

脑供血不足的护理要点

□ 熊鑫艳

脑供血不足是一种常见的神经系统疾病，它通常是由于血液供应不足导致脑部缺氧而引起的。如果不及治疗，可能会导致严重的神经系统症状，甚至可能导致死亡。因此，了解脑供血不足的护理要点非常重要。

一、健康的生活方式

1. 饮食:保持健康的饮食习惯，饮食应富含水果、蔬菜、全谷物、健康脂肪(如橄榄油、鱼油)等。限制盐分和糖分的摄入，避免高胆固醇和高脂肪食物。

2. 运动:适当的运动可以增强心肺功能，提高血液循环，有助于改善脑供血不足。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑车等。

3. 睡眠:保证充足的睡眠时间，避免熬夜和过度疲劳。睡眠质量对大脑健康非常重要，建议采取适当

的睡眠习惯，如睡前放松、避免使用电子设备等。

二、定期检查

定期进行身体检查，特别是对于中老年人和高危人群。如果医生发现有脑供血不足的症状，应及时就医并接受进一步的检查和治疗。

三、避免过度劳累

长时间的工作和学习可能会导致身体疲劳和缺氧，从而加重脑供血不足的症状。因此，应合理安排工作和学习时间，适时休息和放松，避免过度劳累。

四、戒烟限酒

吸烟和饮酒都会对血管健康产生负面影响，增加脑供血不足的风险。因此，应戒烟限酒，保持良好的生活习惯。

五、药物治疗

如果脑供血不足症状严重，可能需要药物治疗。应根据医生的建议选择

合适的药物，并按照医生的指导进行治疗。同时，如果药物效果不佳或症状恶化，应及时就医调整治疗方案。

六、预防措施

除了以上提到的护理要点外，还有以下预防措施可以帮助减少脑供血不足的发生：

1. 控制体重:肥胖会增加心脏和血管的负担，导致脑供血不足的风险增加。因此，应保持适当的体重。

2. 定期体检:定期进行身体检查可以及早发现潜在的健康问题，如高血压、高血脂等，从而及时采取措施预防脑供血不足的发生。

总之，脑供血不足的护理要点包括健康的生活方式、定期检查、避免过度劳累、戒烟限酒等。通过采取这些措施，可以有效地预防和治疗脑供血不足，提高生活质量。

(作者单位:四川省达州市中西医结合医院)

肾小球肾炎患者的日常护理

□ 夏琳琳

肾小球肾炎是一种常见的肾脏疾病，常常表现为水肿、高血压、蛋白尿、血尿等症状。在日常生活中，肾小球肾炎患者需要注意饮食、作息、情绪等方面的护理，以帮助控制病情，提高生活质量。

一、饮食护理

1. 限制盐分摄入:肾小球肾炎患者通常会出现水肿和高血压，因此需要限制盐分的摄入，以减轻水肿和血压升高的程度。建议每日盐分摄入量不超过6克。

2. 优质低蛋白饮食:肾小球肾炎患者需要限制蛋白质的摄入量，以减轻肾脏负担。可以选择优质蛋白质，如鸡蛋、瘦肉、鱼、奶等。同时，要避免食用植物蛋白含量高的食物，如豆类、坚果等。

3. 充足水分摄入:肾小球肾炎患者需要保持充足的水分摄入，以预防脱水。但要避免过量饮水，以

免出现水肿和血压升高等症状。

4. 多吃蔬菜水果:肾小球肾炎患者需要保持均衡的饮食，多吃蔬菜水果，以提供身体所需的营养素。建议多吃富含维生素C和维生素B的食物，如橙子、胡萝卜、菠菜等。

二、作息护理

1. 保证充足睡眠:肾小球肾炎患者需要保证充足的睡眠时间，以恢复身体疲劳。建议每天保持8-10小时的睡眠时间。

2. 避免过度劳累:肾小球肾炎患者应避免过度劳累，避免参加重体力劳动和剧烈运动。

3. 定期检查:肾小球肾炎患者需要定期进行检查，了解病情进展，以便及时调整治疗方案。

三、情绪护理

1. 保持情绪稳定:肾小球肾炎患者需要保持情绪稳定，避免过度紧张和焦虑。可以尝试通过听音

乐、阅读、聊天等方式来放松心情。

2. 寻求支持:肾小球肾炎患者可以与家人、朋友分享自己的感受和困扰，寻求支持和帮助。也可以加入肾病病友群，与病友交流经验，增强信心。

四、其他注意事项

1. 避免感染:肾小球肾炎患者应避免感染，特别是在病情不稳定期间。应保持室内空气流通，注意个人卫生，避免前往人群密集场所。

2. 定期复查:肾小球肾炎患者需要定期到医院进行复查，以便医生了解病情进展，调整治疗方案。

总之，肾小球肾炎患者在日常生活中需要注意饮食、作息、情绪等方面的护理，以帮助控制病情，提高生活质量。同时，患者应积极配合医生的治疗建议，按时服药、定期复查。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

影响血常规检验结果的因素

□ 王亚娟

血常规检验是医学上常用的一种检查方式，它通过对血液中的各种细胞成分的数量和比例进行测定，帮助医生了解人体的健康状况，发现潜在的健康问题。然而，血常规检验的结果受到多种因素的影响，本文将对这些因素进行介绍，并给出相应的解读建议。

一、影响因素

1. 饮食与运动:在抽血前，如果进行了大量的运动或吃了高脂肪、高蛋白的食物，可能会导致血液浓缩或细胞成分的分布发生变化，从而影响血常规检验的结果。

2. 疾病与药物:某些疾病和药物的

使用可能会对血常规检验的结果产生影响。例如，贫血、炎症、感染等都会导致白细胞计数和红细胞压积的变化；一些药物如糖皮质激素等也会影响血常规检验的结果。因此，在解读血常规检验结果时，需要考虑到患者的疾病史和药物使用情况。

3. 采血部位:采血部位的皮肤状态、血管状况、抽血时的操作等因素都会影响血常规检验的结果。因此，选择合适的采血部位，并由专业人员进行采血，可以提高结果的准确性。

4. 仪器与试剂:血常规检验所使用的仪器和试剂的质量直接关系到检验结

果的准确性。仪器应定期校准，试剂应与仪器相匹配。

5. 实验室环境:实验室的温度、湿度、通风条件等因素都会影响血常规检验的结果。因此，实验室应保持适宜的温度、湿度和通风条件，以保证检验结果的准确性。

二、解读建议

1. 对比历史数据:血常规检验的结果应与患者的历史数据进行对比，以了解其变化趋势。如果发现某项指标有持续上升或下降的趋势，应进一步检查以确定原因。

2. 结合临床症状:在解读血常规检

验结果时，需要结合患者的临床症状和体征。例如，如果白细胞计数升高，但患者没有明显的感染症状，则可能是其他原因引起的。

3. 寻求专业意见:如果血常规检验的结果出现异常，应寻求专业医生的意见。医生会根据患者的具体情况和检查结果，制定相应的治疗方案。

总之，血常规检验的结果受到多种因素的影响，因此在解读结果时需要综合考虑各种因素。只有准确把握患者的具体情况，才能制定出合理的治疗方案。

(作者单位:河北省献县中医院)

中医视角:根治慢性湿疹要做好这三点

□ 徐单单

湿疹是一种慢性、炎症性皮肤病，皮疹呈多形性，常对称分布，明显瘙痒，慢性病程，严重影响患者的生活质量，给患者带来了极大的困扰。中医认为，湿疹由内外湿邪引起，湿性黏滞，所以病程较长或易丹反复，慢性湿疹的发生与患者的体质、生活习惯和环境等因素有关，要想根治慢性湿疹，关键在于做好以下三点。

一、调整饮食

中医认为，脾胃为后天之本，脾主运化，《素问至真要大论》指出，“诸湿脾满，皆属于脾”，脾失运化，水湿停聚，引起湿疹缠绵反复。因此，调整饮食是根治慢性湿疹的关键之一。患者勿贪凉饮冷，避免

过多食用甘甜寒凉瓜果，亦应少食膏粱厚味，避免滋腻碍胃，损伤脾的运化功能。

二、环境因素

中医认为，外感湿邪亦是引起湿疹的重要因素，久居湿寒之地，如海边、湖泊、地下室等阴暗潮湿之地，湿邪侵犯机体，浸淫肌肤，使经络受阻，导致气机运行不畅，水液代谢不利。而慢性湿疹患者的皮肤通常比较敏感，容易受到刺激和感染。因此，湿疹患者应避免居住于寒湿之地，住处尽量保持阳光充足，勤晒被褥，注意保持室内空气流通。

三、中医调理

由于湿疹病程漫长且易反复，治疗湿

疹除了应用辨证论治后的药物方式，通过中医特色方式的调理，也是应对湿疹的重要方式。常见的中医治疗方法除了中药内服，还有针灸、拔罐、推拿等。根据患者的具体情况，中医师会开具相应的中药方剂以及相应的针灸治疗。同时，患者在日常生活中也可以通过适当的按摩、点穴、以及打太极、八段锦等运动方式来调整气机，提高自身免疫力，“正气存内，邪不可干”，自身机体强壮是应对一切邪气的良方。

除了以上三点外，患者在日常生活中还应该注意以下几点：避免过度劳累和精神紧张，保持充足的睡眠和休息；避免

过度搔抓患处，以免引起感染和疤痕增生；如果病情严重，应及时就医，听从医生的建议进行治疗。

慢性湿疹是一种较为顽固的皮肤疾病，但只要患者积极配合医生的治疗建议，调好饮食、注意环境，应用合理的治疗与保健方式，就能够有效地控制病情，减少复发几率。

最后，需要强调的是，慢性湿疹的根治需要时间和耐心，患者不应该轻易放弃治疗。同时，家庭成员和朋友也应该给予患者关心和支持，帮助他们树立战胜疾病的信心。相信在大家的共同努力下，慢性湿疹患者一定能够早日康复。

(作者单位:河北省肃宁县人民医院)

呼吸衰竭的中西医结合治疗方法

□ 魏彦静

呼吸衰竭是一种常见的呼吸系统疾病，是指由于各种原因导致肺通气或换气功能严重障碍，使静息状态下亦不能维持足够的气体交换，导致低氧血症伴(或不伴)高碳酸血症，进而引发一系列病理生理改变的综合征。那么面对呼吸衰竭这种疾病我们应该如何应对呢?接下来，本文将分别从中医和西医的角度，为大家介绍呼吸衰竭的治疗方法。

一、中医治疗

中医认为，呼吸衰竭的病因多由外邪侵袭、久病不愈所致。在临床治疗中，中医常采用益气养阴、活血通络的方法来缓解症状。常用的中药方剂有生脉散合四物汤、五味子合瓜蒌麦冬汤等。此外，针灸、推拿等中医外治方法也可用于呼吸衰竭的治疗，如针刺肺俞、肾俞、太溪等穴位，或推拿天突、合谷、足三里等穴位。

二、西医治疗

西医治疗呼吸衰竭主要采用药物治疗和机械通气治疗。药物治疗方面，西医常采用支气管舒张剂、茶碱类药物、抗生素等药物来缓解支气管痉挛和改善通气功能。对于缺氧和二氧化碳潴留的症状，可采用吸氧治疗和呼吸兴奋剂来改善症状。机械通气治疗是呼吸衰竭最有效的治疗方法，可分为有创和无创通气两种方式。有创通气适用于病情较重、需要短期或长期机械通气支持的患者，而无创通气则适用于病情稳定、缺氧不严重、能耐受气管插管的患者。

除了药物治疗和机械通气治疗外，呼吸衰竭的西医治疗还包括积极治疗原发病和并发症。如慢性阻塞性肺疾病引起的呼吸衰竭，应积极控制慢性阻塞性肺疾病的发展，同时治疗相关的并发症，如肺心病、心力衰竭等。

三、中西医结合治疗

中西医结合治疗呼吸衰竭是一种综合了中医和西医治疗方法的策略。在临床实践中，医生会根据患者的具体情况，采用中医和西医治疗方法相结合的方式进行治疗。如对于病情较轻的患者，可采用中医益气养阴、活血通络的方法进行治疗，同时配合西医的药物治疗和氧疗；对于病情较重的患者，可采用西医的机械通气治疗，同时配合中医针灸、推拿等外治方法来改善症状。

总之，呼吸衰竭的治疗方法包括中医、西医和中西医结合治疗。在治疗过程中，患者应积极配合医生的治疗建议，保持良好的生活习惯和规律的作息时间，以促进疾病的康复。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)