

如何选择合适的培养皿

□伊东

培养皿是微生物检测中不可或缺的工具。选择合适的培养皿，对于准确、高效地进行微生物检测至关重要。

培养皿通常由玻璃或塑料制成，呈圆形，有一个平底和一个盖子。培养皿的主要作用是微生物提供一个适宜的生长环境，以便研究者观察和研究微生物的生长特性、数量变化等。

我们先来了解一下培养皿的材质。玻璃培养皿具有良好的透明度，能够让研究者清晰地观察微生物的生长情况。玻璃培养皿还具有较好的耐热性和化学稳定性，可以进行高温灭菌而不易变形或

损坏。然而，玻璃培养皿相对较重，且容易破碎，在操作和运输过程中需要格外小心。塑料培养皿具有轻便、不易破碎的优点，方便携带和使用。同时，一些新型的塑料培养皿还具有经过特殊处理的表面，能够更好地促进微生物的附着和生长。但是，塑料培养皿的透明度可能不如玻璃培养皿，并且在长期使用或高温环境下可能会出现变形等问题。

在选择培养皿时，尺寸也是一个需要考虑的因素。常见的培养皿直径有60毫米、90毫米、150毫米等。较小的培养皿适用于少量样本的检测或进行快速筛选试

验，占用空间小，操作也较为方便。较大的培养皿可以容纳更多的样本，适用于大规模的微生物检测或需要长时间培养的试验。此外，培养皿的深度也会影响微生物的生长。较浅的培养皿有利于氧气的交换，但可能会限制微生物的生长空间；较深的培养皿可以提供更多的生长空间，但氧气的供应可能会受到一定影响。

培养皿的盖子也有着重要作用。盖子可以防止灰尘、杂质和其他微生物进入培养皿，避免发生污染，保持培养皿内的环境相对稳定。同时，利用盖子，研究者可以调节培养皿内的湿度和氧气含量，

为微生物的生长创造适宜的条件。一些培养皿的盖子上还设有透气孔，可以在保证无菌的前提下让空气流通，促进微生物的生长。

除了材质、尺寸和盖子，培养皿的表面处理也会影响微生物的生长。一些培养皿的表面经过特殊处理，如涂有琼脂、胶原蛋白等物质，可以促进微生物的附着和生长。可以根据不同的微生物种类和试验需求选择不同表面的培养皿。例如，对于一些难以附着在普通培养皿表面的微生物，可以选择涂有特定物质的培养皿，以提高检测的准确性和效率。

在进行微生物检测时，正确使

用培养皿也是非常重要的。首先，要确保培养皿的清洁和无菌。在使用前，需要对培养皿进行高温灭菌。在操作过程中，要避免用手直接接触培养皿，以免引起污染。其次，要注意控制培养皿内的湿度和温度，根据不同的微生物种类和试验要求进行调整。

通过了解培养皿的材质、尺寸、盖子、表面处理等知识，以及正确使用培养皿的方法，我们可以更好地利用这个小小的容器，揭开微生物世界的奥秘，为科学研究和疾病诊断提供有力支持。

(作者供职于山东省淄博市周村区疾病预防控制中心)

注意观察患者服药后的反应，如有无出血倾向、胃肠道不适等。如果有异常，应及时就医。

心理关怀：提供情感上的支持
脑梗死不仅给患者带来身体上的痛苦，还可能引发心理问题。因此，心理关怀也是家庭护理中不可或缺的一部分。多陪伴患者，倾听他们的心声，给予情感支持。鼓励患者积极面对病情，肯定他们的努力和进步。如果患者的心理问题较为严重，可以寻求专业心理咨询师帮助。

总之，脑梗死患者的家庭护理需要家属付出大量时间和精力。学习一些护理技巧，可以更好地守护脑梗死患者，提高他们的生活质量。

(作者供职于山东省潍坊滨海经济技术开发区人民医院)

液港的颈部，以防发生导管破损、断裂等意外。

对特殊情况的处理
堵塞处理：如果发现输液港堵塞，可用生理盐水加压冲洗。如果仍无法疏通，需要考虑更换输液港或导管。

感染处理：如果输液港周围皮肤出现红肿、疼痛、发热等感染症状，应立即就医，并遵医嘱使用抗生素等药物进行抗感染治疗。

总而言之，输液港的日常维护需要患者及其家属的共同努力。通过保持清洁干燥、定期冲洗与检查、正确使用与更换附件、避免剧烈运动与撞击、及时处理特殊情况等措施，可以有效保持输液港的通畅性，确保治疗顺利进行。

(作者供职于山东省泰安市妇幼保健院)

结合，能够综合运用中医和西医的优势，为患者提供更全面、更贴心的医疗服务。

随着医疗技术的不断进步和中医理论不断完善，中西医结合在慢性病管理中的应用前景将更加广阔。未来，我们将看到更多基于中西医结合的新疗法和新技术，为慢性病患者提供更多有效、更安全的治疗方案。同时，我们也需要加大中西医结合治疗的科研力度，深入探索中医内科在现代医学体系中的作用。

总之，中医内科以其独特的理论体系和治疗方法，在慢性病管理中发挥着不可替代的作用。中西医结合为我们提供了更加全面、有效的治疗手段，大大提高了治疗效果，提高了我们的生活质量。

(作者供职于山东省滨州市无棣县中医医院)

果。这就需要专业医生根据患者疼痛的性质和程度，选择不同类型的药物进行治疗。布洛芬这类非甾体抗炎药，可用于缓解轻度至中度的疼痛，消除炎症；盐酸乙哌立松这类肌肉松弛剂，可用于减轻肌肉紧张引起的疼痛；利多卡因这类局部麻醉药，可用于局部疼痛缓解。

治疗疼痛时需要注意什么
一是治疗前尽量不要空腹。这是因为接受疼痛治疗时会有一定创伤，如果空腹，可能会导致心慌、晕厥等不适。

二是保持治疗部位清洁，治疗前对局部进行处理。

三是治疗后避免过早洗澡，以防发生伤口感染。

综上所述，疼痛科医生应根据患者的病因进行个体化治疗，综合运用微创治疗、神经阻滞疗法、药物治疗、物理治疗等手段，以达到最佳疗效。此外，还可以采用心理治疗的手段，以缓解患者的疼痛症状。患者要积极配合医生，在医生的指导下治疗疼痛。

(作者供职于广西壮族自治区钦州市第一人民医院)

养肺护气 远离肺病

□孙春林

肺乃五脏六腑之华盖，主气司呼吸，朝百脉而主节。在中医理论中，肺的功能至关重要，它不仅与呼吸密切相关，还关系到人体的气血运行、津液输布和抵御外邪的能力。当今社会，受环境污染、生活压力大及不良生活习惯的影响，肺病的发病率呈上升趋势。从中医角度出发，养肺护气，远离肺病，显得尤为重要。

肺病的常见病因
外邪侵袭

中医认为，肺为娇脏，不耐寒热，易受外邪侵袭。风、寒、暑、湿、燥、火等六淫邪气，尤其是风邪和寒邪，常常侵犯肺脏，导致肺失宣降，引发感冒、咳嗽、哮喘等疾病。

情志失调
过度悲伤、忧愁等，可损伤肺气，使肺的功能失常。同时，长期精神压力大也会影响人体的气血运行，导致肺气郁滞，进而引发肺病。

饮食不节
过食油腻、生冷、刺激性食物，会损伤脾胃，导致脾失健运，痰湿内生，上犯于肺，引发咳嗽、痰多等症状。此外，吸烟、饮酒等不良习惯也会对肺脏造成直接的损害。

劳逸失度
过度劳累或过度安逸都会影响肺的功能。过度劳累会耗伤肺气，使人体正气虚弱，容易感受外邪；过度安逸会使气血运行不畅，肺气郁滞，容易引发肺病。

中医养肺护气之法
饮食调养

合理饮食是养肺护气的重要环节。应多吃一些具有润肺止咳、清热化痰作用的食物，如梨、百合、银耳、蜂蜜、枇杷等。同时，要避免食用油腻、生冷、刺激性食物，戒烟限酒。

梨性凉，味甘微酸，具有清热生津、润肺止咳的功效，可生食、榨汁或炖煮食用。百合性微寒，味甘，具有润肺止咳、清心安神的作用，可煮粥、煲汤或炒菜食用。银耳性平，味甘淡，具有滋阴润肺、养胃生津的功效。可煮银耳羹。蜂蜜性平，味甘，具有润肺止咳、润肠通便的作用，可直接食用或冲调饮用。

情志调节
保持心情舒畅，避免过度悲伤、忧愁等。可以通过听音乐、阅读、旅游等方式来调节情绪，放松心情。同时，要学会释放压力，保持良好的心态。

起居有常
养成良好的生活习惯，作息规律，早睡早起。避免熬夜，保证充足的睡眠。同时，要注意防寒保暖，避免感冒。在天气变化时，及时增减衣物，避免外邪侵袭。

适度运动
适度运动可以增强体质，提高肺的功能。可以选择有氧运动，如散步、慢跑、打太极拳、练八段锦等。这些运动可以促进气血运行，增强肺的呼吸功能。

中药调理

在医生的指导下，可以服用一些具有养肺护气作用的中药。黄芪、党参、白术、山药等可以健脾益肺，提高免疫力；麦冬、沙参、玉竹等，可以滋阴润肺，缓解肺燥症状；杏仁、桔梗、川贝母等，可以止咳化痰，减轻咳嗽症状。

总之，从中医角度来看，养肺护气是预防肺病的重要措施。在日常生活中，我们要重视肺的健康，养成良好的生活习惯，让我们的肺更健康，为我们的生命活动提供有力保障。

(作者供职于山东省威海市中心医院)

关节护理 让您行动自由

□李娜

关节作为身体运动的枢纽，要做无数次屈伸、旋转与跳跃动作。然而，随着年龄的增长、生活方式的改变，以及外界环境的影响，关节问题日益凸显，成为影响我们行动自由的重要因素。

本文将从休息与体位、物理治疗、非药物镇痛和药物镇痛4个方面入手，详细阐述如何科学护理关节。

关节护理的重要性
关节是连接骨骼的桥梁，不仅承载着身体的重量，还负责实现各种复杂的运动功能。然而，当关节受到损伤或疾病侵袭时，疼痛、僵硬甚至功能障碍便会接踵而至，严重影响我们的日常生活。因此，采取专业且有效的关节护理措施，对于维护关节健康、保障行动自由至关重要。

药物镇痛：在关节疼痛令人难以忍受时，药物镇痛是缓解症状的重要手段。然而，使用药物需要谨慎，应在医生的指导下进行。常见的镇痛药物包括非甾体抗炎药、阿片类药物、局部麻醉药等。这些药物通过不同的机制减轻疼痛，但也可能带来一定的不良反应。因此，在使用药物时，应权衡利弊，选择最适合自己的治疗方案。

关节护理：适当的休息是关节恢复的关键。当关节出现疼痛或不适时，应减少活动量，避免进一步加重损伤。同时，保持正确的体位，对于减轻关节压力、促进血液循环具有重要意义。例如，膝关节疼痛患者应避免长时间站立或行走，可取坐姿(不可坐矮的马桶)或卧姿休息，并在膝盖和整个小腿下方垫上软垫以减轻压力。

物理治疗：物理治疗是关节护理中不可或缺的一环。这种疗法利用物理因子(声、光、电、热、磁等)和运动心理治疗的手段，以缓解患者的疼痛症状。患者要积极配合医生，在医生的指导下治疗疼痛。

物理治疗：物理治疗是关节护理中不可或缺的一环。这种疗法利用物理因子(声、光、电、热、磁等)和运动心理治疗的手段，以缓解患者的疼痛症状。患者要积极配合医生，在医生的指导下治疗疼痛。

(作者供职于山东省寿光和信医院)

脑梗死患者的家庭护理

□韩莹莹

定时翻身与清洁：预防压疮

脑梗死患者通常以平卧位为主，而长期卧床容易形成压疮。因此，定时翻身是家庭护理中的重要一环。每2小时为患者翻身一次，以减轻局部压力。翻身时，及时擦拭患者的身体，保持局部干燥，防止皮肤潮湿而引发压疮。对于受压部位，如枕部、骶尾部 and 足跟，可以适当按摩，以促进血液循环。

叩背排痰：预防肺部感染

对于长期卧床的患者，肺部感染是一种常见的并发症。叩背排痰是一种有效的预防措施。叩背方法是操作者五指并拢呈弓形，从

下向上、从外向内，用一定力度进行叩背，有助于痰液从气道排出。

叩背后，可以帮助患者咳嗽，将痰液排出。如果痰液黏稠不易咯出，可以使用雾化器进行辅助治疗。

关节被动活动与按摩：促进肢体功能恢复

脑梗死患者常伴有不同程度的肢体活动障碍。应帮助患者进行患侧肢体的被动活动或肌肉按摩。

每天定时对患者的患侧肢体进行关节被动活动，如屈伸、旋转等，防止关节僵硬。对患侧肢体进行轻柔按摩，可以促进血液循环，

正确使用输液港

□徐文进

清洁至关重要。患者应每日检查输液港周围的皮肤，观察有无红肿、分泌物等炎症反应，有无灼热感、疼痛等。如果有异常情况，应立即就医，让医生及时处理。在沐浴时，需要特别注意保护穿刺部位，避免摩擦和浸泡。

干燥：确保输液港周围皮肤干燥，避开潮湿环境，以免引发感染。

定期冲洗与检查

定期冲洗：为了保持输液港的通畅性，建议每4周进行一次冲洗。冲洗时，使用生理盐水或肝素盐水，并用专用无损损伤针注入，以清除导管内的残留药物或血栓。

在冲洗的过程中，需要注意观察冲洗液能否顺利通过导管，有无阻力。

定期检查：每日检查输液港特别是导管的情况，包括植入部位是否发红、肿胀、疼痛等。同时，需要定期复查导管，确保其处于正确位置。

正确使用与更换附件

使用专用无损损伤针：连接输液港时，必须使用专用无损损伤针，不要使用普通针头，以免造成损伤。

及时更换无损损伤针：无损损伤针使用超过7天或出现渗漏、脱落等

情况时，应及时更换。更换时，应沿着导管方向轻轻拔出旧针，避免导管脱落，然后将新针沿着导管方向插入输液港，确保稳妥固定。

敷料更换：如果使用专用输液港，需要更换常规敷料。不使用时要进行一次冲洗，并用无菌敷料覆盖，保持输液港清洁干燥。

避免剧烈运动与撞击

避免剧烈运动：患者应避免放置输液港侧的肢体进行剧烈运动，如球类运动等，防止发生注射座翻转或导管扭转。

避免重力撞击：避免重力撞击放置输液港的部位，特别是埋放输

植入输液港后，可为许多需要长期输液或化疗的患者提供一条安全可靠的静脉用药通道。这样做，不仅能有效减少患者因反复穿刺带来的痛苦，还能防止化学性药物外渗导致的局部皮肤或组织坏死，从而保证治疗顺利进行。需要注意的是，植入输液港后，日常护理很重要，目的是为了保持输液港的通畅性，确保治疗效果。下面，我介绍一些相关护理知识，希望对患者及其家属有所帮助。

输液港的基本工作原理

输液港是一种完全植入体内的闭合静脉输液系统，主要由注射座和导管组成。由于输液港结构特殊，需要特别的维护来确保其正常运行。

保持清洁与干燥

清洁：保持输液港周围皮肤的

中医内科在慢性病管理中的应用

□徐翠翠

现代社会，慢性病已成为威胁人类健康的重要问题。糖尿病、高血压等慢性病患者具有病程长、难以根治的特点，给患者健康带来较大影响。在这一背景下，中西医结合治疗逐渐受到重视。中医内科以其独特的理论体系和治疗方法，在慢性病管理中发挥着重要作用。

中医内科的核心理念

中医强调整体观念和辨证施治，认为人体是一个相互关联、动态平衡的整体。慢性病的发生与发展，往往与人体内外环境的失衡、阴阳失调、脏腑功能失常等因素密切相关。因此，中医内科治疗慢性病时更注重从整体出发，调整

阴阳、调和脏腑、疏通经络，以恢复人体的内在平衡。

中医内科在慢性病管理中的具体应用

辨证论治：中医内科将慢性病分为不同的证型，如将糖尿病分为肺热津伤型、胃热炽盛型等，将高血压分为肝阳上亢型、痰湿内阻型等。针对不同证型，中医内科医生会制订个体化治疗方案，采用中药、针灸、推拿等方法，精准施治。

整体调理：中医内科注重整体调理，强调饮食、运动、情志等多方面的调节。例如，在治疗糖尿病时，中医内科医生会指导患者合理饮食、控制糖、脂肪、蛋白质的摄

入；合理安排运动，增强体质；关注患者的情绪变化，通过调节情志来改善病情。

不良反应小，注重疾病预防：中医内科治疗慢性病时，多使用天然中草药，不良反应相对较小，不易产生药物依赖。此外，中医还强调“治未病”的理念，通过调节脏腑功能、提高机体免疫力等手段，预防疾病的发生和发展。

中西医结合治疗慢性病的优势

综合治疗优势：中医内科与西医内科结合，可以实现优势互补。西医内科通过先进的诊断技术和药物进行治疗控制病情，中医内科则通

过整体调理和辨证施治来改善患者的整体健康状况。两者结合，既能有效控制病情，又能提高患者的生活质量。

促进重症因病机的全面调控：中医内科注重从人体内环境出发，调节阴阳平衡、气血运行，从根本上改善慢性病患者内环境。西医内科通过先进的诊断技术找到具体病因，有针对性地采取治疗手段。中西医结合治疗能够综合考虑病因病机，保证治疗效果。

提高患者的生活质量：中医内科强调整体调理和情志调节，不仅能缓解患者的症状，还能改善其心理状态，提高其生活质量。中西医

常见的疼痛治疗方法

□陆瑞华

炎、强直性脊柱炎、结缔组织病、痛风性关节炎等。

四是慢性头痛，尤其是慢性神经血管性头痛，比如偏头痛、重症头痛、经典型头痛等。

在疼痛科，常见的疼痛治疗方法有哪些

微创介入

疼痛科以微创介入为特色，采取综合治疗方法。微创技术具有操作简便、损伤小、安全性高、疗效好、患者术后恢复快等优点。微创手术能够阻断痛觉的神经传递。癌性疼痛就需要微创介入治疗。比如，常见的胰腺癌侵犯腹腔淋巴结，或侵犯腹腔神经丛，会导致剧烈的腹痛。此时，对患者使用微创介入的治疗方式，创伤比较小，且患者术后恢复得也快。具体操作：在CT(计算机层析成像)或者MRI(磁共振成像)等的引导下，对患者进行消融及放射性粒子植

入，对胰腺癌进行治疗，能够控制胰腺癌的生长，延长患者的生存期。

神经阻滞疗法

神经阻滞疗法又被称作“封闭疗法”，是目前诊断与治疗疼痛最基本的手段，对于肩膀上的疼痛、三叉神经痛、腰腿疼痛等治疗效果不错。在患者的病情比较严重、药物治疗达不到良好的效果且暂时没有必要进行外科手术的情况下，可选择神经阻滞疗法。神经阻滞疗法就是在神经干、神经丛等处以药物或物理方法阻断痛觉传导，从而达到消除疼痛的目的。下面，以肋间神经痛的治疗为例，分析一下神经阻滞疗法。肋间神经痛是从胸背部肋间沿肋间神经前壁中线穿过的疼痛，会给予患者带来较大痛苦。如果肋间神经痛得不到根治，就会出现反反复复的情况。对于肋间神经痛，可以采取神经阻滞疗

法，即在局部麻醉下对周围神经或中枢神经的神经冲动进行干扰，终止传导，以减轻神经痛。

物理治疗

物理治疗主要是通过热敷、冷敷或超声波、激光等来帮助患者缓解疼痛。这一方法可以改善局部血液循环，消除炎症，促进组织修复，从而减轻疼痛，恢复功能。红外线偏振光照射治疗便是疼痛科治疗慢性疼痛的物理疗法之一，主要是对手术后的伤口、炎症、外感病症、外周损伤，以及腰痛、软组织损伤等进行治疗，将肉眼看不到的光线透至真皮及皮下组织达2厘米~3厘米，促进肿胀消退，缓解肌肉痉挛，能够达到较好的治疗效果。

药物治疗

疼痛科缓解、治疗疼痛时还会运用药物治疗这种手段。不同的药物往往会产生不同的治疗效