

## 脊柱关节疾病的预防与护理

□ 崔钰鑫

脊柱关节疾病是一种常见的疾病,它会引起疼痛、僵硬和活动障碍等症状,严重影响了患者的日常生活和工作。为了预防脊柱关节疾病的发生,就需要采取一些有效的预防和日常护理措施。今天,我们就来一起探讨一下脊柱关节疾病的预防与日常护理。

### 一、脊柱关节疾病的预防

#### 1.保持正确的姿势

(1)坐姿:保持坐姿时,应挺胸抬头,背部紧靠椅背,双脚平放在地面上。如果需要长时间坐着工作或学习,建议每小时起身活动5-10分钟,以减轻脊柱和关节的压力。(2)立姿:保持立姿时,应挺胸抬头,收腹提臀,双脚分开与肩同宽,避免长时间维持同一姿势,如长时间站立或久坐。(3)卧姿:保持卧姿时,应选择软硬适中的床垫,避免过软或过硬,维持脊柱正常的生理曲度。睡觉时最好取平卧位,避免长时间侧卧或俯卧。

#### 2.避免过度劳累

(1)体力活动要适量:进行体力活动时,要根据自己的身体状况适量进行,避免过度用力或长时间维持同一姿势。(2)长时间同一姿势:长时间维持同一姿势,如长时间使用电脑、手机等,会导致脊柱和关节的疲劳和压力增加,因此要适时起身活动,缓解疲劳。

#### 3.防止脊柱关节过度负荷

(1)合理安排运动:进行运动时,要根据自己的身体状况合理安排运动项目和运动量,避免过度运动或激烈运动导致脊柱关节的损伤。(2)避免过度用力:避免过度用力或突然用力,如举起重物、搬运物品等,以免导致脊柱关节的损伤。

### 二、脊柱关节疾病的日常护理

#### 1.疼痛管理

(1)休息:休息时尽量采取舒适的姿势,如卧姿或倚靠姿势。(2)热敷或冷敷:热敷可以使用热水袋或热毛巾敷在疼痛部位,冷敷可以使用冰袋或冷毛巾敷在疼痛部位。

#### 2.功能锻炼

(1)游泳:选择缓慢的蛙泳或仰泳,避免剧烈的游泳动作。(2)瑜伽:选择一些适合脊柱关节疾病的瑜伽动作,如猫式、上犬式、下犬式等。(3)核心稳定性训练:选择一些简单的核心稳定性训练动作,如平板支撑、仰卧起坐等。

#### 3.健康饮食

(1)增加蔬菜、水果和全谷物的摄入量:多吃新鲜的蔬菜、水果和全谷物,如菠菜、胡萝卜、苹果、燕麦等。(2)减少高脂肪、高糖和高盐的食物摄入量:要避免吃太多的油炸食品、甜食和高盐食品,如炸鸡、蛋糕、咸菜等。

### 三、结语

通过该科普的介绍,我们知道只有做好预防和护理工作,才能有效地减少脊柱关节疾病的发生,保持身体健康,提高生活质量。希望大家能够认真对待这些预防和护理措施,为自己和家人的健康保驾护航。

(作者单位:河北省沧州市第四医院)

## 支气管哮喘发病机理和发病诱因

□ 周国才

支气管哮喘是一种常见的慢性气道疾病,其特征是气道炎症、气道高反应性、气道重塑和气道狭窄。本文将详细阐述支气管哮喘的发病机理和发病诱因,帮助公众更好地理解这一疾病,从而在日常生活中预防和控制哮喘发作。

### 一、支气管哮喘的发病机理

支气管哮喘的发病机理涉及多种复杂的因素,包括气道炎症、气道高反应性、神经调节失常、遗传因素等。其中,炎症是哮喘发病的基础,表现为多种炎症细胞(如嗜酸性粒细胞、肥大细胞等)的浸润和活性增强。

### 二、发病诱因

1. 外部环境因素:气候变化、空气污染、花粉过敏原、动物毛发过敏原、食物过敏原等都是常见的哮喘诱因。这些过敏原会刺激气道

炎症和过敏反应,导致哮喘发作。

2. 内部环境因素:遗传因素在哮喘发病中起着重要作用。哮喘具有一定的家族聚集现象,遗传易感性在个体中表现为基因差异。

3. 药物因素:某些药物,如血管紧张素转换酶抑制剂、非甾体类抗炎药等,可能会引起哮喘发作。因此,在使用这些药物时,应密切关注个体差异和个体化用药。

4. 病毒感染:某些病毒如流感病毒、呼吸道合胞病毒等感染后,可能诱发哮喘发作。这是因为病毒可能破坏气道屏障,使得过敏原或其他有害物质更容易进入气道,引发炎症和过敏反应。

### 三、预防与控制

为了预防和控制哮喘发作,公众应了解并避免哮喘发病诱因。例如,避免接触过敏原,如花粉、动物

毛发等;避免空气污染环境;合理使用药物,遵循医生的建议;保持良好的生活习惯,如充足睡眠、均衡饮食、适当运动等;同时,应对情绪压力进行适当调节。

对于已经确诊为哮喘的患者,应在医生的指导下进行治疗和管理。常用的治疗方法包括药物治疗(如吸入性糖皮质激素、抗过敏药物等)和呼吸疗法(如腹式呼吸、吹气球等)。此外,患者应定期进行哮喘监测和评估,以便及时调整治疗方案。

通过了解支气管哮喘的发病机理和发病诱因,公众可以更好地预防和控制哮喘发作。同时,医疗机构和医护人员也应继续努力,提供更科学、更有效的治疗和管理方案。

(作者单位:河北省盐山县寿甫中医医院)

肠子是我们身体中最重要的器官之一,承担着消化食物、吸收营养、排除废物等重要功能。然而,肠道炎症性疾病却是影响许多人健康和生活方式的隐形杀手。

肠道炎症性疾病是指影响胃肠道的一类疾病,包括急、慢性肠炎、肠易激综合征、炎症肠病等。它们可能由多种因素引起,如不良饮食习惯、压力、感染、遗传等。

急慢性肠炎是肠道炎症性疾病中最常见的一种。它是指肠道黏膜受到炎症损伤的情况,常见的症状包括腹泻、腹痛、恶心等。肠炎可以分为传染性和非传染性两种类型,前者主要由细菌、病毒等引起,后者常与不良饮食习惯、自身免疫反应等因素有关。

肠易激综合征是一种功能性肠道紊乱,表现为腹部疼痛、腹泻或便秘等症状。它是一种常见的慢性疾病,对患者的生活产生了极大的影响。尽管肠易激综合征的具体成因尚不清楚,但压力、饮食习惯和肠道菌群失调等被认为是其发生的重要因素。

炎症肠病是一种免疫性系统疾病,临床主要表现为粘液便、腹痛、肛门坠胀感,严重病人消瘦、营养不良等,目前病因尚不清楚,不排除饮食习惯、作息习惯、自身免疫、肠道菌群失调等有关。

预防胜于治疗,所以保护肠道健康至关重要。以下是几个简单而有效的方法:

1. 均衡饮食:饮食是影响肠道健康的重要因素之一。多吃富含纤维的食物,如水果、蔬菜、全谷类食品等,有助于促进肠道蠕动、增加排便频率。此外,要避免过量摄入油腻食物和高糖食品,以减少对肠道的刺激。

2. 适度运动:适量的运动可以促进胃肠道的蠕动,有助于消化食物和排除废物。常规锻炼还可以缓解压力、增强免疫力,从而预防肠疾病的发生。

3. 维持良好的生活习惯:良好的生活习惯对于肠道健康至关重要。定时就寝、充足睡眠可以帮助肠道正常运转;避免过度压力和焦虑也有助于维持肠道功能。

4. 适当使用药物:如果你已经被诊断出患有某种肠疾病,那么遵循医生的建议,并按照医嘱使用药物是非常重要的。

保护肠道健康是我们每个人的责任。通过了解肠疾病的成因、症状和预防方法,我们可以更好地保护自己和家人的健康。均衡饮食、适度运动、维持良好的生活习惯和合理使用药物,这些简单的方法都可以对肠道健康产生积极的影响。让我们一起关爱肠道健康,远离肠疾病的困扰。

(作者单位:河南省光山县人民医院)

## 肠道炎症性疾病科普小知识

□ 邹复茹

## 宫颈糜烂是不是病,日常应注意什么

□ 苏以燕

有人说女性如果患上宫颈糜烂,如果没有使用有效治疗措施,就会导致出现其他妇科疾病,所以要对其及时治疗。那么为了帮助广大女性在日常生活中能正确认识宫颈糜烂,从而注意避免导致宫颈糜烂因素的发生,具体内容以下详细介绍。

### 一、什么是宫颈糜烂

通常所说的宫颈糜烂其实是慢性宫颈炎的一种常见表现。有的患者以为宫颈糜烂真的是组织溃烂而特别担心,其实并非如此。由于慢性炎症长期不愈,宫颈表面的原有鳞状上皮脱落,被宫颈管内的柱状上皮增生所覆盖,外观呈红色颗粒状,有人就用“糜烂”来形容。另一种情况在幼女和未婚妇女,由于体内较高雌激素的刺激,使宫颈管柱状上皮外移,外观可见宫颈呈红色,细颗粒状,形似糜烂,其实并没有明显炎症,不属于病理性的宫颈糜烂。

### 二、宫颈糜烂的早期症状

宫颈糜烂的初期症状并不是很突出,大部分患者都没有不适感,只有在进行妇科检查的时候才会发觉。严重患者白带增加,有臭味,脓性、血性,白带刺激外

阴,外阴痒痛。宫颈糜烂的初期症状为白带增加,有感染的时候为脓性白带,白带中还有血丝,性交之后有接触性出血,或者明显的非经期出血。白带增多的时候刺激外阴,导致外阴痒痛。

### 宫颈糜烂的诊断方法为:

其一,碘试验与肉眼观察的方法比较简单,并且便宜,能够检出三分之二的病变;

其二,通过妇科检查宫颈的外形、大小、质地,另外检查子宫、阴道、外阴等情况;

其三,阴道镜检查,能够迅速的发现肉眼无法看到的病变,在阴道镜检查过程中取出可疑部位进行活检,使活检准确率得到提高。

### 三、导致宫颈糜烂的原因

(1) 不洁性生活。未婚女子因为处女膜的屏障保护作用,所以阴道内微生态环境处于平衡状态,即便是病菌入侵,也很少会出现宫颈糜烂。在有性生活之后,阴道在开放的状态下。性生活的阴茎和宫颈直接接触,假如男性不注意性生活卫生,就会将病菌代入到阴道中,导致宫颈感染。对于已经患有宫颈

糜烂的女性,会加重宫颈炎,使糜烂面扩大,严重的时候还会导致性生活出血,所以导致宫颈糜烂男性也有很大一部分原因。

(2) 多次人工流产。反复的人工流产会对宫颈造成不同程度的损伤,导致出现宫颈炎。因为炎症刺激,增加局部分泌物,宫颈长时间浸渍在炎性分泌物下就会导致糜烂。所以,育龄女性要做好避孕工作,避免出现多次流产,出现宫颈糜烂。轻度宫颈糜烂并没有症状,部分患者的白带增加,白带为黄色脓性或者乳白色的黏液,有时候还会有宫颈接触性出血,并不会对生育造成影响。

(3) 清洁过度。部分女性比较讲卫生,但是缺少必要的知识,经常会使用大浓度消毒药物对阴道清洗,对阴道的正常菌群生长造成了影响,降低抑制病菌的作用,还会导致宫颈上皮损伤和糜烂。阴部正确的清洗方法为:适当清洗外阴,如果非必要不需要冲洗阴道,不对阴道生态平衡造成破坏。

(4) 性生活强度大、多个性伴侣,也会导致宫颈糜烂。

### 四、宫颈糜烂的注意事项

(1) 避免过度清洗阴道。过度清洗阴道,或者没有使用消毒护垫都会对阴道内菌体群造成破坏,从而降低抵御功能,导致细菌趁机而入;

(2) 避免滥用抗生素。部分女性缺少基础医学常识,以为使用大量抗生素就会缓解宫颈糜烂。虽然抗生素能够有效的杀灭细菌,但是只能抑制有益菌体群,导致病原体大量繁衍,还会加重病情;

(3) 单独清洗内裤。为了避免内裤中附着病菌,宫颈糜烂女性要单独清洗内裤,并且可以使用专用的除菌液清洗。因为紧身化纤内裤会提高局部湿热度,滋生大量的细菌,所以最好要选择棉质材料内裤;

(4) 保持饮食清淡,多吃水果蔬菜和清淡的食物,比如鸡蛋、鸡肉、瘦肉、草鱼、鹌鹑蛋、白鱼、芹菜、芦笋、冬瓜等。不能够吃刺激性、辛辣的食物,会加重盆腔充血和炎症,或者导致子宫鸡肉过度收缩加重炎症,比如大蒜、胡椒、辣椒等;还要少吃阿胶、红枣、桂圆等热性、含激素的食品。

(作者单位:广西中医药大学第一附属医院)