

怎样预防腱鞘炎

□孙光雨

或进行某些特定的手部动作时，疼痛会更加明显。

其次是肿胀。腱鞘炎可能导致受影响的区域出现肿胀，这是由于炎症引发的局部充血和水肿。肿胀会让手指显得更加粗，甚至影响手指灵活性与外观。

再者是僵硬。手部在休息后或早晨醒来时，可能会感到格外僵硬，经过一段时间的手指活动，这种僵硬感会有所减轻。然而，倘若病情持续发展，僵硬感或许会长期存在，给日常生活和工作带来诸多不便。

然后活动受限。由于疼痛和肿胀，患者会发觉手指的活动范围受到限制。比如，抓握物体、打字或写字等日常活动，可能会变得艰难，甚至疼痛难忍。

还有触痛和压痛。在受影响的腱鞘区域，轻轻触摸或按压，患者可能会感受到显著的触痛或压痛。这种疼痛通常与炎症的程度以及持续时间存在关联。

最后是弹响或绞锁现象。部分腱鞘炎患者可能会出现“弹响指”或“绞锁”的情况。也就是说，当手指屈伸时，肌腱在狭窄的腱鞘内滑动会产生弹响声，或者突然卡住无法自如活动。

预防措施

其一，保持正确的手部姿势至关重要。在使用电脑、手机等设备时，要让手腕和手指处于自然的位置，避免过度伸展或过度弯曲。使用键盘时，可将手腕放置在键盘托上，以减轻手腕承受的压力。

其二，适度休息不可或缺。长时间连续使用手部后，应定时休

息，每隔一段时间活动一下手指和手腕，以此缓解手部肌肉的紧张与疲劳。经常进行手部伸展运动，比如，将手指向手背方向伸直，然后再向手掌方向弯曲，每个动作重复数次，有助于增强手部肌肉和关节的灵活性。

其三，注意手部保暖。在寒冷的天气中，应当佩戴手套或使用暖手物品来维持手部温暖，预防手部受寒导致血液循环不畅，从而降低腱鞘炎的发生率。

腱鞘炎作为导致手部疼痛的关键所在，其出现与我们的日常生活和工作习惯紧密相连。让我们积极行动起来，共同呵护手部健康，远离腱鞘炎的困扰，让双手能够在生活的每一个角落自由伸展。

（作者供职于山东颐养健康集团肥城医院）

中药乃中国传统医学之珍宝，其剂型丰富多样，每种中药皆蕴含中医理论与智慧。丸、散、膏、汤这4种传统剂型，不仅承载着中医药学的精髓，还在治疗过程中各展所长，保障人民健康。

汤剂

灵动多变，急症克星

汤剂是把中药饮片用清水或酒浸泡后，再煎煮一定时间，滤掉药渣获取药汁而成。它是中医临床应用较早且用途较为广泛的剂型。

汤剂的优势明显。其一，吸收迅速，能即刻发挥药效，尤其适用于病情危急的患者。比如，外感风寒、发热恶寒显著时，一剂解表散寒的汤剂（如麻黄汤），能够迅速帮助患者发汗解表，减轻症状。其二，汤剂可依照患者的病情进行个性化药物配伍和剂量调控。中医辨证可以灵活增减药物，以获取最佳治疗效果。并且，汤剂多为复方，药物间相互作用，能展现综合疗效。

丸剂

缓释持久，慢性调理

丸剂是把药物研磨成细粉或采用药材提取物，添加适宜的黏合剂制成球形固体制剂。

丸剂的特性之一是作用和缓且持久，适宜一些慢性病的调理与巩固治疗。比如，六味地黄丸、滋阴补肾，长期服用能够改善肾阴虚的症状。丸剂服用方便，通常体积较小，方便携带与储存。而且，部分丸剂能够遮蔽药物的不良气味，降低患者服用时的不适感受。

散剂

起效迅速，灵活多变

散剂是将药物粉碎，并均匀混合而制成的干燥粉末状制剂。

散剂的优点在于制作简便，药物粉碎后表面积增大，有利于吸收和药效发挥，起效相对较快。比如银翘散，用于治疗风热感冒，其散剂形式能让药物迅速发挥疏散风热的效用。散剂还能够外用，对一些皮肤病等有良好的疗效。此外，散剂剂量易于把控，能依照患者的年龄、病情等灵活调节剂量。

膏剂

内外兼治，温和长效

膏剂是把药物用水或植物油煎煮后滤去药渣制成的剂型，分为内服和外用两种。

内服膏剂，如阿胶膏等，具有营养滋补的功效，适用于身体虚弱、需要长期调养的人群。内服膏剂一般口感优良，容易服用，并且药物经过长时间熬制，有效成分得以充分提取与浓缩。外用膏剂，如各类膏药，对于跌打损伤、风湿痹痛等有出色的局部治疗作用，能够直达病灶，缓解疼痛。

丸、散、膏、汤这四大传统中药剂型，各有所长，各施所能。它们不仅体现了中医理论的深邃广博，更在实践中为患者带来了切实的健康福祉。患者在选择中药剂型时，应当依据自身病情、体质，以及生活习惯等因素，谨慎医嘱，合理选用。

（作者供职于山东省滨州市中医医院制剂中心）

中药的常用剂型有哪些

□崔静

如何治疗上消化道出血

□蔡诚君

全身性疾病 白血病、尿毒症、血小板减少性紫癜、血友病等。

应激性溃疡 在重大手术、创伤、烧伤或呼吸衰竭经抢救后，患者可能出现应激性溃疡，从而造成上消化道出血。

治疗方法

上消化道出血的治疗需要迅速且有效，将止血和补充血容量作为首要举措。治疗方式主要涵盖以下几个方面：

一般治疗 患者需要卧床休息，并严密监测生命体征。食管静脉曲张破裂出血的患者应禁食，而消化性溃疡出血患者在呕

吐停止后能够摄入流食。对于烦躁不安者，需要检查血氧，并酌情选用镇静剂。

补充血容量 依据血流动力学改变状况，进行补液或者输血。当收缩压低于90毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕），或者血红蛋白低于5克/升~7克/升，应考虑输血。

药物治疗 给予抗纤维蛋白溶解剂、酚磺乙胺、维生素K、云南白药等止血药物。

内镜下止血 包含喷洒止血药物、热凝固止血、放置血管钳等。

介入治疗 选择性血管造影

和栓塞止血，利用导管向血管内注射造影剂并找到出血点，然后用吸收性明胶海绵或弹簧圈封堵破损血管。

手术治疗 对于经内科积极保守治疗未见成效，或者有动脉硬化病史，且近期频繁出血的患者，应及时开展手术治疗。

病因治疗 在止血的同时，要积极治疗原发病。

预防措施

积极治疗原发病 上消化道出血的常见病因包括消化性溃疡、肝硬化、慢性胃炎等，积极对这些原发病进行治疗，是预防上

消化道出血的首要任务。

合理饮食 患者饮食应当以易消化、无刺激且富有营养的食物为主，多食用富含维生素的蔬菜、水果等，避免进食粗糙、坚硬、辛辣、油腻等食物。

合理用药 尽量少用或者不用对胃有刺激性的药物，比如，非甾体抗炎药（阿司匹林等）若必须使用此类药物，应在医生的指导下应用，并加用保护胃黏膜的药物，以降低出血的风险。患者要避免接触和进食对肝脏有损害的毒性物质，包括某些药物。

定期体检 定期体检有助于发现早期病变，并及时予以治疗。在出现头昏等贫血症状时，患者应尽快前往医院检查，以排除上消化道出血的可能性。

（作者供职于河南科技大学第二附属医院普外科）

消毒供应护理知多少

□赵留凤

使用。

分类 在CSSD的除污区，要依据器械的材质、结构、污染程度等因素进行分类，将精密器械与普通器械分开处理。

清洗 手工清洗时，运用合适的毛刷、医用清洗剂、多酶洗液，在流动水下彻底刷洗。若采用机械清洗，则把器械放入清洗机中，选择恰当的程序进行清洗。

消毒 清洗后的器械要进行消毒处理，首选机械湿热消毒，也可以使用75%乙醇、酸性氧化电位水，或者其他消毒剂来消毒。

干燥 首选干燥设备进行干燥，根据器械材质选择合适的温度，比如金属类（70摄氏度至90摄氏度），塑胶类（65摄氏度至75摄氏度）。对于不耐热的器械，使用消毒的低纤维絮擦布、压力气枪，或者≥95%的乙醇进行干燥处理，不得使用自然干燥的方法。

检查与保养 在检查包装区，利用目测或使用光源放大镜对干燥后的器械进行检查。

包装 包装时将器械放置在托盘或孔的托盘中，包内容器

开口保持方向一致。包内放入化学指示卡，包外注明器械名称、灭菌日期、有效期、包装者等信息。

灭菌 耐湿耐热的器械、物品，优先选择压力蒸汽灭菌，依照待灭菌物品挑选适宜的压力蒸汽灭菌器和灭菌程序。对于不耐热、不耐湿的物品，则选用低温灭菌方式。

储存 灭菌后的物品存放在无菌物品存放区，分类、分架放置，并按照有效期顺序摆放。

存放区要保持清洁、干燥，其温度和湿度需要符合规定，物品存

放架距离地面高度应≥20厘米，距离墙≥5厘米，距天花板≥50厘米。

发放 发放无菌物品时，遵循“先进先出”的原则。根据各科室的需求，利用专用的封闭发放车或容器将无菌物品发放到临床科室，并记录无菌物品发放的日期、名称、数量、灭菌日期等。

为了应对工作中的各种挑战，消毒供应中心采取了一系列措施，强化人才培养，提升专业技能，定期组织培训与考核，以提高护士的专业素养和综合能力；积极引入现代化技术和管理模式，比如物联网、云计算、大数据等，实现消毒供应的自动化管理，质量追溯以及远程监控，进而提升工作效率与安全性。

（作者供职于山东省聊城市人民医院）

痘印的预防措施

□赵冰

痘印修复机制 皮肤的自我修复是一个较为缓慢的进程，尤其是皮肤受到较深程度的损伤时。痘印的出现意味着皮肤深层组织已受损，这就需要更长的时间来修复。

个体差异 每个人的皮肤状态和修复能力均有所不同。一些人可能更易留下痘印，这与遗传、肤质、年龄等要素息息相关。

不当处理 在痘痘发炎期间，倘若处理方式不当（比如，挤压、挑破等），会加剧皮肤损伤，致使

痘印愈发顽固。

环境因素 紫外线、污染等环境条件也可能对皮肤的修复进程产生负面影响，让痘印更难消退。

预防措施 面对顽固的痘印，人们并非毫无办法。

耐心等待 对于轻度痘印，时间就是一剂“良药”。随着时间推移，皮肤会逐渐进行自我修复，痘印也会慢慢淡化。

科学护肤 挑选契合自身肤质的护肤品，规避使用过于刺激

或油腻的产品。保持皮肤洁净，定期去角质，可以加快皮肤的新陈代谢，促进痘印消退。

注意防晒 紫外线是加重痘印的关键因素。因此，做好防晒工作非常重要。人们可以选择适合自己的防晒霜，并坚持每天涂抹，能够有效降低紫外线对皮肤的损害。

专业治疗 针对重度痘印或长时间无法消退的痘印，建议向皮肤科医生求助。医生能够根据患者的具体状况，制定个性化治

疗方案，比如激光治疗、微针治疗等。

生活调理 保持健康的生活习惯，对改善痘印有所助益。充足的睡眠、营养均衡的饮食、适度运动等，都能促进皮肤新陈代谢和修复能力。

心态调整 痘印消退是一个缓慢的过程，需要保持耐心和信心。切勿过度焦虑或者急于求成，保持良好的心态有助于应对痘印问题。

总之，痘印确实令人烦恼，但并非不可战胜。科学护肤、专业治疗、生活调理，以及心态调整等方法，能够帮助人们逐步解决痘印难题。

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院皮肤科）

不容忽视的炎症

□商光海

在日常生活中，口腔健康容易被人们忽视，然而一些看似不起眼的炎症却有可能引发严重的健康问题，比如口腔颌面间隙感染。这种感染不但影响患者的生活质量，还可能带来一系列严重的并发症。因此，了解并重视此疾病极为重要。

颌面间隙感染也被称作颌周蜂窝组织炎，指的是在颌骨、肌肉、筋膜、皮肤之间的疏松结缔组织产生的急性化脓性炎症。在间隙感染的弥散阶段称为蜂窝组织炎，而化脓局限阶段则称为脓肿。

一般来说，在颌面部的各类组织之间，像皮下组织、肌肉、唾液，以及颌骨内部，填充着数量不等的疏松结缔组织或脂肪，当中存有血管、神经、淋巴组织，以及唾液腺导管的走向。这种结构从生理角度来讲，具有缓冲运动时所产生

的张力与压力的作用，从解剖结构来看属于潜在的间隙，当感染侵入这些潜在间隙时，会导致疏松结缔组织溶解液化，当炎性产物积聚其中，才会明显呈现出间隙。

临床症状 主要症状表现为红肿、热痛，以及功能障碍。炎症区域的皮肤发红且肿胀，触摸时温度高于正常部位，同时伴有显著的疼痛。功能障碍可能表现为张口受限、吞咽困难、喉痛等，情况严重时甚至可能影响呼吸功能产生影响。

全身症状 当感染较为严重时，患者可能出现高热，体温能够达到39摄氏度以上，并伴有寒战、头痛等全身性不适。由于炎症的消耗及全身的不适，患者通常会感到乏力，食欲也会明显降低。进行血液检查会发现白细胞计数

升高，这表明体内存在炎症反应。对于腐败坏死性感染，患者可能出现更为严重的中毒症状，比如意识模糊、呼吸急促、心率加快等，甚至可能出现休克。从而危及患者生命安全。

如果口腔颌面间隙感染未能得到及时治疗，就会引发一系列严重的并发症。感染可能向邻近间隙蔓延，形成多间隙感染，甚至向上扩散至颅腔内，引发颅内感染；向下扩散至前胸及纵膈，形成纵膈脓肿；还可能通过血液扩散，导致败血症和感染性休克。此外，颌骨骨髓炎也是常见的并发症之一，这加大了治疗的难度。

预防措施

预防口腔颌面间隙感染的重点在于强化口腔卫生，及时治疗口腔疾病。定期刷牙，运用牙线和漱口水，保持口气清新，减少食物残渣和细菌在口腔中的存留。同时，要及时治疗牙周病、蛀牙、智齿冠周炎等口腔疾病，预防感染扩散。

治疗方法

在治疗方面，依据感染的病因及炎症所处的不同时期，采取综合性治疗手段。在脓液形成之前，以药物治疗为主，运用抗生素来控制细菌感染。当确定有脓液形成时，需要进行手术切开引流，将脓液排出，并配合冲洗换药。此外，支持治疗也非常重要，比如补充盐分、水分、糖分、蛋白质和维生素等营养物质，增强身体的抵抗力。

总之，口腔颌面间隙感染是一种不容忽视的炎症，其产生与口腔卫生、口腔疾病等因素紧密相关。了解这一疾病的症状、成因和预防措施，对于维护口腔健康至关重要。

（作者供职于湖北省宜昌市夷陵医院口腔科）

上消化道出血是指屈氏韧带及以上消化道，涵盖食管、胃、十二指肠、胆管和胰管等发生病变所引发的出血。这属于内科常见急症之一，主要临床表现为呕血与黑便，严重情况下还会伴有急性循环衰竭。上消化道出血的发生率颇高，病死率亦不可小觑。

发病原因

胃肠道疾病 消化性溃疡，包含胃溃疡、十二指肠溃疡；急性胃黏膜病变；食管静脉曲张破裂出血；消化道肿瘤，比如食管癌、胃癌；反流性食管炎；食管贲门黏膜撕裂。

门静脉高压 门静脉炎、肝静脉阻塞综合征等，可能导致食管胃底静脉曲张破裂出血。

胃肠道邻近器官或组织的疾病 胆囊结石、肝癌、胰腺癌、纵膈肿瘤破入食管等。

消毒供应中心（CSSD）是医院运行中至关重要的一环，被誉为医院的“核心枢纽”。它是对重复使用的医疗器械进行清洗、消毒、灭菌、储存，以及发放的场所，也是预防院内感染、保障医疗质量的关键防线。

工作流程

回收 使用者需要把重复使用的器械放置在封闭容器中，对于精密器械要做好保护措施，由CSSD集中回收处理。若是特殊感染的诊疗器械，使用者要进行双层密封包装，并清晰标明感染病名称，再由CSSD单独回收。同时，使用者还应对使用后的器械进行预处理及保湿，不在诊疗场所清点污染器械，采用封闭方式回收，且回收工具每次使用后都要清洗、消毒和干燥，以备下次

形成原因

痘印是痘痘消退后遗留的印记，其形成与痘痘的炎性过程紧密相连。当痘痘发炎时，皮肤组织会遭受损伤，致使毛细血管扩张、皮肤细胞发炎，以及色素沉着。即便痘痘消退，这些变化仍可能在肌肤上留存持久的印记，也就是痘印。

痘印分类

痘印分为红色痘印和黑色痘印。红色痘印是因痘痘发炎时毛细血管扩张，以及皮肤细胞发炎引发，一般表现为粉红色或红色。黑色痘印是由痘痘发炎后的色素沉着导致，呈现出深褐色或黑色。

痘印之所以难以消除，主要存在以下几方面的因素。

脾胃乃人体后天之本，承担着将食物转化为身体所需营养的重要任务，即运化水谷精微。

首先，喂养不当是导致小儿厌食的关键原因。饮食毫无规律、过度食用寒凉食物、存在偏食或挑食等不良习惯，都可能损伤脾胃，影响其正常运化功能。其次，先天不足也是不可忽视的因素。一些孩子在出生时脾胃功能就相对虚弱，这或许与遗传相关，也可能是母亲在孕期或哺乳期间营养摄入量不足所致。再者，疾病的影响不容小觑。比如，感冒、肺炎、腹泻等，不仅会直接损害脾胃，还会因影响身体整体状况而间接导致食欲下降。最后，情绪因素对小儿厌食的影响也颇为显著。孩子如果受到惊吓、处于焦虑或抑郁等负面情绪中，这些不良情绪会通过神经系统影响脾胃功能，导致食欲减弱。

小儿厌食的影响

厌食会导致孩子摄入的食物和营养减少，长此以往将引发蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养素的缺乏，从而导致营养不良。儿童正处于生长发育的关键阶段，营养不良会影响骨骼、肌肉、器官等的正常发育，导致身高体重不增，甚至出现发育迟缓的状况。营养缺乏还会影响孩子的免疫系统，使孩子更易受到感冒、肺炎、腹泻等疾病的侵袭。厌食也会导致孩子情绪低落、易怒、注意力不集中等问题，影响其心理健康和社交能力。有些家长对孩子的厌食问题过度担忧，可能致使家庭氛围紧张，给孩子增添额外的心理压力。长期厌食还可能引发消化系统疾病，如胃胀、胃痛、便秘、腹泻等。

中医调理小儿厌食的方法

中医认为，小儿厌食与脾胃

功能失调关系密切，因此在饮食调理方面，强调以健脾养胃为原则。中医常用山药、茯苓、白术等具有健脾作用的中药材，与瘦肉、鸡肉等食材一同炖汤，可以增强脾胃功能。同时，山楂、麦芽等食材具有消食化积的作用，可用来泡水喝或煮粥给孩子食用。中医还推荐用陈皮、神曲等中药材泡水喝，这些药材有健脾开胃、消食化滞的功效，可以改善孩子的食欲。另外，中医认为生冷、油腻等食物易损伤脾胃，因此家长在孩子饮食中应避免此类食物，选择清淡、易消化的食物。

除饮食调理外，中医还可以运用一些外治法来调理小儿厌食。比如，推拿、按摩孩子的腹部、足三里穴等，能够促进脾胃的运化功能，从而增强食欲。捏脊可调和阴阳、疏通经络，有利于改善脾胃功能，从而增强食

欲。此外，将具有健脾、消食功效的中药，贴敷在神阙穴、足三里穴等穴位，也能起到辅助治疗的作用。

总之，小儿厌食与心理因素存在一定关联，因此在调理过程中，心理因素不可忽视。家长要营造和谐的家庭氛围，避免给孩子造成过大的压力，以免影响孩子的食欲。同时，通过讲故事、玩游戏等方式，帮助孩子缓解焦虑、紧张等情绪，增进食欲。

中医方法调理小儿厌食是一种安全、有效的治疗方式。家长需要根据孩子的具体情况，选择合适的调理方法。同时，注意调整饮食、作息，保持孩子心情舒畅，这有助于提高治疗效果。希望本文内容能够帮助家长解决小儿厌食带来的烦恼，让孩子健康成长。

（作者供职于广西中医药大学附属瑞康医院中医内科）