

让肿瘤患者远离疼痛的困扰

□陈立娟

体验和减少不良反应。非药物治疗 非药物治疗在疼痛管理中同样占据重要地位。物理疗法,如热敷、冷敷、按摩、针灸等,可以通过刺激神经、改善血液循环等方式缓解疼痛。心理治疗,如认知行为疗法、冥想、放松训练等,可以帮助患者调整心理状态,减轻疼痛感受。此外,适当的锻炼也能在疼痛管理过程中发挥一定的作用。

介入治疗 对于部分药物治疗效果不佳或疼痛程度严重的患者,介入治疗可能是一个有效的选择。介入技术如神经阻滞、射频治疗、椎体成形术等,可以直接作用于疼痛部位或相关神经,达到缓解疼痛的目的。这些技术通

常需要在医生的指导下进行,以确保安全和有效性。

疼痛管理在肿瘤患者中的应用

肿瘤患者的疼痛管理需要综合考虑多个因素,包括肿瘤类型、疼痛程度、治疗阶段和患者的整体健康状况。在肿瘤治疗的不同阶段,疼痛管理的策略也会有所不同。例如,在手术前后,可能需要使用镇痛泵或局部麻醉来减轻手术切口或组织损伤引起的疼痛。在放疗或化疗期间,可能需要使用特定的药物或物理治疗来缓解放射性疼痛或化疗引起的神经炎等疼痛。

此外,疼痛管理还需要关注患者的心理需求。肿瘤患者在面对疼痛时,往往伴随着焦虑、恐惧

和抑郁等负面情绪。因此,心理支持在疼痛管理中同样重要。医生、护士和心理咨询师等团队成员应共同努力,为患者提供全面的心理支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。

疼痛管理在肿瘤治疗中扮演着至关重要的角色。通过科学的疼痛管理策略,我们可以为患者减轻或消除疼痛,提高他们的生活质量,让他们在面对癌症挑战时更加坚强和勇敢。让我们携手努力,为肿瘤患者打造一个无痛、舒适的治疗环境,让他们在抗癌之路上走得更加坚定。

(作者供职于中国融通医疗健康集团有限公司淄博一四八医院)

胃肠,作为人体消化系统的核心部分,承担着将食物转化为能量和营养的重任。它们如同身体的“后勤部长”,默默支持着我们的日常生活。

然而,现代生活的快节奏和不健康的饮食习惯往往让胃肠承受巨大压力,导致各种胃肠问题频发。因此,掌握胃肠健康的日常护理秘籍,对于维护整体健康至关重要。

胃是一个具有弹性的囊状器官,它利用胃酸和胃蛋白酶将食物分解成食糜。随后,这些食糜被输送至小肠,小肠是营养吸收的关键部位。小肠内壁覆盖着丰富的绒毛,这些绒毛大大增加了吸收表面积,使得蛋白质、碳水化合物、脂肪等营养物质能够被分解成小分子,进而被有效吸收。大肠负责吸收水分和电解质,形成粪便并排出体外。

当胃肠出现问题时,身体会发出一些“信号”来提醒我们。例如,上腹疼痛可能与胃炎、胃溃疡有关;肚脐周围的绞痛可能是肠道痉挛或肠梗阻的迹象;长期腹泻或便秘交替出现,可能是肠易激综合征或炎症性肠病的信号。

胃肠不适患者日常护理的攻略如下:

均衡饮食,合理搭配 均衡饮食是维护胃肠健康的基础。应确保每餐都包含足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。

多吃富含膳食纤维的食物,如水果、蔬菜、全谷物和豆类,以促进肠道蠕动,预防便秘。同时,避免辛辣、油腻、高脂肪和高糖食物的摄入,以免刺激胃肠。

定时定量,细嚼慢咽 保持规律的饮食习惯对胃肠健康至关重要。一日三餐应定时定量,避免暴饮暴食。每餐吃到七八分饱即可,避免过饱或过饥。此外,细嚼慢咽有助于食物的消化和吸收,减轻胃肠负担。

充足睡眠,减压放松 充足的睡眠有助于肠胃的自我修复。尽量保持每天7小时~8小时的睡眠时间,避免熬夜。同时,学会压力管理,通过冥想、瑜伽或其他放松技巧减轻压力。压力过大可能会影响胃肠功能,导致消化不良等问题。

适量运动,促进消化 适量的运动有助于促进肠胃蠕动,增强消化功能。可以选择散步、慢跑、瑜伽等有氧运动,这些运动不仅有助于身体健康,还能提高胃肠道的活力。但是需注意的是,饭后不宜立即进行剧烈运动,应等待一段时间后再进行。

定期体检,及时治疗 定期进行胃肠健康检查是预防胃肠疾病的重要手段。特别是有家族病史的人群,更应该重视胃肠健康的检查。如果出现消化不良、胃痛、便秘、腹泻等症状,应及时就医并遵医嘱进行治疗。

戒烟限酒,保护胃肠 烟草和酒精是胃肠健康的“大敌”。它们会刺激胃肠黏膜,增加溃疡、癌变的风险。

通过掌握上述日常护理秘籍,我们可以有效地预防胃肠疾病,保持身体健康。

(作者供职于山东省烟台桃村中心医院)

胃肠日常护理攻略

□于恬静

骨质疏松患者如何预防骨折

□邹剑曾

骨质疏松是一种常见的骨质疾病,主要表现为骨量减少和骨组织微结构破坏,导致骨强度降低、骨脆性增加,从而增加骨折的风险。对于骨质疏松患者而言,预防骨折的发生至关重要。本文将详细介绍骨质疏松患者在日常生活中应采取的预防措施,从饮食调理、适当运动、晒太阳、保持良好生活习惯以及定期体检等方面进行全面阐述。

饮食调理

增加钙摄入 钙是骨骼的重要组成部分,补充足够的钙质是预防骨质疏松和骨折的关键。骨质疏松患者应多吃富含钙质的食物,如奶制品(牛奶、酸奶、奶酪)、豆制品(豆腐、豆浆)、海产品(海带、虾皮、鱼类)以及深绿色蔬菜(菠菜、西兰花)等。每日钙的摄入量应达到推荐标准,即成人每日800毫克~1200毫克,老年人及骨质疏松患者应适当增加至1000毫克~1500毫克。

补充蛋白质 蛋白质是合成骨质的基本元素,对骨骼的修复和重建至关重要。患者应适量摄入优质蛋白,如瘦肉(猪肉、牛肉、鸡肉)、鱼类、蛋类等。每日蛋白质摄入量应占总能量的10%~15%,确保骨骼健康。

摄入维生素D 维生素D有助于促进肠道对钙的吸收,对骨骼健康至关重要。富含维生素D的食物包括鱼类(鲑鱼、鲱鱼)、动物肝脏等。此外,适当晒太阳也能促进体内维生素D的合成。建议每天接受15分钟~30分钟的阳光照射,特别是在上午10时到下午3时之间,避免长时间暴晒。

均衡饮食 避免偏食,保持饮食多样化,确保各种营养素的均衡摄入。减少高糖、高盐、高脂肪食物的摄入,以免影响钙的吸收和利用。多食用新鲜水果和蔬菜,如苹果、西红柿、黄瓜等,补充维生素和矿物质。

适当运动

选择适合的运动方式 骨质疏松患者应选择适合的运动方式,如散步、慢跑、游泳、太极拳等。这些运动有助于刺激骨骼,促进骨形成,增强肌肉力量,提高身体平衡能力,降低骨折风险。运动强度不宜过大,避免受伤。

增强下肢力量 下肢力量是预防跌倒和骨折的关键。骨质疏松患者可以通过承重运动(如散步、慢跑),增强肌肉力量的运动(如举重、瑜伽)来提高下肢力量。运动时应穿着合适的鞋子,避免穿高跟鞋或过于松软的鞋子,以减少跌倒的风险。

注意安全 运动时应注意安全,避免在湿滑或不平坦的地面上进行运动。外出散步时应看清路面,避免在雨雪天气或夜间光线不足时外出。如果患有关节炎或其他导致行走困难的疾病,应使用手杖或拐杖,必要时由家人陪同。

保持良好生活习惯

戒烟戒酒 吸烟和饮酒对骨骼健康有害。吸烟会加速骨质流失,降低骨密度;饮酒过量会干扰钙的吸收和利用。骨质疏松患者应戒烟戒酒,减少对骨骼的不良刺激。

充足睡眠 良好的睡眠有助于身体的自我修复和调节,对骨骼健康的维持也有积极意义。骨质疏松患者应保持充足且规律的睡眠,避免熬夜。

心理健康 不良的情绪可能会影响身体的内分泌系统,对骨骼健康产生一定影响。骨质疏松患者应保持积极乐观的心态,通过适当的方式如阅读、听音乐等放松心情,缓解因疾病带来的心理压力。

定期体检

定期体检可以了解身体的健康状况,及时发现骨质疏松的征兆并进行治疗。骨质疏松患者应定期进行骨密度检查,了解骨骼的健康状况。如果出现骨质疏松的症状,应在医生的指导下进行治疗,如服用抗骨质疏松药物、补充钙剂和维生素D等。

家居环境安全检查

骨质疏松患者在家居环境中应特别注意安全,以降低跌倒和骨折的风险。以下是一些建议:

保持通道畅通 清理过道杂物,确保通道畅通无阻。避免在通道上堆放物品,以免绊倒。

安装防滑设施 在洗手间、浴室等湿滑区域安装防滑垫,确保地面干燥。使用防滑拖鞋,避免穿袜子或拖鞋行走。

保持家居环境明亮 在房间的天花板上安装灯具,卧室、洗手间、走廊等处安装夜灯,确保夜间起床时视线清晰,不易摔倒。

定期检查家具 定期检查家具的稳固性,避免使用松动或不稳固的家具。在需要的地方安装扶手,如洗手间、浴室等。

骨质疏松患者在日常生活中应采取多种措施来预防骨折的发生。通过合理的饮食调理、适当的运动、晒太阳、保持良好的生活习惯以及定期进行体检和家居环境安全检查,可以显著降低骨折的风险。同时,骨质疏松患者应积极与医生沟通,及时了解病情变化,制定个性化的养护方案,全方位保障自身健康。

(作者供职于广东省广州市荔湾中心医院)

大脑的血管知多少

□赵宗刚

实际上,人类大脑的复杂性和神秘性一直以来都是科学研究的重点。大脑的正常功能不仅要依赖于神经元之间的复杂连接,同时也会受到周围血管系统的密切调控。脑血管网络,作为神经血管耦合的基础,承担着为神经元提供氧气和营养的关键。在探索大脑奥秘的过程中,了解脑血管的结构、功能、调控机制变得愈发重要。

大脑的动脉血管

大脑的动脉血管分前循环和后循环两部分。其中前循环血管包括双侧的颈总动脉,在颈部分为颈内动脉和颈外动脉,颈内动脉向颅内走行,分别发出了大脑前动脉和大脑中动脉;颈外动脉向颅外走行,向头皮供血;后循环血管包括双侧的椎动脉,向颅内走行,在后脑部合并成一根基底动脉。期间发出了小脑后下动脉、脊髓前动脉、小脑前下动脉、基底动脉脑桥分支、内听动脉、小脑上动脉、大脑后动脉。

前循环和后循环靠后交通动脉和软脑膜动脉连接,前交通动脉连接左右大脑前动脉,通过后交通动脉和后交通动脉能够把前后循环和左右大脑动脉连接在一起形成环状结构,称之为Willis环(大脑动脉环),当然,

大部分人的Willis环是不完整的,Willis环在发育过程中容易发生变异,会导致血流动力学的改变,增加动脉瘤的风险。

大脑的静脉血管

脑的静脉系统独特,没有瓣膜,不与动脉并行,而是分为浅组和深组两组,这两组静脉彼此相互连接。浅组静脉主要负责收集脑皮质及其下方髓质的静脉血,这些血液直接注入邻近的静脉窦。

深组静脉则负责收集大脑深部的髓质、基底核、间脑,以及脑室脉络丛等区域的静脉血,最终汇聚成一条大脑大静脉,注入直窦。这两组静脉的血液最终通过硬脑膜窦回流至颈静脉。

脑血管病根据其发病机理,主要可以划分为两大类:出血性脑血管病与缺血性脑血管病。前者涵盖了脑出血与蛛网膜下腔出血,而后者则包括了脑梗塞、短暂性脑缺血发作以及脑栓形成。

出血性脑血管病

脑出血 这指的是脑实质内的血管发生破裂导致的出血,需要注意的是,这并不包括因外伤引起的脑出血。脑出血的常见诱因有高血压病、动脉硬化以及肿瘤等。

蛛网膜下腔出血 这是由脑表面及脑底部的血管破裂,使得血液直接流入蛛网膜下腔所引发的。导致蛛网膜下腔出血的常见原因有动脉硬化、血管畸形、高血压病、动脉硬化等。

缺血性脑血管病 脑缺血形成通常是由多种因素导致的,其中动脉粥样硬化、各种动脉炎、外伤及其他物理因素、血液病等都是常见的原因。这些因素会引发脑血管局部病变,形成血凝块,从而堵塞血管并导致发病。

脑血管疾病无论是出血性还是缺血性,都会直接对脑血液循环造成影响,进而导致脑细胞发生缺血与缺氧的变化。

(作者供职于山东省济南市第五人民医院)

浅析肾功能检验中的肌酐与尿素氮

□李 梅

在肾功能检验中,肌酐与尿素氮是两个极为重要的指标,它们如同肾脏滤过功能的“监测哨”,时刻反映着肾脏的工作状态。

肌酐是肌肉在人体内代谢的产物,主要由肾小球滤过排出体外。一般来说,肌酐的数值相对稳定,不易受饮食、运动等因素的短期影响。在健康人的体内,肌酐的产生与排泄处于平衡状态。当肾脏的滤过功能开始下降时,肌酐在血液中的浓度就会逐渐升高。因此,肌酐水平是评估肾小球滤过功能的一个关键指标。正常情况下,血肌酐的参考范围在一定数值内,如果超出这个范围,往往提示肾脏可能存在损伤或疾病。医生可以根据肌酐升高的程度,初步判断肾脏功能受损的严重性。例如,肌酐轻度升高可能表示肾脏功能有轻度减退,而显著升高则可能意味着肾脏疾病已经发展到较为严重的阶段。

尿素氮则是人体蛋白质代谢的主要终末产物。它的生成量取决于饮食中蛋白质的摄入量,组织蛋白质分解代谢以及肝脏功能状况等。与肌酐类似,尿素氮也主要通过肾脏排泄。当肾脏滤过功能受损时,尿素氮在血液中的浓度会升高。不过,尿素氮的数值更容易受到一些非肾脏因素的干扰,比如高蛋白饮食后,尿素氮可能会短暂升高;而在严重肝病或蛋白质摄入过多时,尿素氮的水平又可能降低。所以,在解读尿素氮指标时,需要综合考虑患者的整体情况。尽管如此,它与肌酐一起,为判断肾脏滤过功能提供了重要依据。当肌酐和尿素氮同时升高时,肾脏滤过功能受损的可能性就更大。

对于普通人群,定期体检中的肾功能检查包含肌酐与尿素氮检测,可以帮助早期发现肾脏潜在问题。如果发现这两项指标异常,可能需要进行进一步检查,如进行肾脏超声、尿常规等检查,以明确肾脏疾病的病因和类型。

对于已经确诊肾脏疾病的患者,肌酐和尿素氮的监测更为重要。医生可以根据这些指标的动态变化,调整治疗方案,评估治疗效果。例如,在慢性肾衰竭患者中,肌酐和尿素氮的持续上升可能提示病情在进展,需要采取更积极的治疗措施,如调整饮食结构,增加透析频次等;如果在治疗过程中,这两项指标趋于稳定或有所下降,则说明治疗有效,肾脏功能得到了一定程度的保护或改善。

肌酐与尿素氮在肾功能检验中扮演着不可或缺的角色。它们就像忠诚的“监测哨”,为我们及时发现肾脏滤过功能的异常变化提供了重要线索,无论是对于肾脏疾病的早期诊断,还是对于疾病治疗过程中的病情监测与方案调整,都有着极为重要的意义。我们应重视这两项指标,通过定期体检和及时就医,守护肾脏健康。

(作者供职于山东省东营市河口区中医院)

调方式,油每日用量为25克~30克,宜选用橄榄油和菜籽油。食用盐限制在每天6克,要避免食用糕点类零食等食物。

另外,妊娠期高血糖饮食管理还存有以下误区:

饮食管理就是饥饿治疗 过低的热卡摄入可能使自身的物质被消耗,导致体质下降,引起代谢紊乱。时间过长,会导致营养不良,不利于血糖的控制,反而加重病情,过多的酮体有时比高血糖对母儿的影响更大。

饮食管理就是多吃肉少吃饭 糖尿病饮食是均衡膳食,各种营养素之间需保持一定的比例。

肉类食品所含的脂肪和蛋白质同样也能升高血糖水平。饮食管理就是多吃蔬菜少吃肉 由于肉类摄入减少,会导致机体蛋白质不足,易导致患者的抵抗力降低,更易发生感染。

缺少肉类食品 由于没有脂肪的饱腹感,患者极易饥饿,这样不易坚持饮食治疗。

水果可以不限制或严格控制 水果口感好,能补充大量维生素、果酸和矿物质。患者血糖稳定时可以适量选择水果,吃水果最好在两餐之间做加餐用。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院妇产科)

高血压护理 稳住血压值

□潘瑞婷

在现代生活,高血压已成为一种常见且危害严重的慢性疾病。高血压不仅影响患者的日常生活质量,还可能引发一系列严重的并发症,如心脏病、脑卒中和肾脏疾病等。因此,高血压的护理显得尤为关键,通过科学、全面的护理,可以有效稳住血压值,减少并发症的发生,提高患者的生活质量。

高血压患者在日常生活中需要注意调整生活方式,以维持血压的稳定。首先,戒烟限酒是基本要求,吸烟和饮酒都会使血压升高,增加心血管疾病的风险。其次,保持良好的作息习惯,避免过度劳累和长期熬夜,这些不良习惯会导致血压波动。此外,适当的运动对高血压患者也是有益的,但需注意选择舒缓的运动方式,如慢走、太极拳、瑜伽等,避免剧烈运动导致心律失常和血压升高。肥胖患者还需要注意减轻体重,通过合理的饮食和运动,控制体重在正常范围,有助于降低血压。

饮食调整是高血压护理的重要一环。高血压患者应遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则。首先,限制盐的摄入,每天食盐量不超过6克,有助于降低血压。其次,多吃新鲜蔬菜和水果,这些食物富含膳食纤维和矿物质,有助于保持身体健康。同时,避免食用高脂肪、高热量食物,如炸鸡、烧烤等,这些食物会增加体重,导致血压升高。

此外,高血压患者应适量摄入优质蛋白质,如鱼、瘦肉等,避免摄入过多的饱和脂肪和反式脂肪。高血压患者的精神状态对血压的控制也有重要影响。保持积极、乐观的心态有助于血压的稳定。高血压患者应学会自我调节情绪,避免情绪过于激动,以免引发交感神经兴奋,导致血压升高。在日常生活中,可以通过参加社交活动、阅读、听音乐等方式放松心情,缓解压力。

高血压患者应学会正确测量血压,并养成定期测量的习惯。每天早晚测量血压,并记录血压值,有助于观察血压的变化趋势。当血压发生波动或明显升高时,应增加测量次数,并及时就医。通过定期监测血压,患者可以及时了解自己的血压状况,并根据医生的建议调整治疗方案。

高血压患者应严格遵医嘱按时、按量服用降压药物。在用药过程中,患者需要注意以下几点:一是不要自行停药或更改剂量,以免导致血压波动;二是定期监测血压,观察药物效果;三是注意药物的不良反应,如出现不良反应应及时就医。

在服用降压药物的同时,避免与其他药物同时使用,以免产生不良反应。如果需要同时服用其他药物,应咨询医生,确保用药安全。

(作者供职于山东省聊城市莘县莘州社区卫生服务中心)