血压病的风险。建议每隔一段时间就起身活动一下，或者在工作时

选择站立式办公桌。

控制体重也是预防高血压病的关键。超重和肥胖是高血压病的重要危险因素。要通过合理饮食和规律运动，将体重控制在适宜范围内。此外，限制酒精摄入和戒烟也是必不可少的。过量饮酒会导致血压升高，增加患高血压病的风险。建议男性每日酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克。吸烟会导致血管收缩，增加患高血压病的风险。同时，二手烟也对他人健康有害。为了自己和他人的健康，要坚决戒烟。

保持规律的作息也是预防高血压病的重要一环。应保证充足的睡眠时间，成年人每晚应保证7

小时~9小时的睡眠时间。熬夜和过度劳累会导致身体机能紊乱，增加患高血压病的风险。

高血压病患者常常伴随焦虑、紧张、抑郁等情绪问题，这些负面情绪不仅会影响患者的生活质量，还可能进一步导致血压升高，增加患心血管疾病的风险。因此，高血压病患者也要关注自己的心理健康，学会积极应对压力，保持平和的心态。

最后，需要强调的是，高血压病并不可怕，只要大家积极面对，采取正确的预防和护理措施，就能有效避免高血压病带来的不良后果。

(作者供职于广东省梅州市梅县区南口镇中心卫生院)

如何防治青少年抑郁症

□贾丽

人在青少年时期，本应充满朝气和活力。然而，近年来，越来越多的青少年正遭受着抑郁症的困扰。抑郁症会对青少年的心理健康、学业、人际关系乃至未来人生轨迹产生不小的影响。因此，关注并积极防治青少年抑郁症，帮助他们驱散心灵的阴霾，是家庭、医疗机构和社会共同的责任。

什么是抑郁症

抑郁症并非简单的“心情不好”，而是具有显著临床特征的精神障碍。青少年抑郁症主要表现为持续性的悲伤、兴趣减退、精力下降、自我评价过低、对未来悲观绝望、注意力集中困难、睡眠与食欲改变，甚至出现自杀观念或行为等。

如何看待抑郁症

生理因素 抑郁症的发生与大脑神经递质(如血清素、多巴胺)失衡有关。同时，遗传因素也起到一定作用。若父母中有一方曾患抑郁症，青少年患病的风险也会增加。

心理及社会因素 青少年面临学业压力、同伴关系、家庭环境变化、自我认同困惑等多重挑战，这些方面如果处理不当，可能会导致青少年心理压力过大，诱发或加重抑郁症。此外，遭受欺凌、虐待等负面经历也是导致青少年抑郁症发病率上升的风险因素。

疾病认知 抑郁症不是“矫情”、“软弱”或“想太多”，而是如同心脏病、糖尿病一样的疾病，需要科学治疗。要破除对抑郁症的误解和歧视，鼓

励青少年勇于寻求帮助。

怎样防治抑郁症

早期干预 定期开展心理健康筛查，及时发现潜在问题。学校应设立心理咨询室，提供专业的心理咨询服务。家长应关注青少年的情绪变化，鼓励他们表达内心感受，建立良好的亲子关系。

专业治疗 对于已确诊抑郁症的青少年，应及时进行药物治疗或心理治疗。抗抑郁药物能调整大脑神经递质平衡，缓解症状。心理治疗(如认知行为疗法、人际治疗等)则能够帮助青少年识别并改变消极思维模式，提升情绪管理能力，改善人际关系。

学校支持 学校应构建积极、包容的校园文化，打击欺凌行为，提供心理教育课程以及压力管理、情绪调节等技能。同时，设置灵活的学习评价体系，减轻单一学业成绩给孩子带来的压力。

家庭关爱 家长应营造温馨和谐的家庭氛围，给予青少年关爱与支持。理解和接纳他们的感受，避免过度批评或期望过高。鼓励青少年参与有益身心的活动，保持规律作息和健康的饮食。

总之，防治青少年抑郁症，需要全社会共同织就一张保护网，涵盖个人、家庭及学校各个层面。青少年只有正视并接纳自己的情绪，学会应对生活中的压力，才能真正驱散心灵的阴霾，重新拥抱生活的阳光。

(作者供职于山东省聊城市第四人民医院)