

颈椎病的预防和治疗

□刘海洋



资料图片

颈椎病是一种常见的疾病。在中医里,它被称为“项痹”;而在西医中,则称之为“颈椎病”。

病因

颈椎退行性改变;慢性劳损(睡眠姿势、工作姿势、日常生活习惯不良);头颈部外伤(颈椎骨

折与脱位,伴有脊髓损伤);颈椎先天畸形;颈部受凉。

临床表现

颈椎病最常见的表现是颈部不适,不论处于哪个位置、姿势,都能感到颈椎不舒服。这种疼痛可能是持续的酸疼或钝痛,也可能是剧烈的刺痛。颈项部僵硬及颈椎活动受限。

头晕、眼花,可能与颈部神经受压或血液循环相关。

上臂疼痛。

手指麻木、疼痛,一般是由颈部神经受压或者神经根损伤导致。

类型

颈型 最常见,也是大家最

不重视的时期。

神经根型 发病率最高,由神经根受压引起。

椎动脉型 由椎间盘退变压迫椎动脉引起供血不足导致。

交感神经型 由颈部交感神

经纤维受压导致。

脊髓型 脊髓受压,四肢活动受限,下肢发软,走路犹如踩到棉花,并发症多。

食管受压型 引起严重吞咽困难。

混合型 几种症状相互存在,治疗比较复杂,疗效欠佳。

治疗手段

颈椎牵引 神经根型、椎动脉型、交感神经型、轻度脊髓型适宜牵引治疗;中、重度脊髓型不建议牵引治疗。

推拿治疗 用揉法、点法放松颈项部肌肉,缓解疼痛等不适。

针灸治疗 包括针刺治疗(取穴颈项部华佗夹脊穴、风池、风府、大椎、肩井、合谷、曲池、外关等)、颈部艾灸治疗(将3年以上的陈艾点燃放到艾灸盒或温灸器中,一天一次,每次大约30分钟)。

中药熏蒸治疗 将药物煎煮后,先以热蒸汽熏治,再取其药液温洗全身。药方如下:川芎、丹参、赤芍、三棱、莪术、冰片、伸筋草、生甘草。

缓解肌肉紧张类药物 包括盐酸乙哌立松片、消炎止痛类药物、营养神经类药物等。

如何调护

颈椎病急性发作期以“静”为主,“动”为辅;慢性期以“动”为主,颈椎可以前后左右各个方向活动。

如何预防

枕头不宜过高,以平枕、颈部小枕为主;低头、仰头或转头时不宜动作过猛,转头幅度不能太大;勿长时间低头工作,勤变换体位;驾车乘车途中避免急刹车,勿过度劳累,防撞伤、摔伤;注意颈肩部保暖,避免受凉。

(作者供职于河南宏力医院)

果糖暴露对氨基酸代谢的影响

□李莉

在过去的几十年里,果糖的消费量急剧增加,导致肝内脂肪积累、高甘油三酯血症、高尿酸血症和癌症的风险大幅上升。不过,其机制尚未完全阐明。氨基酸代谢在这一过程中可能扮演着重要角色,但相应的证据仍然不足。

为了进一步探究其机制,研究人员在动物模型中进行了研究。结果显示,果糖暴露可能干扰氨基酸代谢相关基因的表达,以及蛋白质乙酰化修饰,这些可能是导致氨基酸代谢重编程的重要因素。此外,研究还发现了一些关键的代谢基因和毒性代谢物的变化,比如N-乙酰乙醇胺的积累和尿素循环的干扰。

这项研究为我们提供了果糖导致氨基酸代谢紊乱的新见解,并为临床治疗提供了新的靶点。然而,我们仍需更多的研究来深入了解果糖暴露对人类健康的长期影响。

大众应该如何应对呢?

首先,控制果糖的摄入量是关键。减少高果糖食品和饮料的摄入,选择低果糖或无果糖的食品,可以降低疾病风险。

其次,保持均衡饮食,摄入足够的蛋白质和其他营养素,对于维持健康的氨基酸代谢也非常重要。

再次,关注自己的身体状况也很重要。如果发现自己有果糖相关的健康问题,比如高甘油三酯血症

或高尿酸血症,及时就医并遵循医生的建议进行治疗是非常必要的。

最后,对于科研人员和政策制定者来说,进一步研究和制定相应的政策是必要的,需要更深入地了解果糖暴露对人类健康的长期影响,并采取措施来减少人们对其的暴露。

总的来说,果糖暴露对氨基酸代谢的影响是一个复杂的问题,需要我们从多个角度进行研究和理解。只有这样,我们才能更好地保护我们的健康,预防和控制由果糖暴露引起的相关疾病。

(作者供职于河南省人民医院内分泌科)

解读临床生化检验

□张雪杉



资料图片

贵病”频发的今天,血脂检验显得尤为重要。通过对总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇等指标的精细监测,我们能够更早地发现血脂异常,实施个体化干预,有效遏制心血管疾病的发生风险。

电解质平衡的微妙调控 钾、钠、氯、钙、镁等电解质如同人体细胞内的微小调节器,其平衡状态直接关系到机体的正常运转。电解质检验作为评估人体健康状态的重要窗口,为我们揭示了电解质失衡背后的种种健康隐患。

心肌健康与糖代谢的深度剖析 心肌酶谱检验与血糖及糖代谢检验

分别为心脏健康与糖尿病管理提供了科学依据。前者如同心脏的守护者,快速捕捉心肌梗死的蛛丝马迹;后者则是糖尿病防控的指南针,精准指导治疗方案的选择与优化。

如何解读结果

临床生化检验的结果解读,绝非简单的数字游戏,而是一场融合了医学智慧与临床经验的深度对话。它要求我们不仅要熟悉各项指标的正常范围与临床意义,更要具备综合分析能力,将患者的病史、临床表现、其他检查结果乃至生活习惯等因素纳入考量范畴,从而做出更加准确、全面的诊断与评估。(作者供职于山东省东营市东营区人民法院)

造口患者的日常护理指南

□刘文慧

造口手术已成为众多肠道疾病患者重拾生活质量的重要途径。本文将从饮食调控到皮肤细致护理,为造口患者提供一份护理指南。

精细化饮食管理

造口患者需遵循一套个体化的饮食原则,既要确保营养均衡,又要避免对造口造成不必要的刺激。

均衡膳食。构建以全谷物、优质蛋白质(比如鱼、禽、豆制品)、丰富蔬果为基础的饮食结构,确保维生素、矿物质及微量元素的全面摄入。术后初期,尤其要注重高蛋白、高碳水化合物摄入,以加速伤口愈合与体力恢复。

避免刺激。远离辛辣、油腻及易产气的食物,比如辣椒、油炸食品、洋葱,以减少对肠道及造口的刺激,预防腹泻或不适。同时,限制酒精摄入,尤其是含气饮料,维护肠道的平稳状态。

平衡水分与纤维。保持充足的水分摄入,不仅能软化粪便,预防便秘,更对维持体内水平衡至关重要。对于膳食纤维的摄入,需根据个人情况调整,适量摄取以调节肠道功能,但需确保食物细碎易消化,避免梗阻风险。

皮肤呵护

造口周围皮肤的健康是日常护理的重中之重,直接关系到患者的舒适度与生活质量。

日常清洁。每日进行至少2次的温和清洁,使用温水与柔软布料或专用清洁液,轻柔擦拭造口及周围皮肤,避免摩擦损伤。清洁后,迅速擦干,保持皮肤干燥,预防潮湿引起的皮肤问题。

护肤产品的个性化选择。根据皮肤状况,选用适合的护肤产品。对于无褶皱的皮肤,可使用造口护肤粉与保护膜,形成保护层;而对于有褶皱或不平整的皮肤,则需借助防漏膏进行精细填补,确保造口袋粘贴的密封性。

渗漏预防的全方位策略。定期更换造口袋,选用合适尺寸,确保紧密贴合。更换时,遵循无菌操作原则,减少感染风险。同时,密切关注底盘与皮肤贴合情况,一旦发现渗漏,立即处理,避免皮肤受损。

综合观察与定期复诊

细致观察,及时发现异常。每次更换造口袋时,要细致观察造口黏膜的颜色、形态及周围皮肤状况,留意有无红肿、破溃、疼痛等现象。同时,关注造口袋内液体的性质与量,为医生提供准确信息。

定期复诊,守护健康。遵循医生指导,按时复诊,以便及时发现并处理可能出现的并发症。复诊计划应根据个人情况灵活调整,但保持规律性的检查对于长期健康管理至关重要。

(作者供职于山东省邹平市人民政府)

骨折预防攻略

□王红英



资料图片

骨骼,作为人体的支撑框架,其健康与否直接关系到我们的生活质量。骨折,作为骨骼健康的一大威胁,不仅会带来身体上的痛苦,还可能影响日常生活和工作。因此,掌握骨折预防的全攻略,对于每个人来说都至关重要。

均衡饮食 营养全面

骨骼的健康离不开充足的营养支持。确保在日常饮食中摄入足够的钙、维生素D和其他重要营养物质,是预防骨折的基础。钙是骨骼的主要成分,而维生素D则有助于促进钙的吸收

和利用。富含钙的食物包括牛奶、酸奶、豆腐、鱼类等;富含维生素D的食物则包括鱼肝油、蛋黄、鱼类等。此外,适量摄入蛋白质、维生素C等也有助于骨骼健康。

适度运动 增强骨骼

运动是增强骨骼强度和稳定性的有效手段。有氧运动如散步、跑步、游泳等可以提高心肺功能,同时也有助于骨骼的健康。

力量训练如举重、俯卧撑等则可以增加肌肉的力量和骨密度。但需要注意的是,运动应适度,避免过度运动导致骨骼疲劳和受伤。选择适合自己的运动方式,并逐渐增加运动强度和时间,是预防骨折的关键。

避免高风险活动 注意安全 某些活动具有较高的骨折

风险,比如高空跳跃、攀岩、滑雪等。参与这些活动时,应采取适当的安全措施,比如佩戴防护装备、接受专业指导等。此外,在日常生活中也要注意安全,避免发生意外伤害。关注居家安全,清理地面上的障碍物,安装扶手和防滑垫,以减少跌倒的风险。

戒烟限酒 健康生活

吸烟和酗酒会对骨骼健康产生负面影响。研究表明,吸烟和酗酒会增加骨折的风险。因此,戒烟和限制酒精摄入对于预防骨折非常重要。此外,保持良好的睡眠质量,减少压力,保持心理健康等也是维护骨骼健康的重要因素。

定期体检 及时发现問題 定期进行体检可以帮助早期

发现骨质疏松和其他与骨骼健康相关的问题。通过骨密度检查和其他相关检查,可以评估骨骼的健康状况,并采取相应的预防措施。对于已经患有骨质疏松等骨骼疾病的人群,应遵医嘱进行治疗和康复锻炼。

特殊人群需特别关注

老年人、儿童及长期卧床或久坐的人群是骨折的高发人群。对于老年人来说,除了上述预防措施外,还应避免单独外出或进行高风险活动;对于儿童来说,家长应加强监护和教育;对于长期卧床或久坐的人群来说,应定期进行体位改变和肢体活动以维持骨骼和肌肉的健康。

(作者供职于山东省德州市宁津县人民医院)

门诊手术室里的脂肪瘤护理

□刘凤芹

脂肪瘤是身体浅表处常见的一种良性肿瘤,其发病率远高于恶性肿瘤,且多见于人体的躯干、四肢等部位。虽然脂肪瘤多为良性,但正确的护理和治疗对于患者的康复至关重要。在门诊手术室进行脂肪瘤切除手术时,细致的护理措施不容忽视。

术前准备:细致入微,确保安全

皮肤准备 手术前,患者应保持手术区域的皮肤清洁,比如有体毛的,应及时去除,防止术中感染。同时,要防止皮肤发生损伤及蚊虫叮咬,确保手术区域的皮肤完整无损。此外,要确保手术区域皮肤无红肿等异常情况。

心理准备 虽然脂肪瘤手术多为门诊手术,但患者仍可能因对手术的恐惧和不确定性而感到焦虑。医护人员应与患者充分沟通,解释手术过程、预期效果及可能的风险,帮助患者建立信心,缓解紧张情绪。

饮食调整 术前一,患者应保持清淡饮食,避免食用过于油腻、辛辣或刺激性食物,以免影响手术效果或增加术后不适。同时,要保持充足的睡眠,为手术做好身体准备。

术后护理:精心照料,促进恢复

切口护理 术后,患者应保持手术切口的清洁和干燥,避免沾水或污染。定期更换敷料,并注意观察切口是否有红肿、渗液等感染迹象。如有异常,应及时就医处理。

疼痛管理 术后切口可能会有一定程度的疼痛或不适,患者可根据医嘱使用止痛药缓解症状。同时,保持良好的休息和睡眠也有助于减轻疼痛。

饮食调养 术后初期,患者应继续保持清淡饮食,多吃蔬菜水果和高蛋白食物,以促进切口愈合和身体恢复。避免食用过于油腻、辛辣或刺激性食物,以免刺激切口或引起肠胃不适。

适当活动 术后适当活动有助于促进血液循环和切口愈合。但患者应避免剧烈运动或提重物等可能拉伤切口的行为。根据个人恢复情况,逐渐增加活动量。

心理调适 术后,患者可能会因担心切口愈合、复发等问题而产生焦虑情绪。家人和医护人员应给予患者足够的关心和支持,帮助其调整心态,积极面对术后生活。

定期复查与随访 脂肪瘤切除后,患者应遵医嘱定期复查和随访,有助于医生及时了解患者的恢复情况,发现并处理任何潜在的问题。特别是对于有家族遗传史或多发性脂肪瘤的患者,更应密切关注病情变化,防止复发或恶化。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

预防肺纤维化从呼吸道保护开始

□崔冬梅

肺纤维化是指肺组织受到损伤后,成纤维细胞过度增殖和细胞外基质过度沉积,导致肺组织结构 and 功能发生改变病理过程。这一过程不仅影响肺部的正常呼吸功能,还可能引发呼吸衰竭等严重后果。因此,预防肺纤维化,对于保护呼吸道健康、维持生命活动具有重要意义。

保护措施

呼吸道疾病是肺纤维化的重要诱因之一,预防感冒、肺炎等呼吸道疾病,对于防止肺纤维化至关重要。注射流感和肺炎疫苗,是预防呼吸道感染的有效手段。要保持室内空气质量,经常开窗通风,避免长时间处于密闭或污染严重的环境中。

生活习惯

戒烟限酒。吸烟是引起肺纤维化的主要因素之一,戒烟对于预防肺纤维化具有重要意义。同时,限制酒精摄入,避免免疫系统功能降低。

均衡饮食。多摄入富含维生素和优质蛋白质的食物,比如新鲜水果、蔬菜、鱼类等,有助于提高身体免疫力,抵抗疾病侵袭。

充足休息。保证充足的睡眠和规律的作息,有助于身体各系统功能的恢复和增强。

加强体育锻炼

适量的体育锻炼,比如慢

跑、游泳、骑自行车等有氧运动,有助于提高心肺功能,增强呼吸系统的免疫力和抵抗力。但在进行室外运动时,应选择空气质量好的时间进行,避免吸入过多有害物质。

注意环境

尽量避免在空气污染严重的环境中长时间停留,比如在雾霾天气应减少户外活动。使用空气净化器等设备,保持室内空气清新。避免接触粉尘等有害物质,如工作需要,应做好防护措施。

定期体检与监测

定期进行体检,尤其是胸部CT(计算机层析成像)检查,有助于早期发现肺纤维化等肺部疾病。对于已确诊为肺纤维化的患者,应遵医嘱进行规范治疗,并定期复查,以评估病情变化和治疗效果。

预防肺纤维化,从呼吸道保护开始,是维护肺部健康、提高生活质量的关键。通过避免感染、保持健康的生活习惯、加强体育锻炼等措施,我们可以有效降低肺纤维化的发生风险,保护我们的肺部健康。同时,对于已确诊为肺纤维化的患者,应积极进行治疗和康复锻炼,以延缓病情进展,提高生活质量。

(作者供职于山东省淄博市临淄区妇幼保健院)



资料图片