

慢阻肺的日常管理与预防

□李晚琳

慢性阻塞性肺疾病(COPD),也就是人们常说的慢阻肺,是一种长期困扰人们健康的慢性呼吸系统疾病。

基本认识

慢阻肺是一种以持续气流受限为特征的慢性支气管炎和(或)肺气肿,可以进一步发展为肺心病和呼吸衰竭。该病的典型症状包括慢性咳嗽、咯痰、气短或呼吸困难、喘息和胸闷等。这些症状在劳累后加重,休息后得到缓解。慢阻肺发病机制复杂,与长期吸烟、空气污染、职业暴露等多种因素密切相关。

慢阻肺不仅影响患者的呼吸功能,还可能导致体重下降、食欲

减退、营养不良等。随着病情的逐渐加重,患者的生活质量会大幅下降,甚至危及生命。据统计,全球40岁以上人群中,慢阻肺的发病率高达9%~10%,是一个不容忽视的公共卫生问题。

日常管理

对于慢阻肺患者而言,综合治疗策略至关重要。药物治疗,如支气管舒张剂和吸入性糖皮质激素,是控制病情的核心手段,能有效缓解气道痉挛,提升通气功能;辅以持续低流量氧疗,可提升血液中的氧含量,减轻呼吸困难,但是需要遵医嘱以防氧中毒。

此外,适度进行康复锻炼,如做呼吸操和打太极拳,能强化呼

吸肌,增强肺活量,但是需要避免过度劳累。合理饮食同样重要,慢阻肺患者应以清淡、易消化、营养丰富的食物为主,如新鲜的蔬菜和富含优质蛋白质的食物,避免食用油腻、辛辣、刺激性食物。心理调适对慢阻肺患者康复也很重要,通过社交活动、阅读、听音乐等方式放松心情,以及家人和朋友的支持,共同帮助患者积极面对疾病,提升生活质量。

预防策略

预防慢阻肺的关键在于采取综合措施。首要任务是戒烟,同时还要避免吸入二手烟,必要时可寻求专业人员帮助戒烟。

慢阻肺患者要警惕空气污染,

减少在恶劣天气外出,保持室内空气清新;采取职业保护措施,可以佩戴防护装备,推动企业改善工作环境,减少接触有害物质。

提高免疫力,对于预防慢阻肺同样重要。慢阻肺患者要保证充足的睡眠、营养均衡、适度运动,以及良好的个人卫生习惯。

定期体检是早期发现慢阻肺等呼吸道疾病的有效手段,特别是40岁以上及具有高危因素的人群,更要重视肺功能检查。

慢阻肺的误区

误区一 慢阻肺无法治愈
解答:慢阻肺难以完全治愈,但是进行规范治疗和日常管理,可以有效控制病情发展,提高慢

阻肺患者的生活质量。对于轻度慢阻肺患者来说,规范治疗是有可能达到临床治愈标准的。

误区二 慢阻肺是老年病

解答:虽然慢阻肺在老年人中更为常见,但年轻人也有可能患上该病。特别是长期吸烟、接触职业性粉尘和化学气体等高危因素的人群,更容易患上慢阻肺。

误区三 慢阻肺不需要治疗

解答:慢阻肺是一种慢性进展性疾病,如果不及时治疗和管理,病情会逐渐加重,甚至危及患者生命。

(作者供职于河南省郑州市第二人民医院呼吸与危重症医学科)

妇产科常见疾病解析

□李欢

妇产科涵盖的领域很广,从女性外阴到子宫、卵巢、输卵管等部位,同时也包含了妊娠期、分娩期,以及产后各个阶段存在的健康问题。

妇科炎症

妇科炎症是妇产科较为常见的疾病,主要涉及外阴炎、阴道炎、宫颈炎、盆腔炎,以及子宫内膜炎等。这些炎症一般由细菌、真菌或病毒感染引起,具体表现为局部组织出现充血、肿胀、疼痛、瘙痒,以及阴道分泌物增多等。比如,阴道毛滴虫感染会引起滴虫性阴道炎,症状表现为白带增多有异味、外阴瘙痒等。

妇科肿瘤

妇科肿瘤可以分为恶性及良性两种类型。恶性肿瘤包括子宫内膜癌、宫颈癌、卵巢癌等,这些肿瘤早期一般没有明显的症状,但晚期可能危及患者生命。其中,宫颈癌是可以筛查做到

早期发现的恶性肿瘤。因此,定期进行宫颈细胞学检查及HPV(人乳头状瘤病毒)病毒检测是预防的关键。良性肿瘤,如子宫肌瘤等,此类肿瘤一般生长速度较慢,对患者机体影响较小,但是可能引起腹部肿块、月经不调等症状。

妊娠相关疾病

女性在妊娠期容易受到多种疾病困扰,比如先兆流产、异位妊娠、妊娠期高血压疾病、前置胎盘、胎位不正等。这些疾病不仅对孕妇的健康带来影响,还可能影响胎儿发育。比如,妊娠期高血压疾病,严重时可能导致胎盘早剥;前置胎盘,可能导致阴道出

血,这都会对母婴的安全造成影响。

宫颈疾病

宫颈是将子宫和阴道连接的重要部位,也是多种疾病好发的区域。宫颈疾病包括宫颈息肉、宫颈炎、宫颈上皮内瘤变,以及宫颈癌等。宫颈息肉,是宫颈黏膜的局限性增生;宫颈炎,大多数是因病原体感染所致;宫颈上皮内瘤变及宫颈癌,则和HPV病毒感染有着密切联系。因此,定期做好宫颈筛查,是预防宫颈癌的重要手段。

子宫疾病

常见的子宫疾病除了子宫内炎症、子宫肌瘤,以及子宫内膜异位症,还包括子宫肉瘤、子宫脱垂等。其中,子宫肌瘤是较为常见的良性肿瘤,患者一般无明显的症状,但也可能引起腹部肿块、月经异常等。子宫脱垂多见于分娩后或年龄较大的女性群体,有下

超声检查在疾病诊断中的应用

□周怀明

超声检查使用声波反射生成内部结构图像,是一种安全便捷、成本低廉的医学影像技术,具有无创、无辐射等特点,对不同疾病的诊断具有重要意义,为医生提供了重要的诊断依据。

超声检查在心血管疾病中的应用 超声检查在心血管疾病诊断中应用广泛,能够提供心脏结构和心脏功能的详细信息。通过超声检查,医生可以观察心脏大小、形状及各个腔室情况。超声心动图检查能够实时显示心脏的收缩和舒张过程,帮助医生诊断心脏瓣膜疾病、心肌病、心包疾病等。比

如,心脏瓣膜狭窄或关闭不全者,超声检查可以清晰地观察瓣膜运动和血液流动情况。同时,还能评估心脏泵血功能,如左心室射血分数,这对于判断心脏功能状态非常重要。

超声检查在胆囊和胰腺病变的诊断价值 超声检查在胆囊和胰腺病变的诊断中具有重要价值。胆囊结石是较为常见的疾病,超声检查能够清晰地显示胆囊内的结石。超声检查还能评估胆囊壁厚度,帮助医生诊断胆囊炎等疾病。对于胰腺,超声检查可以发现胰腺肿大、囊肿或肿瘤等异常。在急性胰腺炎的

诊断中,超声检查可以观察到胰腺的肿胀和周围积液,为临床治疗提供重要信息。胰腺的超声检查受到肠道气体和肥胖等因素影响,有时需要结合其他影像学检查如CT(计算机层析成像)或MRI(磁共振成像)来提高诊断的准确性。

超声检查在泌尿系统中的应用 超声检查在泌尿系统检查方面,超声检查能清晰地显示肾脏、膀胱,以及前列腺的形态和结构,帮助医生及时发现结石、肿瘤等潜在问题。对于孕妇,超声检查不仅是观察胎儿生长发育情况的重要手

段,还能检测胎儿是否存在异常。此外,超声检查在妇科疾病诊断中也具有不可替代的作用,如子宫肌瘤、卵巢囊肿等常见的妇科疾病诊断。

超声检查在肿瘤诊断与疗效监测中的应用 超声检查在肿瘤诊断、疗效监测中占据了举足轻重的地位。超声检查利用高频声波反射原理,能够精准显示出肿瘤在人体内的位置、大小及形态,为医生提供初步判断肿瘤性质的重要依据。

在肝脏、乳腺、甲状腺等部位的肿瘤检查中,超声检查更是成为不可或缺的辅助检查手

段。同时,由于超声检查具有无创性和操作简便的特点,在治疗过程中也扮演着重要角色。患者在化疗或放疗后,定期超声检查,医生能够实时观察肿瘤治疗后反应,及时评估治疗效果,并发现可能出现的其他问题。

总之,超声检查技术在现代医学领域展现了广泛的应用价值,对心血管疾病、胆囊和胰腺的病变,泌尿系统与妇产科疾病,以及肿瘤诊断与疗效监测方面,提供了关键的影像技术支持。

(作者供职于黑龙江省哈尔滨市第二人民医院)

如何判断孩子免疫功能是否低下

□孟雪勤

家长都会担忧孩子的成长问题,特别是免疫功能低下。这容易导致孩子频繁生病,感染和生长受影响。判断免疫功能是否低下需要进行临床检查。下面,本文主要介绍免疫功能低下的表现和检查方法,帮助家长了解孩子的免疫状况,确保孩子健康成长。

常见表现

孩子的免疫功能低下,常见表现主要有以下几种:

孩子容易频繁生病。如果孩子经常出现咳嗽、感冒及发热等情况,或者频繁出现各种感染性疾病,就很有可能是免疫功能低

下。如果孩子每年患感染性疾病次数在6次以上,家长就要引起重视。

孩子容易受病毒传染。孩子免疫系统还没有发育完全,容易被病毒感染,如果经常被病毒感染,也可能是免疫功能低下。

疫苗接种反应不佳。如果孩子接种完疫苗后,接种部位长时间存在破溃或同侧腋下淋巴结肿大、破溃,可能是免疫功能出现了问题。

反复鹅口疮。如果出生6个月以内的婴儿反复出现鹅口疮,也可能是免疫功能低下的表现。

检查项目
血常规检查 血常规检查是基本检查项目,通过对血液中的白细胞类型及数量进行检测,可以对孩子的免疫情况进行初步的了解。白细胞是免疫系统的重要组成部分,如果孩子白细胞偏低,说明孩子可能在免疫功能低下。

免疫球蛋白检查 免疫球蛋白是体内抵抗细菌及病毒的重要物质,通过检查确定免疫球蛋白水平,可以反映出孩子的免疫功能情况。如果免疫球蛋白水平偏低,说明孩子的免疫功能可能偏

低。

淋巴细胞亚群检测 淋巴细胞是免疫系统的重要组成部分,其中包括B淋巴细胞和T淋巴细胞等。通过对淋巴细胞亚群的数量及比例进行检测,可以进一步了解孩子的免疫功能状态。

T淋巴细胞功能检测 T淋巴细胞是免疫系统中的主要保护力量,其功能的正常与否对免疫功能有着直接影响。该项检测可以对T淋巴细胞的增殖能力、细胞因子分泌能力等进行评估,从而判断孩子的T淋巴细胞功能是否正常。

微量元素及生化检查 孩子的

免疫功能评估还可以通过微量元素及生化检查来开展。微量元素(如铁、锌等)对孩子免疫功能有着重要影响,微量元素的缺乏可能导致孩子免疫功能下降。生化检查可以对孩子的肝功能等基本情况进行评估,帮助医生更全面地了解孩子的健康状况。

总之,家长了解免疫功能低下的表现,并结合相关检查项目,可以更加准确地了解孩子免疫功能情况,并采取相应的措施提升孩子的免疫功能,让孩子健康成长。

(作者供职于山东省聊城市第二人民医院)

儿童常见疾病预防指南

□裴璐璐

疾病是影响儿童健康成长的重要因素。了解常见的儿童疾病症状及预防措施,对保障儿童身心健康具有重要意义。

呼吸系统疾病

上呼吸道感染 上呼吸道感染是儿童常见疾病,主要由病毒引起。预防这类疾病的关键是增强身体免疫力,以及减少与病原体接触。

增强体质:合理饮食、睡眠充足和适度运动,可以提高孩子的免疫力。

避免接触传染源,避免带孩子到人群密集、空气不流通的场所,减少与感冒患者接触。

勤洗手:教育孩子养成勤洗手

的习惯,特别是在饭前、便后。

支气管炎与肺炎 支气管炎和肺炎是更为严重的上呼吸道感染。预防这类疾病除了增强免疫力外,还需要注意以下几点:

居室通风:保持室内空气流通,适度开窗通风换气。

合理穿衣:根据天气变化及时增减衣物,避免孩子因受凉或过热而引发上呼吸道感染。

早期治疗:一旦发现孩子有上呼吸道感染症状,应及时就医。

消化系统疾病

腹泻与肠胃炎 腹泻和肠胃炎是儿童常见的消化系统疾病,多由病毒或细菌感染引起。预防这类

疾病,关键在于保持良好的个人卫生习惯和饮食卫生。

饮食卫生:确保食物新鲜、清洁,避免食用过期或变质食品。

规律饮食:培养孩子良好的饮食习惯,避免暴饮暴食,少食油腻、生冷食物。

补充水分:腹泻期间,孩子容易脱水,应确保孩子摄入充足的水分。

传染性疾病

手足口病 手足口病是由肠道病毒引起的传染性疾病。预防手足口病的关键在于避免与患病儿童密切接触,同时鼓励儿童勤洗手、保持环境清洁。

水痘 水痘是由水痘病毒引起的传染性疾病。预防水痘的有效方法是接种疫苗,同时避免与患水痘的儿童近距离接触。

麻疹与流感 麻疹和流感都是易传播的传染性疾病。预防麻疹和流感的有效方法是接种疫苗。

综合预防措施

合理饮食 保证儿童摄入充足的蛋白质、维生素、矿物质等元素,提升免疫力。家长要鼓励孩子多吃新鲜的蔬菜、水果和全谷类食物,少吃油腻、高糖、高盐食物。

适度运动 增强儿童体质,提高对疾病的抵抗力。每天进行适度户外活动,如跑步、游泳等,以增

强心肺功能。

定期体检 及时发现并治疗疾病,避免病情恶化。家长应定期带孩子进行体检,关注孩子的生长发育和健康状况。

接种疫苗 按照国家免疫规划,按时为孩子接种疫苗,预防传染病。了解疫苗的种类、接种时间和注意事项,确保接种的安全性和有效性。

儿童常见疾病的预防是综合性工作,需要从多方面入手,包括增强免疫力、避免接触传染源、保持良好的个人卫生习惯等。

(作者供职于河南省息县人民医院儿科)

肩周炎的中医护理与康复方法

肩周炎又称肩关节周围炎,是一种常见的肩关节疾病,主要影响50岁左右的中年人。肩周炎一般是由肩关节部位劳损、损伤、退变等原因导致的,表现为肩部疼痛,伴有抬肩活动受限等症状。在中医学中,肩周炎被视为“肩痹”,利用中医护理与康复方法,可以有效缓解病痛,促进患者康复。

中医护理方法

热敷疗法

热敷是中医护理常用的方法,对于肩周炎患者疗效较好。患者可以使用炒盐袋进行热敷。炒盐的温热作用可以促进局部血液循环,缓解肌肉紧张和疼痛,加速炎症吸收。

艾灸疗法

艾灸是中医传统疗法,利用艾条燃烧产生的热能刺激人体穴位或特定部位,达到温经散寒、活血通络、调理气血的作用。

中药封包护理

中药封包护理是将具有治疗作用的中药包裹起来,经过熏蒸加热后放置在患者肩部,从而对肩部进行治疗。这种方法结合了中药的药效和热敷的物理作用,能够有效促进局部血液循环,缓解肩周炎症状。

中医康复方法

肩胛内收运动

肩胛内收运动是一种简单有效的康复锻炼方法。患者可以坐或站立后放松肩膀,将两边肩胛骨向内、向下用力运动。这个动作可以有效缓解肩周炎带来的酸痛感,增加肩关节活动范围。

钟摆运动

手握较轻的哑铃或矿泉水瓶进行前后摆动,来缓解疼痛和改善关节粘连。该运动简单易行,可以在家中进行,对肩周炎患者的康复非常有帮助。

画圈运动

画圈运动 画圈运动是一种循序渐进的康复方法。患者可以坐或站立后放松肩膀,将两边肩胛骨向内、向下用力运动。这个动作可以有效缓解肩周炎带来的酸痛感,增加肩关节活动范围,促进粘连组织的松懈。

被动锻炼

对于肩关节活动受限严重的患者,可以进行被动锻炼。由康复治疗师帮助患者进行肩关节牵引活动,包括各个方向的运动,以及活动受限的方向。在进行被动锻炼时,患者要注意力度适中、速度均匀,避免造成新的损伤。

综合护理与康复建议

肩周炎的康复是一个综合过程,需要中医护理与康复方法相结合。在护理过程中,应注意肩关节的活动护理,适度放松肩关节周围组织,并进行主动和被动的关节活动。同时,可以使用中药、止痛、活血的中药进行外敷或外洗,促进炎症吸收,缓解疼痛。

在康复过程中,患者还应注意保暖,避免肩部受凉。寒冷刺激可能会加重肩周炎症状,因此要注意保暖措施。此外,适当的物理治疗和药物治疗也是必不可少。物理治疗,如拔罐、针灸等,可以改善肩关节的血液循环,促进炎症的吸收;药物治疗,如非甾体抗炎药物和活血通络药物可以缓解疼痛,促进肩关节功能恢复。

(作者供职于山东省枣庄市薛城区沙沟镇中心卫生院)

慢性胃炎的调理方法

□孙正路

慢性胃炎是临床常见的消化系统疾病,以胃部不适、腹胀气、恶心等为主要症状。那么,引起慢性胃炎的原因有哪些呢?

发病原因

长期服用药物及食用刺激性食物。一些药物会对胃黏膜产生刺激,如止痛药、退热药,如果长期服用便会引发慢性胃炎。同时,经常食用辛辣刺激性食物,大量饮用浓茶、咖啡、酒水等,都会对胃黏膜产生损害而引发胃炎。

胆汁反流或肠液反流。胆汁反流为慢性胃炎的主要诱因,若幽门括约肌松弛、胆汁反流或术后十二指肠液流到胃部,便会损伤胃黏膜,引发相关病理反应。

细菌感染。幽门螺杆菌感染为慢性胃炎的常见病因,在口腔、咽喉部慢性感染状态下(如鼻窦炎、扁桃体炎等),可能导致患者长时间吞食细菌和病毒,对胃黏膜造成反复刺激,从而引发慢性胃炎。

其他原因。长期吸烟、循环代谢功能障碍等也会对胃黏膜造成损害,从而引发胃部疾病。

调理方法

调整饮食习惯 饮食方面要少食多餐,每餐吃到七八分饱就好。这样可以减少胃的负担,避免过度刺激胃黏膜。

选择易消化的食物,如粥、面条、煮熟的蔬菜等。避免食用油腻、辛辣、生冷等食物,这些食物容易刺激胃黏膜,加重不适症状。

戒烟。吸烟会刺激胃黏膜,加重慢性胃炎的症状。因此,建议慢性胃炎患者不要吸烟,以保护胃黏膜。

定期体检。定期到医院进行身体检查,了解胃部健康状况。有幽门螺杆菌感染的患者,应在医生的指导下进行治疗,保护胃黏膜。

总之,坚持合理饮食、健康生活是缓解慢性胃炎症状的重要方法。

(作者供职于河南大学第一附属医院消化内科)