

科学防治结核病的方法

□张晓玲

结核病,又叫结核,是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病。这种病菌可以侵入人体的各个器官,但主要侵犯的是肺部,导致肺结核。随着现代医学科技的进步,人们对结核病有了更多的认识和有效的防治手段。

结核病的传播方式

结核病的传播主要通过空气飞沫进行。当患有肺结核的人咳嗽、打喷嚏或说话时,结核杆菌会随着飞沫扩散到空气中,他人吸入这些含有结核杆菌的飞沫后,就有可能被感染。因此,与结核病患者密切接触的人,如家庭成员、同事等,被传染

的风险较高。

结核病的症状

结核病的症状因个体差异和感染部位的不同而有所差异。肺结核的主要症状包括咳嗽、咯痰、咯血、胸痛、呼吸困难、发热、夜间盗汗、体重下降等。但需要注意的是,有些人感染后可能并不出现症状,但仍具有传染性。

结核病的诊断方法

结核病的诊断可通过临床症状、体格检查和辅助检查相结合的方式。常用的辅助检查包括抗酸杆菌涂片检查、痰结核菌培养、结核菌素试验、胸部X线检查、胸部CT检查等。

结核病的预防与控制

预防结核病的关键是控制传染源、切断传播途径和保护易感人群。具体措施包括接种卡介苗、提高公众对结核病的认识和防范意识、改善环境卫生、保持良好的生活习惯等。对于已经感染的患者,应及时进行规范治疗,以减少传播风险。

结核病的治疗方案

结核病的治疗通常采用抗结核药物联合应用,包括异烟肼、利福平、乙胺丁醇等。治疗方案会根据患者的具体情况和病情严重程度进行调整。一般来说,结核病的疗程较长,需要坚持服药数

月甚至数年,以确保彻底治愈。

结核病患者日常护理

对于结核病患者来说,日常的护理非常重要。首先,患者要保持良好的生活习惯和饮食习惯,增强身体免疫力。其次,患者要保持室内空气流通,避免长时间处于密闭环境。此外,患者还要注意个人卫生,勤洗手、勤换衣物等。在治疗期间,患者应严格按照医生的建议进行服药,定期进行检查和随访。同时,家属和社会也要给予患者足够的关心和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。

结核病并非无法战胜,科学防治是关键。只要大家充分了解结

核病的相关知识,认识其危害和传播途径,采取有效的预防和控制措施,提高自我防护意识,就可以有效减少结核病的传播和危害。

结核病的防治现状

结核病是全球性的公共卫生问题,特别是在发展中国家和经济落后地区,结核病的发病率和死亡率更高。近年来,尽管结核病防控工作取得了一定成果,但全球结核病疫情仍然严峻。因此,要进一步加强结核病的防控工作,提高公众对结核病的认识和防范意识。

(作者供职于山东省公共卫生临床中心结核科)

甲状腺功能减退症的相关知识

□葛莹

在日常生活中,有一种疾病悄无声息地威胁着人们的健康,它就是甲状腺功能减退症,简称甲减。甲减是一种由于甲状腺激素合成及分泌减少,或其生理效应不足所致机体代谢降低的疾病。由于其症状隐匿,不易被察觉,常常被称为“沉默的杀手”。

甲减的原因与症状

甲减的原因多种多样,包括自身免疫损伤、甲状腺破坏、碘过量或缺乏、下丘脑-垂体病变等。这些因素导致甲状腺无法正常工作,进而影响到全身各个系统的正常代谢。

甲减的症状表现多种多样,且因人而异。常见的症状包括以下几种:

代谢率降低 表现为体重增加、疲劳乏力、畏寒怕冷等。

精神系统症状 如记忆力减退、反应迟钝、情绪低落等。

皮肤与毛发变化 皮肤干燥、粗糙,毛发稀疏、脱落。

消化系统症状 食欲不振、腹胀、便秘等。

心血管系统症状 心动过缓、血压偏低等。

肌肉与关节系统症状 常感肌肉疼痛、僵硬,关节活动不灵,有强直感等。

内分泌系统症状 男性阳痿,女性月经过多,久病不治者亦可闭经等。

由于这些症状较为隐匿,很多患者在疾病初期并未察觉,导致病情逐渐加重。因此,了解甲减的症状,及早发现并治疗至关重要。

甲减的诊断与治疗

甲减的诊断主要依赖于实验室检查,包括血清促甲状腺激素和游离甲状腺素水平的测定。当促甲状腺激素升高,游离甲状腺素水平降低时,可诊断为原发性甲减。此外,还需结合患者的症状、体征及病史进行综合判断。

甲减的治疗主要是补充甲状腺激素,以维持体内甲状腺素水平的正常。常用的药物是左甲状腺素钠片,患者需要根据医生的建议,按时按量服药,并定期监测甲状腺功能,以调整药物剂量。

在治疗过程中,患者还需要注意保持良好的生活习惯,如合理饮食、适量运动、充足睡眠等,以辅助药物治疗,提高治疗效果。

甲减的预防与日常保健

预防甲减,首先要从生活细节入手。保持规律的作息,避免熬夜和过度劳累;合理饮食,保证营养均衡,避免碘摄入量过多或过少;适量运动,增强体质,提高免疫力。

对于已经患有甲减的患者,日常保健同样重要。除了按时服药、定期监测甲状腺功能外,还应注意以下几点:保持心情愉悦 甲减患者容易出现情绪低落、焦虑等问题,因此,要学会调整心态,保持心情愉悦。

注意保暖 甲减患者由于代谢率降低,容易感到寒冷,因此,要注意保暖,避免受凉。

皮肤护理 甲减患者皮肤干燥、粗糙,需要加强皮肤护理,保持皮肤清洁、湿润。

定期随访 甲减患者需要长期服药治疗,定期随访有助于医生了解其病情变化,及时调整治疗方案。

综上所述,甲减就像“沉默的杀手”,症状隐匿,但只要大家提高警惕,关注身体变化,及时就医检查,就能有效预防和治疗。同时,保持良好的生活习惯和心态,也是预防甲减的重要措施。

(作者供职于山东省第二康复医院)

颅内动脉瘤患者的护理措施

□邵惠群

颅内动脉瘤是一种脑血管疾病,是指颅内动脉壁因各种原因局部扩张形成的囊性突起,在血压波动、情绪激动等因素影响下可能破裂出血。动脉瘤一旦破裂,可能引发蛛网膜下腔出血,甚至危及生命。对于颅内动脉瘤患者的护理,大家需特别关注以下几个方面。

生活习惯调整

在日常生活中,颅内动脉瘤患者首先要保持血压稳定,避免因血压波动导致的动脉瘤破裂风险增加。同时,要尽可能改变不良生活习惯,如熬夜、吸烟和酗酒等。这些不良习惯都可能导致血压升高,从而增加动脉瘤破裂的风险。

其次,患者在活动时要避免剧烈运动或过度劳累,以防止因外力导致的动脉瘤破裂。在饮食方面,应以低盐、低脂、易消化为原则,同时保持食物的多样性,确保营养的全面摄入。要避免食用辛辣、油腻和刺激性的食物,以免刺激血管,导致动脉瘤破裂。另外,要多吃蔬菜、水果,保持大便通畅,以防用力排便导致血压升高引发动脉瘤破裂。

术前与术后护理

对于需要手术治疗的颅内动脉瘤患者,术前的护理工作同样重要。在手术前,患者应积极控制基础疾病,如高血压病、糖尿病等,以预防手术并发症。同时,患者要消除不良情绪,如焦虑、恐惧等,以提高手术的依从性。患者在手术前也要避免情绪激动,防止动脉瘤再次破裂出血。

手术后,患者要关注血压变化,遵医嘱将血压控制在适宜范围内,也要密切观察自己的病情变化,如果出现任何不适,要及时告知医生。患者还要注意手术伤口有无出血、血肿的情况,并及时更换敷料,避免感染。另外,如果患者手术后疼痛剧烈,可以在医生的指导下使用止痛药,以减轻痛苦,但要注意不可过量使用。家属要尽量避免探视患者,为其提供安静的环境。患者手术后当日要禁食,次日可以吃流质食物,3天后如果没有异常再改吃普通食物。

康复阶段护理

颅内动脉瘤患者的康复期也是护理的重要阶段。在这个阶段,患者需要进行适当的康复锻炼,以恢复身体的正常功能。同时,要注意手术部位或其他部位的清洁和消毒工作,防止感染的发生。此外,要保持一定的活动量,但要避免剧烈运动,尤其要避免头部受伤。部分患者可能需要长期服用降压药,服药时一定要遵医嘱定时定量服药,不可自行增减剂量或停药。患者也要定期复查,如果出现任何不适,要及时前往医院就诊。

综上所述,颅内动脉瘤患者的护理是一项系统而细致的工作,既包括日常生活习惯的调整,也涵盖术前术后的护理,以及康复过程中的悉心照料。只有全方位、多角度地做好护理工作,才能最大程度地降低动脉瘤破裂风险,助力患者早日康复。

(作者供职于山东省聊城市脑科医院)

高血压病康复注意事项

□李纪玲

在现代社会,高血压病这个“隐形杀手”已经成为威胁人类健康的重要因素。由于其发病隐匿,症状不典型,因此很容易被患者忽视,从而引发一系列严重的并发症。在日常生活中,高血压患者如果能做到以下几个方面,不仅能有效地控制病情,还能防止并发症的发生,提高生活质量。

高血压病是指以体循环动脉血压增高为主要特征的临床综合征,常常伴随心、脑、肾等器官的功能或器质性损害。高血压病患者的血压长期高于正常水平,这会对血管壁产生持续的压力,从而损伤血管内皮细胞,增加动脉粥样硬化的风险。随着病情的进展,患者可能会出现冠心病、脑卒中、肾功能不全等严重后果。

康复护理的重要性

高血压病的康复护理是一个综合性的过程,它包括用药管理、生活方式调整、心理支持等多个方面。其目的不仅在于降低患者的血压水平,更在于帮助患者建立健

用药管理

高血压病患者应根据医生的建议,按时服用降压药物。不同类型的降压药物作用机制不同,患者不可随意更换或停药。在服药期间,要密切关注血压变化,并定期到医院进行复查,以便及时调整治疗方案。

生活方式的调整

合理饮食 高血压病患者应坚持低盐、低脂、高纤维的饮食原则,多吃新鲜蔬菜、水果,少吃油炸、腌制食品。同时,要控制食物的摄入量,避免暴饮暴食。

规律运动 适度的体育锻炼可以帮助患者降低血压、减轻体重,增强心血管系统的功能。建议患者选择快走、慢跑、游泳等有氧运动,每次运动时间不少于30分钟,每周至少进行3次~5次。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都是高血压病的危险因素。患者应下定决心戒烟、限酒。

充足睡眠 良好的睡眠质量有助于调节血压。患者应保持规律的作息时间,避免熬夜,尽量保持高质量睡眠。

情绪管理 长期的精神压力和负面情绪会导致血压升高。患者应学会放松自己,通过冥想、深呼吸、音乐等方式缓解压力,保持良好的心态。

心理支持 高血压病患者在长期的治疗过程中,可能会出现焦虑、抑郁等心理问题。这时,家人的支持和鼓励就显得尤为重要。同时,专业的心理咨询也是很好的辅助手段,可以帮助患者更好地应对心理问题。

综上所述,高血压病的康复是一个长期的过程,需要患者和家属的共同努力。通过用药管理、生活方式调整和心理支持的综合措施,高血压病患者可以有效地控制病情,减少并发症的发生,从而提高生活质量。

(作者供职于山东省日照华方中医医院)

麻醉前的准备工作

□郭珊珊

麻醉是许多手术和诊疗过程中不可或缺的一部分,它能帮助患者减轻疼痛,为手术或治疗创造更好的条件。然而,麻醉并非一件简单的事情,麻醉前的准备工作同样重要。

麻醉方式

首先,患者需要了解自己将要接受的麻醉方式。常见的麻醉方式有局部麻醉、区域麻醉、全身麻醉等。不同的麻醉方式有不同的适应证和风险,患者应在医生的指导下选择最适合自己的麻醉方式。

身体评估

在接受麻醉前,医生会对患者进行全面的身体评估,包括患者的年龄、体重、身高、既往病史、药物过敏史等。这些信息对于医生来说非常重要,有助于评估患者的麻醉风险,制定个性化的麻醉方案。

术前检查

实验室检查 患者需要进行血常规、尿常规、生化检查等实验室检查,以了解患者的肝肾功能、电解质平衡等情况,确保患者在麻醉过

程中维持正常的生理功能。

心电图检查 心电图可以反映患者的心脏电活动情况,有助于发现潜在的心脏问题,为麻醉过程提供安全保障。

影像学检查 根据手术需要,患者可能需要进行X线检查、CT(计算机断层成像)检查、MRI(核磁共振)检查等影像学检查,以了解手术部位的解剖结构,为手术和麻醉提供参考。

饮食调整

麻醉前,患者需要遵循医生的饮食指导。一般来说,患者在手术前需要进行一定时间的饮食调整,避免高脂、高糖、高盐食物,而要保持饮食清淡。手术前12小时禁食,6小时禁水,以确保手术过程中患者胃肠道处于空腹状态,避免麻醉过程中出现误吸等。

药物调整

如果患者长期服用某些药物,如抗凝药物、降压药物等,需要在手术前告知医生,以便医生根据患者

的具体情况调整药物剂量或更换药物。在手术前一段时间内,患者可能需要停止服用某些药物,以确保手术和麻醉的安全。

心理准备

麻醉和手术可能会对患者产生一定的心理压力和紧张情绪。患者需要在医生的指导下做好心理准备,如了解麻醉和手术的过程、了解麻醉的风险和可能的并发症、与医生保持良好的沟通等。同时,患者也可以通过心理咨询、放松训练等方式缓解紧张情绪,保持良好的心态。

总之,麻醉前的准备工作涉及多个方面,包括了解麻醉方式、身体评估、术前检查、饮食调整、药物调整、心理准备、家属陪伴以及麻醉前签字等。患者在医生的指导下做好充分准备,可以为手术和麻醉过程提供安全保障,促进手术的顺利进行。

(作者供职于山东中医药大学附属眼科医院)

颈椎病的护理技巧

□秦飞燕

随着现代生活节奏的加快,人们的工作与生活方式逐渐倾向于久坐、低头等固定姿势,这使得颈椎病的发病率逐年上升。颈椎病作为一种常见的慢性疾病,严重影响着人们的生活质量。因此,了解颈椎病的日常护理知识,对于预防和缓解其症状至关重要。

合理用枕

枕头的高度和软硬度是影响睡眠质量的重要因素,也是颈椎病康复的关键。过高的枕头会使颈椎过度前屈,增加颈椎压力;过低的枕头则会使颈椎过度后伸,同样不利于颈椎健康。因此,选择合适的枕头至关重要。一般来说,枕头的高度保持在10厘米~15厘米,软硬度适中,能够贴合颈部曲线,保持颈椎的自然生理曲度。

颈部锻炼

适当的颈部锻炼可以增强颈椎肌肉的力量,提高颈椎的稳定性,有助于缓解颈椎不适。常见的颈部锻炼包括颈部前屈、后伸、左右侧屈以及旋转等动作。在进行颈部锻炼时,要注意动作缓慢、幅度适中,避免过度用力或过度拉伸。同时,锻炼的频率和持续时间也要根据个人情况来调整,避免过度劳累。

心理护理

颈椎病患者往往因疼痛、活动受限等问题而产生焦虑、抑郁等负面情绪。因此,心理护理在颈椎病的日常护理中同样重要。患者可以通过学习放松技巧、参加兴趣爱好活动等方式来缓解心理压力。同时,家人和朋友的支持与鼓励

也是缓解患者心理压力的重要途径。

保持正确的工作姿势

长时间保持不正确的工作姿势是导致颈椎病的主要原因之一。因此,在工作中要注意调整坐姿,保持身体正直,避免长时间低头或扭曲颈部。此外,还可以利用升降桌、电脑支架等设备来调整工作台面的高度,使屏幕与眼睛保持适当的距离,减轻颈椎负担。可以工作1小时,然后做2分钟的颈部活动操。

保持正确的生活姿势

除了工作姿势外,在日常生活中也要注意保持正确的姿势。在行走、站立时,要保持身体平衡,挺胸抬头,两眼平视前方,避免长时间单肩背包。做切菜、炒菜、洗碗等家务劳动时,时间不宜过长,要经常改变姿势。另外,不要躺在床上看书,因为在床上看书很难保持正确的姿势。

运动的注意事项

运动是保持身体健康的重要手段,但对于颈椎病患者来说,运动时需要注意避免颈椎受伤。运动时,动作要尽量慢,防止头痛、头晕。另外,在运动时,颈部肌肉一定要放松,尽量不要用力,以免使肌肉、关节得到舒展,促进气血流通,加快康复。

总之,颈椎病的日常护理是一个多方面、综合性的过程,需要从多个方面入手,全面呵护颈椎健康。只有这样,才能轻松缓解颈椎病的不适症状,提高生活质量。

(作者供职于山东省曹县安泰镇中心卫生院)

中医排石有“妙招”

□张德管

中医作为中华民族的瑰宝,其深厚的文化底蕴和独特的治疗理念深受大家喜爱。在排石治疗领域,中医同样展现出了其独特的魅力和优势。本文将介绍中医排石的相关知识。

中医对结石的认识

在中医学理论中,结石的形成与人体内的湿热、气滞、血瘀等病理因素密切相关。湿热内蕴,气机不物,会导致气血运行受阻,久而久之便形成结石。因此,中医治疗结石的原则主要是清热利湿、疏肝理气、活血化痰等,以达到化石、排石的目的。

中医排石的方法

药物治疗 药物包括中药煎剂和中成药两种。常用的中药包括金钱草、薏苡仁、茯苓等,具有清热利湿、化石通淋的功效,将这

些中药配制成煎剂,长期服用可以帮助溶解结石,促进排出。市面上也有一些中成药,如排石颗粒、金钱草颗粒等,具有排石的功效,可以根据医生的建议选用。

饮食调理 多喝水。水是溶解结石的最佳溶剂,多喝水可以促进尿液产生,帮助排出结石。避免辛辣刺激性食物,如辣椒、生姜等,这些食物会刺激尿路,加重症状。

清淡饮食 多吃清淡易消化的食物,如蔬菜、水果等,避免摄入过多油腻食物,有助于减轻身体负担,促进结石排出。

针灸推拿 具体包括针灸、穴位按摩和耳穴压豆。针灸可以刺激经络,调理气血,改善身体的内环境,有助于结石的溶解和排出。常用的穴位包括气海

穴、三阴交穴等。穴位按摩可选取按摩肾俞穴、三阴交穴、膀胱穴等穴位,可以通淋排石、通络止痛,加速结石排出。耳穴压豆即选取肾、膀胱、输尿管、三焦等耳穴,通过揉、捏、按、压,使其产生酸、麻、胀、痛等感觉,再用王不留行籽的胶布固定穴位,每日按压5次,每次30分钟,具有利水通淋、排石的效果。

中医排石的其他小妙招

中药排石茶饮 用金钱草、石韦、通草、海金沙等中药泡茶,可促进排泄,有利于结石快速排出。

中药泡脚 选用具有温通经络、祛湿利尿功效的中药,如黄芪、茯苓等,用水煎煮后泡脚,可以促进尿液排出,有助于结石排出。

中药熏洗 中药熏洗是一种古老而有效的外治法,旨在通过温热和中药的作用,达到温通经络、消肿散瘀、祛风湿、舒缓皮肤炎症等效果,进而促进结石的排出。

中药熏蒸浴 将一些中药材如艾叶、薄荷等放入浴水中浸泡身体,可以促进体内湿气的排出,有助于结石的治疗。

中医排石的优点与注意事项

中医排石方法的优点在于其独特的治疗理念。它通过调整人体内环境,改善气血运行,达到从根本上治疗结石的目的。同时,中医排石方法不良反应较小,患者的耐受性好。

然而,中医排石也有一些注意事项。首先,患者应选择正规中医机构就诊,避免盲目相信偏

方或自行购药。其次,中医治疗结石需要一定的时间,患者应保持耐心,按照医嘱进行治疗。此外,对于病情严重或结石较大的患者,可能需要体外冲击波碎石或手术治疗,以达到更好的治疗效果。

总之,中医排石方法以其独特的治疗理念和丰富的临床实践,为结石患者提供了新的治疗选择。通过中药汤剂、针灸疗法、穴位按摩以及饮食调养等多种手段的综合运用,中医能够从整体上调整人体内环境,促进结石的排出。然而,患者在接受治疗时也应保持理性态度,遵循医嘱进行治疗,以确保治疗效果和安全性。

(作者供职于山东省单县中医医院)