

脊柱疼痛的缓解方法

□ 王章海

脊柱疼痛是许多人都经历过的常见问题,但许多人并不知道如何有效地缓解疼痛。本文将向您介绍一些简单而实用的方法,帮助您减轻脊柱疼痛。

一、了解脊柱疼痛的原因

脊柱疼痛的原因多种多样,包括姿势不良、长时间保持同一姿势、过度使用脊柱肌肉、骨质疏松症、脊柱退行性疾病等。了解这些原因有助于我们更好地预防和治理脊柱疼痛。

二、缓解脊柱疼痛的有效方法

1. 保持良好的姿势:保持良好的姿势是预防和治理脊柱疼痛的关键。坐姿时,应保持背部挺直,避免长时间弯腰或扭曲。站立时,应保持双脚平放在地面上,避免长时间单侧

负重。

2. 锻炼肌肉:加强背部和颈部肌肉的锻炼可以有效缓解脊柱疼痛。游泳是最佳的锻炼方式之一,因为它对脊柱和关节的冲击较小。此外,瑜伽、普拉提和身体活动密集型的健身课程也有助于增强肌肉。

3. 正确的睡眠姿势:良好的睡眠姿势可以减轻脊柱疼痛。一般来说,侧卧位比仰卧位更能减轻脊柱疼痛。在侧卧时,应将膝盖和枕头之间的角度调整为适当的角度,以减轻背部的压力。

4. 热敷或冷敷:热敷或冷敷有助于减轻肌肉紧张和疼痛。热敷通常用于缓解肌肉疼痛,而冷敷则用于减轻急性损伤或肿胀。根据

您的疼痛程度和原因选择适合的方法。

5. 按摩和拉伸:按摩和拉伸有助于放松紧张的肌肉,从而减轻脊柱疼痛。找到专业的按摩师或进行自我拉伸是很重要的,因为错误的拉伸方法可能会加重疼痛。

6. 饮食与补充剂:某些食物和补充剂可能有助于减轻脊柱疼痛。例如,富含钙、镁、维生素D和C的食物可以支持骨骼健康,而某些草药和营养补充剂可能有助于放松肌肉。然而,如果您有任何健康问题或疑虑,最好咨询医生或营养师。

7. 避免加重疼痛的行为:避免长时间使用电脑、手机等电子设备,以及避免长时间开车等行为可以减少对脊柱的压力,从而减轻

疼痛。此外,避免过度饮酒和吸烟等不良习惯也有助于缓解脊柱疼痛。

8. 寻求医疗帮助:如果您长时间感到脊柱疼痛且无法通过上述方法缓解,请寻求医疗帮助。医生可以进行体格检查、X光或MRI等影像学检查,以确定疼痛的原因并进行适当的治理。

缓解脊柱疼痛的方法多种多样,包括保持良好的姿势、锻炼肌肉、正确的睡眠姿势、热敷或冷敷、按摩和拉伸、饮食与补充剂以及避免加重疼痛的行为等。如果您长时间感到脊柱疼痛且无法通过上述方法缓解,请寻求医疗帮助。通过采取上述措施,您可以有效地减轻脊柱疼痛,提高生活质量。

(作者单位:河北省魏县中医院)

如何预防小儿上呼吸道感染

□ 吴超

上呼吸道感染简称上感,是鼻腔、咽部、喉部急性感染的总称。常见病因为病毒,少数是细菌引起。本病全年皆可发病,冬春季达高峰,多由受凉或身体抵抗力下降引起。

一、小儿易发上呼吸道感染的原因

秋冬季节,由于气温降低,小儿的抵抗力较弱,容易引起上呼吸道感染。另外,空气中的粉尘、烟雾和有害气体等污染也是重要的发病诱因。小儿的上呼吸道感染可导致咳嗽、鼻塞、发热、呼吸困难等症状,严重时可导致支气管炎、肺炎等并发症。

二、如何预防上呼吸道感染

1. 增强抵抗力:保持均衡的营养,适当的运动,充足的睡眠,有助于增强小儿的抵抗力。

2. 保持室内空气流通:定期开窗通风,保证室内空气流通,减少空气中的细菌和病毒

的滋生。

3. 穿衣适当:根据气温变化,适时增减衣物,避免孩子受凉。

4. 避免接触感染源:尽量避免带孩子去人多公共场所,避免与有呼吸道感染症状的人接触。

5. 勤洗手:教育孩子经常洗手,特别是在接触外界环境后,要彻底清洁双手。

6. 接种疫苗:根据当地卫生部门的规定,为孩子接种必要的疫苗,如流感疫苗、肺炎球菌疫苗等,可以降低感染的风险。

7. 合理饮食:保证孩子摄入足够的营养素,特别是维生素C、锌等有助于抵抗病毒的物质,可以提高抵抗力。

8. 避免过度喂养:过度喂养可能导致孩子抵抗力下降,更容易感染病毒。

三、已经感染怎么办

如果孩子已经感染上呼吸道感染,首先应观察孩子的症状是否严重,有无并发症的发生。如果症状较轻,可以让孩子多喝水,多休息,适当使用抗病毒药物如板蓝根等。如果症状加重,如发热持续不退,咳嗽加剧等,应及时就医。医生会根据孩子的具体情况进行诊断和治疗。

四、治疗上呼吸道感染的常见药物

治疗上呼吸道感染的常见药物包括解热镇痛药、抗病毒药、抗生素等。根据病情的不同,用药也有所不同。一般来说,病毒感染以对症治疗为主,可使用解热镇痛药缓解发热、咳嗽等症状;细菌感染则需要使用抗生素进行治疗。如果孩子的上呼吸道感染是由流感病毒引起的,那么需要使用特定的抗病毒药物如奥司他韦等。在用药时,应根据医生的建议和药物说明书进行使用,避免药物副作用

和不良反应的发生。

五、其他注意事项

除了药物治疗和预防措施外,家长还需要关注孩子的心理健康。在孩子生病期间,家长要给予孩子关爱和支持,帮助孩子树立战胜疾病的信心。同时,家长也要注意孩子的饮食调理,尽量让孩子吃清淡易消化的食物,避免辛辣、油腻等刺激性食物。此外,家长还要注意孩子的睡眠和休息,保证孩子有足够的休息时间,以利于病情的恢复。

总之,秋冬季节小儿易发上呼吸道感染,家长要采取有效的预防措施和科学的治疗方法,帮助孩子战胜疾病。同时,家长也要关注孩子的心理健康和饮食营养等方面的问题,为孩子创造一个良好的成长环境。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

甲状腺的核医学检查方法

□ 王煜

在探索甲状腺的核医学检查方法之前,首先需要了解甲状腺这一关键的内分泌器官。它位于我们喉部的前部,是一个重要的腺体,负责分泌甲状腺激素,这是一种在人体生长发育、新陈代谢等过程中起着关键作用的荷尔蒙。

核医学检查是一种利用放射性核素的方法来诊断、研究和治疗人体各种疾病。这种方法通过向体内注射一种特殊的放射性药物,然后用核医学仪器(如 γ 相机或正电子发射断层扫描仪)观察放射性药物在体内的分布情况,以帮助医生了解身体内部的情况。

那么,甲状腺的核医学检查方法又是如何的呢?本文将为您详细解析。

一、甲状腺显像

甲状腺显像是一种常用的核医学检查方法,主要用于诊断甲状腺机能亢进、甲状腺瘤、甲状腺结节等甲状腺疾病。其基本原理是将一种特定的放射性药物(如 ^{131}I 或 ^{123}I)注入体内,

然后利用 γ 相机或正电子发射断层扫描仪记录甲状腺的放射性分布情况。

在甲状腺显像中,正常甲状腺通常显示出均匀的放射性分布,而异常甲状腺(如甲状腺瘤或结节)则可能显示为放射性浓聚的区域或稀疏的区域。这种方法有助于医生了解甲状腺病变的位置、范围和性质。

二、甲状腺功能测定

除了甲状腺显像,核医学还可以用于甲状腺功能测定。这种方法是通过注射一种特殊的放射性药物(如 ^{131}I 或 ^{123}I),然后观察其代谢情况来评估甲状腺功能。正常的甲状腺功能通常表现为较高的摄取率和快速的代谢率,而异常甲状腺功能则可能导致摄取率和代谢率的异常。

三、其他应用

除了甲状腺显像和甲状腺功能测定,核医学在甲状腺疾病诊断中还有许多其他应用。例如,通过注射放射性药物(如 ^{131}I 或 ^{123}I)进行热结节的

鉴别诊断,或者用于评估甲状腺手术后的功能恢复情况。此外,正电子发射断层扫描技术还可以用于研究甲状腺疾病的病理生理机制。

四、注意事项

在进行核医学检查时,患者和医生都需要了解一些注意事项。例如,患者需要保持安静,避免剧烈运动,以免影响检查结果。同时,患者还需要注意饮食,避免摄入含碘的食物或药物,以免影响 ^{131}I 药物的摄取率。对于某些特殊情况,如怀孕或计划怀孕的女性,核医学检查可能需要与医生进行更详细的讨论。

核医学在甲状腺疾病的诊断中发挥着重要作用,包括甲状腺显像、甲状腺功能测定以及其他相关应用。了解这些方法有助于医生和患者更好地理解甲状腺疾病的状况,从而做出更准确的诊断和治疗决策。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的慢性呼吸系统疾病,表现为持续气流受限和气道炎症。这种疾病通常由吸烟、空气污染、遗传因素等环境因素和个体基因共同作用导致。COPD患者常面临呼吸困难、咳嗽、咳痰等症状,严重影响生活质量。

一、护理常规

1. 健康生活方式:鼓励患者保持健康的生活方式,包括戒烟、避免暴露于污染空气、合理饮食、适量运动以及充足的睡眠。

2. 药物治疗:遵医嘱按时服用药物,特别是吸入性支气管舒张剂,如长效 β_2 受体激动剂、抗胆碱药或联合激素类药物,以改善气流受限。如有感染征象,应服用抗生素以控制感染。

3. 家庭氧疗:对于病情严重者,持续低流量吸氧有助于改善缺氧。建议每天吸氧时间不少于15小时。

4. 呼吸功能锻炼:指导患者进行有效的腹式呼吸和缩唇呼气,以增强呼吸肌的力量,改善呼吸疲劳。

5. 心理护理:COPD患者常因呼吸困难和频繁的就诊而产生焦虑和抑郁情绪。因此,提供心理支持,包括定期沟通、鼓励家人朋友的支持和理解,有助于减轻患者的心理压力。

6. 定期复查:建议患者定期到医疗机构进行复查,以便医生了解治疗效果,及时调整治疗方案。

7. 预防感冒:提醒患者注意天气变化,适时增减衣物,避免感冒引起呼吸道感染。

8. 健康宣教:向患者及其家属详细解释疾病的特点、治疗方案、注意事项及可能出现的并发症,以提高患者及家属对疾病的认知水平。

二、建议

1. 定期评估:定期评估患者的症状、呼吸功能和心理状态,以便及时调整护理方案。

2. 鼓励参与:鼓励患者积极参与康复训练和活动,提高生活质量。

3. 自我管理:教育患者自我管理的重要性,如识别病情变化、按时服药、合理饮食、适当运动等。

4. 寻求帮助:如果患者在治疗过程中遇到困难,应及时向医生或护理人员寻求帮助,不要自行调整药物剂量或停药。

5. 适度运动:根据患者身体状况,选择合适的运动方式,如散步、太极拳等,以增强心肺功能。

总的来说,COPD患者的护理需要全面、细致和耐心。通过实施上述护理常规和建议,我们可以帮助患者更好地应对慢性阻塞性肺疾病,提高他们的生活质量。同时,我们也应该加强公众对慢性阻塞性肺病的认识和预防知识,以降低该病的发生率。

(作者单位:河北省黄骅市人民医院)

慢性阻塞性肺疾病患者的护理方法

□ 王蒙蒙

眼底荧光素血管造影检查的护理技巧

□ 王艳娜

眼底荧光素血管造影检查是一种先进的眼科检查技术,能够清晰地显示眼底血管系统的结构和功能变化,为诊断多种眼底疾病提供重要的依据。在进行眼底荧光素血管造影检查前,了解并掌握相关的护理技巧,对于提高检查效果和患者的舒适度具有重要意义。本文将向大家分享眼底荧光素血管造影检查的护理技巧。

一、检查前的准备

1. 患者准备:在进行眼底荧光素血管造影检查前,患者应保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、合理的饮食、避免过度疲劳等,以提高身体的抵抗力。同时,应避免在检查前一周使用可能影响检查结果的药物,如阿司匹林、非甾体类抗炎药等。

2. 眼部准备:在进行检查前,患者应进行眼部的清洁和消毒,以减少感染的风险。可以使用温和的眼药水进行清洁,如人工泪液等。

二、检查过程中的护理

1. 保持安静:在进行眼底荧光素血管造影检查的过程中,患者应保持安静,避免大幅度地移动或大声说话,以免影响检查结果。

2. 观察反应:在进行检查的过程中,患者应密切关注自己的身体状况,如有不适,应及时告知医生。

3. 保持适当的体位:在进行检查的过程中,患者应保持舒适的体位,如采取坐位或卧位,并根据医生的指示进行适当的配合。

4. 防止光线刺激:在进行检查时,患者应保护好眼睛,避免强光直射眼睛,以免对眼睛造成损伤。

三、检查后的护理

1. 休息与观察:在进行完眼底荧光素血管造影检查后,患者应休息一段时间,并密切关注自己的身体状况,如有无不适症状等。

2. 保持眼部清洁:在进行完检查后,患者应注意眼部的清洁卫生,

避免感染。可以使用温和的眼药水进行清洁。

3. 避免过度用眼:在进行完检查后,患者应避免过度用眼,以免影响检查结果的准确性。

4. 合理饮食:在进行完检查后,患者应合理饮食,多食用富含维生素A和蛋白质的食物,以促进眼睛的恢复。

5. 定期复查:在进行完检查后,患者应根据医生的建议进行定期复查,以了解眼睛的恢复情况。

总之,眼底荧光素血管造影检查是一种重要的眼科检查技术。在进行检查前、中、后的护理过程中,患者应了解并掌握相关的护理技巧,以减少对眼睛的损伤,提高检查结果的准确性。同时,患者应保持良好的生活习惯,避免过度用眼,合理饮食,以促进眼睛的恢复。如有疑虑或身体不适,应及时就医。希望这些护理技巧能够对大家有所帮助。

作者单位:河北省邯郸市眼科医院(邯郸市第三医院)