

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的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的不断完善，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体创伤，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、物理治疗等多种手段，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。因此，关节护理的重要性不言而喻，这是我们守护行动自由、享受美好生活的关键。本文将从业务与学术角度，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。

关节护理的措施
休息与体位：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。

(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

避免潮湿环境，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，需要定期检查导管，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：如果每日使用输液港

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

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。

促进预防病机的全面调控
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、经天性头痛等。

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为“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

疼痛是大多数疾病都有的症状，被认为是继呼吸、脉搏、体温和血压之后的“人类第五大生命指征”。在治疗疼痛的过程中，医生应根据患者的病因有针对性地采取措施。医院的疼痛科能帮助患者解决哪些问题？现在，我们一起走进疼痛科，认识常见的疼痛治疗方法。

疼痛科主要治疗哪些疾病

疼痛科是一门新兴的学科，主要是对慢性疼痛性疾病进行诊断、涉及专业范围较广，包括很多疾病，如脊柱与骨关节病、软组织疼痛等。患者只是因为慢性疼痛来到医院，就可以前往疼痛科就医，寻求专业帮助。疼痛科医生可以进行多种疼痛的治疗，主要包括以下几种：

一是慢性神经病理性疼痛，包括常见的神经痛、带状疱疹后遗神经痛、幻肢痛、残肢痛、糖尿病周围神经病变等。

二是慢性癌性疼痛，就是恶性肿瘤引起的慢性疼痛。

三是各种各样的骨关节疼痛。骨关节疼痛可以见于多种疾病，如类风湿关节炎、反应性关节