



这些麻醉误区 你需要了解！

▲ 河南省商丘市第一人民医院 刘京广

在临床上，麻醉科医师们经常会遇到这些问题：有人会极度害怕，认为全麻后会变笨和变傻；还有的人会认为麻醉就是“打完针后没意识了，然后睡一觉罢了。”甚至还有的人认为只有全麻才需要全禁食。

事实上这些都是麻醉相关的错误认知，本文将带领读者一起了解麻醉的“真相”。

麻醉会使人们变傻变笨？

有研究显示，麻药在专业人士正确使用下一般不会对人们有任何的影响。其实，麻醉药物的发展已是日新月异，随着对麻醉药物的深入研究，现在麻药无论是药效强度还是安全性都是绝对有保证的，因此，该药物对人们的机体状况影响是十分小的。

此外，在大家的手术过程中，麻醉医生会根据每个人的病情及身体状况适时调整麻醉方案和药物剂量，做到个体化诊治、精准麻醉、规范用药。当手术结束后，麻药会被

人们的正常代谢而完全排出，患者也自然会逐渐地清醒过来，恢复正常的状态。

另外，有个别患者经过手术后的一周内出现失眠以及记忆力减退的时候，仍然有部分人还会下意识地将这些临床症状与麻醉的作用联系在一起。实际上造成这种现象有相当部分原因是手术创伤应激造成的，随着研究的深入，发现手术无论大小，均会对患者造成心理和生理上的影响，不过这种状况绝大多数会自然恢复，且恢复后对智力的发展是不会造成影响的。

麻醉就是打完针睡一觉？

有很多没有接触过麻醉的人总是简单地认为麻醉就是打个针，然后患者再睡一会儿。所以麻醉医生在此过程中能够有什么事情呢，工作无非就是打完针，然后看着各种检测设备就好了。实际上，麻醉的工作内容绝非仅仅是大家想象中那么简单的。

由于临床上患者的病情各不相同且病情也是千变万化的，无论是麻醉相关的药物选用上，还是麻醉方案的规划上，麻醉医生都会根据大家的身体状况、病情状况以及手术种类等，选用有效且副作用小的麻醉方案和药物，并且在满足手术要求的同时，尽可能地降低对患者的伤害。

当麻醉医生按照既定的方案给患者进行麻醉之后，麻醉医生不仅要关注大家的麻醉深度，还要关注大家在术中的血液循环、心率以及呼吸系统等生命体征是否处于正常状态，以免不能及时处理患者术中发生的异常生理状况。

当大家手术完成之后，麻醉医师还要让大家安全脱离麻醉状态。对于有术后止痛需要的患者，麻醉医生还会给其配置镇痛泵以减轻手术创伤带来的痛苦，还有现在比较时髦的无痛分娩，让每一个准妈妈都能告别过去的那种撕心裂肺、变成舒舒服服的迎接新生命的到来。

除全麻手术外 其他麻醉手术无需全禁食？

有很多人认为只有全麻才需要吃的和喝的都要禁止，其他麻醉手术则不需要这样做，反而应该多吃点或者吃营养价值大的食物，才能更好地经受手术，甚至手术后才能够更好恢复。

其实，所有进行麻醉手术的人，其在手术之前都需要全禁。因此，大家通常都需要在进行手术之前的6个小时内禁食，并且在术前的4个小时内禁喝一切的东西，以此来保证大家的胃部能够是排空的，从而避免大家在麻醉后出现呕吐以及误吸现象。

除此之外，大家麻醉前也不能吸烟，因其会增加大家的肺部发生感染的概率，增加围术期的并发症的发生风险。

以上这些便是大家普遍对麻醉容易产生的几个误区，希望通过以上科普能让读者正确看待麻醉，改变认知，千万不要因为恐惧“麻醉”而延误了自己最佳的诊疗时机。

多吃柑橘类水果可预防胰腺癌？

▲ 河南省睢县中医院 张俊会

提到“癌症之王”就不得不提到胰腺癌，这种癌症的发病率和死亡率一直名列前茅，所以在日常生活中,大家要重视如何预防它。国外有研究表明，经常食用柑橘类水果对降低胰腺癌的发病率，具有预防作用。

胰腺癌的治疗

首先，胰腺癌可以治愈，不过受很多因素的影响，如患者癌症的类型、大小、位置和是否扩散到周围组织或其他部位等。

其次，手术切除的治疗方法对于早期癌症患者，效果是最明显的。如果癌细胞没有发生转移，通过手术把癌组织切除即可。对于部分不适合手术的患者，可选择放疗或化疗,这些治疗方法也可以抑制肿瘤的生长，缓解患者的症状。

再者，对于晚期胰腺癌患者，治愈的可能性较小，但是有效的治疗可以延长生存期和提高生活质量，此时，综合治疗可能是最佳选择。最新的治疗方法还有免疫治疗，它可以给患者的免疫系统提供帮助，抵抗癌症。

柑橘类水果的营养价值

柑橘类水果的营养价值很高，它富含天然抗氧化剂，比如维生素c、橙皮苷、类黄酮等，它们具有保护身体免受自由基的损害，增强免疫系统的功能，还具有抗炎、抗癌等作用。因此，国外有很多的研究探讨了这类水果与胰腺癌之间的关系。

一项发表于2018年的Meta分析研究发现，人如果每天吃一份大约80克的柑橘类水果，可以显著降低患上胰腺癌的风险，这个风险降低了约19%。另外一项研究发现，人们每天吃两份或以上的柑橘类水果，同样能够降低罹患胰腺癌的风险约20%。

虽然这些研究都是观察性研究，不能确定因果关系，但它们的结果表明，多吃柑橘类水果可能对胰腺癌有一定的预防作

用。因此，建议在饮食中适当增加柑橘类水果的摄入量，作为预防胰腺癌的一种辅助措施，当然还有很多食物可以帮助大家远离疾病。

哪些食物可预防胰腺癌？

蔬菜 蔬菜是非常重要的预防胰腺癌的食物之一，因为蔬菜本身富含多种营养素和抗氧化物质，这些物质有助于维持身体健康和抵抗癌细胞。研究表明，常吃一些健康的绿色蔬菜，如菠菜、芥兰、油菜等，可以有效降低胰腺癌的发病率。

水果 许多含有丰富维生素C和叶酸的水果对于预防胰腺癌的发生有一定的帮助。例如，草莓、菠萝、橘子等水果都含有这些重要的营养素，能够一定程度上降低胰腺癌的发生。

富含ω-3多不饱和脂肪酸的食物 富含ω-3多不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、亚麻籽油、核桃、芝麻等，可以降低人们患上胰腺癌的风险。ω-3多不饱和脂肪酸有助于调节细胞生长、减轻炎症反应、增强免疫力等，从而对预防癌症有一定的保护作用。

但需要注意的是，富含ω-3多不饱和脂肪酸的食物并不能完全预防胰腺癌的发生。此外，食物的摄入量和频率也需要注意，过量摄入可能会导致其他健康问题。

当然，除了饮食习惯的改变，保持良好的生活方式和定期体检也是预防胰腺癌的重要措施。如果大家有任何健康问题或疑虑，建议咨询医生，以得到更加全面和科学的指导。

总之，预防胰腺癌需要多方面的综合措施，而食用柑橘类水果可以作为其中的一种有效预防手段。但是并不能保证完全预防胰腺癌的发生，所以大家还可以多食用水果、蔬菜等。此外，日常生活中如果发生身体不适的情况，要及时就医检查。

缺血性脑血管病预防

▲ 河南省宁陵县人民医院神经内科 翟刚花

缺血性脑血管病是指患者的脑部组织因为脑血管供血不足而发生功能障碍。脑血管疾病是常见病、多发病，具有高发病率、高死亡率、高致残率的“三高”特点，中国脑卒中发病率大约是2%，约40%的患者会遗留有中度功能障碍，15%~30%的人会留下严重的残疾，约70%~80%的卒中患者有不同程度的劳动力丧失，因为残疾而不能独立生活。缺血性脑血管病的病因是什么？

高血压

缺血性脑血管病的发病和血压水平的升高有着极为密切的联系，高血压患者是缺血性脑血管病的高发病率人群之一。血压水平上升很有可能导致脑血管发生异常痉挛，从而影响到脑部血流的正常供应，长期高血压会导致动脉内膜出现破坏，动脉弹性减退，最终引起动脉粥样硬化，引发脑梗死的形成。

血液成分和血液流变学的变化

脱水、红细胞增多症、高纤维蛋白原等各种原因引起的高凝血症，异常凝血机制，尤其是抗凝剂、避孕药、弥散性血管内凝血和各种血液疾病的使用等，都易引起缺血性脑血管病。相关临床表明，很多缺血性脑血管病患者血液中的血小板凝聚度过高，而且血液中的血小板水平或者是纤维蛋白原都高于正常的范围。

血管壁病变

除高血压动脉硬化和动脉粥样硬化引起的血管损伤外，肺结核、梅毒、结缔组织疾病和钩端螺旋体引起的动脉炎，然后是先天性血管疾病，如动脉瘤、血管畸形和先天性狭窄和各种原因，如创伤、颅脑手术、导管插入、穿刺等引起的血管损伤，以及药物、毒物引起的恶性肿瘤血管病变等，都易引起血管壁病变，从而造成缺血性脑血管病。

心脏病和血流动力学变化

对于缺血性脑血管病来说，心脏疾病也

是一个重要的发病原因。比较多见的会引发缺血性脑血管病的心脏疾病主要包括心律失常、冠心病、心脏瓣膜病以及心功能不全等等。高血压、低血压或血压突然波动，以及传导阻滞、风湿性或非风湿性瓣膜性心脏病、心肌病和心律失常，尤其是心房颤动等，都会引发缺血性脑血管病。

除此之外，糖尿病、高血脂、高同型半胱氨酸血症也是动脉粥样硬化的重要原因，长期的吸烟、喝酒，平时缺乏运动、过于肥胖等，也会加重对动脉的损伤。

做好缺血性脑血管病预防

注意保暖 大风降温时，要避免迎风急走，同时要根据天气情况，及时增添衣服，否则，外周血管收缩，血流动力学改变，血压容易上升，导致脑血管意外。此外，可进行一些适合自己的有氧锻炼，如散步、做广播体操等，以促进血液循环、改善机体氧供。

练平衡 防跌倒 老年人血管壁弹性显著下降，跌倒后有发生颅内血管破裂的危险。因此，老年人行动时要特别小心，构建安全的居家环境，注意补钙、补充维生素D防治骨质疏松。

动左手 促右脑 防出血 人的单侧肢体运动由对侧大脑半球控制，如右利手者左侧大脑半球工作负担较重，则左侧大脑中动脉血流速度较快。长期的高速血流冲击易使动脉弹性减弱，更易发生破裂出血。因此右利手者，可多用左上肢及左下肢，尤其多用左手，可减轻大脑左半球的负担，又能锻炼大脑的右半球，以防范脑出血的发生。

多喝水 稀血液 避免血栓 要维持体内有充足的水，稀释血液，防止血栓形成，同时可避免因血容量不足导致大脑灌注不足而诱发的脑梗死。

注重先兆 及时就医 脑卒中会有一些先兆症状，如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥，有的突感肢体麻木、乏力或一时性失明，语言交流困难等，应及时就医检查治疗。

胆结石的成因与饮食护理

▲ 河南省柘城县中西医结合医院 胡春萍

在如今社会，人们因为高强度和快节奏的生活，导致很多的生活习惯都不健康，比如爱吃快餐、熬夜、久坐不动等，这些都会增加胆结石形成的概率，而研究发现，形成胆结石的原因有很多，其中饮食的影响较大，胆结石形成的具体原因是什么？如何通过饮食护理来减少患病的风险？

胆结石的信号

你是否有腹部疼痛、恶心、呕吐、消化不良等症状？这些可能是胆结石的信号，需要引起注意。

腹部疼痛是这种疾病最常见的症状之一，多数患者会感到右上腹或中上腹的隐痛或钝痛，疼痛可持续数分钟至数小时。此外，还可能患者在消化系统方面，可能也会出现不舒服的症状，比如恶心、呕吐等。

当胆结石堵塞胆管时，胆汁无法正常排泄，可能导致黄疸，这时候皮肤和眼睛会呈现黄色，而且尿液也会变深。

胆结石的病因

年龄 随着时间的推移，人体的代谢能力和肝胆系统的功能逐渐下降，所以年纪越大，患胆结石的概率也会上升。此外，不健康的生活方式也会增加胆结石形成的风险。肥胖症是青少年时期胆结石形成的主要危险因素，而中年人群中胆结石的发生率较高，这主要是由于肝脏代谢能力下降、胆固醇和胆盐失衡，以及不健康的生活方式等原因所致。

老年人群也需要注意胆结石的风险，因为身体的代谢能力下降，肝胆系统的功能退化，加上年龄和长期疾病治疗等因素，增加

了胆结石形成的风险。

饮食原因 胆结石形成的另一个重要原因是饮食不当，当饮食中的营养素摄入过多或不足时，身体的新陈代谢会失衡，从而促进胆结石的形成。摄入过多的脂肪会增加胆囊的负担，使胆汁浓度增加，从而促进结石形成。特别是那些富含饱和脂肪酸的食物，如肥肉、奶油、黄油、蛋黄等，对胆结石的形成影响更为显著。

如果日常经常食用高蛋白质类的食物，也会导致肝脏分泌胆固醇出现异常，当胆汁中胆固醇浓度上升的时候，人们患这种疾病的风险也会上升。

此外，常吃蛋糕、糖果等高糖类的食物，会导致胆囊内胆汁中的胆盐浓度降低，胆固醇容易发生沉淀，容易形成胆结石。因此，科学健康的饮食，可以有效地预防胆结石。

饮食护理

首先，胆结石患者应该注意饮食清淡，

远离重口味饮食，如少吃脂肪含量高的食物，胆固醇和高糖食物也要控制摄入量。适量食用高纤维蔬菜和水果可以帮助胆汁排出，减少胆固醇积聚，有助于预防结石形成。

其次，需要注意饮食的规律和节制。不要暴饮暴食，避免过度进食或过度饥饿，以减轻胆囊的负担。适量控制饮食的摄入量，因为摄入食物过多，也容易增加体重，而肥胖会增加人们患胆结石的风险。

最后，胆结石患者应该避免过度饮酒和吸烟。酒精和烟草中的化学物质会对肝脏和胆囊造成伤害，胆汁也容易发生淤积的情况，人们患胆结石的风险也会大大增加。

胆结石患者需要通过科学的饮食护理和生活方式调节来帮助缓解症状，减少病情复发的风险。在饮食方面，少油少盐，多吃蔬菜水果，坚持规律的饮食习惯，可以有效地预防和控制胆结石的形成。

胆结石高发人群应做好这几点

▲ 河南省睢县人民医院 孟爱萍

如果胆汁中胆固醇含量高而处于过饱和的状态，就会形成结晶从胆汁中析出，沉淀于胆囊腔或胆管腔内，形成胆结石。如果患者的结晶逐渐增多，结石逐渐变大，就可能会形成胆固醇结石。

胆结石的高发人群多集中于老人、肥胖或超重者、高脂肪饮食长期肠外营养者、高脂血症者、育龄妇女及多产次妇女、生活不规律常年不吃早餐者、胆结石家族史者等。

老人、肥胖或超重者以及高脂血症者是由于胆汁里面胆固醇浓度增高，胆汁无法将其全部溶解，容易沉积出来形成结石；育龄妇女及多产次妇女多因为激素分泌，还有营养过剩导致的结石；长期熬夜、经常不吃早点，或者经常吃高脂肪、高胆固醇的食物，会影响胆汁的正常分泌和胆汁的成分，使胆汁中的胆盐容易沉淀出来形成团块，从而形成胆结石；胆结石具有一定的遗传倾向，如果家族成员中有胆结石患者，其直系亲属中患胆结石的比例明显升高。

坚持锻炼身体 卧床、静坐均不利于胆汁的排出，而运动能降低胆固醇，疏通胆道，因此，结石患者忌因病而无节制地休息或采取以休息为主的生活方式。当然，锻炼要做到循序渐进，要掌握适当的运动负荷，以运动后感觉轻松、舒畅、无疲劳感为宜，散步、太极拳、五禽戏、八段锦、交谊舞、爬山等活动可增强体质，并利于胆汁排出。

多吃高纤维食物 食物纤维能吸附肠道内的胆汁酸，抑制胆固醇的吸收，又能促进肠蠕动，增加胆固醇的排泄，对预防胆石症和保持大便的通畅很有作用，因此结石患者平时应多进食粗粮、豆类、蔬菜、水果、海藻、食用菌等。

注意饮食规律 空腹时胆囊不收缩，胆汁存留在胆囊内，会加重胆囊

的负担，长时间空腹可导致胆囊贮满胆汁，黏膜吸收部分水分、胆盐使胆汁浓缩，其黏稠度增加，容易形成结石。反之，如果有规律进食，吃饭后可刺激胆囊收缩素的分泌，引起胆囊收缩，被收缩的胆汁规律排出，可以防止结石的形成。

低胆固醇饮食 食物中脂肪和胆固醇含量过高，就会使胆汁中的胆固醇浓度增高，胆囊黏膜屏障减弱会促使结石的形成。吃的食物中有较多的脂肪和胆固醇，就会使胆汁中胆固醇的浓度增高，促使胆固醇结石的形成。要预防结石，就应注意不食或少食过多的胆固醇和动物脂肪，如肥肉、油炸食品、牛羊肉、蛋黄、动物内脏、鱼子、巧克力等，多吃促进胆汁分泌和利胆的食物如山楂、乌梅、玉米须等。

避免雌激素摄入 胆结石高发于50岁以后的女性，这个阶段女性容易雌激素/孕激素失调，过高的雌激素抑制胆囊收缩，形成结石。因此，患有胆囊炎、胆石症的女性在采取避孕措施时，尽量避免口服避孕药，更年期妇女不要随便使用雌性激素类药物。日常饮食中，更要少吃激素类食物，如木瓜、大蒜、香菇等，因为食用过多激素类食物，可能会降低胆囊的收缩，不利于胆汁排泄。

多喝水、少熬夜 结石患者要多喝水、勤饮水，早起一杯水，睡前一杯水，每两小时一杯水，每天饮水2500ml。多喝水有利于稀释胆汁、促排。胆结石病人在日常生活中要避免熬夜、劳累，避免熬夜后夜宵，如烧烤、泡面等，这会增加胆汁分泌，加重患者胆结石疼痛症状；要尽量减少酒精的摄入量，这样才能够有效的保证胆汁酸分泌的平衡，减少胆固醇结晶，这样就有效地预防了胆结石。

难以启齿的脱肛

▲ 中国人民解放军联勤保障部队第九八八医院 梁延洋

肛门还能脱掉？脱肛指的就是肛管、直肠，有些情况下，还会导致乙状结肠发生下移，最终导致肛门垂脱向外翻，各种年龄段的患者都可能出现脱肛情况，但多见于儿童及老年人。脱肛患者会有大便出血、肛门坠胀等表现，加之刚开始出现大便困难，难以忍受的痛楚，所以对患者的身体和精神都是一种极大的煎熬。

脱肛症状

脱出 脱肛早期时，直肠黏膜在排便时有脱出，大便后可恢复正常；而随着时间的推移，这种情况也会慢慢出现不容易复位的情况。

出血 通常不会出现出血的情况，但如果是大便干燥，在排便过程中会出现擦伤粘膜现象，进而产生较少的出血量。

潮湿 由于肛门括约肌松弛，收缩无力，常有粘液自肛内溢出，以致有潮湿感。

坠胀 由于黏膜下脱，引起直肠或结肠套叠，压迫肛门部，产生坠胀。

嵌顿 直肠脱出时，若不能立即将其重新复位，则会造成因局部静脉回流受阻而引起的炎症、肿大、嵌塞。

脱肛的危害

感染 如果是在直肠脱出后，病菌很有可能会进入肠道，从而导致肠道炎症、肛周皮下脓肿等疾病的发生。

潮湿 有些患者因肛门括约肌松弛，且有较弱的收缩，往往会出现黏液从肛内中溢出的现象，从而出现潮湿的感觉。或因其脱出，未得到及时的复位，或者是因为直肠黏膜充血、水肿，或者是糜烂，粘液对周围的肌肤造成了一定的影响而引起瘙痒。

粘液刺激 如果是因为直肠脱出，肠液会流溢，会对肛门周围的肌肤产生强烈的刺激，从而导致肛门瘙痒，引起肛门湿疹等症状，属于脱肛常见的危害。

黏膜充血水肿 脱肛的危害还会引起粘膜

充血、水肿，甚至会引起直肠反复脱出、回缩，使得大便带血。

嵌顿 排便过程中，由于肛门脱肛不能立即复位，持续较久后，会阻碍周围的血液循环，从而引起炎症和肿块的形成。此时，黏膜的颜色从原本的红色渐渐变为暗红色，有的还表现为表面的黏膜糜烂、坏死，有的甚至出现表浅黏膜糜烂坏死、或脱垂肠段因肛门括约肌收缩而绞窄坏死。

导致脱肛的原因

内痔 内痔脱出于肛门齿状线以下，就是所谓的内痔脱垂。通常先是大便出血，然后是大便脱垂，愈到后期，脱垂愈厉害，在大便时，内痔易从肛门外挤出来。更严重的是，即使是在咳嗽、体力劳动等腹部压力升高的时候，也能出现脱肛，轻微的可以自行还纳，严重的需要用手去推回，有些人根本就不能还纳。经常会有血液流出，可为便秘或便后滴血甚至射血。如果是单独的内痔，一般是不会感觉到疼的，但是当内痔脱垂不能恢复的时候，就会出现不同程度的疼痛感。

肛乳头瘤 发生肛乳头瘤的主要原因是肛裂、痔疮、肛窦炎等周边肛管的慢性炎症，会导致肛乳头的肥大、增生。最大可以几公分以上，脱出到肛门外，通常是良性，很难看到肛乳头瘤发展为恶性的。其发病隐蔽，病情发展较慢，属良性病变，经临床处理后，疗效较好。多发生在青年人，且以女性多于男性。

预防脱肛

加强身体素质，积极参加肛门功能锻炼，提高肛门括约肌的收缩能力。

及时治疗慢性腹泻，便秘，百日咳等可引起直肠脱垂的疾病。

在日常生活中要多吃蔬菜水果，不要吃过多的辣椒、酒精等辛辣刺激的食物。

要保持良好的排便习惯，在排便的时候不要看书、玩手机。

关于中风 你需要知道的那些事

▲ 广东省江门市五邑中医院 周浩

近些年疾病发展研究发现，我国中风的人数一直在不断攀升，并且越来越年轻化，其具有发病率高、死亡率高、致残率高、费用高等四大特点，对社会、家庭及个人都是沉重的负担。随着社会老龄化和城市化进程加速，居民不健康生活方式流行，脑血管病危险因素普遍暴露，中国卒中疾病负担有爆发式增长的态势，并呈现出低收入群体快速增长、性别和地域差异明显以及年轻化的趋势。《2019 中国卫生健康统计提要》数据显示，2018 年我国居民因脑血管病致死比例超过 20%，这意味着每 5 位死亡者中至少有 1 人死于脑卒中。我国农村居民脑卒中死亡率为 160/10 万，城市居民脑卒中死亡率为 129/10 万。

为更好的帮助人们了解这一疾病，本文主要对中风、症状表现、原因、有效护理方式进行研究，期对相关人员进行参考价值。

脑血管意外，中医又称之为卒中或中风，是由各种原因所致的局部脑组织区域血液供应障碍，导致脑组织缺血缺氧性病变坏死，进而产生临床上对应的神经功能缺失表现。包括缺血性和出血性卒中，其中缺血性占全部脑卒中的 80%~85%。世界卫生组织的数据显示：全世界每 6 个人中就有 1 人可能罹患卒中，每 6 秒钟就有 1 人死于卒中，每 6 秒钟就有 1 人因为卒中而永久致残。因此时间就是大脑，心脑血管是以秒计算的，10 秒，意识丧失，突然倒地；30 秒，全身抽搐；

60 秒，自主呼吸开始逐渐停止；4 分钟，脑细胞就会出现不可逆转损害；6 分钟，脑细胞开始死亡；8 分钟，脑死亡，进入植物人状态。

中风患者还会出现头晕，伴恶心、呕吐、双眼黑蒙症状，部分患者会有吞咽困难、饮水呛咳、四肢瘫痪症状，甚至是昏迷，由于病变累及区域以及血管损伤的严重程度相关不同，症状表现严重程度也有差异。现在一般需行颅脑 CT 或者磁共振检查明确出血或是缺血性卒中，根据不同类型进行治疗。目前，脑血管造影是诊断脑血管病的金标准。

任何疾病出现都有其诱因，中风也不例外，中风的原因分为不可控因素和可控因素：（1）不可控因素包含了年龄、性别、种族、家族史这四大因素；首先随着年龄的增长，中风的概率会越来越高，其次是性别，男性中风概率比女性高；再次则是种族，在世界四大人种中，黄色人种发病率较其他人种高；最后是家族史，如果直系亲属有过中风的，就需注意潜在中风风险。（2）可控因素是指可通过自身的行为和生活方式改变的因素，包括高血压、高血脂、高血糖、吸烟、饮酒、肥胖、运动缺乏等。可控因素可通过改变生活方式来避免，日常饮食宜清淡，少油、少盐、低糖饮食，加强日常运动，戒烟酒等都有助于减少中风的风险。

另一部分可控因素则是大动脉粥样硬化、心源性疾病、小动脉闭塞及其他原因等，

其他原因，如血流动力学因素、血液学因素、炎症、感染、红斑狼疮、结节性大动脉炎、风湿性关节炎都可能引发缺血性脑卒中。

中风患者发病 4.5 小时以内的最佳治疗方法：溶栓；药物：阿替普酶、尿激酶等；特点：在静脉注射一种溶栓药物，让堵塞血管内的新鲜血栓溶解开，但对大血管闭塞的溶通率比较低，只有 5.9%~44.2%，对血栓长度 > 8mm 的几乎无效。优点是快速、简单、预后良好。但有严格的时间限制，必须在发病 4.5 小时以内进行，且需要进行严格的评估筛选；有出血风险，使用前需要谨慎评估受益和风险。

发病 6 小时以内介入治疗。在大腿根部血管处切开小口，置入柔软的细导管和取栓器，将取栓装置入血管闭塞处，取栓装置抓住血栓将其拉出，使血流恢复畅通。有些患者到院超过 6 个小时，通过影像学检查和评估后，亦可取栓。

随着临床治疗技术的不断发展，临床治疗中风疾病研究中取得较大突破，但有效护理对中风患者早期康复有重要价值。

发病时护理 发病时护理对治疗效果优化有重要作用。在患者发病时，可能会出现昏迷、语言障碍、吞咽困难、走路困难等，这时患者家人可以通过有效护理方式，尽可能降低疾病对患者生命健康影响。比如，如果患者在发病时口中有异物，要及时帮患者进行清理，以免口中异物

进入气道，避免误吸。发病时患者有可能出现肢体不协调，无法正确运动等问题，这时护理人员及家属在床旁协助患者，以免跌倒。

身体护理 患者患病后，可能会出现无法自理情况，这时为避免患者长期卧床身体健康受到影响，护理人员要经常帮助患者翻动身体，更换床单与擦拭身体等。比如，患者长期卧床容易出现压疮，压疮不仅会对患者身体与心理健康产生影响，严重时也会对生命健康产生影响。所以，为保证患者身体健康，在护理时护理人员要帮助患者翻动身体，定期做好皮肤清洁、更换衣物与床单被罩，每天帮助患者做简单的肢体运动，这样既可以有效避免长期卧床后相关问题出现，也可以减少疾病对患者身体的影响。

心理护理 患者患病后，因为生活发生明显变化，心理会受到一定影响，情绪会变得低落、消极与不想配合治疗等，这时护理人员要重视心理护理活动开展，通过沟通、开导与疾病相关知识科普等，帮助患者正确看待疾病，转变心态，积极接受治疗。

总而言之，预防胜于治疗，从我做起，从现在做起，健康生活，患上中风后，患者自己与家人一定要根据医生建议进行治疗，积极与主动了解中风相关科普知识，进行科学护理，降低疾病对身体的健康的侵害，提高生活质量。

低剂量 CT 检查

▲ 深圳市龙岗区第四人民医院 蔡汉寿

低剂量 CT 是一种医学影像技术，使用较低的辐射剂量（通常是传统 CT 扫描剂量的约 1/4 到 1/10）来获得高质量的断层图像。低剂量 CT 可以减少患者接受高剂量辐射的风险，同时也有助于提高影像诊断的精确性和敏感性。

低剂量 CT 与传统 CT 检查的区别

主要区别在于使用的辐射剂量大小不同。常规 CT 扫描使用相对较高的辐射剂量，可以获得高质量、高分辨率的影像。但是由于辐射剂量较高，因此长期接受传统 CT 检查可能会增加患上某些癌症等风险。低剂量 CT 扫描则使用较低的辐射剂量，仍然可以提供高质量、高分辨率的影像，但辐射风险相对较低。因此低剂量 CT 扫描更适合用于需要重复检查或需要进行筛查的人群。

低剂量 CT 的优缺点

较低辐射剂量 相比于传统的 CT 扫描，低剂量 CT 使用较低的辐射剂量，减少患者暴露在辐射下的风险。

早期检测疾病 低剂量 CT 可以帮助早期发现某些疾病（如肺癌），提高治疗成功率。

精确度高 低剂量 CT 可以提供高质量的影像，有助于医生进行诊断和治疗决策。

可能存在误诊率和漏诊率 虽然低剂量 CT 可以提供高质量的影像，但仍可能出现误诊或漏诊情况。

需要专业设备和技术 低剂量 CT 需要特殊的设备和技术支持，且成本较高。

无法检测所有类型的疾病 低剂

量 CT 适用范围有限，不能检测所有类型的疾病。

低剂量 CT 适用范围

低剂量 CT 通常适用于以下疾病的筛查或检测：

肺癌 可以帮助早期发现肺癌，提高治疗成功率。

心血管疾病 可以检测冠状动脉钙化程度，评估心血管疾病风险。

结直肠癌 可检测结直肠癌及其前驱病变，是一种无创的筛查方法。

骨质疏松 可以评估骨密度和骨质疏松风险。

如何选择低剂量 CT 检查

需要根据具体情况和医生的建议来确定。可能需要考虑的因素有：

疾病类型 低剂量 CT 主要适用于某些疾病的筛查和检测，如肺癌、结直肠癌、心血管疾病等。如果需要检查其他部位或者器官的情况，则根据医生的建议选择合适的检查方法。

患者年龄和健康状态 低剂量 CT 对于一些人群，如孕妇或者有潜在风险的人群，可能不适合接受这种检查。此外，必须注意患者是否有其他慢性疾病或者过敏反应等特殊情况。

检查目的 如果需要长期进行重复检查，或者需要进行筛查和早期发现疾病，则低剂量 CT 可能是更合适的选择。

医疗机构条件 低剂量 CT 需要专业设备和技术支持，因此需要选择配备相应设备和有相关技术资质的医疗机构进行检查。

别让中耳炎害了你！

▲ 四川省阆中市人民医院 任丽君

中耳炎是一种日常生活中较为常见的疾病，病情严重时导致患者出现失聪的情况。引发中耳炎的病因较多，如机体抵抗力下降、病毒细菌感染等都会诱发中耳。发生中耳炎如果不能及时进行治疗，会导致病情进一步加重，还会出现耳内积液加重或者是化脓的情况，患者听力会出现明显降低。如果耳内化脓情况逐渐加重，炎症始终无法得到缓解，会导致耳内鼓膜出现穿孔、脓液流出的情况。

由于中耳结构以及位置较为特殊，会导致炎症持续，从而引发多种并发症。症状较轻的患者会出现鼓膜穿孔不愈合，耳朵长期流脓。如果炎症感染至听骨链，会导致其出现固定或者中断的情况，从而引发患者出现不同程度的耳聋，涉及耳蜗及前庭后，会导致患者出现神经性耳聋或者是听力完全丧失，并会出现头晕、视物旋转、恶心、呕吐等其他不适症状。

中耳炎的症状

听力变差 大部分患者出现中耳炎后会出现轻微听力下降的情况，其主要原因是耳朵炎症影响了声音传递，耳内细胞无法对声音产生感知，所以患者会出现声音模糊、声音不连续的情况。

耳痛 炎症侵入耳朵内部会出现较为强烈的痛感，正常情况下，疼痛感属于交替性跳痛，但是由于耳内血液输送频率的不断变化，会加重患者的疼痛情况。并且耳朵疼痛时，脓液还会随着耳朵的运动出现体位变化。

耳脓 中耳炎急性期会导致耳朵内部出现较多的脓液，主要原因是自身防御免疫系统所引起的反应，脓液多为黄色，还可能会流出耳道。

全身症状 中耳炎患者症状不仅会出现在耳朵上，患者还会出现全身性的症状。如头痛也是中耳炎所引起的常见症状，因为耳朵是人保持平衡的重要部分，如果耳朵出现问题，会导致人体定位能力出现偏差，导致患者出现较为强烈的疼痛感。如果患者出现中耳炎后未能及时进行治疗，炎症会导致患者出现全身发热、全身乏力的情况。

发生中耳炎的原因

感冒或喉咙感染是导致患者出现中耳炎的主要原因，

因，感冒后咽部、鼻部炎症会不断向着咽鼓管扩散，导致咽鼓管口和口腔黏膜出现充血或者是肿胀的情况，容易让细菌入侵中耳。游泳也是造成中耳炎发生的主要原因，游泳池中水可能含有细菌，随着水进入到口鼻后会导致身体免疫力下降，引起感冒后诱发中耳炎。

长期吸烟也会诱发中耳炎，吸烟会导致患者出现全身动脉硬化，香烟中的尼古丁进入到血液后会造造成小血管肌肉挛缩，内耳供血动脉会出现硬化的情况，导致内耳供血能力不足，对于患者听力会产生较大的影响。

中耳炎的治疗

中耳炎治疗过程中应能够积极进行上呼吸道疾病治疗，如慢性鼻窦炎、慢性扁桃体炎等，避免耳内炎症进一步加重。中耳炎药物治疗过程中主要以局部用药为主，可以使用抗生素水溶液或抗生素与类固醇激素类药物混合液进行治疗，能够达到较好的治疗效果。用药前需要对外耳道和耳内脓液进行清洗，清洗后用棉花擦净水分，吸尽耳内脓液后进行滴药。如果耳内脓液较多，只用水清洗即可。如果鼓膜穿孔情况较为严重，已经影响听力的情况下，需要及时进行鼓膜修补术或鼓室成形术。

预防中耳炎

中耳炎患者不能进行过度运动，尽量避免吹气球、吹笛子需要面部用力的运动；感染高发的季节作为保护措施，减少感冒的概率，可预防中耳炎持续加重；中耳炎患者应处于较为安静舒适的环境当中，有利于加快患者的恢复速度；形成规律良好的生活习惯和饮食习惯，禁烟禁酒避免食用辛辣刺激性食物；保持口腔卫生，使用鼻子进行呼吸。睡觉时要将病耳朝下，适当进行运动也能够保证鼻道、咽鼓管畅通，维持中耳的排泄与通气功能。如果意外发生感冒并出现鼻塞的情况，应及时进行治疗，否则会加重病情。

综上，中耳炎发生后患者会出现听力变差、耳痛、耳脓以及全身性症状，对患者自身健康危害较为严重，患者发生上述症状后应及时就医治疗。

肺结节的检查与处理

▲ 深圳市龙岗中心医院 梁文彬

肺结节是指CT检查时在肺部表现为直径小于30mm圆形的结节状病灶，其直径通常在10mm以下。肺结节可以是良性的，也可以是恶性的。在临床上，往往需要通过各种手段对肺结节进行鉴别和评估，以确定是否需要进一步治疗或随访观察。

肺结节的病因

- 肺结节的形成原因多种多样**，可能与以下因素有关：
- 吸烟** 吸烟是导致肺癌最重要的危险因素之一，同时也是导致其他类型肺结节的危险因素。
- 环境因素** 长期接触化学物质、尘土和污染物等环境因素也可能增加肺结节的发生风险。
- 年龄** 随着年龄的增加，肺结节的患病率也会逐渐增加。
- 遗传因素** 家族中有肺癌或其他恶性肿瘤的人群也更容易患肺结节。

肺结节的影像学检查

肺结节的影像学检查主要包括胸部X线、胸部CT以及PET-CT等。其中，胸部X线是最常用的初筛方法，但其对于小直径的结节检出率较低，同时无法区分良恶性。因此，对于疑似肺结节的患者，需要进行高分辨率CT检查。高分辨率CT可以更清晰地显示肺部结构和细节，能够在早期发现更小的结节，并且可以通过结节的密度、形态、边缘等特征来评估其良恶性。此外，PET-CT检查则可以对于疑似恶性结节进行

代谢活性评估，帮助鉴别良恶性。

肺结节一定需要手术吗？

肺结节不一定需要手术治疗。对于直径小于6mm的良性结节，通常不需要特殊处理，可以随访观察。对于大多数小于10mm且低度恶性风险的结节，也可以选择密切随访而非手术治疗。但是，对于高度恶性风险或直径较大（大于3cm）的结节，以及有明显增长趋势或出现症状的结节，则可能需要手术治疗。此外，对于某些高危人群，如吸烟者或有家族史的人士，应该密切关注肺部健康，进行定期的胸部影像学检查，并根据情况采取相应的治疗措施。

肺结节的随访策略

肺结节随访策略主要基于结节的大小、形态、密度、生长速度等因素。一般来说，

对于小直径（小于6mm）的结节，应该通过胸部CT等检查进行随访观察，以确定其生长趋势和良恶性，并根据情况采取相应的治疗措施。

具体的随访策略如下：

- 随访时间** 首次发现结节后3~6个月进行第一次随访，若稳定则每6~12个月复查一次。
- 随访方式** 常规采用胸部CT检查，可以考虑使用低剂量CT或者PET-CT检查。
- 随访期限** 对于小直径（小于6mm）的结节，建议随访期限为2年以上，对于大于6mm但低恶性风险结节，建议随访期限为5年以上。
- 随访评估** 通过结节的大小、密度、形态、边缘、生长速度等指标进行评估，以确定其良恶性，并根据情况采取相应的治疗措施。

中医药文化的博大精深

▲ 四川省天全县中医院 张锐

中医药文化是人类最原始的中医学和古人探索的结晶，承载着中华民族几千年的文化和历史，是中华民族传统医学的瑰丽宝藏和民族人文学科的丰碑。下面从中医药的种类和用途出发，让我们一起来领略中医药文化的博大精深。

什么是中医药？

中医药一般是中医学和中药学的统称。中医学是以理论与实践经验为主体，立足于中医学视角对人类生命活动、健康与疾病进行探究，是一门综合诊断、预防、治疗、康复以及保健的科学。中医学以阴阳五行作为理论基础，通过望闻问切搜集疾病资料，以中医基础理论为依据辨别病因病机，然后选择合适的方法进行治疗。中药学是研究中药的基本理论与临床应用的学科，包括中药、中药学的概念、中药的起源与发展；中药炮制的概念、目的与方法；用药剂量与用法；剂量与疗效的关系；中药煎服方法等内容。

中药种类的介绍

- 由于中药的作用和功效不同，所以其种类也有所不同，常见中药如下：
- 解表药** 治疗外感，各种表证的药物，辛温解表药有麻黄、桂枝、紫苏、生姜、白芷等；辛凉解表药有薄荷、牛蒡子、蝉蜕、桑叶、菊花等。
- 清热药** 用于治疗各种体内火热之邪（实热证、虚热证均可），常用药物包括：金银花、连翘、菊花等。
- 利湿药** 治疗体内湿邪，如风湿之邪、痰湿之邪、湿热之邪等，药物有玉米须、茯苓、石菖蒲、广藿香等。
- 泻下药** 此类药物具有泻下通便的作用，其中润下药有火麻仁、郁李仁，寒下药有大黄和芦荟等，温下药有巴豆，泻水药有商陆、牵牛子等药物。
- 消导药** 该药物有消食的作用，药物有：山楂、神曲、麦芽。
- 理气药** 能够治疗多种因气机郁滞引发的症状，药物包括：橘皮、佛手、木香、

香附、玫瑰花等。

中药的用途

- 白术（炒白术）** 根茎入药，具有健脾益气、燥湿利水、止汗等功效，可治疗水肿、脾虚食少。
- 白芍** 具有祛风除湿、消肿排脓等功效，可治疗牙痛、鼻塞。
- 生地黄（生地）** 具有清热、生津滋阴、养血等功效，可治疗消渴、吐血。
- 熟地黄（熟地）** 具有补血养阴、填精益髓的功效，可治疗眩晕、心悸。
- 防风** 具有祛风解表、胜湿止痛、止痒等功效，可治疗外感风寒、头痛身痛。
- 茯苓** 具有利水渗湿、健脾和胃、养心安神等功效，可用于小便不利、脾虚泄泻的治疗中。
- 猪苓** 具有利水渗湿、解热止渴等功效，用于小便不利、水肿的治疗中。
- 怀牛膝** 具有活血祛瘀、补肝肾、强筋骨等功效，可治疗女性闭经、跌打损伤。
- 怀山药** 具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精等功效，可治疗尿频、肺虚喘咳。
- 生杏仁（苦杏仁）** 具有降血脂、祛痰止咳、润肠通便等功效，可治疗咳嗽气喘、肠燥便秘。
- 香附** 具有疏肝解郁、调经止痛、理气宽中等功效，可治疗消化不良、月经不调。
- 天麻** 具有平抑肝阳、息风止痉、通络止痛等功效，可治疗半身不遂、肢体麻木。
- 太子参** 具有益气健脾、镇静、健胃消食等功效，可治疗心悸、消渴。
- 连翘** 具有抗菌、消肿散结、疏散风热等功效，可治疗发热、急性肾炎。
- 何首乌** 具有补肝肾益肾、养血祛风的功效，可治疗腰膝酸软、耳鸣。
- 黄芪**：具有补气固表、利水退肿、托毒排脓等功效，可治疗糖尿病、慢性肾炎。
- 五味子** 具有补肾安神、益气生津等功效，可用于心悸失眠、短气脉虚的治疗中。
- 焦山楂** 具有消食健胃、行气散瘀等功效，可治疗疝气疼痛、高脂血症。

白内障能预防吗？

▲ 河南省洛阳景华医院 蒋华卿

白内障很容易导致人双目失明，成为盲人，引发白内障最主要的因素就是年纪增长，除了年龄外，遗传、辐射、代谢等都有可能造成白内障，了解白内障的早期症状，可以帮助我们尽早控制病情，采取措施尽快恢复眼部健康。

将眼睛想成是一个照相机，而眼睛中的晶状体把它想象成镜头，光线透过镜头，直直照射在视网膜上，并在此上形成图像，进而传送到大脑中，我们才能看清东西。如果照相机的镜头浑浊了，外界的光线通过镜头时，就会形成折射，导致光线不均匀，视网膜上无法形成清楚的图像，这种晶状体浑浊其实就是今天要说的白内障。由于患有白内障，会影响患者的视力，严重的时候无法看清东西，视力模糊，进而导致患者出现行为障碍，无法顺利完成许多事。常见的白内障一般都是老年性白内障。

白内障的早期症状

- 原本视力不好的眼睛，突然看得很清楚** 有许多老花眼患者中年的时候，因为自己远视，看东西很模糊，突然在老年的某一天，发现自己看东西很清晰，以为是视力突然恢复，但要注意，这也有可能是白内障的前期表现，尽早去医院做个全面检查才是科学的。
- 戴眼镜也缓解不了视力下降的情况** 如果发现自己突然看东西很不清楚，去配眼镜并发现，加镜片、减镜片依然还是看不清，那就要考虑是否是白内障，应尽早去医院检查，明确病因并采取进一步治疗措施。
- 看灯光不聚集，发生散射** 若患者在夜晚盯着光源，会发现有光源带一条“尾巴”，或是灯光周围有一圈红色的光晕，表明晶状体质地不均匀，出现散射。
- 突然近视，度数变得很深** 如果突然发现自己视力正常，但是突然近视几百度，甚至1000度，戴上近视眼镜发现也矫正不过来，戴几天也没能好好适应，半年就要再换一副新眼镜，这种情况也要提高警惕，很有可能是晶状体发生不均质变化，造成了用眼障碍。
- 视物有颜色改变** 有些白内障早期患者

会发现自己会将白色看成黄色，看东西也是会看错颜色。以往看为的白色的墙壁，会看成淡黄色或黄色的墙。

若出现以上症状，大家千万要提高警惕，及时到医院进行检查。

合理预防白内障

- （1）我们可以提前服用一些抗氧化药物，比如维生素C、维生素E，还可以多吃番茄、花椰菜、蓝莓、葡萄等食物，可以达到保持眼部健康，预防眼部疾病的效果。
- （2）如果在户外活动，太阳十分强烈的话，建议佩戴墨镜，以减轻紫外线对眼睛的刺激。
- （3）避免外伤，外伤也是引起白内障的因素之一，我们要尽可能避免外伤发生。
- （4）如果是存在糖尿病、高尿酸血症等影响人体代谢的疾病，那么患者要有自我预防的意识，要积极采取措施控制血糖等指标，以保证身体代谢正常，以免影响晶状体。
- （5）加强眼部清洁，清洁不仅是在耳鼻喉部位，每日洗脸时也要仔细清洁眼周，以防细菌感染，进而加强眼部抵抗力，减少眼部炎症出现，能够积极预防白内障。
- （6）饮食调理，老年人年纪大了，身体各器官功能退步，吸收、代谢能力也变差了，营养有时无法及时吸收，所以平日里饮食要加强营养，可增加蛋白质、钙、微量元素的摄入，多吃新鲜蔬菜瓜果，如苹果、小番茄等。多食鱼类，可以有明目的效果，对眼睛十分有益。多吃菠菜、青菜、西兰花等菜。
- （7）合理使用防晒物品，有效预防白内障要学会遮挡阳光，要额外注意抵御大面积、强烈的日光照射，学会合理利用帽子、防晒衣等物品遮挡紫外线，以免损伤晶体。
- （8）避免过度视力疲劳，用眼应以不疲倦为度，并注意正确的用眼姿势、距离、光源是否充足等。当用眼时间到了一小时，可以闭上眼睛转动眼球，放松一下眼睛，也可以站起来眺望远方的树木、望望天空等，以此让眼睛休息，尽量不要长时间在昏暗环境中阅读和工作。

您了解影像学检查吗？

▲ 深圳市龙岗区第四人民医院 蔡键

我们去医院看病时，医生一般会开单让我们去拍片、照CT，做MR检查等。实际上这些就是影像学检查方法，在临床上应用十分广泛。您了解影像学检查吗？

常用的影像学检查有哪些

X射线检查 通过向身体投射X射线，来获取身体内部的图像信息。常用于检查骨骼和肺部疾病。

CT扫描 CT（计算机断层摄影）利用X射线和计算机来生成身体各层面的图像。常用于检查头部、胸腹部、骨骼等疾病。

MRI检查 MRI（磁共振成像）利用磁场和无线电波来生成人体内部的图像。常用于检查脑部、脊柱、关节、软组织等疾病。

超声检查 超声波是一种高频声波，可以通过人体组织产生回声，从而生成图像。常用于检查妇科、乳房、心脏、血管等疾病。

PET扫描 PET（正电子发射体层摄影）利用放射性同位素探针来生成人体内部代谢

活动的图像。常用于检查全身疾病特别是癌症等疾病。

哪些影像学检查有辐射

常用的影像学检查方法中，X射线检查和CT扫描是有辐射的。X射线通过身体组织时会被吸收或散射，从而形成影像；CT扫描利用X射线和计算机来生成身体各层面的图像。但是，在进行X射线检查和CT扫描时，医生会尽可能减少受到的辐射剂量，并确保剂量控制在安全范围内。MRI和超声波检查是没有辐射的。PET扫描虽然需要使用放射性同位素探针，但其剂量通常较小并且有明确的安全标准，医生也会根据实际情况评估患者的风险与利益来决定是否需要进行该项检查。

常用影像学检查的优缺点

X射线检查 优点是成本低、快速、简单易行。缺点是辐射暴露，图像是重叠图像，对细微病变显示不清，仅在显示骨骼和肺部

疾病时较好。

CT扫描 优点包括高分辨率、多平面成像、能够显示身体内部结构。缺点包括辐射暴露较高、造影剂可能引起过敏反应等。

MRI检查 优点是无辐射、对软组织的分辨率更好、可以提供多个平面的图像。缺点包括检查时间相对较慢、图像容易受到金属假体等异物的影响。

超声检查 优点是无辐射、对妊娠妇女和儿童更为安全、可实时动态观察组织结构 and 血流状态。缺点包括图像质量受探头位置和体型影响，不能深入观察体内深层结构。

PET扫描 优点包括能够观察代谢活性、分子水平的信息，对癌症检测和治疗至关重要。缺点包括需注射放射性同位素、成本较高、分辨率较低。

不同的影像学检查方法具有不同的优缺点，因此，在选择合适的影像学检查方法时，医生需要根据具体情况权衡利弊，并选择最适合的方法来获得临床所需的信息。

预防女性骨质疏松症从更年期保健开始

▲ 广东省中山市博爱医院 张静

妊娠期糖尿病主要是指怀孕前没有，而怀孕后才发生的一种糖尿病类型，在我国，该病在孕妇中的发生率为1%~5%。

为什么在怀孕前不是糖尿病，在怀孕后就莫名其妙的变成了糖尿病患者呢？这是由于一旦妊娠以后，在约孕24~28周开始，胎盘将分泌大量的孕激素、雌激素、胎盘泌乳素等，与胰岛素产生的抗争作用。并且在妊娠的32~34周时，这种现象会更为严重。通常需要对于妊娠的女性中，对于血糖监测的时间，在24~28周开始。近年，随着女性妊娠年龄的推迟，妊娠期糖尿病有着明显增高的趋势。

一旦确诊了妊娠期糖尿病，一定不能坐视不理，但也不要过于重视产生不良的情绪。

妊娠期糖尿病如果不及时治疗，对孕妇和胎儿健康都会造成很大影响，最常见的为巨大儿。对于孕妇，如果胎儿在母体内发育的过大，会导致孕妇发生分娩困难，不但是增加了剖宫产的几率，还更容易发生产后出血，延长了产后的恢复时间；对于宝宝，先天性疾病的几率增多，难产的可能性大大增加，甚至会造成肩难产和新生儿锁骨骨折。此外，糖尿病妈妈生出的新生儿中，是更容易产生低血糖，这会对宝宝的大脑产生不可逆的智力损伤。同时，糖尿病妈妈糖代谢虽然多数在分娩后，就能恢复正常，但妈妈和宝宝将来患2型糖尿病和肥胖的机会增加。

在对于在妊娠期糖尿病的治疗上，需要紧紧围绕“五驾马车”进行，即“饮食疗法、运动疗法、药物治疗、血糖监测和糖尿病教育”。但是，对于这些“糖妈妈”们，饮食和运动疗法在一定程度上有着较大的限制，她们在饮食上虽然不宜多吃，但也要满足母嬰的能量需求；在运动上，随着在孕周的增加下，造成了孕妇行动不便，和普通人相比，难以单纯的从运动上获得运动疗法的疗效。因此，在“糖妈妈”们中，如果经过初步的饮食和运动指导下，还是无法将血糖更好的控制在合理范围内，就需要接受药物治疗了。

在什么样的情况下，需要接受药物进行治疗呢？即在经过了饮食运动治疗的3~5天后，对于末梢血糖进行检测后。如果空腹餐前血糖的结果是在≥5.3mmol/L或餐后2h血糖结果是在≥6.7mmol/L，或已经经过积极的调整饮食后，还是发生了酮症现象，而给予增加热量摄入后的血糖又发生了明显的升高，其升高的水平分析上，是超过血糖标准，这个时候，就需要接受药物进行治疗，以达到对于血糖水平的平稳控制。因此对于糖妈妈而言，还是应尽早开始使用胰岛素，越早使用，对母嬰的健康越有利。

很多“糖妈妈”们在用药上非常谨慎，因而对胰岛素治疗非常抗拒。实际上，胰岛素是目前认为用于控制妊娠期血糖最常用和安全的药物，注射后不会产生抗体，也不会形成耐药性和成瘾性。

在妊娠期间，如果血糖可以控制良好，在生完宝宝后，拮抗胰岛素激素水平迅速下降，血糖会有回落。同时，在产后的饮食和运动上给予积极的控制，可以将血糖调整至正常水平，且后续不需要接受药物治疗，这也就没有了所谓的成瘾性。

一旦病情发展下，需要接受胰岛素进行治疗，这就要求糖妈妈们，要尽快的学习胰岛素的注射过程并且掌握方法，注射相对简单，只要用心，没有学不会的妈妈。如果身边有“糖妈妈”，且在应用胰岛素下，血糖可以获得良好控制者，可以妈妈之间互相沟通交流。这就要求爸爸们，也要在精神上多鼓励妈妈，最好由他们负责日常注射，全面支持妈妈，为生出一个健康的宝宝共同努力。

需要注意的是，在“糖妈妈”们在生完宝宝后，并不意味着妈妈们就自由健康了，在产后6~12周一定要重新接受糖耐量检查，反复的确认血糖的情况。但是，妈妈们一定要记住，你已经成为2型糖尿病的高危人群，要适当运动，并控制饮食，保持体重，日后定期查血糖情况，将发生糖尿病的风险降到最低。

有时候，老年女性踢一下腿、咳嗽一声、或者一转身就骨折了，这是为何？其实是因为骨质疏松性骨折。在骨折发生之前骨量已悄然发生改变，并且可能已经有相应的症状。如腰酸背痛，活动后加重，身材变矮等。医学研究发现：当骨量丢失12%时，疼痛才会发生。

骨质疏松症是发病率很高。调查显示，在50岁以上人群中，32%的妇女患有骨质疏松症，65岁以上人群，女性骨质疏松症患病率上升到56%。据统计，全球每3秒就会发生一起骨质疏松性骨折，50岁以上1/3的女性和1/5男性就会发生骨质疏松性骨折。

人体中骨量并非一成不变。40岁以后人的骨量开始缓慢丢失。女性在50岁左右，由于卵巢功能衰退，体内雌激素水平迅速下降，骨量丢失加快，尤其在脊柱部位。在骨质疏松的前期，几乎无症状，骨量逐渐降低，就会发生腰痛、背痛等不适。骨量低到一定程度，骨质变脆，就会出现骨质疏松症，甚至骨质疏松性骨折。在轻微的外力下，如打喷嚏、咳嗽、举重物等这种生活中常见的小事，都可能引起骨折。

女性雌激素的下降会导致骨质疏松症是因为雌激素能促进骨组织形成，减少骨吸收，导致骨破坏增加。

除以上情况，早发卵巢功能不全，可造成过早的骨量丢失。吸烟、酗酒、场合浓茶、咖啡、不爱运动、不爱晒太阳、平时爱吃咸食、蛋白质过量或不足，体重过轻，母亲曾发生骨质疏松髋部骨折病史，患有甲状腺疾病、糖尿病、慢性肝肾疾病等、某些影响骨代谢的药物也可诱发骨质疏松症。

因此在女性的骨质疏松症的预防工作中，应该从更早的时间，即在更年期之前就开始。从生活中，需要注意以下几点：

（1）调整生活方式。推荐摄入富含钙、低盐、适量蛋白质的均衡饮食。我们需要保证足够的钙的摄入，50岁以上女性每天要摄入的钙为1000~1200mg，从膳食当中大约可获得400mg的钙。除此之外，还

如何优选影像学检查

优选影像学检查需要考虑以下几个方面：
病情 根据患者的病情来选择合适的影像学检查方法，以最大程度地获取有用的信息。

患者的年龄、性别和身体状况等因素 不同的患者对辐射的敏感程度不同，需要根据患者的个人情况来权衡利弊，选择最安全的检查方式。

检查目的 需要明确需要获取哪些信息，并选择最适合的检查方法。例如，对于骨折或钙化等问题，X射线检查可能更适合；而对于软组织损伤或脑部疾病，MRI可能更为有效。

可行性 一些检查需要特殊设备或者技术条件，例如PET扫描需要放射性药物并且需要专门的设备，因此也需要考虑检查的可行性。

费用和效益 需要权衡检查的费用和预期收益，选择最合理的检查方法。

对于复杂的病例，可能需要结合多种影像学检查方法来获得全面的信息，将各种影像检查结果相互印证，从而获得较为精准的诊断，为疾病的诊治提供帮助。

需要额外补充600mg的钙，大约为600ml的牛奶，或者600mg的钙片。除了在饮食中的补充钙以外，还需要充足的维生素D摄入。维生素D可以促进钙的吸收，达到增加肌肉的力量，从而改善了机体发生跌倒的风险。维生素D的补充可以通过增加每日日晒生成以及口服维生素D制剂。成人推荐每日维生素D摄入400U，65岁以上老年人每天600U~800U，骨质疏松症患者防治剂量为800U~1200U。

（2）注意适当户外运动。运动是维持骨健康的重要措施。老年人通过运动改善肌力和平衡感，保持骨量，减少骨丢失。推荐的运动方式有快走、哑铃操、游泳、太极拳等。

（3）戒烟戒酒，谨慎使用会影响骨代谢的药物。
（4）预防跌倒，注意自身是否存在可能导致跌倒的风险因素，比如夜间起身光线不足、路面湿滑、高跟鞋，房间杂物过多等等。加强自身保护和环境安全，比如夜间起身先坐一会，清理房间可能绊倒老人的杂物。穿舒服防滑的平跟鞋，卫生间增加扶手等。

（5）尽早预防以及治疗骨质疏松症。40岁以上建议每年体检检查一次骨密度。如果骨丢失严重或者已经提示骨质疏松症。应该尽早进行骨质疏松症药物治疗。

（6）如果出现了骨质疏松相关的症状，包括了腰背疼痛，身高的变矮等，或轻微外力就骨折一定要及时到医院就诊，除了骨折的处理，别忘了规范抗骨质疏松治疗。

（7）因手术或疾病原因导致卵巢功能过早衰竭的女性，有更年期症状，且影响生活质量的女性如果没有雌激素使用的禁忌证，应在医生指导下使用雌孕激素补充治疗。

因此，对于在更年期中的女性，要注意自身有无潮热出汗等更年期症状，还要重视每年定期双能X线骨密度检查，骨量减少或骨质疏松症高危人群要尽早干预。通过专科医生提供的饮食、运动、预防跌倒、骨质疏松治疗药物的综合方案，规范治疗，就能最大限度的预防骨质疏松性骨折的发生。

核磁共振与 CT 的区别是什么？

▲ 山西省中医院 赵树芬

在临床上，为了了解检查的部位是否存在病变或者检查病变的范围以及严重程度，患者经常会选择核磁共振检查或者CT检查，二者都是很重要的影像学检查手段，但是核磁共振和CT属于两种完全不同的影像学的检查方法，所以二者在很多方面有着明显的区别。

核磁共振和CT的区别如下：

成像原理不同 核磁共振成像是使用较大的磁场，使患者体内的所有水分子磁场的磁力方向保持一致，这时核磁共振机的磁场突然消失，身体内部的水分子磁力线的方向就可以恢复到原来随意排列的状态，这样反复多次地施加磁场，然后又突然地消失，就可以得到充分的数据，进而在运算后成像。

CT检查则是利用X线分层穿过机体，对人体检查部位一定厚度的层面进行检查扫描，然后再通过电脑计算之后的二次成像。

CT和核磁共振的分辨率和适用范围有

所不同 对于人体的软组织来说，核磁共振的分辨率要高于CT检查，所以核磁共振经常用于中枢神经系统、腹部、血管或者小器官等的检查，或者用于检查一些需要进一步进行诊断和分辨的疾病，比如：腔隙性梗死，在急性期进行核磁共振检查更容易得到准确的结果，做CT可能会成像，但是影像学并不是很明显。

CT检查则是对于密度的分辨率较高，所以一般临床上，主要用于胸部或者骨骼等各方面的检查。

辐射方面的不同 核磁共振检查是利用体外的磁场与人体内的氢原子核，在特定频率的脉冲作用下，产生核磁共振的现象，对于人体并无任何辐射，十分安全，所以小孩儿，甚至孕妇都可以选择核磁共振进行检查。

而CT检查则是利用放射线，对人体进行断层成像，所以对于人体会有有一定的辐射，辐射剂量的多少也会根据所需检查的部位不

同而有所区别，对于不能接受辐射的患者来说，一般不建议做CT检查。

病变描述不同 核磁共振主要以黑白灰为信号强度，然后采用低信号、中等信号以及高信号来描述病变部位，而CT检查则用灰度表示密度的高低，对于某一组织或者器官病变的描述，采用低密度、中等密度和高密度来描述。

比如：通过X射线观察患者骨质表现为高密度，而核磁共振检查基于氢质子成像，因为骨头的成分中主要以钙磷为主，氢质子含量比较少，会比较容易表现为无信号区。所以在核磁共振检查中有骨头时，就会表现为黑色或者低信号，CT检查骨头时，则为白色或者高密度，即在疾病的诊断上，CT对于骨骼病变会有一个相对比较直观的结果，但如果是诊断软组织病变时，核磁共振的结果会比较准确。

所用时间有所不同 核磁共振检查与

CT检查所用的时间是不同的，两者又明显的区别。核磁共振检查所使用的时间比较长，大约需要15到30分钟，相对来说清晰度也会比较高；而对于CT检查来说，所用时间相对较短，大概需要3到5分钟就可以进行放射线的断层扫描，然后出结果。

禁忌证的不同 核磁共振检查和CT检查都有一定的禁忌证，二者在这方面也有所不同。因为核磁共振检查需要患者进入一个比较密闭且具有磁场的环境，所以有比较严重的幽闭恐惧症的患者，本身体内有不防磁的心脏起搏器的患者，或者带有钢钉、钢板的患者，一般不建议做核磁共振检查。对于CT检查，因为其缺点就是在检查的过程中对人体造成一定的辐射，而且当辐射累积到一定剂量时，会对患者的身体造成一定的损伤，所以在临床上，建议那些怀孕的妇女以及正处于备孕期间的妇女，最好不要进行CT检查。

从六方面科学护牙

▲ 甘肃省庆城县人民医院 程琳

从古至今，人们对于牙齿的健康都十分关注。整齐洁白的牙齿会使笑容更加有感染力，也会体现人的自信，而反之则不然。

牙齿作为我们重要的器官之一，除了有咀嚼食物的功能以外，也能够辅助日常发音，在日常生活中，我们也要更加爱护我们的牙齿健康。人们会经常使用各种各样的刷牙方法来去除口腔内残留的食物碎屑和牙菌斑。但是如果刷牙不当的话就可能导致龋齿等口腔疾病。

正确刷牙 每日三餐前要刷牙漱口，使口腔中残留的残渣和异物被清除干净，在就餐后，我们也可以用温开水进行简单的漱口，每天至少早晚刷牙各一次，刷牙前切记不要用挤好牙膏的牙刷去蘸水，在挤完牙膏之后即可在牙齿表面清洁牙齿，直到刷出泡沫，发挥牙膏清洁牙齿的效果。另外也要科学的选择刷牙的方向，有相关调查发现，竖着刷牙对于食物残渣的清洁效果更加理想，我们在刷牙的时候也要更加仔细，每个牙齿至少刷洗十次以上。科学的刷牙以及清洁牙齿，才能拥有一口洁白健康的好牙。

定期更换牙具 在牙具使用到一定时间后，要及时的进行更换，一般来说，每三个月就要对牙刷进行一次更换，如果牙刷的使用时间超过三个月，不仅损伤牙刷的刷毛，对于牙齿的清洁效果也将大打折扣。另外，牙刷在卫生间中时间过久会滋生出很多细菌，使原有口腔内的菌群平衡遭受破坏，损伤我们的口腔环境。

注意饮食 冷、热、酸、甜等刺激性食物对我们的牙齿都有不同程度的刺激，冷热交替也会使牙齿受损。日常生活中，我们经常喝碳酸饮料和冷饮，碳酸饮料中的酸性、腐蚀性成分和糖分较多，对于牙齿的腐蚀性作用非常大。经常饮用碳酸饮料会造成牙切面变薄，牙齿的脆弱性和敏感性增加，容易损坏牙齿。对于较硬的食物，如坚果等，也会使牙齿受到磨损。而对于牙齿健康有益的食物主要包括蘑菇、芹菜等，这些食物可以有效的改善口腔中的菌群，使口腔保持清洁，

有助于牙齿健康，在生活中可以多食用。

要想让牙齿变得更加健康，必须要注意保护牙齿。在饮食上可以多吃一些钙含量丰富的食品，特别是在婴幼儿时期，家长就要注意婴幼儿饮食的选择，吃一些可以促进咀嚼的食物，比如海带，菠菜，卷心菜等，可以促进牙齿整齐发育，经常吃蔬菜也可以摄取更多的纤维素和牙齿中的钼元素，使牙齿变得更加坚硬。有试验表示，如果幼儿经常吃肉类和不喜欢吃蔬菜，就会降低其骨质密度，经常食用蔬菜可以预防龋齿的发生。蔬菜中水分含量大，在咀嚼时能够使口中糖分被稀释，抑制细菌生长。而纤维素也能够在一定程度上起到清洁牙齿的作用。

改掉不良生活习惯 很多人在生活中有一些不良的生活习惯。比如对包装袋和瓶盖进行撕咬，对牙齿非常不利，有损于牙齿健康。虽然能够体现牙齿坚固，但是如果经常这样做，会使牙齿不断的被磨损，时间长了之后就会使牙齿变得松动，容易脱落。

定期检查 我们要定期护理我们的牙齿，每间隔半年左右到医院进行牙齿的常规检查，包括去除牙结石、牙污垢和洗牙。如果有发现牙齿破损或脱落的情况，要立即就医，以免牙齿变形对面部美观性造成影响。对于缺失的牙齿要及时进行修复和修补，确保能够进行正常的咀嚼和辅助发音。

在平常的生活中，对牙齿健康有不利影响的因素还有很多，我们需要充分的重视，防止牙齿脱落过早，对牙齿进行科学的养护，保证牙齿的健康，是拥有一口洁白自然的好牙的基础。

有蛀牙要尽早治疗 很多朋友比较喜欢吃甜食，比如蛋糕等。甜食摄入过多会使牙齿容易发生蛀牙，而蛀牙并没有典型的初期症状，到了中后期往往已经形成了黑洞，牙齿的敏感性大大增加，在受到冷热、酸甜等刺激之后，牙齿会出现疼痛，蛀牙无法自愈。如果有人如果发现自己已经发生了蛀牙，一定要及早到医院接受治疗，以免蛀牙的情况越来越严重，增加治疗难度和治疗费用。

关于达芬奇手术机器人的介绍

▲ 山东省聊城市人民医院 王飞

达芬奇手术机器人由美国直觉手术机器人公司制造生产，是一种全新的手术机器人系统。最初的设计初衷是及时为在战场上受伤的士兵及时进行救助，医生可以远在安全的后方通过操控远程机器人为前线的伤员提供手术。达芬奇手术机器人系统的设计与研发经历了反复的设计与完善，美国直觉公司积累了数十年间多个公司与高校远程手术系统的设计研究，通过改进与创新集成了诸多技术系统的功能与优势。

达芬奇手术机器人的应用

达芬奇手术机器人系统在技术与市场方面具有垄断性，因此具有购买费用高、手术成本高、维护费用高的特点，因此在我国医院中达芬奇手术机器人的普及率要远低于西方国家，与周围的亚洲发达国家也有一定的差距，如：日本、韩国等。但我国在资助研发、设计、生产方面也在不断追赶。在国家大力支持与科学技术人员的研究努力，我国手术机器人必将崛起，从而会大幅度降低机器人手术的费用，为广大中国手术患者带来福音。

达芬奇手术机器人的使用范围

达芬奇手术机器人自投入到临床使用后，应用范围也在不断扩大，肝胆外科、泌尿外科、胃肠外科、胸外科、妇科等手术都可使用。甚至到腹腔镜下都可以应用达芬奇机器人进行手术。达芬奇手术机器人常用于前列腺癌、肾癌、膀胱癌、肾上腺肿瘤等疾病中。

达芬奇手术机器人的优点

通过对当天的实际应用情况分析总结能够发现，达芬奇手术机器人与传统的腹腔镜手术有异曲同工之处，二者之间没有较为显著的差异，但在一些观察数据上达芬奇手术机器人占据明显的优势。如：

出血量、手术时间、住院时间等。达芬奇手术机器人的优点有以下几点。（1）手术更为精准，在缝合与打结更加灵活。通常情况下泌尿外科手术位置非常深，手术视野狭小，应用达芬奇手术机器人能发挥出辅助医生的作用，降低医生手部颤抖，从而提升微创外科医生操作的精准性，有效降低手术操作过程中出现误差的概率。在传统腹腔镜手术中操作最困难的就是缝合、打结，达芬奇手术机器人机械臂十分灵活，在缝合、打结操作中要优于人工作业，在达芬奇手术机器人的应用下即便不会作腹腔镜手术的医生也可进行操作。

（2）传统腹腔镜是二维成像，而达芬奇手术机器人系统则是三维成像，能够呈现出更加立体的手术影像，使得医生在手术时视野变得更加清晰，手术操作也变得更加精准。

（3）患者手术创伤微小，提高了微创手术的指征范围，极大程度的减轻了患者术后的疼痛感，患者术后无需在医院长时间住院休息，减少了患者的出血量，还能有效避免手术过程中组织创伤与炎症反应造成的术后黏连，能够提高外表的美观性，让患者尽在恢复健康。

（4）应在轻松的手术环境，减轻医生手术的疲惫感，让医生能够集中精力进行手术操作，同时能够提升手术的安全性。还能减少参与手术的人数。

总之，达芬奇手术机器人的先进性与优势是十分明显的，能够辅助医生完成多部分高难度的手术操作，对患者来说创口小，便于术口恢复。但在价格成本与技术专利等方面门槛较高，但随着科学技术的不段发展与进步，达芬奇手术机器人在我国的应用范围也会随之扩大，我国自主研发的手术机器人也将诞生，日后能够为越来越多的患者带来治疗福音，让其感受到科学技术进步带来的手术红利。

关于肺部结节的几个冷知识

▲ 重庆市人民医院 杨帆 张兵兵

什么是肺结节呢？我们一般认为发生在肺部，且边界相对比较清楚的、局灶性、类圆形、密度增高的实性或亚实性肺部阴影，一般的情况下，结节的直径是小于3cm的大小的，但是一般在结节的周围是被肺组织所包绕的一类病灶。

在一般情况下，肺结节并没有相应的症状，也就是说，通过什么表现来确定是不是长了肺结节是不太现实的，它在一般情况下，通常是在体检中被发现的，如果一旦检查后发现肺部出现了结节，应当尽快的来医院的胸外科寻求医生的帮助。

目前，肺部在众多体检的项目中，所检查的患病率是相对较高。目前在对于肺部的检查时，医学也在发展与进步下，我们通常都是以CT来完成对于肺部的检查，而这些仪器的准确性都是很可靠的。

那么肺结节只有一种吗？答案是否定的，它主要是分为三大类，其中的一种是叫毛玻璃样结节，一种则是叫实性结节，介于两者之间的叫部分实性结节。而磨玻璃结节

通过名称就可以看出来，它是就看着很虚的，对于这个类型分结节密度分析上，不难发现是跟肺组织差不太多的结节类型。实性结节就不同了，就是密度相对要高的一种结节类型，部分实性结节中间为实性，周围是磨玻璃，就像荷包蛋一样。

那么肺结节长出来以后，会不会自己消失呢？肺部结节一旦长出来后，是不会无缘无故消失的。因为它不是咱们长出来了一块肉，而是身体里一些不好的病理因素长时间入驻侵袭肺部，慢慢形成的一个病理产物。除非是炎性磨玻璃结节，随着时间的延长，可能会慢慢消失。最初性质一般都是良性的，但是结节越大，位置越差，症状越明显，后期边也越容易发生性质变化，尤其是当身体免疫力更差的时候。

那么关于肺部结节的相关的冷知识有哪些呢？

（1）磨玻璃结节恶性的概率分析中，是大于实性结节的，但如果同是恶性，实性结节的恶性程度高于磨玻璃结节。

（2）实性结节随访过程中转变成磨玻璃结节不一定是坏事，相反，大部分是好事，因为其中的细胞成分减少了，恶性的概率下降。

（3）孤立性结节的恶性概率高于多发性结节，但如果多发性结节都是恶性则病情重于孤立性结节。

（4）肺部结节一旦出现其他脏器转移，无论结节多小，根治的可能性几乎为零，当然有些情况可以手术，比如肺部和其他部位分别有一个孤立性的癌灶，可以两头做手术切除。

（5）肺部结节手术虽然大部分都是微创，但基本上不可能只切除结节本身，都需要切除一部分正常肺组织。

（6）每年都有不少术前认为是肺癌的结节切出来证实是良性，不是医生不负责任，是术前确实很难百分之百准确地确定肺部结节性质。

（7）小于3cm的结节，术前没有查出任何转移的话，部分可以根治，但除了原位癌，没有人能够在术前保证一定能根治。

所以如果我们在检查的时候真的检查出

了自己的肺部有问题。一定要及时的去询问医生，找到最好的调养和治疗方法。 而当我们肺部出现了结节的时候呢，建议养成以下三个习惯，对于缓解和调养我们的结节来说有益。

第一，多吃一些润肺的食物。对于肺结节来说，日常生活中的调养是很重要的，所以在平时的生活中多吃一些有利于润肺的食物是很好的。

第二，进行一些体育锻炼。在肺部出现问题时，我们的肺部工作是肯定不如以前的，所以说在这个时候我们可以适当的进行一些体育锻炼。对于我们的身体是有好处的，比如说散步、慢跑、瑜伽、太极拳等等。

第三，喝一些可以润肺的药茶。直接使用药物进行调养，对于肺部的健康来说也是比较适宜的，所以在平时的生活里面，我们可以喝一些有利于养肺润肺的药茶，比如说胖大海和金银花，胖大海可以使我们的肺部降温，还可以降低我们的血压，而金银花呢，可以帮助我们清热解毒。

儿童意外伤害的处理对策

▲ 安徽省阜阳市人民医院 朱丽萍

假期来临，孩子们的意外伤害进入高发阶段。儿童看护人对儿童意外伤害的知识行为了解有多少？

调查显示，多数家长都能意识到学龄前儿童意外伤害可防，并认为父母在预防意外伤害过程中起了举足轻重的作用。

此外，大部分家长都会选择将注意力放在如何提高自己孩子的安全性上，并会以多种方式积极主动地学习幼儿的安全知识，比如看安全教育书、浏览有关安全教育的网络文章、参与安全培训、与其他父母探讨安全知识等。大部分家长对幼儿意外伤害发生后采取了及时有效地措施。

面对儿童常见的几种非故意伤害事件，如何做好急救处理？一起往下看——

溺水 溺水是中国儿童的常见致死原因，有着很高的死亡和致残率，对于儿童、家庭以及社会都造成了极大的负面影响。溺水时间和抢救成功时间的长短对于儿童的预后起着决定性的影响。在发现儿童溺水之后，要及时拨打120急救电话，让儿童从水中脱离。如果儿童溺水的场地是湖泊、河流等室外的地方，要及时寻找周边人员进行救援。

对于少年儿童要特别提醒，发现有人落水时，一定不能冲动下水盲目施救，要寻找救援人员的帮助。

儿童溺水之后，脱离水体了也不要进行盲目控水，以免造成不良预后，耽误治疗。首先要了解溺水者的生命体征，如果尚有意识存在，呼吸和脉搏都有，可以将身体擦干之后用毛巾进行擦拭，做好保暖工作，等待救援人员的来到。

如果儿童已经失去了意识，但仍有脉搏呼吸，可以进行气道开放，并且将呼吸道中残留的物体进行清除，保持侧卧位，以免呕吐物体进入气管发生误吸。并且密切关注各项指标，擦干身体，做好保暖工作，随时进行心肺复苏。

如果溺水后失去意识，并且已经没有脉搏和自主呼吸，要及时开放气道，清理呼吸道异物，并进行心肺复苏。

烫伤 烫伤是一种组织损伤，在放假期间，孩子们在家中穿的比较少，露出了大量的皮肤，如果被热水或者是热汤溅到，很容易出现烫伤。

在发现儿童烫伤之后，看护人首先要让孩子脱离热源。尽可能减轻受伤程度，确保环境安全。之后要对孩子的意识进行判断，及时拨打120急救电话，密切关注孩子的体温、脉搏等生命指标，如有需要及时进行心肺复苏。若儿童尚有意识，可以采取冲、泡、脱、盖、送的方法进行处理。

误服药（毒）物 作为儿童常见的非故意伤害类型，误服药物或有毒物的发生率也比较高。一旦发现孩子有药物误服或者是服用过量时，首先不要慌张。

搞清孩子吃了什么、吃了多少以及服用的时间，并将残余的呕吐物或药物以及药物的外包装携带好，带领孩子到医院及时就诊。如果服用的药物没有腐蚀性，可以告知孩子多喝水，不用采取常规催吐的方式。如果是意识清楚，能够配合家长的年龄比较大的孩子，且服用药物的时间在一到两个小时内，可以让孩子多喝水并进行催吐，但需要注意的是动作温柔，不要造成损伤。如果是误服了家中的一些生活物品，比如洁厕灵，洗衣液等，则不能采用催吐的方式，也不要大量喝水，要立即带孩子去医院。

孩子在服用有毒物质之后，如果出现了消化道症状，如腹泻、呕吐、恶心，或呼吸道症状如咳嗽、气喘，以及神经系统症状如神志不清、烦躁、嗜睡、抽搐等，孩子的看护人要及时带领孩子去医院就医。

骨折 孩子天性活泼好动，如不小心可能发生骨折。儿童看护人在发现儿童出现骨折之后，在及时拨打120急救电话之后，需要等待医生的到来。在此期间，如果发现孩子有出血，可以用毛巾压迫止血。不要随意搬动骨折的儿童，以免骨折部位受到牵拉。应及时固定受伤部位，若有条件可以用冰敷的方式来改善儿童的疼痛感和局部肿胀。

高血压科普十条干货

▲ 山东省潍坊市青州市弥河中心卫生院 张晓静

目前基础疾病高血压是一种非常常见的疾病类型，不管是发达国家还是发展中的国家。近年来，导致患者高血压的发病率呈逐年上升趋势，这是伴随着我们生活水平的提高和生活压力较大的影响而出现的。我国18岁以上居民高血压疾病调查结果是由2002年发布的中国人民营养与健康状况调查资料》分析显示的，患病率约为18.8%。

我们对于高血压的固有思想并没有改变。这主要表现在知晓率很低，诊疗率很低，对高血压的控制也很低。我们往往在临床中将其单纯的认为，高血压不是年轻人得的，而是中老年人才会得的病。但实际上，往往不是这样的，在我国成年人的高血压患病率调查结果中，是已超过30%。这一结果可以看出，在10个成年人中，高血压患者就占了3个成年人。因此，在我国成年人中，对于健康的“头号杀手”就是高血压。

面对如此巨大的高血压所产生的危害性，但是广大的人民群众，对其却并不重视，这跟大多数的高血压患者无症状或者仅仅有一些如头晕、头疼、眼花、耳鸣、失眠、记忆力减退等不太典型的症状有关。所以临床上很多患者根本不清楚自己是不是血压异常升高，因为没有典型的症状，大部分患者都是体检或者偶尔测血压的时候发现的。建议成年人每年血压测量至少一次。

高血压的危害都有什么？又有什么样的表现呢？

什么是高血压？ 血压主要是由于血管壁受到的侧面压力，使血液在血管中流动。血压是指血液流动时对血管壁产生的侧压力，因为血液要在全身流动就需要有压力。对于血压的分析，可以用两个数来表示血压，第一个数为“收缩压”，也就是高压；第二个数值较收缩压低，称为“舒张压”，也就是低压。

高血压的表现？ 患者在没有任何症状的情况下就能遭受高血压这一“隐形杀手”的袭击。并且因为大多数患者在血压异常升高后并无相关表现的症状，但也有少部分人会觉得与血压高低不相符的头痛和十分疲惫

的症状。因为血压有正常的变化，因此临床的医生及我们平时，不能通过单纯的一次血压增高来诊断是否患病，除非在不同时期重复测量血压3次以上，

高血压诊断标准？ 在非药物状态即无药可服的前提下，3次非同日多次测量血压，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，可以明确的是，既有高血压史，目前又在使用降压药，现在血压虽然没有达到上述水平，但也应该诊断为高血压。高血压分为两大类：有原发性高血压（约占90%~95%）和继发性高血压（约占5%~10%）。

多长时间测量一次血压？ 高血压是心脑血管病中最常见的一种，它所产生的问题可能会对每个人的健康造成危害，所以健康的成年人每年血压的测量至少要达到1次以上。高血压如果确诊了，就需要每天定时测血压。

怎样测量血压比较标准？ 现在符合国际标准的汞柱血压计或者电子血压计都是通用的。只要在测量时心平气和。如果不会使用，也可以使用电子血压计，确保同一个血压计即可。

高血压有什么危害？ 不管是什么原因导致的血压长期升高，还是有没有明显的意识症状，都会危害身体健康。如造成高血压脑病，冠心病，心衰，卒中，眼底出血，肾衰等。

高血压无症状是否必须服药？ 高血压无症状也需吃药。许多高血压患者因无明显症状，或不能规律服用降压药而拒绝降压治疗，结果导致心脑血管病的发生。

了解所用药物的副作用 服用降压药物的患者，应该认真阅读药品说明书，掌握自己所服药物有那些副作用，以便发生副作用后能够及时发现，并在医生指导下作出相应处理。

高血压早期控制的好处有哪些？ 高血压早发现、早治疗、早控制，可使高血压对心脑血管的损害降到最低程度。研究表明，收缩压或舒张压每降低10mmHg或5mmHg，脑卒中发生危险可降低35%至40%，发生心肌梗死的危险可降低20%至25%，发生心力衰竭的危险可降低50%。

预防老年骨质疏松需做好这些事！

▲ 河南省民权县疾病预防控制中心 任宁宁

骨质疏松是骨科的常见疾病，该疾病在老年人群中发病率较高。患有骨质疏松的患者较容易出现骨折、骨痛等症状，甚至很多老年人打个喷嚏会出现脊柱骨折的情况。骨质疏松患者一旦出现骨折，会对患者日常生活造成很大的影响，甚至会出现严重的并发症，威胁患者生命。

骨质疏松的危害

易骨折 骨质疏松患者最常见的并发症之一，患者骨头会变得异常“脆弱”，日常生活中有的老人一摔倒就会出现骨折的情况，这都是骨质疏松导致的。

关节疼痛 患者还会出现关节疼痛的症状，其主要疼痛部位以腰背部为主。一般在长时间站立或久坐后症状更加明显，部分患者会在咳嗽、弯腰及用力大便时疼痛加重。

呼吸功能影响 骨质疏松的患者会造成呼吸功能下降的情况，主要表现为胸闷、呼

吸困难、胸闷气短等症状。

驼背 很多老年人会出现驼背或是变矮的情况，这都是骨质疏松导致。因为骨质疏松发生后，人体的椎体受到了一定程度的压缩，从而引发了驼背的情况。

预防骨质疏松

多吃含钙食物 经研究表明，在青少年期间和围绝经期间一定要注意好饮食，这两个时间段一定要保证膳食均衡。多吃一些钙类含量较多的食物，如：牛奶、大豆、坚果等。

补钙误区 很多老年人认为骨头汤补钙较好，其实不然，骨头汤里面钙含量并不多，如果长期食用还会造成高尿酸血症等问题的出现。

盐分摄入过多会导致体内钙成分流失过快，所以日常饮食一定要清淡，避免吃腌制、烤制及盐分较高的食物。成年人每日盐分摄入保持在 6g 左右即可。

多参加运动 老年人不应该认为自己年

龄较大，整日待在家中，多参加负重运动和肌肉训练可以更好地预防骨质疏松。所以日常生活中老年患者可以多吃一些运动，如慢跑、跳舞、太极等，不仅可以更好地增加自身的骨量，同时可以有效地减少骨质疏松发生的风险。腰椎、四肢、长骨远端都是比较容易发生骨折的部位，在锻炼时可以针对这些部位做一些肌肉锻炼。

患有骨质疏松的老年人运动需要注意以下几点：

轻度骨质疏松 如果病情未影响到正常工作及生活，这类患者可以根据自身情况选择适合自己的运动方式，运动量适度即可，不需要过度疲劳。

中度骨质疏松 这个阶段的患者可能会因为骨质疏松影响正常工作生活，这类患者可以选择活动量较小的运动方式如慢走、原地踏步等。

重度骨质疏松 患者如果已经出现生活

无法自理，比如卧床的患者，可以适当地活动四肢、指关节、脚关节。

多晒太阳 晒太阳对于钙成分的补充有很好的作用，晒太阳可以增加人体体内的维生素 D，更有助于钙成分留存。晒太阳时一定要注意做好防晒，一般建议在上午 11 点到下午 3 点。

戒烟戒酒 据资料显示，吸烟人群的骨量流失比不吸烟人的人群要多，吸烟会降低胃肠道的吸收，同时影响到日常钙成分的吸收。除吸烟外，如果长期饮用碳酸饮料、浓茶，也会影响到钙吸收，同时饮酒过量（成年男性尽量保证每日摄入酒精量不超过 25g，成年女性每日不超过 15g 的酒精量摄入），对于骨质疏松的预防没有任何好处。

定期体检 日常生活中要关注自己身体情况，除此之外，成年人一定要保证每年一次的体检，老年人保证每年两次，尽可能地减少骨质疏松的风险。

新生儿日常护理常识

▲ 深圳市宝安区妇幼保健院 牛连芝

新生儿是指胎儿娩出母体并自脐带结扎起，至出生后未满 28 天的婴儿。新生儿需要新手爸妈的精心护理，才能健康成长。舒适的护理可让刚出生的新生儿更快地适应新的环境。关于新生儿的日常护理常识，具体内容如下。

新生儿第一天的护理 第一天的护理尤为重要，在此期间需要帮助新生儿吐羊水。新生儿在刚出生时需要把羊水吐出来。与此同时还要做检查，新生儿出生后的第一天，医生都会对新生儿进行全面身体检查，主要测量新生儿的身长以及体重、检查眼睛和生殖器等，同时会使用阿普卡评分法测试新生儿的肤色、呼吸、心率、反应以及肌张力，从而有效判断新生儿的健康状况。其次，要注意新生儿的保暖，因为新生儿体温调节功能差，体表面积相对较大，容易散热，体温会随着房间温度的高低而变化，因此，保持室内温度的稳定是维持新生儿体温的重要条件。

在观察新生儿状态良好后还需要注意脐带这一要点。WHO 提倡不需要对脐带及其周围皮肤进行消毒，不包扎脐带断端，保持脐带断端暴露、清洁、干燥，有利于脐带早日脱落，不会增加脐部感染的风险。日常在更换尿布时，尿布前部可以反折，不要用尿布包住脐带，避免大小便污染脐部，如果脐部被大小便污染立即用 75% 酒精消毒脐带断端及周围皮肤，避免感染，消毒时先消毒脐带及脐窝，然后消毒脐带周围皮肤，用过的消毒棉棒一用一丢，不能在放回消毒液瓶内。如果脐部有渗血、渗液、化脓等异常情况，应立即通知医生。

喂养的护理常识 乳房是需要新生儿多吮吮才会产出更多的母乳，新生儿不吮吮，就实现不了亲喂，更实现不了母乳喂养。面对这种情况是因为新生儿在吮吮妈妈乳房时需要将嘴巴张大，尽可能多的含住大部分乳晕和全部乳头，然后舌头必须卷起乳头、乳晕，通过唇舌挤压乳房才能吸出来奶乳汁。在这期间新生儿需要用比用奶瓶更大的力气，因此会对母乳产生抵触心理。

但是由于母乳喂养的必要性，可以采取几种措施，帮助新生儿适应母乳。比如通过专业手法刺激母乳的分泌，使得新生儿在吮吮时更容易的获取母乳。还可以选择在母乳位置加

装另一个奶瓶装置，培养新生儿吮吸的能力，在此过程中也能够增进新生儿和母亲的亲近感，同时也是促进母乳分泌的过程。最后就是对于哺乳正确认知，使用较为科学的方式对待奶水不足等问题，从心理上消除恐惧或者焦虑，对于促进母乳喂养也是很重要的一点。

关于新生儿的哭闹 哭闹是新生儿表达自身需求的一种重要方式，家长们一定要及时通过满足新生儿的需求来达到消除新生儿哭闹的效果。疾病的产生、外界环境的刺激、饥饿以及安全感的缺乏等是导致新生儿哭闹不止的常见原因，及时消除相关因素才能防止新生儿哭闹。在护理过程中，护理人员应及时查找新生儿哭闹的原因。若新生儿是因为排便还是因为饿了而哭闹，应及时更换纸尿片或者是喂奶。若新生儿纸尿片干爽、不冷不饿但依然哭闹，则尝试抱起新生儿给予一定的安抚，给其安全感，或者是轻轻抚摸新生儿头部，拍打新生儿的后背，放轻柔的音乐或者是给新生儿洗个热水澡。帮新生儿保持正确、舒适的睡眠姿势，建议采取仰卧睡姿，在有妈妈看护、新生儿觉醒的状态下可以尝试俯卧睡姿，能够在一定程度上锻炼胸式吃吸，促进大脑发育，但一定要注意看护。

哭闹的状态对应着不同的原因，我们可以根据新生儿哭闹时的声音和动作，以及新生儿整个的精神状态来判断新生儿可能出现的症状。哺乳或是进食时哭闹，甚至拒绝进食，有可能是感冒鼻塞。哭声嘶哑，有可能是喉炎。哭闹时抓耳挠腮或是摇头，有可能是中耳炎。每次排便前哭闹，排便后停止哭闹，有可能存在腹泻或是肛周脓肿、肛裂等肛门疾病。排尿前啼哭，有可能是尿道口炎症所致，男婴还可能由于包皮过长所致。阵发性啼哭，双腿屈曲，额部出汗，面色发白，哭声凄凉，拒绝大人触摸腹部，有可能是肠痉挛或是肠套叠。突发尖叫类哭泣，伴有面部或是手足抽搐，或是发热及喷射性呕吐，有可能存在脑部疾病。一旦出现这些非正常的哭闹，请及时就医，由医生检查判断具体病情以及安排治疗。

家庭用药注意事项

▲ 安徽省亳州市人民医院 张谦

俗话说：“是药三分毒”，由这句话可以明确的一点就是，药只有合理的使用才会达到疾病预防和治疗的目的，否则就会危害到我们自己的身体健康。日常生活中我们在家庭用药时需要注意哪些事项？

购买药品时的注意事项

在对药品进行购买时，一定要具备购买的目的性。如若是感冒就可以结合病症购买感冒药还有消炎药等。一般来说，在药店中患者可以购买的都是非处方药品，但是对于抗生素类处方药来说不建议自行购买，应该要遵循医嘱。

日常生活中，我们在药品购买时一般以慢性病、常见病以及多发病等为主。但是，对于药品来说，因为都存在有效期，所以在药品购买时要适量购买，避免药品超过效期。与此同时，在购买药品时不必过于追求贵的药或者是偏方药，应该要选择安全有效且经济实用的。

此外，在药店中购买药品的时候，对于药品包装和上面的有效期、生产厂家、药品规格、用法用量、药品的生产批号、适应证以及批准文号等都需要进行检测，才可避免买到假药而对自身的身体健康造成危害。

家庭中用药时的注意事项

因人合理用药 在服用药物时，即便患上的疾病是同一种，但是因为年龄、性别以及体重等方面都有所差异，所以在用药时在剂量以及服用方式等方面也存在一定的差异性。二十几岁和六十几岁的人服用同一种药品时，因为老人年的肝功能要明显低于年轻人，在用药时就需要结合自身情况来合理确定药品的服用剂量，若是按照一般的剂量进行服用，那么就可能会造成不良反应，严重时还可能会威胁到老年人的身体。基于此，在服用药品时，一定要与个体上的差异性相结合，在此基础上来确定药品服用剂量以及用法。与此同时，在服用药品之前对于包装盒上面的各种信息要进行检查及核实，以此来使得用药安全得到保证。

确保药品服用剂量的合理性 药品在服用之前，应该要先对药品的适应证进行了

了解，并且还需要明确用药剂量以及用药方法，了解药品在服用过程中可能出现的不良反应以及注意事项。在明确这些信息之后要确保用药剂量的合理性。一般来说，成人用量的范围在 18 周岁到 60 周岁，若是小于 18 周所，在服用药品时需要按照体重和年龄来计算用药剂量，而若是大于 60 周岁，那么其用药剂量一般为成年人正常剂量的 3/4，只有确保用药剂量的合理性，才可以将药品的治疗作用充分发挥出来，避免不良反应的发生。

用药时间 用药时间直接关系到用药的效果，只有在合理的时间内服用药物，才可以确保药品的治疗效果。在用药时对于不同药品之间的毒副反应以及药效等需要进行全面考虑。在确定用药时间时，一定要严格按照说明书来确定，不可以依据自身经验和习惯来进行。

明确用药方法 家庭用药过程中，不但需要对用药的次数还有时间进行注意，而且还需要对用药方法进行正确掌握。一般来说，我们家庭中常备的药品主要以吞服为主，但也有少数舌下含服或者是嚼碎吞服的。具体的用药方法要结合药品说明说和医生的医嘱来进行。与此同时，在用药时要注意孕妇或者是哺乳期妇女，一定要严格控制用药方法和剂量，不可以滥用药物，避免对母子的身体健康造成危害。

注意药物过敏现象 在服用药物时，有药物过敏史或者是属于过敏体质的患者一定要格外注意药物过敏现象，特别是在服用青霉素类药物等，一定要提高自身的警惕性，一旦出现问题要立马就医。与此同时，若是发现自己对某种药物存在明显过敏现象时，一定不可以再次服用该药品。

保存药品时的注意事项

保存药品时，为了便于查找应该要使用原本的包装进行保存，这也便于用药查看，存放药品的位置应该要放在儿童碰不到的位置。药品保存时应该做好分类，并按照规定来将其放在合理的环境中保存。一般来说要三个月左右检查一次药品效期，避免过期而危害到身体。

慢性支气管炎有多可怕

▲ 广东省清远市清城区人民医院 温志光

慢性支气管炎发病较慢，是一种可严重危及健康的多发病，此病存在潜伏期，因此其症状不是很显明，很容易被轻视。此类患者的临床病症主要是咳嗽、咯痰，偶会伴有喘息，并且每年发病至少连续3个月以上,最长2年以上。

由于经常有呼吸困难，患者还容易出现肺气肿、肺心病，导致呼吸衰竭的现象发生。本文将会对慢性支气管炎病理及其其他并发症进行分析，以警示人们对其的重视程度，并予以日常恢复方法。

慢性支气管炎病理分析

慢性支气管炎病理上表现为气管支气管慢性炎症，主要由多种炎性细胞和炎性介质参与发病，并出现支气管黏膜充血、水肿、黏液分泌增加、腺体增生和纤毛运动下降等改变。如果慢性支气管炎得不到及时有效的治疗，就会逐渐发展成为肺气肿，甚至成为肺心病。

1974 年美国胸科学会对慢性支气管炎又重新做了定义：是以反复咯痰为主的一种慢性阻塞性肺病。1975 年，世界卫生组织也做了类似的界定。这些定义都着重强调了一个事实:这类病情是慢性的，同时反复大量咯痰是其主要表现。

守护颈部生命“腺” 关爱甲状腺

▲ 河南省商丘市睢阳区妇幼保健院 王一川

甲状腺属于内分泌器官，位于颈部甲状软骨下方，气管两旁。人体的甲状腺为红褐色腺体，形状犹如盾甲，故以此命名。甲状腺依靠制造甲状腺素来控制使用能量的速度、制造蛋白质、调节身体对其他荷尔蒙的敏感性，调控代谢、生长速率还有调解其他的身体系统。甲状旁腺位于甲状腺左、右侧叶的后面，甲状旁腺亦可埋入甲状腺实质内或位于甲状腺鞘外。一般分为上、下两对，每个重 35 ~ 50mg。甲状腺本身血管丰富，呈棕红色，质地柔软，不容易触及。女性甲状腺略重于男性，并且在月经期与妊娠期体积可以略有增大。当甲状旁腺激素分泌不足时，可引起血钙降低，机体发生酸中毒，从而导致中枢神经和肌肉的功能紊乱。

甲状腺出现问题身体的症状表现

甲状腺结节 如果是甲状腺结节，且甲状腺结节没有压迫到气道，通常身体可能没有症状。

甲状腺功能亢进症 甲状腺功能亢进症主要是代谢加快，可以引起全身性症状，比如怕热、多汗、手抖、心慌、吃的多、体重下降、容易饥饿，还可以表现精神明显的紧张，容易发脾气，而且明显出现体力、精力下降，女性有可能造成月经紊乱。

甲状腺功能减退症 甲状腺功能减退也会导致患者出现体重增加，嗜睡乏力、食欲不振、精神萎靡、大便增加或大便减少、怕冷、全身乏力、反应迟钝等表现。

压迫症状 如果甲状腺明显增大，或甲状腺里面有比较大的结节、增生，由于甲状腺位于颈部前方，附近有食管、气管，甚至紧邻喉头，会造成压迫症状，比如出现吞咽困难、呼吸困难、声音嘶哑等。

日常生活如何关爱甲状腺

甲状腺主要是分泌甲状腺激素，是人体重要的器官之一，对人体机能有广泛的调节

症状分析

咳嗽 以清晨起床前明显，以后逐渐减轻。一般无痰或仅有少许粘液，早晨咳嗽较重，但也有不咳嗽或仅有少量白痰者。清晨排痰较多，常晨间排出，因晨起时人体粘膜下的腺体及消化腺分泌较旺盛，且因睡眠时气道相对狭窄，痰液不易咳出。

咳痰 多为白色黏液泡沫状痰或浆液泡沫痰，偶可带血，清晨排痰较多。

喘息及呼吸困难 早期多无明显症状，以后可因支气管炎反复发作而引起支气管痉挛，黏膜水肿或充血而出现喘息、呼吸困难等症状。

其他症状 有急性支气管炎发作时可有畏寒、发热、头痛等全身症状。

危害

并发肺气肿 这是慢性支气管炎的主要并发症,其严重程度取决于病程及病情进展速度。（1）病程较长者，病变广泛，肺功能减退，不能耐受缺氧和二氧化碳潴留。（2）病情继续发展，出现呼吸衰竭，肺性骨关节病，营养不良等症

肺结核 肺结核是慢性支气管炎的并发症之一。通过X线检查会显示肺部病变和痰液结核阳性，但老年人肺结核毒性症状不显著，常被慢性支气管炎的症状掩盖，需要格外注重。

支气管扩张 它最常见于儿童或青少年中，通常会在麻疹、肺炎或百日咳之后继发，并会伴有大量脓液和咯血的反复症状。双肺下部会伴有湿啰音，是慢性支气管炎的危害之一。通过胸部X线，可发现双肺下部支气管影扩大，严重者可见弯曲的支气管扩张的弯曲影，支气管碘油造影显示支气管柱状或囊性扩张。

心脏病 肺瘀引起的咳嗽多为干咳，痰少。详细的病史可显示心悸、呼吸短促、下肢水肿和其他心脏疾病的症状。身体体征、X光和心电图可有效帮助识别他们。

肺癌 肺癌亦是其的危害之一。通常发生在40岁以上的男性，长期吸烟者经常有带血的痰和刺激性的咳嗽。通过胸部X线示肺内肿块影或阻塞性肺炎。可通过痰脱落细胞或者纤维支气管镜检查进行诊断。

预防及调养措施

注意饮食调摄 慢性支气管炎患者的日

全麻手术后患者和家属要注意什么事儿？

▲ 安徽医科大学第二附属医院 李芹

随着医疗技术的不断发展，手术治疗已经成为了医院日常工作中不可或缺的一部分，麻醉则是保证手术安全、顺利进行的前提。为使您及您的家人对麻醉有更多的了解，更加有效地配合麻醉，共同努力减少手术、麻醉的风险，使您顺利渡过手术关，战胜疾病，恢复健康，今天就和大家一起走进麻醉护理的课堂，聊一聊有关麻醉的一些常识及麻醉后的注意事项。

患者全麻术后能不能睡？

在麻醉术后，患者需要保持足够的清醒是不能睡觉吗？其实每一个患者从手术室被推出来之前，就已经保持清醒了。患者在拔除气管导管之前，会恢复自主呼吸，可以唤醒，拔管后就会被送至复苏室；患者在复苏室内再呆上至少半个小时，等到患者的意识完全清楚、心率和血压恢复正常，同时没有疼痛或者恶心的症状，可以自主呼吸、咳嗽、抬头或脚就可以送回病房，但是由于手术前过于紧张或者麻醉药物的残余作用会出现嗜睡，在此，提醒广大患者家属，全麻术后患者易发生呼吸抑制，所以家属应该经常呼唤患者，使患者处于清醒状态，切不可入睡时间太长。如果患者能保持一分钟十次以上的呼吸，并且胸腔的起伏平稳，每隔半小时或者一小时叫一下是否有反应，等待监护仪显示数值恢复正常之后，就可以让其休息。

全麻术后患者饮水注意事项

由于长时间的禁食禁饮、术中体液的丢失，全麻术后的患者清醒后会感觉到口干、口渴，这是正常现象，但是这个时候是不能喝水的，因为饮水后可能导致呛咳、呕吐甚至误吸。什么时候能够喝水哪？一般情况下非胃肠道手术，术后6小时可以先试着喝几口水，如果没有出现呛咳、恶

常饮食需要以清淡为主，并且避免辛辣的食物。在调理过程中应戒烟，可多饮茶，吸烟所引起的呼吸道分泌物增多，会导致反射性支气管痉挛，清痰困难，从而促进病毒和细菌的生长繁殖，并进一步加重病情。茶中含有茶碱，能够刺激交感神经，扩张支气管，从而缓解咳嗽和哮喘的症状。

戒烟 吸烟会导致呼吸道免疫功能下降。这种疾病的患病率会随着吸烟时间以及吸烟量的增长而增加。烟草和酒精会损伤支气管上皮，容易刺激呼吸道并引起咳嗽。

呼吸肌锻炼 呼吸肌肉锻炼可以使呼吸肌，特别是横膈膜，强壮有力，从而提高呼吸效率，促进排痰，动员整个免疫系统，减少支气管和肺部的反复感染和急性炎症。慢性支气管炎患者通常可以进行受控的深呼吸练习、腹部呼吸练习、嘴唇收缩和呼气练习。

多饮水 患有严重慢性支气管炎的患者经常会因张口呼吸和少食出汗而失去水分，使痰液粘稠，不易吐出。因此，及时补水和增加液体摄入在纠正或防止水分流失方面非常重要。应鼓励患者多喝水；如果患者不能进食或饮水，可以使用静脉补液来帮助稀释痰液并促进黏稠痰液的排出。

心、呕吐等症状，就可以正常饮水啦！胃肠道手术的患者术后则一定要遵医嘱才能进食进水。虽然全麻术后不能立即饮水，但是临床工作中有一些小妙招分享给大家，比如用小喷壶装上温水，喷口腔；苹果皮或是湿毛巾敷嘴唇等都是可以有效缓解术后口干、口渴的症状的。

全麻术后家属注意事项

患者在安全送回病房之后，家属也不能放松警惕。首先，在手术当天至次日，病床会有监护仪，能够时刻的关注患者的呼吸、心率、血压和血氧饱和度状态。作为家属，要做的是时刻观察患者的情况，确认数值是否正常。比如说血氧饱和度不能低于90%以下，同时要注意仪器是否正常运行，一旦有异常，要及时呼叫医护人员。当仪器设施撤走之后，家属要观察患者是否存在呼吸过慢、心率太慢太快、喘不上气、嘴唇青紫、头痛、头晕等情况。

其次，等患者麻醉的劲头过去之后，可能会出现疼痛以及恶心的反应，如果患者出现恶心、呕吐的症状，家属要立即协助患者头偏向一侧或是侧身，这样有利于呕吐物的排出，防止病人窒息；要重视术后疼痛，病人在手术后，一般都有不同程度的疼痛，术后疼痛会造成患者烦躁，血压升高、休息不好，还会造成病人抵抗力的下降，患者及家属要改变传统对于疼痛“能忍则忍”的错误认知，及时告知医护人员，对症使用镇痛药物。最后，关注老年高龄手术患者，在术后老人会有谵妄，不会服从指令，就像喝醉了酒一样，严重者会拔除引流管，此时家属就需要加强看护。

俗话说“手术有大小，麻醉无小事”，关注麻醉，关注麻醉后护理，为您和您的家人保驾护航。

早产儿的睡眠

▲ 河南省人民医院 岳艳丽

让宝宝睡得安稳

大多数早产儿的父母在宝宝回家后会发现宝宝很嗜睡，基本一整天都是在睡眠当中度过的，父母经常担心这样是否正常。本文将介绍早产儿的睡眠时间，让早产宝宝睡得更安稳的一些方法以及怎样培养宝宝的良好睡眠习惯，帮助早产儿父母尽快适应角色改变，促进早产宝宝顺利从医院回归家庭。

早产宝宝睡眠时间

睡眠是人类生活中非常重要的一部分，良好的睡眠有助于消除疲劳，帮助体内新陈代谢，促进生长发育。通常新生儿每日睡眠时间在18—20个小时，随日龄增加睡眠时间逐渐减少，早产儿的睡眠时间较正常新生儿更长。但也有些孩子每天可能只睡14-15小时，只要孩子的生长发育良好，精神饱满，食欲和消化都比较好的话，就不需要过于担心。

有些宝宝睡觉不安稳，或不容易哄睡，以下几个小妙招可帮助早产宝宝安然入睡。

妈妈的陪伴 早产宝宝更需要父母的怀抱和陪伴，宝宝睡觉的时候,妈妈可以陪伴在侧，使其贴近妈妈的乳房，妈妈的心跳、气味和皮肤间的温度与触觉都能帮助早产宝宝睡得更香。

袋鼠式护理 袋鼠式护理是父母以类似袋鼠妈妈将小袋鼠养育在育儿袋例的方式环抱着宝宝，把只穿纸尿裤的宝宝放在父母裸露的胸腹部，进行皮肤对皮肤的接触的一种护理方法，通过袋鼠式护理，也能有效提高早产宝宝睡眠质量。

抚触按摩 爸爸妈妈可以在医护人员的指导下学习如何为早产宝宝抚触按摩，抚触按摩通过触觉刺激可以促进宝宝生长发育，同时提高睡眠质量,增加睡眠时间,减少哭闹。

适当播放舒缓音乐 爸爸妈妈可以在宝宝睡前，为宝宝播放轻柔舒缓的音乐，轻柔舒缓的音乐有一定的镇静催眠作用，可帮助宝宝尽快入睡。

此外，每天按时补充维生素D和维生素AD、使用棉布布包裹、维持安静舒适的睡眠环境等均有利于早产宝宝的睡眠。

培养宝宝好的睡眠习惯

保证宝宝的白天睡眠 对于宝宝来说，白天的睡眠非常重要，直到5岁以前，绝大部分孩子都是需要白天小睡的。有些家长为了宝宝晚上睡得安稳不让宝宝午睡，这是错误的，因为宝宝在疲劳状态下更难以入睡，白天的小睡可以帮助孩子恢复精力，反而可以帮助宝宝晚上睡得更安稳。

区分白天黑夜 随着宝宝慢慢长大，应渐渐培养孩子区分白天和黑夜，白天拉开窗

帘，调亮房间内光线，晚上则尽量营造黑暗、安静的睡觉氛围。

规律的作息時間 白天的小睡尽量规律化，晚上的入睡时间也尽量固定，这样宝宝一到时间自然就犯困，利于建立规律作息。

相对固定的睡前仪式 准备睡觉的前2、3个小时，别让孩子玩得太兴奋。可以尝试建立相对固定的睡前仪式，比如：洗澡，喂奶，刷牙，拉上窗帘，做一些安静的小游戏或者讲故事等等，给孩子营造一个安静舒适的睡眠环境，让他的情绪逐渐稳定下来，就能够更好地进入睡眠状态。

综上所述，早产宝宝的睡眠时间会较正常新生儿更长，随年龄增长，睡眠时间逐渐减少。当宝宝睡觉不安稳时我们可以通过一些方法来改善宝宝睡眠，提高宝宝睡眠质量，培养宝宝睡眠好习惯，助力早产宝宝健康茁壮成长。

精神分裂症是什么“分裂”了？

▲ 山西省大同市第六人民医院 谢耀春

经常听到有人说“精神分裂症”，到底是哪里分裂了，跟我们说的人格分裂是一回事吗？

精神分裂症属于严重精神障碍，是精神科最复杂的疾病之一。常有知觉、思维、情感和行为等方面的问题，但是一般意识清醒且无智能问题，疾病慢性化可能损害患者的社交、家庭、工作能力，部分严重者可能生活不能自理需要照料。早期可有性格改变、语言表达异常、脱离现实，主要症状有幻觉（凭空听到讲话声、在饮食上闻到异味、看到别人看不到的东西等）、妄想（觉得有人监视、跟踪自己；觉得别人要害自己、感到自己的身体被别人控制等）、思维障碍（认为自己脑子里想的东西别人都知道、外界力量控制了自己的思维等）、情绪障碍；主要表现为狂躁不安、偏执、恐惧焦虑、敏感多疑、强迫急躁、思维紊乱、胡言乱语、乱摔东西、冲动伤人、不能控制自己等。

精神分裂症的原因

（1）环境因素。经济水平低、无职业的人群中，精神分裂症的患病率明显高于经济水平高的职业人群的患病率。（2）心理因素。在各种各样的精神因素影响下诱发(如失恋，婚姻破裂，学习、工作受挫等)。（3）遗传因素。（4）精神影响。（5）躯体因素。如感染、中毒、颅脑外伤、肿瘤、内分泌、代谢及营养障碍等均可能致使精神分裂症。

精神分裂症临床表现及分型

感知觉障碍 最突出的是幻觉,包括幻听、幻视、幻嗅、幻味及幻触等，而幻听最为常见。

思维障碍 妄想是最常见、最重要的思维内容障碍。最常见的妄想有被害妄想、关系妄想、影响妄想、嫉妒妄想、夸大妄想、非血统妄想等。

情感障碍 情感淡漠及情感反应不协调是精神分裂症患者最常见的情感症状。此外，不协调性兴奋、易激惹、抑郁及焦虑等情感症状也较常见。

意志和行为障碍 多数患者的意志减退甚至缺乏,表现为活动减少、离群独处,行为被动,缺乏应有的积极性和主动性，对工作和学习

兴趣减退,不关心前途,对将来没有明确打算。

认知功能障碍 约85%患者出现（如信息处理和选择性注意、工作记忆、短时记忆和学习、执行功能等认知缺陷）。认知缺陷症状与其他精神病性症状之间存在一定相关性，慢性精神分裂症患者比首发精神分裂症患者的认知缺陷更明显。

偏执型 这是精神分裂症中最常见的一种类型，以幻觉、妄想为主要临床表现。

青春型 在青少年时期发病，以显著的思维、情感及行为障碍为主要表现，典型的表现是思维散漫、思维破裂，情感、行为反应幼稚，可能伴有片段的幻觉、妄想；部分患者可以表现为本能活动亢进，如食欲、性欲增强等。该型患者首发年龄低，起病急，社会功能受损明显，一般预后不佳。

紧张型 以紧张综合征为主要表现，患者可以表现为紧张性木僵、蜡样屈曲、刻板言行，以及不协调性精神运动性兴奋、冲动行为。一般该型患者起病较急，部分患者缓解迅速。

单纯型 该型主要在青春期发病，主要表现为阴性症状，如孤僻退缩、情感平淡或淡漠等。该型治疗效果欠佳，患者社会功能衰退明显，预后差。

未分化型 该型具有上述某种类型的部分特点，或是具有上述各型的一些特点，但是难以归入上述任何一型。

残留型 该型是精神分裂症急性期之后的阶段，主要表现为性格的改变或社会功能的衰退。

精神分裂症的治疗方法

目前治疗精神分裂症包括临床研究性治疗和经验性治疗，总的治疗目标是缓解症状。

药物治疗 抗精神病药物治疗：抗精神病药物，又称神经阻滞剂，能有效地控制精神分裂症的精神症状，提高了精神症状的缓解率和精神病患者的出院率。

心理康复治疗 在院时关心病人和社会、家庭的联系等。返回社会前，应重视对慢性精神分裂症病人日常生活能力和社交能力的训练，对病人的家庭进行心理教育，以提高病人的应对技能，改善病人家庭环境中的人际关系。

针灸治疗腰腿疼痛

▲ 广州市增城区石滩医院 巫小妹

腰腿痛属于常见的症状，往往被称之为时代之病。由于生活节奏及其他因素的一些影响，尤其是现代人生活节奏快、生活习惯不健康、常常久站久坐、长时间低头、缺乏运动等，产生腰腿疼的群体愈发年轻化，严重影响着患者的生活质量，对于腰腿疼，应当有一个较为深刻的认识，在生活中改变不良习惯，并采取针对性治疗，才能保证病情得到有效控制。

引起腰腿疼痛的因素

人体中钙元素缺失 人体中钙对神经肌肉正常生理活动有着重要的作用，一旦缺钙会引起腿酸、抽筋等症状，骨骼中的钙元素流失过多就会直接引起支撑部位的疼痛。

有贫血的症状 这时人体血液中的血红蛋白、红细胞会减少，轻症贫血患者会有疲乏、腿部酸痛等症状，重度贫血患者腰腿疼痛加重，甚至无法下床。其中女性发生贫血症状的概率会高一点，尤其在产后。

中医学认为 肾虚亦可引发腰腿疼痛，肾虚可分为肾阳虚和肾阴虚，导致患者出现四肢发冷、尿频、腰酸背痛、口干舌燥、手心发热等。

引发腰腿疼痛的疾病

腰肌劳损 主要症状为腰部疼痛，其特点在于反复性、持续性发作，而且患者疼痛的区域一般较大，腰肌劳损主要会表现为患者出现腰痛，但腿部没有明显的疼痛感。

急性腰扭伤 主要表现在腰部疼痛感剧烈，活动受限，一般没有下肢的放射性疼痛。

腰椎间盘突出 属于常见的腰痛病因，腰痛常伴有下肢放射痛、麻木等，而且起病急，有腰部扭伤史的患者在损伤后会出现严重腰痛。

无菌股骨头缺血性坏死 早期症状为髋关节前部、外侧和臀部疼痛，活动后疼痛加剧，但腰部症状不明显，髋关节压痛和叩击痛明显，髋关节被动运动时可引起疼痛。

类风湿性关节炎 是一种自身免疫性疾病，该病通常开始隐匿，逐渐呈现典型

症状，从周围关节，到膝部、腰部及其他部位疼痛。

其他疾病 如妇科疾病，肿瘤等。

针灸治疗腰腿疼痛有优势

中医学中，腰腿痛属于痹症范畴，中医讲究穴位治疗，针灸属于针法和灸法的统称，在临床治疗各种疾病中，发挥着重要的作用。针灸具有调和阴阳、扶正祛邪及疏通经络的作用，将针灸运用到腰腿痛的治疗目的在于缓解患者的疼痛感，在临床中，针灸治疗腰腿痛常用的穴位有秩边、腰阳关、腰俞等，配合下肢穴位，如委中、承山、阳陵泉，选择1-2个穴位，用电针加强刺激，可以将针刺的感觉延伸到脚部，对驱散风寒、止痛、通经络、温补肾阳、疏通经络等具有良好的作用。

针灸治疗后，患者身体内可产生一种被称为内啡肽的神秘物质，用来增强人体对疼痛的耐受性，并调节神经功能。

针灸治疗后为什么疼痛感加重？

正常情况下，通过针灸治疗后的腰腿痛患者往往是能得到有效的缓解，但是也不乏一些因素会导致疼痛感反复发作，主要有。

患者本身因素 由于患者自身疾病所导致的腰腿疼加重，例如患者本身有内脏类疾病，病情加重诱发疼痛感加重。

激惹现象 中医认为不通则痛，气血运行不到腰腿部位时会引起疼痛，针灸相当于起到疏通的作用，在疏通过程当中会出现激惹现象，导致疼痛感加重且反复，治疗一段时间以后，气血运行通畅会缓解，不必恐慌。

针灸医生 有很多患者盲目地线性偏方，不专业的民间中医实施针灸操作时选穴定位有偏差，可能对患者造成不可逆的影响，致疼痛反复发作，因此提醒患者就医时选择正规的医疗机构，切勿病急乱投医。

针灸和其他优秀治疗方法一样，并非唯一有效的方法，往往需要配合牵引、推拿、理疗、服药、贴敷等才能达到最佳的疗效。

水肿肾病 你不知道的儿童常见病小科普

▲ 河南省人民医院 李倩

众所周知，儿童得病父母都是非常焦急的，都会立即送往医院治疗，但是我们需要知道病情相关知识，所以本文就为大家讲解一下相关的知识，希望对大家有所帮助。

如何识别儿童肾脏病

尿色异常：尿液异常是肾脏病最常见的临床表现，正常人尿色为淡黄、透明，如果尿色呈茶色，洗肉水色，鲜红色，银灰色或者尿色浑浊，应检测尿常规是否为血尿或脓尿。如果食用红心火龙果、胡萝卜素或药物利福平、甲硝唑、大黄等，也会有尿色异常，不用惊慌，排除原因后无需处理。泡沫尿：尿中出现大量细腻小泡沫，经久不消，需警惕蛋白尿。水肿：水肿是儿童肾脏病常见症状，一般先有眼睑水肿，逐渐波及颜面部，双下肢，严重时全身水肿，会引起高血压、尿量减少、肾功能损害等。尿路刺激征：儿童如果有尿频尿急尿痛、

排尿困难，需警惕泌尿道感染。婴儿泌尿道感染尿路刺激征不明显，容易被忽视，可表现为排尿时哭闹或持续性烦躁，反复发热。女孩尿道短，比男孩更易发生泌尿系感染。尿床：大于5岁的孩子，如果夜间遗尿≥2次/周，持续时间≥3月，有可能为遗尿症，需要到医院进一步检查。慢性肾脏病：当孩子出现面色苍白，疲倦乏力，食欲减退，恶心呕吐，贫血，生长发育障碍，尿量减少等表现时，需要尽快就医，及时干预，如果发展为终末期肾病，需要终身透析治疗。

患病后宝宝的日常生活护理

宝宝要保证充足的休息，卧床时应常常变化体位，避免血管栓塞的发生。宝宝的蛋白质少了，那我们就给宝宝补充蛋白质。宝宝食物中的蛋白质应选用易消化的优质蛋白，如鸡蛋、禽类和瘦肉等。但如

果宝宝正处在大量蛋白尿阶段，我们就应限制蛋白质的摄入，不给肾脏增加负担。若是宝宝出现了严重的水肿和高血压，则在饮食上需要限制盐的摄入。长期使用糖皮质激素会引起骨质疏松，所以宝宝在治疗的同时还应适当补充维生素D和钙剂。为了减轻宝宝的高脂血症，爸爸妈妈给宝宝准备的食物中的脂肪部分应以植物性脂肪为主。因为宝宝很容易被感染，所以应做好保暖措施，注意好宝宝的卫生，尽可能避免感染的发生。

饮食需注意方面

需避免加工类食品，如：腌制食品、卤制食品，罐头食品，豆瓣酱，咸鸭蛋，火腿肠等，减少盐的摄入。使用控盐工具：瓷勺一平勺盐量约为12g，一啤酒瓶盖（平）食盐约为5—6g，一牙膏盖盐量约为2g。在购买有包装的食物时，可以看一下食物的营养

标签，在营养标签上一般都会备注每100g该食物中钠的含量。尽量挑选一些低钠的食物，例如薄盐酱油、低钠盐、低钠食物等。肾病综合征的患儿可以吃盐，但要限盐。合并有明显的水肿时要求低盐饮食，食盐的摄入要小于2g。患者治疗后，没有明显的水肿，也要控制蛋白尿，积极控制血压，食盐摄入量不超过5~6克/24小时，避免加重水肿、蛋白尿以及血压的升高，影响肾病综合征的恢复。

结束语

儿童的肾脏病和成人的病是不同的，无论疾病表现、治疗方法、长期预后都有非常大的差别。而且儿童年龄小，病情变化快，及时的诊断和治疗大部分会有很好的疗效，需要儿童肾脏病专科诊治。所以患病之后不可耽误，需及时救治。

中西医大夫与你聊一聊肺炎链球菌肺炎

▲ 河南省新郑华信民生医院 刘剑

肺炎链球菌肺炎是一种常见的细菌性感染疾病，如果主观忽视它，不及时的治疗，会伤害大家的身体健康，而这种疾病常见于儿童、老年人以及免疫力较弱的人群。所以接下来，从中西医学的角度，我们一起来了解这种疾病的症状和预防措施。

肺炎链球菌肺炎症状都有哪些？

这种疾病初期常伴有上呼吸道感染症状，如流涕、咳嗽、喉咙痛等。这些症状可以与普通感冒相似，但是持续时间较长且不易缓解。

而且肺炎链球菌肺炎患者常伴有高热，体温可达39℃以上，且持续时间较长。在发热的时候，患者可能会出现寒战、头痛等症状。

因为肺炎链球菌肺炎主要病变在肺部，患者可能会出现呼吸困难、气促、咳嗽、胸痛等症状。有些患者可能会有咳痰，但也有少数患者咳嗽并不明显。需要注意的是，对于有些患者而言，有的时候并没有症状出现，或者出现类似的症状但是和其他疾病混淆了，所以对此大家要重视起来。

肺炎链球菌肺炎治疗方法都有哪些？

在西医方面，经常会采取抗生素来治疗这种疾病。不过在使用抗生素之前，患者要做抗敏试验，然后选择适合自己的抗生素，严格按照医生的处方用药，坚持用药期间，不要随意停药，以免病情反复。

在临床上，通常也会采取中药辅助治疗，比如会给患者使用桑菊感冒颗粒等药物，可以很好的起到对抗病毒的效果，可以缓解患者不适症状，使免疫力得到增强。

当然，在治疗肺炎链球菌肺炎的过程中，还可以采取一些辅助治疗措施，如保持充足的休息和饮食，避免寒冷刺激和劳

累，同时加强体育锻炼。

肺炎链球菌肺炎预防措施都有哪些？

调节身体内部的阴阳平衡 中医认为，身体内部的阴阳平衡是保持健康的重要因素。要预防肺炎链球菌肺炎，需要在饮食、作息等方面注意平衡，多吃清淡、易消化的食物，保持充足的睡眠，避免熬夜等行为，保持身体内部的阴阳平衡。

增强身体免疫力 中医认为，身体免疫力的强弱直接影响着抵抗疾病的能力。要增强身体免疫力，可以通过良好的生活习惯、适当的运动和合理的饮食等方式实现。

中药调节 中药有很好的调节作用，可以改善身体的内部环境，增强免疫力，防止疾病的发生。一些常见的中药材如黄芪、人参、当归等，可以帮助人体恢复和增强体质。

接种疫苗 西医认为，疫苗是目前大家采取预防肺炎链球菌肺炎最常用的方法，及时地接种疫苗可以大大降低感染肺炎链球菌的风险，特别是对于年纪较大和本身抵抗力差的人群而言。

注重个人卫生 保持良好的个人卫生习惯可以有效预防感染，如勤洗手、避免接触有感染风险的人或物等。

饮食要素 西医学认为，均衡的饮食可以帮助提高身体的免疫力，增强抵抗力，从而预防疾病的发生。要注意多吃富含维生素、矿物质和蛋白质的食物，避免过度饮酒和吸烟等行为。

总结

预防肺炎链球菌肺炎的方法有很多种，其中包括调节身体内部的阴阳平衡、增强身体免疫力、中药调理、接种疫苗、注重个人卫生和均衡饮食等。如果出现上文介绍的症状，应及时就医并接受专业诊断和治疗。如果不幸感染了肺炎链球菌，要严格按照医生的指示进行治疗。

乳腺超声科普小常识

▲ 河南省驻马店市中心医院 王佩佩

乳腺超声是一种常用的诊断手段，可以帮助医生了解乳腺组织的状态，以及是否存在肿瘤等问题。本文将从乳腺超声的基本原理、检查前的准备、检查过程、检查结果解读等方面进行科普，帮助读者更好地了解乳腺超声的相关知识。

乳腺超声的基本原理

乳腺超声是一种无创、无痛、无放射性的检查方法，通过利用高频声波，对乳腺组织进行扫描和成像，以检查乳腺的形态和结构。

乳腺超声原理是利用高频声波的穿透和反射来成像，声波可以穿透人体组织，并在组织内不同密度的介质之间发生反射、散射、折射等现象，形成回声。回声的强度和分布情况，可以反映组织的密度和结构，从而对乳腺组织进行成像和诊断。

检查前的准备

检查前一天晚上要保持清淡饮食，不吃刺激性食物和饮料。

检查前要保持乳房清洁，不使用香皂、化妆品等物品。

检查前尽量避免月经期间进行检查，因为乳房组织在月经期间会出现生理性的水肿和增生，会影响检查结果。

检查前应穿戴宽松的衣服，以便进行检查。

检查过程

患者要将乳房暴露出来，医生会将一些凝胶涂在乳房上，以便增加声波的穿透度和减少空气的干扰。

医生会将超声探头贴在乳房上，开始扫描和成像。

医生会逐一检查双侧乳房的外形、大小、密度、回声等指标，并对异常部位进行更详细的检查。

如果检查发现异常部位，医生可能会

进行穿刺检查或建议进一步检查。

检查结果解读

正常结果 如果乳腺超声检查结果正常，表明乳腺组织无异常，没有肿块等问题。

良性肿块 如果检查结果发现乳腺组织中存在良性肿块，通常不需要进一步治疗，只需要定期检查即可。

恶性肿瘤 如果检查结果显示存在恶性肿瘤，需要进一步确定肿瘤的性质和病情严重程度，然后制定治疗方案，可能包括手术、化疗、放疗等方式。

乳腺炎 如果检查结果显示存在乳腺炎，通常需要进行抗生素治疗和热敷等措施，以缓解炎症和疼痛。

乳腺囊肿 如果检查结果显示存在乳腺囊肿，通常需要进行穿刺抽取液体，以缓解囊肿引起的疼痛和不适。

除了乳腺超声检查结果的解读，我们还需要了解一些其他的相关知识。

首先是乳腺超声检查的适应证。乳腺超声检查适用于所有女性，尤其是40岁以上、有乳腺疾病家族史、有乳腺异常症状等高风险人群。此外，乳腺超声还适用于孕妇和哺乳期妇女，因为在妊娠和哺乳期间，乳腺组织会发生一系列生理性改变，需要及时检查。

其次是乳腺超声检查的优点。相比于其他乳腺检查方法，如乳腺X线摄影（乳腺X线）和乳腺核磁共振（乳腺MRI）等，乳腺超声检查具有无创、无放射性、无痛、简单易行等优点。特别是对于年轻女性、乳腺组织密度较高或乳腺X线检查结果不清晰的患者，乳腺超声检查是一种非常重要的检查方法。

总之，乳腺超声是一种非常重要的乳腺检查手段，可以帮助医生及时发现乳腺疾病，以便进行有效的治疗。因此，建议女性朋友们在平时定期进行乳腺超声检查，以保持乳腺的健康和美丽。

病毒性肝炎的预防

▲ 河南省洛阳正骨医院 周水红

病毒性肝炎是由不同的病毒引起的肝脏疾病，包括甲型肝炎病毒、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、丁型肝炎病毒和戊型肝炎病毒等。这些病毒传播途径多种多样，因此预防病毒性肝炎需要采取不同的措施。

切断传染源 病毒性肝炎的传染源包括患者和带毒者等，因此要采取措施切断传染源。首先，要保持个人卫生，勤洗手，避免与感染病毒的人接触，并不与他人共用个人卫生用品，如牙刷、毛巾等。其次，要保证饮食卫生，选择正规、卫生的饭店或餐厅就餐，避免食用不洁净的食品。定期体检也是预防病毒性肝炎的重要手段，有助于早期发现病变，及时治疗，控制疾病发展。

防止传播途径 不同类型的病毒性肝炎有不同的传播途径。甲型和戊型肝炎主要通过

过口腔—粪便途径传播，丙型和丁型肝炎主要通过血液和性传播途径传播，而乙型肝炎则可通过血液、性、母婴传播等途径传播。因此，防止传播途径是预防病毒性肝炎的重要措施之一。要避免与感染病毒的人进行不安全性行为，避免共用注射器等器具，定期接种乙肝疫苗是预防乙肝的有效措施。

保护易感人群 易感人群包括未感染的人和已感染但未愈合的人。预防病毒性肝炎，保护易感人群也是很重要的。乙肝疫苗可有效保护未感染人群，定期检查乙肝病毒指标和肝功能等可以发现早期感染情况并及时干预，控制疾病发展。对于已感染但未愈合的人，要定期检查肝功能、肝炎病毒指标等，制定合理的治疗方案，控制疾病发展。

选择正规医院 如果感到不适或怀疑自

己已经感染了病毒性肝炎，应该选择正规医院和资深医生进行诊断和治疗。同时，避免使用一些不明来源的药物或不规范的治疗方法，以免给身体带来更多的危害。

接种疫苗 乙型肝炎疫苗是目前预防乙型肝炎最有效的方法。接种疫苗可以增强人体免疫力，避免感染乙型肝炎病毒。中国政府已经将乙型肝炎疫苗纳入免疫规划，儿童必须在出生后及时接种疫苗。成年人也可以接种疫苗，特别是高危人群，如医务人员、血液透析患者等。

定期体检 对于已经感染病毒的人来说，定期体检是预防肝炎加重和发展的重要手段。通过定期检查肝功能、肝炎病毒指标等，可以及时发现肝脏问题，制定合理的治疗方案，控制疾病发展。此外，定期检查还可以

避免病毒性肝炎在患者不知情的情况下继续传播。

保护肝脏健康 保护肝脏健康是预防病毒性肝炎的基础。要保持规律的生活作息，适度运动，避免熬夜、过度饮酒等对肝脏有害的行为。同时，要注意保持肝脏通畅，如便秘、消化不良等问题应及时调理，避免对肝脏造成负担。

总之，预防病毒性肝炎需要采取多种措施，包括切断传染源、防止传播途径、保护易感人群和选择正规医院等。同时，定期体检和检查肝功能等也是预防病毒性肝炎的重要手段，有助于早期发现病变，及时治疗，控制疾病发展。通过这些措施，可以有效预防病毒性肝炎的发生和传播，保障人类健康。

放射防护的那些事

▲ 四川省隆昌市人民医院 郑世强

放射检查是临床常用的检查手段。通过为患者进行放射性检查，使得患者的疾病能够很好地呈现，从而为患者进行针对性治疗，保证患者的身体健康。放射检查的应用使得患者的病情诊断更为高效与准确，从而使患者就诊效率提升。但是，由于放射检查通过放射性物质对患者身体进行扫描，对身体有着一定程度的伤害，因此，不少患者对于放射性检查有着强烈的不信任感。其实，在放射性检查过程中，只要做好相应的防护，就能有效避免伤害，既准确、高效地了解病情状况又使身体不受伤害。接下来，就让我们一起来了解一下放射检查的危害和如何进行放射保护吧！

放射性检查的危害

由于放射性检查有着检查快速且结果准确的特点，被普遍应用于当前的临床检查之中。但放射性检查也有着一定的局限性。由于放射性检查通常使用放射性物质对患者身体进行检查，如若患者未进行严格保护，则会使患者的身体受到相应的伤害，影响患者的身体健康。

如若患者在进行放射检查时未进行相应的保护措施，当放射检查物质阈值过大时或剂量过大时，则会使得患者身体所受放射性物质增加，使得患者体内细胞受影响，出现急性放射病，影响着患者的生命安全。同时，如若女性患者所受放射物质过多，还会影响患者的生育能力。

那么，是否放射物质剂量使用合理且阈值恰当时，在进行放射检查时就不需要进行放射防护了呢？当然不是！放射性检查其自身有着一定的放射剂量，无论是否剂量过大或阈值过大都会给患者带来一定的身体伤害，这种伤害被称作“随机效应伤害”。当患者在进行放射性检查时，如若医生未按照相应的操作规范进行执行，使得患者所受放射性检查操作不正确，很大可能会使患者出现放射伤害，从而影响的身体健康，使得患者癌变风险增加。

如何进行放射防护

在进行放射检查前，医院应着重为放射

人员进行相应的培训工作，以使放射人员更好地进行相关知识的学习，以提升工作能力水平。同时，放射人员须持有相应的国家证书方可进行上岗操作，以保证放射检查的安全性。

医生在为患者进行放射检查的开具时，应详细询问患者的身体状况以及过敏禁忌等，针对女性患者，医生还应详细询问患者是否怀孕或者一年内是否有备孕计划，合理为患者进行放射检查的开具，提升患者治疗安全性。

在为患者进行放射检查时，放射人员应严格按照规范进行相应的操作，以提升患者放射检查安全性。在进行检查前，放射人员应严格检查放射检查设备是否数值显示正常，并了解患者的体重、病情等情况。以此为患者放射检查做好详细的计划方案，严格按照患者的个人情况为其进行相应的剂量调整和阈值调整，以保证患者放射性检查的安全性。在进行放射性检查过程中，工作人员应严格穿戴铅围裙、铅围脖和铅衣等，做好相应的防护工作，以避免长期受放射伤害，影响自身的身体健康。同时，放射检查工作人员还应定期进行体检，以检测自身体内放射能量伤害值，从而避免出现疾病，以更好地保证自身身体健康。

患者在需进行放射检查时，应详细了解所检查机构是否有相应放射资质，以保证放射检查的安全性。同时，在进行检查时，患者应严格按照工作人员要求进行安全防护物品的穿戴，以降低放射危害。同时，陪同人员如无必要，则无需进入放射室进行等待，以免出现放射伤害。

待放射检查完毕后，患者应及时将衣物进行清洁，以免衣物残留放射物质，影响身体安全。同时，患者应进行饮食结构和生活习惯的调整。多食用高蛋白、高营养的食物，并加以新鲜的瓜果蔬菜，以提升自身的抵抗力。同时，患者还应多食用海带、猕猴桃、番茄等食物，以提升自身抵抗力，降低放射伤害。患者还应在检查后养成良好的生活习惯，戒烟戒酒、早睡早起，以免降低自身免疫能力，从而使放射伤害对自身影响增加，危害身体健康。

血常规检查知多少

▲ 河南省宁陵县人民医院 张红娜

每年定期的体检可以及时地发现身体所存在的问题，在每次检查时细心的人都会发现，抽血检查是必不可少的。血常规作为最常见的血液学检查，小小的一张化验单究竟能看到什么呢？接下来本文将为大家科普血常规检查的相关知识。

检查项目

在很多受检者眼里，血常规的化验单是非常复杂的，单子上不仅有各种英文字母，还包括各种数据，进而导致很多受检者拿到血常规报告单会感觉比较慌乱。其实看懂血常规，只需了解其中最重要的三项。具体如下：

白细胞 人体经常会遇到病毒、细菌等病原体的入侵，白细胞具有有效抵抗它们侵袭的能力。通常白细胞的多少决定了身体的战斗力强弱，也就是抗感染力的强弱。如果受检者机体内白细胞水平异于正常值的话，往往表示受检者患有炎症。

如果要具体判断引起炎症的感染源，主要看白细胞相关的指标，一般情况下白细胞的水平会在中性粒细胞以及淋巴细胞的影响下而发生变化。如受检者机体内白细胞水平偏高，可能与生理因素有关，一般不会造成明显的危害，随时关注即可。但有一点需要注意，当白细胞计数发生数十倍甚至百倍的增长时，往往提示机体存在患白血病的风险，这种情况下应该高度重视。

红细胞 红细胞主要的作用是进行机体内的氧气与二氧化碳交换，对人体是非常重要的。血红蛋白以及红细胞计数作为临床上最常用的辅助诊断与治疗的指标。

如果红细胞计数和血红蛋白这2项指标水平比正常值低，表示受检者很有可能患有贫血。但是红细胞计数和血红蛋白这2项指标也不是越高越好，除了要考虑大量出汗、剧烈腹泻、剧烈呕吐等导致水分流失升高这2项指标外，还要考虑红细胞增多症。兴奋、惊慌、紧张、焦虑等因素都可能造成红细胞出现生理性增多。

血小板 血小板是作为血液中最小的细胞成分，它的功能主要是协助止血以及加速凝血，在毛细血管壁完整性的维护上具有重

要作用。无论血小板增加亦或减少，均可引起受检者机体内凝血功能发生异常变化，医疗人员一般也是从生成不足、消耗过多、破坏增加等方面分析病因以及诊断疾病。

当检验结果显示血小板过少时，生理性常见于经期前、分娩后等；病理性常见于急性白血病等。而检验结果显示血小板升高时，往往提示骨髓病变，而血小板异常增多的人可能患有血栓的风险就会增加。

注意事项

（1）如果单纯的做血常规检查，受检者并不需要空腹，但是如果是与生化检查一起，建议受检者从前一天的晚上8~9点开始禁食和禁饮，直到检查完所有空腹项目。

（2）在检查前1天就需要保持清淡饮食，受检者切勿食用油腻、高蛋白食物，且不饮酒，以免血液中成分受到影响，进而导致检验结果发生偏差。

（3）受检者检查当天切勿出现剧烈运动，以免影响检测结果。即使非剧烈的运动，也建议受检者静坐休息0.5 h后，再进行抽血检查。

（4）采血时尽量穿着宽松，尤其是冬天衣物较多的情况下。防止出现衣袖过紧导致止血困难，造成血管出现水肿的情况。

（5）抽血后如出现头晕、无力等症状，需要马上平躺休息，可以喝一些少量的糖水缓解不适症状。

以上便是血常规检查的相关知识，当大家看到血常规报告时，不必因为几个异常指标而紧张、不安，因为疾病并非几个客观的数据就可以完全诊断，所有的检查项目都需要结合受检者病史，必要时还需做更深入的检查，因此切不可妄自诊断。

