

关节软骨磨损优选的修复方法

□牛倩

关节软骨磨损是一种常见的关节疾病,其会导致关节疼痛、肿胀和功能受限等不适。然而,幸运的是,现代医学已经发展出各种的有效修复方法。本文将向您介绍关节软骨磨损修复方法。

一、保持适当的体重

为了修复受损的关节软骨,保持适当的体重是一种非常重要的方法。体重与关节健康密切相关,过重会增加关节承受的压力,导致软骨磨损加剧。根据研究,每增加1公斤的体重,膝关节承受的压力就会增加3倍,意味着如果你超重10公斤,你的膝关节每天都要承受额外的30公斤压力,这种额外的压力会对关节软骨造成严重损害。因此,保持适当的体重有助于减轻关节的负担,从而减少关节软骨磨损的风险。下面是一些有助于保持适当体重的方法:

1. 健康饮食:选择富含营养的食物,

如蔬菜、水果、全谷物、瘦肉和低脂奶制品。避免过多的高热量食物,如油炸食品、糖果和饮料。

2. 控制饮食量:合理控制每日摄入的总热量。尽量避免暴饮暴食,适当控制零食的摄入量。

3. 均衡饮食:确保每天摄入足够的蛋白质、碳水化合物和健康脂肪。这有助于维持身体健康并控制体重。

4. 规律运动:进行适量的有氧运动,如散步、跑步、游泳等,以帮助燃烧卡路里和减轻体重。同时,也可以进行一些关节友好的运动,如瑜伽或水中运动。

5. 避免长时间久坐:长时间保持同一姿势会对关节产生额外的压力。因此,尽量避免长时间久坐,并进行适当的伸展和活动。

二、运动治疗

运动治疗是一种非常有效的修复方

法,其能帮助恢复关节功能和减轻疼痛。运动治疗的目的是通过适当运动来增加关节周围肌肉的力量,通常利用各种力量训练和平衡锻炼来实现。例如:进行腿部肌肉的锻炼,能增强大腿前肌群和后肌群的力量,从而提供更好的支撑和稳定性;单腿站立或者做平衡垫上的练习,可以提高关节的稳定性。同时,运动治疗还包括适度的有氧运动,如散步、游泳或骑自行车,这些有氧运动可以提高心血管健康,增加关节周围肌肉的灵活性和耐力,促进关节软骨的营养和修复。然而,需要注意的是,有氧运动应该适度进行,避免过度负荷关节。而物理疗法也是关节软骨磨损中的重要治疗方法,其是由热敷、冷敷、电疗和按摩等环节组成,能有效缓解疼痛、减少炎症,并促进血液循环和组织修复,通过将运动治疗和物理疗法相结合,可以获得更好的治疗

效果。

三、药物治疗

关节软骨磨损是一种常见的关节疾病,主要由于年龄增长、关节过度使用、创伤等原因引起,严重影响患者的生活质量。药物治疗是关节软骨磨损修复中的重要方法,下面将介绍几种常用的药物治疗方法。

1. 非甾体抗炎药(NSAIDs)。这类药物主要通过抑制炎症反应,减轻关节疼痛和肿胀,从而缓解关节软骨磨损引起的症状。常见的NSAIDs包括布洛芬、吲哚美辛等,患者可根据医生建议选择适合自己的药物;

2. 软骨保护剂。这类药物主要通过促进软骨细胞的修复和再生,改善关节软骨的结构和功能。常见的软骨保护剂有糖胺聚糖、软骨素等,这些药物可通过口服或者关节内注射的方式使用,具体用法需遵循医生的指导。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

超声科普知识汇总

□张丽娜

超声,也就是超声波,是一种频率高于可听声的声波。它可以通过固体、液体和气体传播,并且因为其高频率,所以能量更大,可以传递的信息更多。

一、超声的应用

1. 医学诊断:超声在医学上常用于检查人体内部器官,如超声心电图(B超),它无痛无创,可以提供清晰、详细的图像。

2. 无损检测:在工业中,超声波被用于检查各种材料,如金属、塑料等制品的内部结构,判断是否有裂纹或其他缺陷。

3. 海洋研究:海洋学家利用超声波进行海底地形测绘,通过探测深度、岩石特性以及海流情况等。

二、超声的原理

当超声波遇到介质界面,会反射、折射、衍射等。通过对这些现象的测量,可以推断出介质的特性,如深度、密度、硬度等。

三、超声的安全性

虽然超声波的能量高,但它的辐射非常微弱,远低于对人体的伤害。因此,在正常的使用条件下,超声波是安全的。然而,对于一些特殊的应用,如高强度聚焦超声波(HIFU),需要在医疗或

工业的无尘环境中进行,以防止对人体的伤害。

四、聚焦超声和其他新技术的应用

聚焦超声技术是一种新型的治疗方法,利用高强度超声波的能量对病变组织进行加热,以达到治疗目的。在医疗领域,这种技术已经应用于许多疾病的治疗,如肿瘤等。除此之外,还有利用超声的纳米颗粒用于药物输送、声学微操控等新技术。这些新技术正在改变我们的生活和工作方式。

五、如何预防超声伤害

虽然超声波本身是无害的,但是如果在不适当的环境中使用它或者接触到它,可能会受到伤害。因此,在使用超声设备时,应遵循制造商的指导,并确保设备在正确的操作条件下使用。此外,如果你怀疑自己可能接触到过度的超声波,应寻求医疗专业人员的帮助。

总结:超声波是一种强大的工具,它在许多领域都有广泛的应用。通过了解和掌握超声的基本原理和安全使用方法,我们可以更好地利用它为人类服务。希望这篇文章能帮助你更好地理解超声波及其应用,并为你开启新的科学探索之旅。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

心律失常,中医特色疗法与西医治疗的选择

□王娟

一、中医特色疗法

中医认为心悸的病因病机多与情志不宁、气血失调以及心脏功能失调有关,主要表现为心中悸动不安,胸闷,心烦寐差等,治疗以调整情志、平衡气血为主。

1. 中药调理:中药治疗心悸可以根据具体情况选择适当的药物组合,如安神药、补气药或活血化瘀药等来调理情志、平衡气血,以缓解心悸症状。

2. 针灸、推拿按摩疗法:通过穴位刺激来调节心脏功能和调整情绪,常用的穴位包括心经上的内关、少冲,以及经络联络穴如涌泉、足三里等。结合

推拿按摩手法,刺激心脉和相关穴位,以舒缓紧张情绪、促进血液循环,缓解心悸症状。

3. 饮食调理、心理疏导:根据中医理论,选择清淡、易消化的食物,如山药、枸杞子、红枣等,搭配有助于平衡情绪和舒缓心悸的食材来调理。通过心理咨询、放松训练、气功等方法,帮助患者调节情绪、减轻焦虑,从而缓解心悸症状。

二、西医治疗

西医认为心律失常是指心脏的搏动节律异常,临床主要表现为心慌、气短、心跳加快、头晕或昏厥、胸闷或胸痛等,严重者出现呼吸困难,甚至可能导致

心脏骤停和丧失生命。治疗主要以药物治疗和电生理治疗为主。

1. 药物治疗:西医治疗心律失常的主要手段是使用抗心律失常药物。这些药物可以通过抑制心脏电活动的异常,达到治疗目的。常用的药物有β受体阻滞剂、钠通道阻滞剂等。

2. 射频消融术:对于某些特定类型的心律失常,如室上性心动过速等,射频消融术是一种有效的治疗方法。通过消融异常的电路或组织,恢复正常的心脏电活动。

3. 植入式心律转复除颤器:对于有较高风险的心律失常患者,植入式心

律转复除颤器是一种有效的预防措施。它可以监测和纠正异常的的心脏电活动,防止恶性心律失常的发生。

三、选择与对比

对于轻度的心律失常,中药调理和针灸治疗可能更为合适,副作用小,且价格相对较低。而严重的心律失常患者,药物治疗、射频消融术或植入式心律转复除颤器可能是更好的选择。心律失常的治疗,中医特色疗法和西医治疗可以相互补充,西医治疗不排斥中药,吃中药的时候也不能停西药,二者相辅相成,实现更全面和个性化的治疗效果。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

你对医院感染管理知识了解多少

□于晓云

医院感染指的是住院患者在医院内获得的感染,包括在住院期间发生的感染和在医院内获得出院后发生的感染;但不包括入院前已开始或入院时已处于潜伏期的感染。医院工作人员在医院内获得的感染也属医院感染。当病人发生医院感染时,会延长其住院时间,需要在医院多住一段时间来治疗自己的感染,还会增加经济负担,病人在医院治疗感染时也需要花费一定的治疗费用,医院感染会加重病人的痛苦。因此为了避免出现此种问题,现在很多医院都采取了一定的措施加强对医院感染的管理,接下来将针对医院感染管理方面的知识进行详细的叙述。

一、医务人员的管理

医务人员在工作期间,需穿好工作,且需定期进行更换。在工作期间,不佩戴耳坠,不穿工作服进出食堂和厕所。在进行无菌操作时,需按照规范戴好口罩和帽子。医护人员需使用流动水洗手,不留长指甲,不涂指甲油。医院的手术室、产房以及新生儿室等对于环境要求较高的场所应配备脚踏式或者是感应式的水龙头,这样方便医护人员进行洗手。

二、医疗用品消毒灭菌管理

进入人体无菌组织、器官、腔隙,或接触人体破损皮肤、破损黏膜、组织的诊疗器械、器具和物品应进行灭菌;对于一些可重复使用的耐热、耐湿的诊疗器械、器具和物品,在使用后需使用压力蒸汽进行灭菌;对于一些耐热、不耐湿、蒸汽或气体不能穿透的物品,如玻璃、金属等医疗用品和油类、粉剂等制品,需使用干热灭菌;对于一些不耐热、不耐湿的诊疗器械、器具和物品,如电子仪器、光学仪器等,需使用环氧乙烷、过氧化氢、甲醛等低温灭菌方法。接触完整皮肤、完整黏膜的诊疗器械、器具和物品应进行消毒:如医院的呼吸机、麻醉机的连接管道以及湿化瓶等使用后需消毒,以免这些器材上残留一些细菌,侵入下一个使用的病人的体内,造成医院感染。

三、病人床单元管理

床单元是指病室(房)内为每位患者配备的基本服务设施,一般包括病床及其床上用品、床头柜、床边治疗带等。应进行定期清洁和消毒,遇污染应及时清洁与消毒;患者出院时应进行终末消毒。床单、被套、枕套等直接接触患者的床上用品,应一人一更换;患者住院时间超过

一周时,应每周更换;被污染时应及时更换,更换后的用品应及时清洗与消毒。被芯、枕芯、褥子、病房隔帘、床垫等间接接触患者的床上用品,应定期清洗与消毒;被污染时应及时更换、清洗与消毒。对于病人的床头柜、桌子等,需要定期清洁,若被呕吐物等污染时,首先清除上面的污染物,之后再行严格的清洁和消毒,彻底清除上面残留的病原体,以免下一位病人发生医院感染。

四、物体表面清洁和消毒

物体表面(包括监护仪器、设备等的表面)应每天湿式清洁,保持清洁、干燥;遇污染时应及时清洁与消毒。擦拭物体表面的布巾,不同患者之间和洁污区域之间应更换,擦拭地面的地巾不同病房及区域之间应更换,用后集中清洗、消毒,干燥保存。

五、手卫生管理

医护人员需严格执行手卫生,在接触病人前、进行无菌操作前、暴露患者体液风险后、接触病人或周围环境后,均需进行洗手或手消毒。当手部有血液或其他体液等肉眼可见的污染时,应使用流动水洗手,同时在洗手池旁配备洗手液,严格按照六步洗手法洗手,这样能够将手

上的每个角落都清洗到,避免手上存在细菌残留。在每个病床旁配备手消毒液,医护人员在接触病人前以及接触病人后可以使用手消毒液进行手消毒。在接触污染物之前,医护人员需佩戴好手套,接触感染物品之后,需立即脱下手套,并使用六步洗手法洗手。

六、抗菌药物管理

抗菌药物的应用涉及临床各科,合理应用抗菌药物是提高疗效、降低不良反应发生率以及减少或延缓细菌耐药发生的关键。诊断为细菌性感染者方有指征应用抗菌药物,对于临床诊断为细菌性感染的患者,在未获知细菌培养及药敏结果前,或无法获取培养标本时,可根据患者的感染部位、基础疾病、发病情况、发病场所、既往抗菌药物用药史及其治疗反应等推测可能的病原体,并结合当地细菌耐药性监测数据,先给予抗菌药物经验治疗。待获知病原学检测及药敏结果后,结合先前的治疗反应调整用药方案,综合患者病情、病原菌种类及抗菌药物特点制定最合适的抗菌药物治疗方案,避免出现抗菌药物滥用的情况,以免导致菌群失调或细菌耐药的发生。

(作者单位:山东省金乡县人民医院)