

肺脓肿的症状和治疗

□马忠全

肺脓肿是由一种或多种病原体引起的肺组织化脓性病变，早期为化脓性肺炎，继而坏死、液化、脓肿形成。临床上，肺脓肿有急起高热、畏寒、咳嗽、咯大量脓臭痰等表现。根据感染途径，肺脓肿可以分为原发性肺脓肿、继发性肺脓肿、血源性肺脓肿等。肺脓肿会严重损害呼吸系功能，导致呼吸困难等一系列症状。

引起肺脓肿的病原体包括需氧菌、兼性厌氧菌和厌氧菌。需氧菌和兼性厌氧菌主要有肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、克雷伯菌、大肠杆菌、绿脓杆菌、变形杆菌等；厌氧菌有梭形杆

菌、韦荣球菌等。

临床症状及体征

急性吸入性肺脓肿：患者常突然发病，出现畏寒、高热，体温可迅速上升至39摄氏度~40摄氏度，伴有明显的寒战和全身不适。患者咳嗽频繁，初为黏液或黏液脓性痰，随后逐渐转变为脓性痰，且痰量显著增加，每日可达数百毫升。痰液常有恶臭味，提示厌氧菌感染。当肺脓肿累及胸膜时，可引起胸痛，疼痛随着呼吸运动和咳嗽而加重。随着病情进展，大量痰液和肺组织实变可导致呼吸困难。

血源性肺脓肿：患者常先出

现由原发病灶引起的畏寒、高热等脓毒血症症状，体温波动较大，可伴有全身乏力、食欲不振等。经过数日至两周的潜伏期后，患者会出现咳嗽、咯痰，但痰量相对较少，且很少出现咯脓臭痰。部分患者可有胸痛表现，但较吸入性肺脓肿少见。肺部体征多不明显，有时可闻及支气管呼吸音或湿啰音。

继发性肺脓肿：继发性肺脓肿多由其他肺部疾病发展而来，如支气管扩张、肺结核空洞等。患者先出现原发性肺部疾病症状，如长期咳嗽、咯痰、咯血等。

肺脓肿的治疗

肺脓肿的治疗原则以抗感染和痰液引流为主，必要时进行手术治疗。

抗感染治疗：根据痰培养结果，选用敏感的抗生素进行治疗。常用的抗生素包括青霉素、甲硝唑、奥硝唑等，这些药物对厌氧菌有较好的疗效。抗生素的使用应遵循联合、足量、足疗程的原则，以确保彻底杀灭病原体。

痰液引流：使用祛痰药物，如氨溴索等，促进痰液稀释和排出。对于痰液黏稠不易咯出的患者，可采取体位引流的方法，使脓肿部位处于高位，有利于痰液的

排出。必要时可进行支气管镜冲洗，以清除气管内的分泌物和坏死组织。

手术治疗：对于病程超过3个月、经内科治疗无效的肺脓肿患者，可考虑手术治疗。手术方式包括肺叶切除术、肺段切除术等，应根据患者的具体情况而定。

预防方面，关键在于增强身体免疫力，保持健康的生活方式，如戒烟限酒、均衡饮食、适量运动等，以减少发生感染的风险。同时，注意环境卫生，避免病原体暴露，积极治疗口腔及呼吸道疾病，防止发生病原体下行感染。

肺脓肿作为一种严重的肺部感染性疾病，会引起全身性症状。通过及时诊断和治疗，大多数肺脓肿患者的病情可以得到有效控制。有高热、咳嗽、咯脓痰等症状的患者，应及时就医。

（作者供职于山东省临沂市中医医院）

相关注意事项

进行呼吸康复训练时，需要注意以下事项，以确保训练的有效性和安全性。首先，训练前应评估自己的身体进行全面评估，特别是有呼吸系统疾病或其他健康问题的人群，要在医生的指导下进行。其次，选择空气清新、无烟雾和污染的训练环境，避开不良环境。在训练过程中，保持正确的姿势，放松肩膀和颈部肌肉，控制呼吸节奏，确保深长而缓慢的呼吸。同时，避免过度用力呼气，以免增加气道阻力。训练后，密切观察身体反应，如有不适，应及时调整训练方法或就医。总之，要确保呼吸康复训练的科学性和安全性。

（作者供职于山东省济宁医学院附属医院）

习惯，避免食用不洁食物或饮用未经消毒的水，以减少发生胃肠道感染的水。

定期体检：定期进行胃肠道健康检查，如胃镜检查、肠镜检查、幽门螺杆菌检测等，以及早发现潜在的胃肠道问题，并进行干预和治疗。

合理用药：服用药物时，应遵循医嘱，特别是在服用非甾体抗炎药等对胃肠道有刺激作用的药物时。同时，注意药物的服用时间和方法，以减少对胃肠道的不良影响。

通过上面的胃肠道健康知识科普，希望可以提高居民的胃肠道健康意识。让我们携手，共筑胃肠道健康的防线，为健康的生活而努力。

（作者供职于山东省济南市历城区仲宫镇卫生院）

提供社会支持

抑郁症患者往往感到被社会孤立和被排斥，因此，来自社会的支持和理解对于他们的康复至关重要。社区、学校、工作单位等应加强对抑郁症相关知识的宣传和教育，提高公众对抑郁症的认识。同时，要为抑郁症患者提供必要的帮助和支持，如就业援助、心理咨询等。

总之，通过提供心理支持、及时发现自杀倾向、强化安全管理、保持健康的生活方式以及提供社会支持等措施，我们可以为抑郁症患者创造一个更加安全、温暖的环境。让我们携手共进，为抑郁症患者点亮希望之光，帮助他们走出阴霾，重获新生。

（作者供职于山东省东营市中医医院）

常见的呼吸康复训练方法

□尤雯

呼吸系统是维持人体生命活动的重要系统之一，呼吸系统疾病会严重影响患者的生活质量。呼吸康复训练作为一种重要的治疗手段，得到了广泛应用。

呼吸康复训练是一种针对存在呼吸功能障碍的患者，借助一系列科学且系统的训练方式，来增强呼吸肌的肌力、耐力，推动痰液的排出，优化肺和胸廓的顺应性，进而缓解呼吸困难，提升患者的运动耐力，最终使患者的生活质量得到显著提升的康复训练方法。这种康复手段不仅适用于慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘等慢性呼吸系统疾病患者，还广泛应用于术后恢复、肺炎后肺功能恢复等场景。

常见的呼吸康复训练方法

腹式呼吸：腹式呼吸又称膈

式呼吸，通过膈肌的上下移动来扩大胸腔容积，从而增加肺活量。吸气时腹部向外扩张，呼气时腹部向内收缩，胸部在此过程中保持不动。这种呼吸方式可减少呼吸频率，同时减少呼吸肌对氧气和能量的消耗。

缩唇呼吸：缩唇呼吸通过提高支气管内压，利用腹肌运动，增加通气量，减少耗氧量，从而减轻呼吸困难。缩唇时，用鼻吸气，感受腹部隆起，然后屏住呼吸，再将嘴唇缩成吹口哨状，缓慢呼气，如同吹口哨。呼气时，腹部要凹进去。练习时，可

采取坐位、卧位或立位，呼吸频率为每分钟7次~8次，每次训练5分钟，每天3次。

使用呼吸训练器：呼吸训练器是一种主动吸气锻炼装置，可增加吸气肌的力量和耐力，促进小气道分泌物向大气道流通。使用呼吸训练器前，需要经过医护人员评估。训练时，通过匀速持续吸气，使指示器保持在特定位置，然后缓慢呼气。

对抗阻力呼吸训练：对抗阻力呼吸训练如吹气球、吹口哨等，是一种在呼气时施加阻力的呼吸训练方法。这种训练方法的主要目的是通过适当增加气道阻力，防止小气道在呼气时过早闭合，从而达到改善通气和换气功能，减少肺内残气量的目的。这种训练特别适合慢性阻塞性肺疾病、慢性支气管炎、肺气肿、哮喘等呼吸系疾病患者。

全身性呼吸体操：全身性呼吸体操结合了呼吸与肢体运动，如扩胸、弯腰、下蹲等动作，既能提高肺通气量，缓解气促、缺氧等症状，还能增强患者的体力，提高活动能力。这种训练方式趣味性强，适合各年龄段患者。

守护胃肠道健康

□李刚

当今社会，随着生活节奏的加快和饮食习惯的改变，消化系统疾病已成为影响居民健康的重要问题。胃癌、食管癌、直肠癌等消化道癌症的发病率和死亡率居高不下。在社区开展胃肠道健康知识科普，提高居民的消化道健康意识，是一件具有重要意义的事情。

消化系统是人体内负责食物消化、营养吸收及废物排泄的重要系统。它始于口腔，通过牙齿咀嚼与唾液混合，初步分解食物；随后，食物进入食管，被推送至胃中，在胃酸和胃蛋白酶的作用下进一步分解；接着，半流质食物进入小肠，这是营养吸收的主要场所，小肠壁上的绒毛结构大大增加了吸收面积，使营养物质如糖类、脂肪、蛋白质及维生素等得以被身体吸收；最后，未被吸收

的食物残渣进入大肠，经过水分和电解质的重吸收，形成粪便，最终被排出体外。在整个过程中，肝脏、胰腺等器官分泌的消化液也起着至关重要的作用，它们帮助分解食物中的复杂成分，确保营养被有效吸收。消化系统的健康直接关系到人体的营养状况与整体健康水平。

在日常生活中如何维护胃肠道健康？

均衡饮食：确保饮食中包含足够的蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质和健康脂肪。减少加工食品和高糖、高盐和高脂肪食物的

摄入，这些食物可能会刺激胃肠道，导致不适。

细嚼慢咽：充分咀嚼食物，有助于减轻胃的负担，使食物更容易被消化和吸收。同时，避免暴饮暴食，以免过度拉伸胃壁，造成损伤。

定时定量：尽量保持规律饮食的习惯，定时定量进食。避免长时间空腹或过度进食，以减少对胃肠道的突然刺激。

摄入充足的水分：摄入充足的水分有助于软化粪便，促进肠道蠕动，预防便秘。建议每天至少喝8杯水。

适度运动：定期进行适度的体育锻炼，可以促进血液循环，加快肠道蠕动，有助于食物的消化和废物的排出。

减少压力：学会管理压力，可冥想、瑜伽、深呼吸等。长期压力大会干扰胃肠道的正常功能，因此要学会放松，保持心情愉悦。

戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都会损害胃肠道黏膜，增加胃炎、胃溃疡等疾病的风险。因此，应尽量避免吸烟，限制酒精的摄入。

注意卫生：保持良好的卫生

为抑郁症患者提供有效支持

□姜晓艳

抑郁症是一种常见的心理疾病，常常让患者陷入深深的绝望与无助之中。它不仅影响患者的情绪、思维和行为，还可能带来严重的后果。本文将探讨如何为抑郁症患者提供有效的支持，并预防自杀行为。

理解抑郁症患者

抑郁症并非简单的“心情不好”，而是一种复杂的心理疾病，表现为持续情绪低落、兴趣丧失、睡眠障碍、食欲改变以及自我评价下降等。这些症状可能会严重影响患者的日常生活和工作能力，使他们感到孤立无援，甚至产生自杀的念头。

提供心理支持

倾听与理解：患者的家人和朋友应成为患者坚强的后盾，倾听患者的心声，理解他们的痛苦，不评判、不

指责，让他们感受到被理解和被接纳。这种情感上的支持对于缓解患者低落的情绪至关重要。

鼓励寻求专业的帮助

抑郁症需要专业的治疗，包括药物治疗和心理治疗。患者的家人和朋友应鼓励患者及时就医，并陪伴他们完成治疗过程。同时，尊重医生、熟悉治疗方案，协助患者按时服药和参加心理咨询。

陪伴与关怀

抑郁症患者常常感到孤独和无助，陪伴和关怀对他们很重要。无论是简单的问候、散步还

是一起参加活动，都能让患者感受到温暖和支持。同时，鼓励患者参与社交活动，增强社会交往能力，减少孤独感。

预防自杀倾向

及时发现自杀倾向：抑郁症患者自杀前往往会有一些先兆，如突然的情绪变化、言语中的消极暗示、行为上的异常等。患者的家人和朋友应密切关注患者的言行举止，一旦发现异常，应及时报告医生并采取措。

强化安全管理：对于有自杀倾向的患者，

应加强安全管理。例如，移除家中的危险物品，如刀具、药品等；确保患者身边随时有人陪伴；为患者提供安全的居住环境等。此外，还应定期与医生沟通，告诉医生患者的病情变化，以便及时调整治疗方案。

养成良好的生活习惯

规律作息、合理饮食和适当运动是预防抑郁症患者自杀的有效措施。患者的家人和朋友应协助患者保持健康的生活方式，有助于改善患者的情绪状态，减少发生自杀的风险。

针灸治疗失眠

□吴辉宇

失眠会让人白天感到疲倦、注意力不集中，甚至影响情绪和健康。长期失眠可能会导致记忆力减退、焦虑、抑郁、免疫力下降，并增加发生心脏病病的风险。针灸已被证实可以有效改善睡眠质量。通过刺激身体上的特定穴位，针灸可调节生理功能，缓解压力，提高睡眠质量。接下来，我介绍一下针灸是如何改善睡眠质量的。

失眠是什么

失眠是指无法入睡，难以保持睡眠，或者睡眠质量不高，导致白天精神不振。中医称之为“不寐”，表现为入睡困难、容易惊醒或夜里无法入睡，严重影响生活质量。中医认为，良好的睡眠，离不开身体阴阳平衡、脏腑协调、气血充足，以及心神安定。如果饮食不规律、情绪波动大、过度劳累或身体虚弱，就容易导致气血、阴阳失调，从而引发失眠。

失眠的病因主要在心。中医根据心神的状态，将失眠分为虚证和实证两大类。虚证多是由于心神失养引起的，常见于心脾两虚、阴虚火旺、心虚胆怯等情况；

而实证则是由于心神被扰动引起的，如肝火扰心、痰热扰心等。针灸可宁心安神、平衡阴阳，有助于恢复良好的睡眠。

针灸可改善睡眠质量

针灸治疗失眠的效果是通过多种机制实现的。首先，针灸能够刺激神经系统，促进神经递质（如5-羟色胺和γ-氨基丁酸）的分泌，这些物质有助于放松身心，从而改善睡眠质量。其次，针灸通过刺激经络和穴位，可调节体内气血，恢复身体正常的生理节律，帮助调节内分泌，降低应激激素水平，使人更容易入睡。此外，针灸还可以帮助缓解心理压力，减轻焦虑和紧张情绪，进一步促进身体上和心里的放松。通过改善血液循环，针灸还能增强大脑的氧气供应和营养供应，这也是支持健康睡眠的重要因素。

针灸治疗失眠的具体方法

针灸治疗失眠的方法多样，每种方法都有其独特的优势。以下是一些常见的针灸治疗失眠的方法：

毫针辨证体针疗法：这种方法通过选择不同的穴位，调节阴阳平衡、心神和脏腑功能，全面改善失眠症状，适用于多种不同类型的失眠。

头皮针：头皮针直接作用于大脑的睡眠中枢，调节睡眠与觉醒功能，显著改善睡眠质量。

印堂穴骨膜透刺法：通过刺入印堂穴，平衡阴阳、镇静安神，促进褪黑素的分泌，改善睡眠质量。

五脏背俞穴针刺：通过刺激背部的穴位，调节脏腑功能，促进血液循环，帮助恢复正常的睡眠模式。

热敏灸和督脉灸：热敏灸通过灸治关元穴和命门穴，恢复阴

阳平衡，适合因阴阳失调引起的失眠；督脉灸主要适用于阳虚或经脉不通的失眠，通过温补肾阳、畅通经络，有效改善睡眠质量。

腹针：通过调节气血、改善脏器功能，尤其是调理脾胃，对改善睡眠有显著效果。

梅花针叩刺法：适用于顽固性失眠。当其他方法效果不佳时，梅花针可以通过大面积刺激经络穴位，提升疗效。

耳针和腕踝针：耳针和腕踝针操作简便、安全性高，疗效显著，广泛用于失眠的治疗。

刺络拔罐法：刺络放血疗法：通过清热泻火、调理气血，对某些类型的失眠比较有效，有助于恢复正常的生理状态。

个体化的针灸治疗与综合调

理：需要根据每个患者的具体情况制订个体化的针灸治疗方

当今社会，慢性病已成为影响我们健康的重要问题。慢性病通常是指病程较长、迁延不愈的疾病，如高血压、糖尿病、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等。这些疾病不仅给患者带来身体上的痛苦，还给家庭和社会带来沉重的负担。因此，做好慢性病患者的日常护理，对于延缓疾病进展、提高患者的生活质量至关重要。

合理饮食

合理饮食是慢性病患者护理的重要环节。首先，要控制总热量的摄入，避免肥胖。根据患者的身高、体重、年龄、性别和运动量等因素，计算出每天所需的热量，合理分配到三餐中。其次，要控制碳水化合物、脂肪和蛋白质的比例。碳水化合物应占总热量的50%~60%，以全谷物、薯类、豆类等为主，减少精制谷物和糖类的摄入；脂肪应占总热量的20%~30%，以植物油为主，减少动物脂肪的摄入；蛋白质应占总热量的15%~20%，以优质蛋白质为主，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等。此外，还要注意补充维生素、矿物质和膳食纤维，多吃新鲜蔬菜、水果等。

适量运动

适量运动对于慢性病患者来说非常重要。运动可以增强体质，提高心肺功能，降低血压、血糖和血脂，预防并发症。但是，慢性病患者在运动前应咨询医生，根据自己的病情和身体状况选择合适的运动方式和运动量。一般来说，适合慢性病患者运动的方式有散步、慢跑、游泳、打太极拳等。运动强度要适中，以不感到疲劳为宜。运动时间可以根据自己的情况逐渐增加，一般每次30分钟以上，每周至少运动3次。

规律作息

规律作息对于慢性患者的康复非常重要。患者应保持充足的睡眠，每天睡眠时间不少于8小时。要养成良好的生活习惯，按时起床、吃饭、睡觉，避免熬夜和过度劳累。同时，要注意保持心情舒畅，避免情绪波动过大。可以通过听音乐、阅读、旅游等方式缓解压力，放松心情。

遵医嘱用药

慢性病患者需要长期服药治疗，因此遵医嘱用药是非常重要的事情。患者应严格按照医生的嘱咐服药，不得擅自增减药量或停药。在服药过程中，要注意观察药物不良反应，如果出现不适，应及时告知医生。同时，患者应定期到医院复查，以便医生根据情况调整治疗方案。

自我监测

慢性病患者在日常生活中要学会自我监测。例如，高血压患者要定期测量血压，糖尿病患者要定期测量血糖。通过自我监测，患者可以及时了解自己的病情变化，发现问题并及时处理。

预防感染

慢性病患者由于身体抵抗力差，容易发生感染性疾病，因此，要注意预防感染，保持个人卫生，勤洗手、勤洗澡、勤换衣服。避免去人员密集的场所，如果必须去，要佩戴口罩。在季节交替时，要注意增减衣物，避免发生感冒。

总之，慢性患者的日常护理需要从多方面入手。患者的家人和朋友要给予患者更多的关心和支

持，帮助他们树立战胜疾病的信心。让我们共同努力，为慢性病患者创造一个更加美好的未来。

（作者供职于广东省东莞市人民医院）

中医治疗内分泌失调的方法

□刘伟超

内分泌系统是人体的重要调节系统。作为现代医学的一个重要概念，内分泌系统指的是由一系列能够产生激素的内分泌腺和相关组织所构成的系统。这些激素可以直接进入血液，对人体的新陈代谢、生长、发育、生殖等起着重要的调节作用。中医里虽然没有内分泌系统的概念，但是其经典理论与现代医学理论在这方面有许多相似之处。

中医强调整体观念和辨证论治，将人体视为一个有机的整体，其中各个部分都是相互联系、相互影响的。《黄帝内经》中有“形与神俱”的观点，强调形体与精神是相互依存的。这与内分泌系统通过激素调节人体生理活动的观点，进而影响精神状态的观点有着异曲同工之妙。

中医的脏腑理论在某些方面与现代医学相似的分析的内分泌系统功能相似。比如，中医认为，肾脏为“先天之本”，主藏精，主生长发育与生殖。这与现代医学中关于肾上腺、性腺等内分泌器官功能的阐述有着诸多相似之处。

中医对内分泌失调的阐释

在中医学看来，内分泌失调往往与脏腑功能失调、气血不和有关。《黄帝内经》认为：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”如果人体的阴阳平衡被打破，就可能出现各种疾病，其中包括内分泌失调。

具体说来，中医认为内分泌失调可能是由以下因素导致的：

情志失调：中医讲究七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）与五脏的关系。长期情志不畅，如焦虑、抑郁等，可能导致脏腑功能失调，进而影响内分泌。

饮食不节：中医强调饮食有节，过食辛辣、油腻、刺激性食物，或者饮食不规律，可能扰乱人体的内环境，导致内分泌失调。

劳逸失度：过度劳累或过度安逸都可能影响人体的气血运行，进而影响内分泌功能。

中医治疗内分泌失调的方法

调理脏腑：根据患者的具体症状，采用补肾、健脾等方法，以恢复脏腑功能平衡。

调和气血：通过针灸、推拿等手段，促进气血流通，以达到调理由内分分泌的目的。

情志调养：建议患者保持心情舒畅，避免情绪波动过大。

饮食调养：指导患者合理饮食，避免过食辛辣、油腻食物，以减轻对内分泌系统的不良影响。

运动疗法：中医认为，通过有氧运动，如打太极拳、练八段锦等，可以调和气血、平衡阴阳，促进脏腑功能协调，改善内分泌失调。

药物治疗：根据患者的具体病情，采用中药方剂进行治疗。中药以天然植物、动物、矿物为原料，具有不良反应小、疗效持久的特点。

综上所述，通过中医的整体观念和辨证论治方法，可以有效调节人体的内分泌功能，维护身体健康。

（作者供职于山东省烟台市中医院）

慢性病患者的日常护理

□莫义玲