

贫血到底怎么回事

▲安顺市人民医院 张明静

贫血主要表现为血液中的红细胞体积下降。因此,在临床上,以外周血血红蛋白浓度作为诊断贫血的标准,主要有三个方面:外周血红细胞计数、比容、血红蛋白浓度。但是,血液中的红细胞比容及计数是一项非常复杂的工作,所以临床上多采用外周血红蛋白的方法。当成人男子的血红蛋白浓度低于120 g/L,而成年妇女(未怀孕)的血红蛋白浓度低于110 g/L都被判断为贫血。

症状

皮肤和黏膜苍白 这是儿童贫血最显著的临床症状,主要出现在面部、口唇、耳廓、手掌、牙床等,由于这些区域毛细血管丰富,又分布于表面,因此,在贫血的情况下,红细胞和血红蛋白的含量会降低,从而使血液的颜色变浅。

营养不良 长期贫血症儿童身体发育

不良,个子矮、不爱玩耍、容易疲劳;指甲发育不佳、质脆,有横纹,毛发干燥没有光泽,这主要是因为营养不良造成的。

呼吸循环系统症状 大多数的病人,如果患有贫血,就会出现头晕、头疼等症状,同时也会有一些呼吸循环系统的表现。

神经系统 大脑缺乏氧气会导致精神萎靡、嗜睡、烦躁不安、注意力不集中、对周围环境的反应能力下降等症状。年长儿也会出现头痛,眩晕,耳鸣,眼睛发黑等症状。如果巨幼红细胞性贫血是由于维生素B₁₂缺乏引起的,那么神经系统的表现就会更加明显。

消化系统 由于缺乏氧气,消化系统也会出现功能紊乱,因此出现贫血的儿童往往会出现食欲下降、消化不良、恶心、呕吐、腹泻等症状。

食疗有助于缓解贫血

在确定了引起贫血的原因后,可以用药物和食物来进行治疗。其实,在口服药物治疗贫血的同时,也要注意饮食的配合。因此,贫血病人平时要注意饮食,

动物血制品 有些情况下还能通过动物的血液进行补充。常见的动物血,如猪血、鸭血、鸡血等,都含有大量的铁,可以给身体提供大量的铁,可以适量的食用动物血。

动物内脏 对于贫血的人来说,动物内脏也是很好的选择。猪肝是一种具有补血作用的食物。它是一种富含蛋白质和维生素的食物,对贫血患者的造血系统的生理功能有一定的调节作用。平时也可以用猪肝来煮粥,也可以用来做菜,可以缓解贫血。

但是,要注意控制食用量,因为动物内脏含有很高的胆固醇。

高蛋白食物 除了动物的血液和肝脏之外,还需要一些高质量的蛋白质。大多数缺铁性贫血病人仅注重补铁,却忽略了蛋白补剂的重要性。蛋白质对人体的生命活动至关重要,丰富的蛋白质能增强机体的免疫力,促进血红蛋白的产生。

富含维生素的食物 为了治疗贫血,临床有时会开一支维生素片。许多人觉得多带一支维生素C完全是多余的,因为服用的药物太多,所以干脆不吃。但实际上,在补铁的过程中,还可以把食物里的铁离子还原为二价铁,这样身体才能更好的吸收和利用。因此,在平时的生活中,一定要多吃橙子、冬枣、猕猴桃等富含维生素C的食物。

黑色食物 黑色的食物能起到护肝肾、改善贫血的作用。黑木耳富含铁元素,具有补血活血的功效。

常有失眠困扰,中医为您排忧

▲菏泽市中医医院 周尊奎

夜不能寐,辗转反侧,良辰美景却又难入梦乡。失眠已经成为现代人普遍存在的问题。如果你经常有这样的困扰,不要担心,中医有办法帮助你。

认识失眠

失眠是一种常见的睡眠障碍,表现为睡眠质量不佳或睡眠时间不足,导致白天疲劳、精神萎靡等症状。长期失眠不仅影响身体健康,还会对心理状态产生负面影响,如情绪低落、焦虑、抑郁等。失眠的原因有很多,可能是由于生活压力、精神紧张、不良生活习惯等多种因素所致。

中医认为,失眠多与心神不安、气血不和有关。心神不安是指心情烦躁、焦虑不安,导致难以入睡或睡眠质量不佳;气血不和是指身体内部的气和血运行不畅,影响身体的正常生理功能,导致失眠等症状。

失眠的中医调理方法

针对不同原因导致的失眠,调理方法也需因病而异。患者可在专业医师的指导下,选择合适的药物进行调理,同时也可以尝试物理调理方法,如针灸和刮痧。

对于心脾两虚的患者,常表现为多梦易醒、心悸、头晕目眩等症状。调理上,可选用归脾汤或人参归脾丸等药物,以益气养血、安神定志。

若患者表现为心胆气虚,如心悸、胆怯、善惊多恐等,治疗上宜采用温胆汤或柴胡加龙骨牡蛎汤等药物,以安神定志、调心胆。

心肾不交的患者常见心烦、不寐等症状,治疗时,黄连阿胶汤或交泰丸等药物可清心降火、滋阴补肾,使心肾相交。

若患者因恼怒、烦闷导致肝郁化火,表现为不寐、烦躁易怒等症状,可选用柴胡疏肝散或丹栀逍遥丸等药物疏肝解郁、清心安神。

对于痰热内扰的患者,如饮食不节导致痰热上扰、心烦懊恼等,黄连温胆汤或清金化痰汤等药物有助于清热化痰、和中安神。

除了药物调理,针灸和刮痧也是有效的物理调理方法。针灸特定的穴位如安眠穴、

百会穴等,能够调和气血、平衡阴阳,有助于改善失眠症状。而刮痧则能促进血液循环、疏通经络,有助于缓解失眠带来的不适感。但请注意,在进行物理调理时,务必寻求专业医师的指导操作,以免误伤经络。

生活小贴士

1. 保持室内安静、黑暗、凉爽,尽量减少噪音和干扰因素。使用舒适的床垫和枕头,保持床铺整洁干净。

2. 睡前1 h尽量避免使用电子产品,如手机、电脑等。这些设备的蓝光会干扰人体褪黑素的分泌,影响睡眠质量。

3. 学会合理管理压力,可以尝试通过瑜伽、冥想、深呼吸等方法来放松身心。同时,保持良好的心态和乐观的情绪也有助于改善睡眠质量。

4. 适当的运动可以促进血液循环和新陈代谢,有助于缓解疲劳和提高睡眠质量。但应注意避免在睡前进行剧烈运动。

5. 合理搭配食物,保证营养均衡。多吃富含色氨酸的食物,如牛奶、香蕉、豆腐等,有助于安神助眠。同时,避免过度饮酒和吸烟。

6. 保持规律的作息习惯,尽量在同一时间入睡和起床。养成良好的睡眠习惯有助于调整生物钟,提高睡眠质量。

7. 留意身体状况,如有异常症状应及时就医。如有需要,可以寻求专业医生的建议和治疗。

中医对于失眠有着丰富的治疗方法和调理手段。通过综合运用多种方法,结合生活方式的调整和生活小贴士的建议,相信您一定能够摆脱失眠的困扰,重拾甜美梦境。



人工全膝关节置换术后的康复训练

▲山东省青州荣军医院 窦延丽

随着我国老龄化社会的进程加快,越来越多的老年人面临着关节疼痛、僵硬等问题。其中,膝关节疼痛更是老年人常见的一种病症。人工全膝关节置换手术作为一种有效的治疗方法,已经逐渐被广大患者所接受。然而,手术只是治疗的一部分,术后的康复训练同样非常重要。

早期康复训练

踝泵运动 平躺或坐在床上,下肢伸直,大腿放松,缓缓尽力勾起脚尖,至最大位置时保持10 s,然后脚尖缓缓朝下,至最大位置时保持10 s,然后放松。稍休息后再进行下一组动作。反复地屈伸踝关节,最好每小时练习5 min,一天练5~8次。

肌肉收缩 术后1~2 d可以进行大腿肌肉的等长收缩练习,下肢伸直,大腿放松,用尽可能大的力度绷紧大腿肌肉5 s,再放松算1次。每小时做50~100次,争取能达到每天1000次。

抬腿练习 在术后2~3 d,可以开始进行抬腿练习,即缓慢抬起下肢,维持5 s,然后缓慢放下,重复进行。

中期康复训练

膝关节被动运动 术后4~7 d,可以进行膝关节被动运动,即由家属或康复师轻轻推动膝关节,使其逐渐弯曲。注意不要用力过猛,以免造成疼痛和损伤。

膝关节主动运动 在术后7~14 d,可以进行膝关节主动运动,即坐在床边,双下肢自然下垂,用双手撑起上身,使膝关节承受一定的重量,维持5 s,然后放松。重复进行。

扶拐行走 在术后2~3周,可以开始扶拐行走,但要注意不要过度用力,避免摔倒。

后期康复训练

膝关节抗阻运动 在术后4~6周,可以进行膝关节抗阻运动,即使用弹力带或沙袋等工具进行膝关节弯曲和伸直的练习。

注意逐渐增加阻力,以增强肌肉力量。

平衡和协调性训练 在术后6~8周,可以进行平衡和协调性训练,如单脚站立、瑜伽等。这些训练有助于提高身体的平衡性和协调性。

步态训练 正确的步行是帮助膝关节恢复的最好方法,但开始时需要借助步行器或拐杖来保持平衡和舒适。在行走过程中,首先需要将步行器或拐杖向前移动少许距离,然后术侧膝关节伸直向前移动,足跟着地,身体前移,再将足部放平,最后由足趾离地。随着肌力和耐力的增加,可以逐步延长步行时间和距离,保持步伐频率、距离和速度的均匀。

日常生活中的康复训练

爬楼梯 爬楼梯是一项很好的有氧运动,可以增强心肺功能和腿部肌肉力量。但要注意姿势正确,膝盖弯曲、脚尖先着地等。

骑自行车 骑自行车可以锻炼腿部肌肉、提高心肺功能,同时也有助于改善膝关节的灵活性。但要注意调整车座高度和车把方向。

太极拳和瑜伽 这些传统的健身方式可以增强身体的柔韧性和平衡性,有助于减轻膝关节的负担。

注意保暖 老年人要注意关节的保暖、避免寒冷刺激。夏天可以使用空调或风扇等设备保持室内温度适宜。

饮食调理 老年人要注意营养均衡,多吃富含钙质和蛋白质的食物、避免过度肥胖和营养不良等问题。

定期复查 人工全膝关节置换术后需要定期进行复查、评估治疗效果、及时发现并处理可能出现的问题。复查项目包括医生检查、影像学检查等。

人工全膝关节置换术后的康复训练是一个长期的过程,需要老年人和家人的积极配合和坚持。通过科学合理的康复训练和生活方式调整,可以帮助老年人恢复关节功能、提高生活质量、享受健康晚年。