

骨折后的中医调理与养生

□韩宗昌

骨折是由于外力直接或间接作用于骨骼,导致骨骼的完整性或连续性中断。在西医手术复位、固定等治疗手段的基础上,中医的调理与养生方法同样起着不可忽视的作用。

在中医理论中,骨折被视为“筋骨损伤”的范畴。中医认为,骨折后气血受损,经络不畅,导致局部疼痛、肿胀、功能障碍等症。因此,中医治疗骨折的核心思想是“活血化瘀、舒筋通络、接骨续筋”。

中医调理方法

中药内服:中医治疗骨折常采用中药内服的方法。根据骨

折的不同阶段和患者的体质,选用不同的中药方剂。如初期常用活血化瘀、消肿止痛的药物,如血府逐瘀汤、三七伤药片等;中后期则注重补肾、强筋骨,如续断接骨汤、骨碎补等。这些药物能够加速瘀血消散,缓解疼痛,促进骨折愈合。

中药外用:中药外用是骨折治疗中同样重要,常用的方法包括中药热敷、中药熏洗、中药外敷等。这些方法能够直接作用于骨折部位,改善局部血液循环,减轻肿胀和疼痛。如用当归、红花等中药熬制的药液进行热敷或熏洗,能够促进骨

折部位的血液循环,加速骨折愈合。

推拿按摩:推拿按摩是中医治疗骨折的重要手段之一。通过对骨折部位进行推拿按摩,能够舒筋通络,缓解疼痛,促进骨折愈合。但需要注意的是,推拿按摩应在专业医师的指导下进行,避免加重病情。

针灸治疗:针灸治疗在骨折康复中也有着显著的效果。通过针刺刺激骨折部位周围的穴位,能够疏通经络,加速血液循环,缓解疼痛,促进骨折愈合。常用的针灸方法有普通针刺、电针、温针等。

中医养生建议

饮食调理:骨折后,患者应注意饮食调理。中医认为“食药同源”,合理的饮食对骨折愈合有着重要的作用。患者应多吃富含钙质、蛋白质和维生素的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼类、瘦肉、新鲜蔬菜和水果等。同时,应避免食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物。

适当运动:骨折后,患者应适当进行康复运动。在医师的指导下,根据骨折的部位和程度进行有针对性的锻炼。如上肢骨折可进行握拳、伸屈肘关节等锻炼;下肢骨折可进行踝关节的

屈伸运动、膝关节的屈伸运动等。这些运动能够促进骨折部位的血液循环和肌肉力量的恢复。

保持良好的心态:骨折后,患者往往会产生焦虑、抑郁等负面情绪。这些情绪会影响身体的恢复。因此,患者应保持良好心态,积极面对病情,配合医生的治疗。

定期复查:骨折后,患者应定期进行X线或CT等影像学检查,了解骨折愈合情况。如有异常情况,应及时就医处理。

(作者供职于河南省洛阳正骨医院)

脊柱侧弯的相关知识

□韩猛

谈及脊柱侧弯,许多人可能首先联想到的是不良体态,如“高低肩”“长短腿”等外观特征。然而,脊柱侧弯不仅仅是体态问题,更是一种潜在的健康警示。

脊柱侧弯的定义

脊柱侧弯又被称作脊柱侧凸,是指脊柱在正常生理曲度的基础上,出现侧向弯曲的一种病症。在正常情况下,人体的脊柱应该是一条直线,但在某些情况下,脊柱会出现向左或向右的侧弯,形成“S”形或“C”形弯曲。轻微的脊柱侧弯可能只是影响美观,而严重的则可能导致身体机能受损,甚至影响内脏器官的正常功能。

脊柱侧弯的成因

先天性因素:部分脊柱侧弯是由遗传因素引起的,这类患者往往在出生时就存在脊柱侧弯的问题。

生长发育期因素:青少年时期是脊柱侧弯的高发期,这一时期骨骼生长迅速,脊柱的支撑力相对较弱,容易发生侧弯。此外,不良的生活习惯,如长时间低头玩手机、坐姿不正等,也容易导致脊柱侧弯。

疾病因素:一些疾病,如神经肌肉疾病、骨关节炎等,也可能导致脊柱侧弯。

外伤因素:脊柱受到外力撞击或者扭伤,也可能导致脊柱侧弯。

脊柱侧弯的危害

脊柱侧弯会导致身体形态发生改变,如双肩不等高、脊柱偏离中线、骨盆倾斜等,影响个人的外观形象。长期的体态问题还可能导致患者自卑、焦虑等心理问题,影响生活质量。

脊柱侧弯可能压迫神经根或脊髓,导致背痛、腿痛、头痛等症状,严重时会影响日常生活。

严重的脊柱侧弯可能压迫胸腔内的脏器,影响呼吸和心脏功能,导致呼吸困难、心慌等症状。

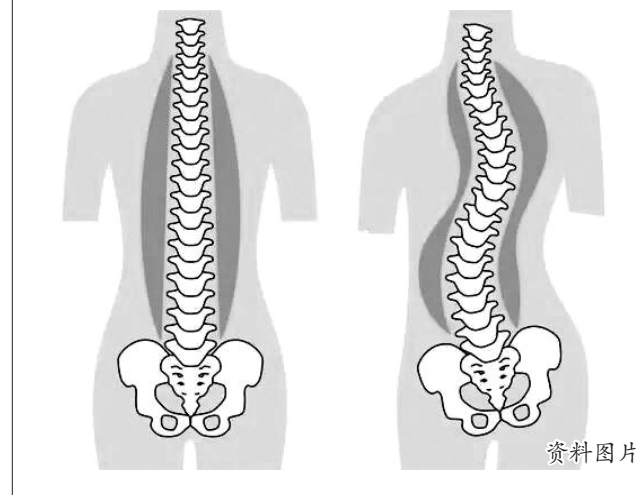
脊柱侧弯的预防和治疗

预防措施:保持良好的生活习惯,避免长时间保持同一姿势;加强锻炼,增强脊柱的支撑力;定期进行脊柱检查,及时发现并处理问题。

非手术治疗:运动疗法适用于轻度脊柱侧弯的患者,特别是儿童和青少年。运动疗法如引体向上和蛙泳,有助于保持脊柱的平直,并增强肌肉对脊柱的保护作用。电疗法通过电刺激作用于脊柱侧弯凸侧的肌肉群,使之收缩,产生内在矫正力,适用于侧弯角度小于40度的患者。牵引疗法通过加大椎体间隙,使已发生粘连的组织剥离,达到复位的目的。适合特发性脊柱侧弯且侧弯度在25度~40度的患者。对于脊柱侧弯科布(Cobb)角为20度~45度且骨骼未发育成熟的患者,佩戴支具可以稳定已复位的脊椎,防止畸形的发展。

手术治疗:对于侧弯大于40度或症状严重的患者,手术治疗是有效的选择。手术目的是通过矫正脊柱的弯曲程度,恢复脊柱的正常形态和功能。

(作者供职于山东省菏泽市单县东大医院)



了解卫生相关法律 保障健康权益

□赵冰冰

卫生相关法律是维护人民健康权益的重要法律保障,不仅关乎每个人的生命安全和身体健康,也影响日常生活的方方面面。

卫生相关法律的重要作用

保障人民健康权益 卫生相关法律法规的制定和实施,旨在保障人民的健康权益,规范医疗卫生保健行为,促进卫生事业的健康发展。通过依法保障人民的基本医疗和预防保健权益,可以有效减少疾病的发生,提高人民的健康水平。

规范医疗机构运行 卫生相关法律对医疗机构的管理作出了明确规定,包括医疗机构的设置、医护人员执业资格、医疗质量管理等方面的要求。这些规定有利于保障医疗机构运行的规范化,提高医疗服务水平,维护患者合法权益。

打击非法行医行为 卫生相关法律明确规定了非法行医行为的定义和处罚措施,为打击非法行医提供了法律依据。通过依法打击非法行医行为,可以有效遏制医疗市场乱象,保护患者的生命安全和身体健康。

促进医药产业发展 卫生相关法律对药品生产、流通、使用等环节进行严格监管,有利于保障药品质量和安全。同时,卫生相关法律对医药产业的发展也起到积极的促进作用。

用,鼓励医药科技创新,推动医药产业健康发展。

如何运用卫生相关法律

了解自身权益 应当了解自己的合法权益,应当在卫生领域的合法权益,如接受基本医疗卫生服务的权利、传染病防治的权利等。了解这些权益后,当健康受到侵害时,可以依法维护自己的合法权益。

增强法律意识 要提高法律意识,在遇到卫生问题时能够主动运用法律武器。同时,也要了解医疗机构和医护人员的权利义务,尊重他们的劳动成果,促进医患关系的和谐发展。

依法维权 在遇到非法行医、医疗事故等问题时,应依法维权。可以通过向相关部门投诉、寻求法律援助等方式来维护自己的合法权益。在维权过程中,要保留好相关证据,如病历、诊断证明等,以便在法律程序中证明自己的权益。

积极参与公共卫生事务 作为公民,有责任积极参与公共卫生事务,如疫情报告、传染病防控等。通过参与公共卫生事务,可以更好地了解卫生相关法律法规的实施情况,同时也为保障公众健康贡献自己的力量。

(作者供职于山东省泰安市卫生健康监督执法局)

体检中心的护理管理至关重要

□孙卫红

如今,人们对自身健康的关注度越来越高。体检作为一种常见的健康管理方式,不仅可以早期发现和潜在的健康问题,还可以预防疾病。然而,仅仅进行体检并不能完全保障健康,护理管理也至关重要。

体检中心每天接待大量的体检者,如何保证每位体检者都得到个性化、专业化的服务呢?这是一个需要解决的问题。护理管理可以精细化组织与协同,提高工作效率,同时为体检者提供更好的体验。

专业的护理人员 专业的护理人员是护理管理的核心。他们应具备丰富的医学知识和临床经验,能够为体检者提供准确、可靠的护理服务。他们还应具备良好的沟通能力和技巧,以保证与体检者之间的有效互动。

护理计划的制订 护理计划是体检中心护理管理的基础,根据体检者的特殊需求和状况,制订个性化的护理计划,为每位体检者提供有针对性的护理服务。这样可以最大限度地提高体检者的满意度和体检结果的准确性。

人性化的服务 护理管理强调体检中心员工与体检者之间良好沟通和互动。通过提供友善、耐心、细致的服务,使体检者在整个体检过程中感受到关怀和安慰。这种人性化的服务能够缓解体检者的紧张情绪,增加体检的舒适度。

协同配合 在体检中心的多个科室之间,护理管理需要实现协同配合。各个科室之间信息共享,及时沟通协调,可以避免因信息不畅或误差导致的问题。此外,合理安排体检流程,避免产生繁琐的重复操作,也是提高效率的重要手段。

追踪与服务后续 护理管理不仅关注体检过程中的服务质量,还注重服务后续。体检中心应建立完善的客户管理系统,实现对体检者的追踪与回访。通过定期与体检者的沟通,了解其健康情况的变化,并向其提供相关健康建议和指导,以确保体检效果能够持久。

创新设施和技术支持 现代化的体检中心应该配备先进的设施和技术,以支持护理管理的实施。例如,现代化的医疗器械和设备可以提高体检项目的准确性和效率,而健康管理系统和电子病历可以提供更便捷和准确的数据管理和交流方式。

随着科技的不断进步和人们对健康管理的需求增加,护理管理也将进一步发展和完善。未来的护理管理可能包括更智能化的设备和系统,更精细化的个性化服务,以及更全面的健康管理方案。

(作者供职于山东省昌邑市人民医院)

护理心房颤动 挽救心跳“失控”

□韩海凤

在生命的律动中,心脏如同一座精密的泵站,有序地推动血液在全身循环。然而,当这种节奏被打断,出现心房颤动时,心跳仿佛失去了控制,不仅影响生活质量,还可能带来严重的心血管并发症。

心房颤动是一种常见的心律失常,特点是心房以快速而不规则的方式颤动,失去了正常有序的收缩和舒张模式。这种不协调的心跳可能导致血液循环效率降低,引起多种健康问题,包括心悸、乏力、呼吸困难、中风等。

心房颤动的成因与危险因素

心房颤动的成因复杂,包括心脏结构异常、高血压、冠状动脉疾病、瓣膜疾病、过度饮酒、甲状腺功能亢进症及遗传因素等。年龄增长也是重要危险因素,随着年龄增长,患心房颤动的风险显著增加。

心房颤动日常护理要点

心理护理 心房颤动患者往往

因胸闷、心悸、乏力等症状而感到焦虑、烦躁和心情低落。此时,医护人员应为患者提供安静、整洁、舒适、安全的住院环境,多关心患者,耐心听取患者的内心体验和诉求,并结合患者自身的特点,进行有针对性的教育指导。例如,可以利用晨间护理、查房、发药等时间向患者讲解房颤的相关知识,包括病因、症状、治疗方法及注意事项等,帮助患者树立战胜疾病的信心。

用药指导 心房颤动患者的治疗通常包括药物治疗和非药物治疗两种方法。对于需要药物治疗的患者,医护人员应详细解释药物的治疗作用、用药时间、剂量及可能出现的不良反应,并叮嘱患者按时服药,不要随意增减剂量或更换药物。此外,患者还应了解药物的保存方法和有效期,确保药物的有效性和安全性。

生活方式调整 心房颤动患者的生活方式调整对于控制病情和

预防并发症具有重要意义。患者应戒烟限酒,避免摄入过多咖啡因等刺激性物质;保持规律的作息和充足的睡眠;适当进行有氧运动,以增强心肺功能;注意饮食调节,以清淡、易消化、低盐、低脂饮食为主;避免过度劳累和情绪激动等诱发因素。

定期复查与监测 定期前往医院进行专业检查,如心电图和超声心动图,以精准监测心脏健康状况和病情变化。此外,建议家中准备脉搏血氧仪或穿戴的心率监测设备,以便随时自我监测心脏状况。

心房颤动虽然是一种慢性疾病,但通过科学合理的护理与管理,大多数患者可以有效控制病情,享受高质量的生活。重要的是,患者应与医生建立良好的沟通,积极参与到自身的健康管理中,将每一次心跳“失控”视为调适生活、加强自我关爱的契机。

(作者供职于山东省昌乐齐城中医院)

卒中的急救知识要记牢

□许统美

卒中分为两种主要类型:缺血性卒中(占大多数,由血管阻塞引起)和出血性卒中(由血管破裂引起)。无论是哪一种,共同特点是大部分区域的血液供应突然中断,导致脑细胞迅速死亡。每分钟就有约190万个神经元死亡,因此,及早识别症状并采取行动,可以极大地减少脑损伤,增加康复机会。

快速识别卒中症状:FAST原则

Face(脸部):微笑时一侧面部下垂或不对称。

Arms(手臂):举起双手时,一侧手臂无力下垂。

Speech(言语):说话含糊不清,理解或表达困难。

Time(时间):一旦发现上述任何症状,立即拨打急救电话。

记住FAST原则,有助于快速识别卒中症状,并迅速采取行动。

科学的急救措施

保持冷静,立即呼救 当发现疑

似卒中症状时,要第一时间拨打当地急救电话,告知相关情况并请求救助。在等待急救人员到达的过程中,保持冷静,不要慌张。

安全放置患者 将患者平躺于坚实平坦的地面上,头部略微抬高,以促进血液循环。注意不要给予食物、水或药物,避免患者吞咽困难引发窒息。

保持患者平静 在等待急救人员到达之前,应尽量保持患者平静,避免激动或剧烈活动,以减少额外的伤害。如果患者意识清醒,可让其保持侧卧位,头部稍微偏向一侧,以保持呼吸道通畅。

监测生命体征 在急救人员到达之前,可以检查患者的生命体征,包括呼吸、脉搏、血压等,为急救人员提供参考。同时,注意观察患者是否有呕吐、抽搐等症状,以便及时采取相应措施。

松开紧身衣物 如果患者的衣

物过紧,特别是领口、腰带等,应尽快松开,以保持呼吸通畅。

预防重于治疗

虽然卒中的发生有时难以预料,但通过积极改变生活方式,可以显著降低发病风险。控制血压、血糖和血脂水平是预防卒中的基础。保持适度的体育活动,每周至少进行150分钟的中等强度运动,有助于增强抵抗力,降低卒中发病风险。保持健康饮食,注重营养均衡,摄入足够的蔬果、全谷物和优质蛋白质。同时,管理体重,避免肥胖,也能有效降低卒中风险。最后,戒烟限酒,摒弃不健康的生活习惯。

总之,提高急救意识与护理能力十分重要。通过快速识别、正确的急救护理措施及积极预防,能够有效减轻卒中带来的伤害。

(作者供职于山东省淄博市沂源县中医医院)

常见的甲状腺疾病及预防

□蔡才辉

被输送到全身各个组织,对机体的新陈代谢、生长发育、体温调节、心跳速度等方面产生深远影响。

常见的甲状腺疾病

甲状腺疾病种类繁多,常见的有甲状腺功能亢进症(甲亢)、甲状腺功能减退症(甲减)、甲状腺结节、甲状腺炎、甲状腺癌等。这些疾病的诊断主要依赖于病史询问、体格检查、实验室检查及影像学检查等多种手段。

甲状腺功能亢进症:甲亢主要表现为甲状腺激素分泌过多,导致机体代谢亢进和交感神经兴奋性增高。患者常有体重下降、心悸、失眠、焦虑等症状。

甲状腺功能减退症:与甲亢相反,甲减是由甲状腺激素分泌不足或作用减弱引起的。患者常有体重增加、疲劳、怕冷、便秘等症状。

甲状腺结节:甲状腺内可有

一个或多个局限性肿块,由多种原因引起。大多数结节为良性,但部分结节可能恶变为甲状腺癌。

甲状腺炎:这包括急性、亚急性和慢性甲状腺炎等多种类型,主要表现为甲状腺肿大、疼痛和压痛等症状。

甲状腺癌:这是甲状腺的恶性肿瘤,主要表现为甲状腺内无痛性肿块。甲状腺癌的诊断需结合病史、体格检查和影像学检查结果,必要时进行穿刺活检,以明确诊断。

甲状腺疾病的预防

合理饮食:保证摄入足够的碘元素是预防甲状腺疾病的重要措施之一。碘是合成甲状腺激素的必需原料,缺碘或碘过量都可能导致甲状腺疾病。因此,应合理控制碘盐的摄入量,并适量食用富含碘的食物,如海带、紫菜等。

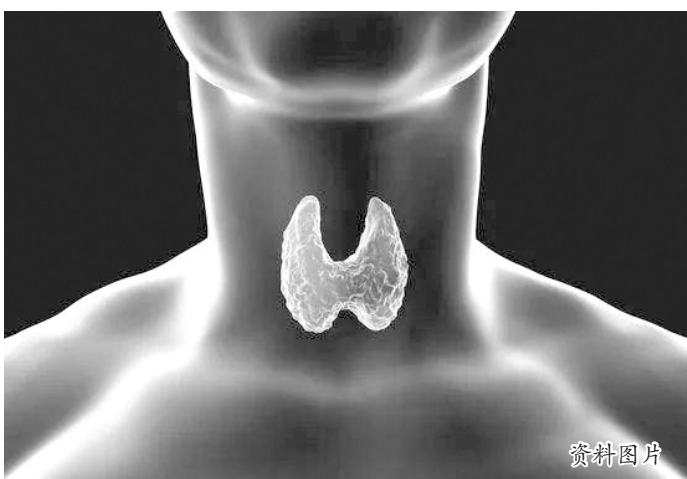
定期体检:定期进行甲状腺超声检查是发现甲状腺结节和甲状腺癌的重要手段。对于高危人群,如有家族史、颈部放射史等,应缩短体检间隔。

保持健康的生活方式:保持规律作息,避免过度劳累和熬夜,有助于维持内分泌系统的平衡。同时,适量运动、戒烟限酒等也有助于提高身体免疫力,预防甲状腺疾病。

及时缓解压力:长期的精神压力会导致内分泌失调,影响甲状腺的健康。因此,要学会调节情绪,保持心态平和,及时排解压力。

遵循医嘱:如有甲状腺疾病家族史或其他高危因素,应定期进行相关检查。一旦确诊甲状腺疾病,应积极配合医生的治疗方案,按时服药,定期随访。

(作者供职于山东省东营市人民医院)



作为人体内分泌系统的重要组成部分,甲状腺的健康状态直接影响人体的新陈代谢、生长发育及多种生理功能。

甲状腺位于人体颈部正前方,由左右两个侧叶和中间的峡

部组成,形状类似蝴蝶。它接受来自垂体的促甲状腺激素(TSH)的刺激,产生和分泌甲状腺激素,主要是三碘甲状腺原氨酸(T3)和四碘甲状腺原氨酸(T4)。这些激素通过血液循环