

慢性阻塞性肺疾病的防治要点

□杨丽丽

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)是一种常见的慢性呼吸系统疾病,以持续气流受限为特征,严重影响患者的生活质量。虽然目前无法彻底治愈,但是通过科学合理的防治措施,可以有效延缓病情进展,提高患者的生活质量。

明确病因

慢阻肺的发生与长期暴露于有害颗粒或气体密切相关。吸烟是引发慢阻肺的首要危险因素,95%以上的患者都有吸烟史。烟草燃烧产生的有害物质会直接损伤气道黏膜和肺泡组织,引发慢性炎症反应,导致气道狭窄、气流受限。此外,空气污染、职业粉尘

暴露等也是重要的诱因。

识别症状

慢阻肺的症状通常呈进行性发展,早期症状较为隐匿,容易被忽视。患者可能仅表现为偶尔的咳嗽、咳痰,多发生在晨起时。部分人误认为这是由普通感冒或老年慢性支气管炎引发的症状,从而延误诊疗。随着病情进展,患者会逐渐出现活动后气短的症状,如爬楼梯、快走时感到呼吸困难。在疾病晚期,患者即使处于静息状态,也可能出现呼吸困难。此外,胸闷和喘息也是常见症状。若长期吸烟者出现持续咳嗽、咳痰加重等症,应及时就医进行肺功能检查,以早期发现慢阻肺。

消除危险因素,从源头预防

戒烟是预防慢阻肺最关键、最有效的措施。吸烟者应立即戒烟,同时避免接触二手烟。研究表明,戒烟5年后,慢阻肺的发病风险可下降50%。在日常生活,注意环境防护,雾霾天气尽量减少外出,如需外出应佩戴N95口罩。从事粉尘工作者,务必严格遵守职业防护规定,佩戴专业的防尘面具。此外,定期接种疫苗也非常重要,建议每年接种流感疫苗,以预防呼吸道感染,降低慢阻肺急性加重的风险。

规范治疗,延缓病情进展

对于已确诊的慢阻肺患者,规范治疗是延缓病情进展、改善

生活质量的关键。药物治疗是基础,主要包括应用支气管扩张剂、糖皮质激素、祛痰药等。支气管扩张剂可以松弛支气管平滑肌,缓解气流受限,改善呼吸困难症状。糖皮质激素具有抗炎作用,可减轻气道炎症。祛痰药有助于促进痰液排出,保持呼吸道通畅。患者应在医生的指导下,根据病情严重程度选择合适的药物。

康复训练,提升呼吸功能

康复训练对于慢阻肺患者至关重要。呼吸训练是核心内容之一,患者可通过缩唇呼吸、腹式呼吸等方法,增强呼吸肌的力量和耐力,改善呼吸功能。缩唇呼吸的具体做法是闭嘴经鼻吸气,然

后缩唇缓慢呼气,呼气时间尽量延长。腹式呼吸是通过膈肌的收缩和舒张来增加通气量。患者可取仰卧位或坐位,一只手放在胸部,另一只手放在腹部。吸气时,腹部向外隆起;呼气时,腹部向内凹陷。适当锻炼有助于提高患者的身体素质。运动强度应根据患者的身体状况进行调整,避免过度劳累。

慢阻肺的防治需要患者、家属和医生的共同努力。通过消除危险因素、规范治疗和康复训练等措施,患者可以有效控制病情,提高生活质量。

(作者供职于山东省威海市妇幼保健院)

阿尔茨海默病的早期识别与干预

□马奕

随着人口老龄化的加剧,阿尔茨海默病已成为影响全球老年人健康和生命质量的重要疾病之一。阿尔茨海默病是一种进展性的神经系统退行性疾病,主要表现为记忆、思考、行为和社交能力的逐渐退化,不仅给患者带来痛苦,还给家庭和社会带来沉重的负担。因此,早期识别与干预阿尔茨海默病,对于提高患者的生活质量、减轻家庭负担具有重要意义。

阿尔茨海默病的早期症状

阿尔茨海默病的早期症状往往容易被忽视,因为它们可能与正常的老化过程相似。然而,仔细观察可以发现一些关键信号:

记忆力减退:这是阿尔茨海默病最常见的早期症状。患者可能频繁忘记刚刚发生的事情,如是否吃过药。随着病情发展,患者可能会忘记家人的名字、自己的住址等重要信息。

早期识别的重要性

早期识别阿尔茨海默病对于患者的治疗和家庭照护至关重要。早期干预可以延缓病情的进展,提高患者的生活质量。早期识别可以帮助患者更好地规划未来。

早期干预措施

一旦确诊阿尔茨海默病,应立即采取早期干预措施。以下是一些常见的早期干预措施:

性格和情绪变化:患者的性格会突然发生变化,如原本性格温和的人变得暴躁或者固执。同时,情绪波动较大。

执行功能障碍:患者在日常生活中的组织和决策能力可能会下降。例如,他们可能会难以完成简单的家务或者无法按照计划行事。

语言障碍:患者可能会遇到表达和理解语言的困难。他们可能会难以找到恰当的词语来表达自己的想法,或者难以理解他人的言辞。

家庭照护的注意事项

保持耐心和理解,避免与患者发生冲突。创造一个安全、支持性的环境,家庭成员应确保患者居住安全。关注患者的情绪,家庭成员应关注患者的情绪,提供必要的支持和安慰,可以与患者一起参加社交活动等,缓解患者的孤独感。

寻求专业支持:家庭成员在照护过程中可能会遇到各种问题,此时可以寻求专业支持。

阿尔茨海默病是一种严重的神经系统退行性疾病,给患者和家庭带来了沉重的负担。然而,通过早期识别与干预,我们可以更好地应对这一疾病。家庭成员应了解阿尔茨海默病的相关知识,提供必要的支持和照顾,并寻求专业支持帮助解决问题。同时,社会各界也应加大对阿尔茨海默病的宣传和教育工作,提高公众对疾病的认知和了解。

(作者供职于山东省泰安市精神病院精神科)

解密老年麻醉:年龄不再是手术难题

□韩珍珍

在时间的长河里,每个人都会迎来自己的黄金时期。随着年龄的增长,身体素质越来越差。面对疾病或健康挑战时,手术成为许多老年患者重拾健康的途径之一。然而,谈到老年麻醉,许多人总是忧心忡忡。今天,让我们揭开老年麻醉的神秘面纱,探索现代医疗如何使年龄不再是手术的障碍。

走进老年麻醉的世界:温柔以待,精准护航

设想一下,您的家中有一位慈爱的长者,他可能喜欢在午后的阳光下浏览往日照片。然而,某一天,医生告知他的家人必须进行一次手术以帮助恢复健康。此时,麻醉——这位手术台上的“隐形守护者”悄然登场,以其独特的方式,为这场健康之旅提供保障。

确定方案:每一位老年人都独一无二

与年轻人的“一刀切”麻醉方法不同,对老年人实施麻醉更注重“量体裁衣”。麻醉医生会像细心的裁缝,根据老年人的身体状况、疾病史、日常用药情况以及手术类型,设计出最适合的麻醉方案。就像为老年人准备一顿丰盛的营养餐,既要满足手术需求,又要兼顾身体的承受能力,确保麻醉过程安全、舒适。

温柔唤醒:从梦境到现实的平稳过渡

手术结束后,麻醉的“退场”同样重要。对于老年人而言,平稳地从麻醉状态中苏醒,避免术后认知功能障碍(如短暂的记忆丧失或意识模糊),是麻醉医生关注的重点。

对于肿瘤患者而言,在与疾病抗争的过程中,免疫力如同坚固的城墙,保护身体免受病菌侵袭。而饮食与睡眠,恰似构筑这道城墙的基石。中医理论博大精深,在调理饮食与改善睡眠方面有着独特的见解与方法,是肿瘤患者增强免疫力的“救命稻草”。

中医讲究“药食同源”,认为食物与药物一样,具有寒、热、温、凉四性和酸、苦、甘、辛、咸五味。合理饮食,能起到调和人体阴阳、气血的作用。对于身体较为虚弱、常伴有脾胃功能失调的肿瘤患者而言,饮食宜以清淡、易消化且营养充足为宜。在主食的选择上,建议多食用小米、山药等有助于健脾养胃的食材。小米性温,含有丰富的营养素,煮成粥食不仅易于消化吸收,还能有效滋养脾

胃;山药则具有补脾养胃、生津益肺等功效,能为患者提供丰富的营养,强化脾胃的运化能力。

蛋白质是构成人体免疫细胞和抗体的重要物质。对于肿瘤患者而言,适量摄取高质量蛋白质尤为重要。鱼类是不错的选择,例如鲫鱼富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸。清蒸鲫鱼既能保留其营养成分,又清淡爽口;鸡肉同样富含蛋白质,可做成鸡汤,加入红枣、枸杞等食材,既能补气养血,又能增强患者的免疫力。此外,豆类及豆制品也是优质蛋白质的良好来源。黑豆具有补肾益精、养血祛风的作用,可将黑豆打成豆浆给肿瘤患者饮用。

中医认为,睡眠是人体阴阳调和、气血恢复的重要过程。良好的睡眠能够促进身

体新陈代谢,增强免疫力。然而,许多肿瘤患者常受失眠困扰。中医可通过多种方法(如穴位按摩)帮助患者改善睡眠。神门穴位于腕横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处,是少阴心经的原穴,具有宁心安神的作用。患者可在睡觉前用拇指轻轻按揉神门穴,每次1~2分钟,以产生酸胀感为宜。涌泉穴位于足底,屈足卷趾时足心最凹陷处。按揉涌泉穴能够引火归元、交通心肾,有助于改善睡眠质量。

此外,中医还强调睡眠环境与作息规律的重要性。卧室应保持安静、整洁,光线柔和,温度适宜,为睡眠创造良好的条件。在作息方面,肿瘤患者应遵循“日出而作,日落而息”的自然规律,尽量在晚上11点前入睡,此时胆经当令,

他们会采取一系列措施,如调整药物剂量、监测生命体征变化等,确保老年人在麻醉后能缓缓醒来,仿佛只是做了一个长长的梦。

疼痛管理:让康复之路更顺畅

术后疼痛是许多老年人担忧的问题。然而,请放心,现代麻醉技术已经将疼痛管理作为治疗计划的重要组成部分。通过采用多模式镇痛方法,包括局部麻醉、镇痛泵以及口服或注射药物等,麻醉医生能够精准调节疼痛程度,确保老年人在舒适的状态下进行康复训练,从而加快恢复进程。

情感支持:温暖的心灵慰藉

除了注重技术,麻醉医生还非常注重情感上的关怀。他们深知,对于许多老年患者而言,手术不仅是身体上的挑战,更是心理上的考验。因此,术前的耐心解释、术中的温柔陪伴到术后的细心关怀,每一个环节都充满了人文关怀,让老年人在面对手术时不再恐惧,能够感受到温暖。

在这个科技迅猛发展的时代,老年麻醉已不再是一个令人畏惧的话题。通过精准的医疗技术、个性化的治疗方案以及无微不至的人文关怀,我们让年龄成为数字,而非手术障碍。每一次麻醉的成功实施,都是对生命尊严的尊重与守护。让我们携手,用爱与科技的力量,为每一位需要手术的老年患者铺设一条安全、舒适的康复之路。

(作者供职于山东省东营市人民医院)

保持耐心和理解,避免与患者发生冲突。

创造一个安全、支持性的环境,家庭成员应确保患者居住安全。

关注患者的情绪,家庭成员应关注患者的情绪,提供必要的支持和安慰,可以与患者一起参加社交活动等,缓解患者的孤独感。

寻求专业支持:家庭成员在照护过程中可能会遇到各种问题,此时可以寻求专业支持。

阿尔茨海默病是一种严重的神经系统退行性疾病,给患者和家庭带来了沉重的负担。然而,通过早期识别与干预,我们可以更好地应对这一疾病。家庭成员应了解阿尔茨海默病的相关知识,提供必要的支持和照顾,并寻求专业支持帮助解决问题。同时,社会各界也应加大对阿尔茨海默病的宣传和教育工作,提高公众对疾病的认知和了解。

阿尔茨海默病是一种严重的神经系统退行性疾病,给患者和家庭带来了沉重的负担。然而,通过早期识别与干预,我们可以更好地应对这一疾病。家庭成员应了解阿尔茨海默病的相关知识,提供必要的支持和照顾,并寻求专业支持帮助解决问题。同时,社会各界也应加大对阿尔茨海默病的宣传和教育工作,提高公众对疾病的认知和了解。

(作者供职于山东省泰安市精神病院精神科)

冠心病,这一广为人知的心血管疾病,对无数人的健康造成了影响。实际上,在历史悠久的中医领域,对冠心病也有着独特的理解和有效的治疗手段。

中医虽无冠心病这一病名,但根据其临床表现,可归属于“胸痹”“真心痛”等范畴。中医认为,冠心病的发生与多种因素有关。首先,七情内伤是重要原因之一。长期情绪失调可导致气机不畅,气滞血瘀,心脉痹阻。其次,饮食不节也不容忽视。过食肥甘厚味、辛辣刺激之品,易损伤脾胃,滋生痰湿,阻碍气血运行,进而发为“胸痹”。再次,劳逸失度也可能诱发冠心病。过度劳累则耗气伤血,过度安逸则气血运行迟缓,均可使心脉失养或痹阻不通。此外,年老体衰、禀赋不足等因素也会使人体正气虚弱,易受外邪侵袭,导致心脉痹阻。

在中医的临床实践中,冠心病主要有胸闷、刺痛等症,这些疼痛有时会放射至肩背部和手臂。根据疼痛的性质,可以分为闷痛、绞痛、隐痛等类型,且疼痛持续时间长短不一,有的持续数分钟,而有的则为短暂发作。此外,患者还可能伴有心悸、气短、乏力等症。

中医治疗冠心病强调辨证论治,根据不同的证型采用相应的治疗方法。

中药治疗

1.心血瘀阻证:表现为胸部刺痛,痛有定处,入夜尤甚。舌质紫暗,有瘀斑。治疗以活血化瘀、通脉止痛为主,常用方剂有血府逐瘀汤。

2.痰浊内阻证:胸部闷痛,痰多气短,肢体沉重。舌苔浊腻。治以通阳泄浊、豁痰开结,方剂可选瓜蒌薤白半夏汤。

3.阴寒凝滞证:胸膈彻背,感寒痛甚,胸闷气短,心悸。舌苔白。治以辛温通阳、散寒止痛为法,可选用瓜蒌薤白白酒汤。

4.气阴两虚证:胸膈隐痛,时作时止,心悸气短,倦怠乏力。舌红少苔。治以益气养阴、活血通脉,常用生脉散合人参养荣汤。

5.心肾阳虚证:胸膈心悸,腰膝酸软,头昏耳鸣。舌红少津。以滋阴益肾、养心安神为原则,方剂可选用左归丸。

6.心肾阳虚证:心悸而痛,胸闷气短,动则更甚,畏寒肢冷。舌淡胖。治以温补阳气、振奋心阳,可选用参附汤合右归丸。

针灸治疗

针灸作为中医的特色疗法之一,对冠心病也有一定的疗效。通过针刺内关穴、神门穴等,可以起到疏通经络、调和气血、宁心安神的作用。

食疗养生

中医注重饮食养生在疾病防治中的作用。对于冠心病患者,应遵循低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食原则。可多食用一些具有活血化瘀、通阳散结作用的食物,如山楂、洋葱、黑木耳、大蒜等。

情志调节

保持良好的心态和情绪稳定对冠心病的治疗和康复至关重要。中医提倡通过调节情志,如听音乐、散步、冥想等方式,缓解紧张、焦虑、抑郁等不良情绪,以达到身心和谐的状态。

总之,中医对冠心病有着深刻的认识和丰富的治疗经验。在现代医学高度发达的今天,中医治疗冠心病以其独特的优势,为广大患者带来了新的希望。我们应充分发挥中医的特色和优势,结合现代医学的先进技术,为冠心病的防治作出更大的贡献。

(作者供职于山东省泰安市泰山区徐家楼街道社区医院)

口腔正畸治疗中的注意事项

□郭培珠

越来越多的人选择口腔正畸治疗来改善牙齿排列问题。然而,正畸治疗并非一蹴而就,治疗过程中有许多需要注意的事项。接下来,我将通过本文为大家介绍一下口腔正畸治疗中的关键要点,并解答一些常见问题。

治疗前的准备与沟通

在开始正畸治疗前,患者需要与正畸医生进行充分沟通。医生会通过口腔检查、X射线片等方式,全面了解患者的牙齿、颌骨情况,制订个性化的治疗方案。患者应如实告知医生自身的健康状况,以便医生评估治疗风险。同时,患者要明确治疗目标,对治疗效果和过程有合理的预期,切勿盲目追求不切实际的完美效果。

治疗过程中的注意事项
正畸治疗通常需要佩戴矫治器,无论是传统的金属托槽、陶瓷托槽,还是隐形矫治器,都需要精心护理。佩戴传统托槽矫治器时,要避免食用过硬、过黏的食物。过硬的食物可能会损坏托槽、弓丝,导致矫治器松动甚至脱落;过黏的食物容易黏附在矫治器上,难以清洁,影响矫治效果,还可能引发龋齿。

口腔卫生维护在正畸治疗期间尤为关键。由于矫治器的存在,牙齿表面更容易残留食物残渣和软垢,如果清洁不到位,极易引发龋齿、牙龈炎等口腔疾病。患者应掌握正确的刷牙方法,且每次进食后都要及时刷牙,确保每个部位都能得到彻底清洁。此外,还可以配合使用辅助清洁工具,清除牙缝间的食物残渣。

佩戴矫治器后,牙齿会逐渐受力移动,初期可能会出现牙齿酸痛等不适症状,这都属于正常现象,一般1周~2周后会逐渐缓解。如果疼痛持续加重或出现其他异常情况,应及时复诊。同时,患者要严格按照医生的嘱咐定期复诊。一般每4周~8周复诊一次。

常见问题解答

问题1:正畸治疗需要多长时间?

正畸治疗的周期因人而异,通常需要1年~3年。治疗时间主要取决于患者的年龄、治疗方案等因素。一般来说,青少年处于生长发育高峰期,牙齿移动速度相对较快,治疗时间可能较短;成人生长发育已基本停止,牙齿移动速度较慢,治疗周期可能更长。

问题2:正畸治疗会影响正常饮食吗?

在治疗的早期阶段,牙齿可能会感到酸痛。然而,随着时间的推移,患者会逐渐习惯这种状态。但是要避免食用过于坚硬或黏稠的食物,并选择一些质地柔软、易于咀嚼的食品,例如粥、面条和蒸蛋等。此外,保持饮食的营养均衡也非常重要,防止因饮食限制而引起营养不良。

问题3:正畸治疗结束后还需要注意什么?

正畸治疗结束后,牙齿尚未完全稳定,需要佩戴保持器。保持器的作用是防止牙齿反弹回原来的位置,一般需要佩戴1年~2年,甚至更长时间。佩戴保持器期间,同样要注意口腔卫生,定期复诊。

口腔正畸治疗是一个长期过程,只要患者严格遵守注意事项,积极配合医生治疗,就能顺利地完成正畸治疗,收获一口整齐、健康的牙齿。

(作者供职于山东省单县中心医院)

中医对冠心病的认识与治疗

□王伟

三个动作助力偏瘫患者手部功能恢复

□徐敏

偏瘫是脑血管疾病、脑外伤等原因导致的常见后遗症,常常使得患者一侧肢体出现运动障碍。其中,手部功能受损尤为棘手,严重影响患者的日常生活自理能力,如穿衣、吃饭等。不过,通过科学系统的康复训练,手部功能是有机会逐步恢复的。

被动屈伸训练

被动屈伸训练是偏瘫手部康复初期的重要基础动作。由于偏瘫患者手部肌肉力量减弱甚至丧失,无法自主完成关节活动,此时需要借助外力来帮助手部关节进行屈伸运动。

患者应采取舒适的坐位或卧位。护理人员或家属需要用一只手稳稳握住患者的手腕,确保前臂固定不动,而另一只手则用来握住患者的指头,然后缓慢地将患者的指头向手背方向伸展,让患者感受手部肌肉的拉伸感。保持这种伸展姿势3秒~5秒,接着将手指向手心方向弯曲,同样保持3秒~5秒。这样的动作重复10次~15次为一组,建议每天进行3组~4组。

通过被动屈伸训练,能够刺激手部的神经和肌肉,促进血液循环,防止肌肉萎缩和关节僵硬。这种机械性的运动刺激,就像给沉睡的神经和肌肉发送“唤醒信号”,逐渐恢复其功能。

抓握放松训练

一旦患者的手部肌肉力量和关节活动范围得到一定程度的提升,便可以进行抓握放松训练了。这一训练对于恢复手部的抓握功能至关重要。

准备一些大小适中、质地柔软的物品,如海绵球等。让患者将手放在桌面上,手臂保持自然放松状态,然后缓慢地伸出手指,尝试握住物品。在握住物品后,保持3秒~5秒,感受手部肌肉的收缩,接着慢慢地松开手指,将物品放下,重复这个抓握和放松动作10次~15次,每天进行3组~4组,10次~15次为一组。随着训练的深入,可以逐渐增加物品的重量和难度,比如尝试抓握一些形状不规则的物品。

抓握放松训练主要针对手部的屈肌和伸肌进行锻炼,有效增强肌肉力量,并提升手部的协调性和控制能力。该训练模拟了日常生活中的常见抓握动作,有助于患者在实际生活中灵活运用手部。

手指操训练

手指的精细动作对于手部功能的恢复至关重要,而手指操训练就是针对这一目标设计的。

首先,患者需将手平放在桌面上,依次将每个手指缓慢地抬起、放下,按照拇指、食指、中指、无名指、小指的顺序进行,每个手指重复10次~15次。其次,尝试进行各种手指组合运动,如拇指与食指对捏、拇指与中指对捏等,同样每个动作重复10次~15次。最后,可进行一些简单的手指画圈动作,以增强手指的灵活性。

手指操训练通过针对性的灵活性训练,能够显著提升手指的灵活性及独立操作能力,从而恢复手部执行精细动作的技能。这对患者完成日常精细动作具有至关重要的作用。

在进行康复训练时,患者需要遵循循序渐进的原则,不要急于求成。同时,康复训练需要长期坚持,这样才能取得理想的效果。此外,患者也可以结合物理治疗、针灸等其他康复手段,以获得更好的康复效果。

(作者供职于山东省临沂市中心医院)