

## 手外伤的护理措施

□张丽

手外伤是一种常见的创伤,会对患者的日常生活和工作造成很大的影响。因此,了解并采取正确的护理措施对于手外伤患者来说非常重要。本文将向大家介绍手外伤的护理措施,帮助大家更好地应对这一情况。

### 一、清洁伤口

手外伤后,首先要做的就是清洁伤口。用无菌纱布轻轻覆盖伤口,避免过度用力。用生理盐水清洗伤口,以清除伤口内的污垢和细菌。如果伤口较深,建议就医处理,以免感染。

### 二、冷敷和热敷

在受伤的早期,可以采用冷敷的方式缓解疼痛和肿胀。用冰袋或冷毛巾敷在受伤的手上,每次敷

15-20分钟,每隔2-3小时敷一次。这样可以减少毛细血管的扩张,减轻肿胀和疼痛。在受伤的后期,可以采用热敷的方式促进血液循环,加速伤口愈合。用热毛巾或热水袋敷在受伤的手上,每次敷20-30分钟,每天可以敷2-3次。

### 三、保持手指功能位

手外伤后,要保持手指功能位,避免手指弯曲、伸直等动作,以免加重损伤。如果手指无法正常弯曲或伸直,可以使用夹板或绷带固定手指,以保持其位置。如果手指出现骨折或关节脱位等情况,需要及时就医处理。

### 四、饮食调理

手外伤后,饮食方面要注意清淡易消化,多吃富含蛋白质和维生素的食物,如瘦肉、鸡蛋、蔬菜、水果等。

这些食物有助于伤口愈合和身体恢复。同时要避免食用辛辣、刺激性食物和饮品,以免加重伤口的炎症反应。

### 五、心理护理

手外伤后,患者可能会感到焦虑、紧张等不良情绪。此时,家属和亲友要多关心患者,给予心理支持。同时,患者也要保持积极的心态,相信自己能够战胜疾病。

总之,手外伤的护理措施包括清洁伤口、冷敷和热敷、保持手指功能位、饮食调理和心理护理等方面。这些措施有助于减轻疼痛、促进伤口愈合和身体恢复。如果您遇到了手外伤的情况,请及时就医并遵循医生的建议进行护理。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

在我们的生活中,眩晕是一种常见的症状,无论是在老年人还是年轻人中都可能发生。然而,对于许多老年人来说,眩晕可能是一个更为严重的问题,因为它可能预示着许多潜在的健康问题。在这篇文章中,我们将探讨老年眩晕的可能原因,以及如何预防和治疗这种症状。

### 一、生理原因

随着年龄的增长,我们的身体会发生许多变化。其中之一就是内耳的退化。内耳负责接收和发送与我们的平衡和位置感知相关的信号。随着年龄的增长,这些信号可能会变得混乱,导致眩晕。

### 二、药物副作用

许多老年人正在服用多种药物来控制各种慢性疾病,如高血压、心脏病和糖尿病等。这些药物可能会影响中枢神经系统,导致眩晕。此外,一些药物的副作用可能随着时间的推移而显现,因此老年人在使用新药物之前应咨询医生。

### 三、疾病原因

1. 脑血管疾病:包括动脉硬化和脑梗塞等,这些疾病可能导致脑部供血不足,进而引发眩晕。

2. 颈椎病:由于颈椎的退行性改变,压迫血管和神经,导致脑部供血不足和眩晕。

3. 贫血:由于血液中红细胞数量减少,导致血液携氧能力降低,进而引发眩晕。

4. 心脏病:心脏病可能导致心脏泵血功能下降,进而导致脑部供血不足,引发眩晕。

### 四、其他原因

1. 睡眠问题:睡眠不足或睡眠质量不好都可能导致眩晕。老年人可能需要更长的睡眠时间来满足正常的生理需求。

2. 耳部疾病:如美尼尔氏综合征、耳石症等,这些疾病可能导致内耳的异常信号传递,引发眩晕。

3. 营养不良:缺乏维生素D和钙可能导致骨质疏松和其他健康问题,这些问题也可能导致眩晕。

### 五、预防和治疗

对于老年人的眩晕问题,预防是至关重要的。首先,保持健康的体重、均衡的饮食和适度的运动可以帮助增强身体的整体健康状况。其次,定期进行身体检查并遵循医生的建议,特别是那些已知患有慢性疾病的患者。

总的来说,老年人的眩晕可能是由多种因素引起的。了解这些潜在的原因并采取适当的预防和治疗措施,对于改善老年人的生活质量非常重要。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

## 了解老年人眩晕的可能原因

□张文静

## 胸部X光和CT扫描:区别与用途

□赵化岭

胸部X光和CT扫描是两种常见的医学影像检查技术,用于帮助医生评估胸部健康状况。尽管它们都是用于检测肺部、心脏、肋骨和胸腔结构,但它们在检查过程中和使用方法上存在一些关键区别。本篇文章将就两者的区别与用途进行介绍。

首先,我们来了解一下胸部X光。胸部X光是一种利用X射线对胸部进行成像的技术。它通常用于检测肺部感染、肺炎、气胸、骨折等胸部疾病。在检查过程中,医生会使用X光机对患者的胸部进行照射,然后通过胶片或数字显示器观察肺部和胸腔的结构。由于X光是一种穿透性较强的辐射,因此它对人体的辐射伤害较小,通常在短时间内即可恢复。

相比之下,CT扫描是一种更为

精确的医学影像技术。它通过连续旋转X射线并收集数据,生成高分辨率的胸部图像。CT扫描可以提供比X光更为详细和精确的信息,帮助医生更准确地诊断胸部疾病。例如,CT扫描可以检测出较小的肺部结节、肿瘤、钙化灶等病变,而X光可能无法准确识别这些微小的变化。

除了精确度上的区别,胸部X光和CT扫描在用途上也存在差异。一般来说,X光更适用于初步筛查和诊断较为明显的胸部疾病,如肺炎、气胸等。而CT扫描则更适用于需要更精确诊断和评估的病例,如肺部结节、肿瘤、钙化灶等病变。此外,CT扫描还可以用于评估心脏和大血管的结构和功能,这对于心脏疾病的诊断和治疗具有重要意义。

然而,尽管胸部X光和CT扫描在检查方法和用途上存在差异,但它们都是安全和必要的医学检查技术。在选择使用哪种检查技术时,医生通常会根据患者的病情、病史和医生的判断来决定。此外,许多医院现在提供胸部X光和CT扫描的组合检查,以便更全面地评估患者的胸部健康状况。

总之,胸部X光和CT扫描是两种不同的医学影像技术,它们在检查过程和使用方法上存在差异。胸部X光通常用于初步筛查和诊断较为明显的胸部疾病,而CT扫描则更适用于需要更精确诊断和评估的病例。然而,无论选择哪种检查技术,它们都是安全和必要的医学检查技术,应由医生根据患者的具体情况来决定。

(作者单位:河南省第三人民医院)

## 如何做好儿童过敏性鼻炎的家庭护理

□赵芳

过敏性鼻炎是儿童常见的疾病之一,它对儿童的健康和生活方式造成了一定的影响。为了帮助家长更好地了解和对儿童过敏性鼻炎,本文将从多个方面介绍如何做好儿童过敏性鼻炎的家庭护理。

### 一、了解过敏性鼻炎

过敏性鼻炎是一种由过敏原引起的鼻腔炎症性疾病,其症状包括鼻塞、流清鼻涕、打喷嚏等。如果儿童经常出现这些症状,且在接触过敏原后加重,那么很可能患有过敏性鼻炎。家长应该了解过敏性鼻炎的基本知识,以便更好地帮助孩子应对疾病。

### 二、家庭环境调整

1. 清除过敏原:家庭环境中常见的过敏原有尘螨、宠物毛发、霉菌等。家长应该定期清理家庭环境,清除这些过敏原,减少儿童接触的机会。

2. 通风换气:保持室内通风换气,定期开窗通风,避免室内空气污染。

3. 湿度和温度:保持室内适宜的湿度和温度,避免空气过于干燥或寒冷,影响鼻腔黏膜。

### 三、饮食调整

1. 避免过敏食物:家长应该注意观察儿童对哪些食物过敏,如海鲜、牛奶、鸡蛋等。避免让儿童食用这些食物。

2. 多吃蔬菜水果:多吃蔬菜水果,补充维生素和矿物质,增强免疫力。

3. 避免辛辣食物:避免食用辛辣食物,以免刺激鼻腔黏膜,加重症状。

### 四、日常护理

1. 避免接触过敏原:尽量避免让儿童接触过敏原,如不去花粉多的地方、不接触宠物等。

2. 锻炼身体:鼓励儿童参加适当的体育锻炼,增强身体抵抗力。

3. 保持鼻腔清洁:定期清洗儿童的鼻腔,保持鼻腔清洁卫生。

4. 规律作息:保证儿童充足的睡眠时间和良好的作息规律。

### 五、家长的角色

在儿童过敏性鼻炎的家庭护理中,家长扮演着重要的角色。他们需要了解过敏性鼻炎的基本知识,调整家庭环境,调整儿童的饮食和日常护理方式。同时,家长还应该给予儿童情感支持,帮助他们克服疾病的困扰。

综上所述,做好儿童过敏性鼻炎的家庭护理需要家长了解过敏性鼻炎的基本知识,调整家庭环境,调整儿童的饮食和日常护理方式。同时,家长还应该给予儿童情感支持,帮助他们克服疾病的困扰。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

## 超声如何辨别脂肪肝

□於海涛

脂肪肝是一种常见的肝脏疾病,其特征是肝脏内脂肪积累过多。根据积累的脂肪量,脂肪肝可以进一步分为轻度、中度和重度。虽然大多数脂肪肝是可逆的,但如果放任不管,它可能会导致严重的健康问题,如肝纤维化和肝硬化。因此,及早发现和正确识别脂肪肝至关重要。

### 一、什么是超声

超声是一种无创、无辐射的检查技术,利用声波的反射原理。当声波碰到不同的物质时,会发生反射、散射和折射。通过超声检查,我们可以观察到人体内部结构,如器官的大小、形状、位置和内部结构的变化。

### 二、超声如何用于辨别脂肪肝

超声可以用于检测肝脏的形态和结

构,从而判断是否存在脂肪肝。具体来说,超声医生可以通过观察肝脏的回声、边界、大小和血管分布等来判断是否存在脂肪肝。

1. 回声变化:正常的肝脏超声图像通常显示为均匀的低回声。然而,当脂肪在肝脏中积累时,超声图像可能会显示为高回声,这是因为脂肪的反射率高于正常肝组织。这种变化可以帮助医生识别脂肪肝。

2. 肝脏大小:脂肪肝可能会导致肝脏体积增大。通过超声,医生可以测量肝脏的大小,并与正常大小进行比较,从而判断是否存在脂肪肝。

3. 边界变化:脂肪肝可能会影响肝脏的边界,使其变得模糊不清。这可能是由于脂肪在肝脏中的积累导致肝脏体积增大,

超过了肝脏包膜的限制,从而使肝脏边界变得模糊。

4. 血管分布:脂肪肝还可能影响肝脏内的血管分布。正常的肝脏超声图像通常显示清晰的血管分布。然而,在脂肪肝的情况下,血管分布可能会变得不均匀或模糊,这也可以作为诊断脂肪肝的线索。

### 三、超声检测脂肪肝的轻重标准

1. 轻度脂肪肝:通常脂肪肝的严重程度,会根据肝脏中脂肪浸润的含量而定。超声检测肝脏中脂肪浸润的深度,正常值为<4mm。轻度脂肪肝是指其内的脂肪含量达到了一定程度,但其严重程度又不足以对肝脏造成损害。

2. 中度脂肪肝:中度脂肪肝是指其内的脂肪含量会在4-6mmol/L之间,而且其

严重程度要高于轻度脂肪肝。对于中度脂肪肝的患者,建议控制饮食、增加运动,有助于改善其病情。

3. 重度脂肪肝:重度脂肪肝的患者,其内的脂肪含量会大于等于10mmol/L,此时其病情相对比较严重。如果不及时治疗,有可能会造成急性肝细胞炎、肝功能衰竭等后果。建议存在重度脂肪肝的患者,积极配合医生进行治疗,以免耽误病情。

总的来说,超声是用于辨别脂肪肝的一种有效方法。通过观察肝脏的回声、大小、边界和血管分布等特征,超声医生可以判断是否存在脂肪肝。超声检查具有易于普及、价格相对较低和无创等优点,使其成为临床实践中常用的检查方法。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)