血液透析患者的运动与康复

□李 琳

血液透析是肾脏疾病患者的一种常见的治疗方式，这些患者由于肾功能严重受损,需要通过透析来维持生命。尽管血液透析技术已经取得了显著的进步，但患者仍需要关注自身的健康状况,包括运动与康复。适当的运动可以帮助血液透析患者增强体质,提高生活质量,同时也有助于减少并发症的发生。

一、运动的重要性

运动对血液透析患者的益处是多方面的。首先,适当的运动可以帮助患者增强心肺功能,提高身体的耐受性。这有助于患者在透析过程中保持稳定的血压和心率。其次,运动可以提高患者的肌肉力量和耐力，这对于维持身体的基本功能和日常活动至关重要。此外,运动还有助于改善睡眠质量，减轻焦虑和抑郁等心理问题,从而提高患者的生活质量。

二、康复运动的选择

对于血液透析患者来说,选择合适的康复运动非常重要。一般来说,有氧运动如步行、慢跑、游泳等,以及力量训练都可以进行。然而,由于血液透析患者的特殊身体状况，在进行康复运动时需要特别注意动静脉内瘘和心脏的保护。建议在医生或专业康复师的指导下进行,以确保运动的强度和安全性。

三、运动的注意事项

1. 透析前后的休息:在透析前后,应确保有足够的休息时间,以避免过度疲劳。

2. 监测身体反应：患者在运动过程中应密切关注自己的身体反应，如出现任何不适症状，应立即停止运动并寻求医生的帮助。

3. 规律性检查：定期进行血液检查和尿检,以监测身体的健康状况。

4. 逐渐增加运动强度：透析患者在开始康复运动时，应逐渐增加运动强度和时间,以适应身体的逐渐恢复,提高自身免疫力。

5. 与医生保持沟通：患者应与医生保持密切沟通,定期检查身体状况,并根据医生的建议调整运动计划。

总的来说，适当的运动对血液透析患者来说是非常有益的。通过合理的运动和康复计划,患者可以增强体质,提高生活质量,减少并发症的发生。然而,在进行康复运动时,患者应特别注意安全问题,并在医生或专业康复师的指导下进行。只有通过科学的运动和康复方法，血液透析患者才能真正实现身体的恢复和健康生活的重建。

（作者单位:河北省故城县医院）

儿童抗菌药物的耐药性及预防措施

□李 贝

随着抗生素的广泛使用,抗菌药物的耐药性问题日益严重。儿童作为未来的希望，抗菌药物的耐药性对其健康影响尤为深远。因此,我们需要深入了解抗菌药物耐药性的产生原因以及如何在儿童中使用抗菌药物来预防耐药性的发生。

一、抗菌药物耐药性的产生原因

抗菌药物的耐药性主要是由于细菌在长时间的药物压力下产生突变，使得细菌对原本有效的药物产生抗性。细菌耐药性的产生并非单一原因，包括抗菌药物的不合理使用、过度使用、不规范使用等都可能导致抗菌药物耐药性的产生。

二、儿童抗菌药物耐药性的影响

儿童抗菌药物耐药性的影响是多方面的。首先,它可能导致儿童感染性疾病的治疗难度增加,延长病程,甚至可能导致病情恶化。其次,耐药性细菌的传播可能会影响到整个社区的健康，因为儿童是未来的公民，他们的健康状况可能会影响到整个社会的健康水平。

三、预防措施

1. 合理使用抗生素：家长和医生应该根据孩子的病情合理使用抗生素,避免不必要的用药和过度用药。对于轻微的感冒、咳嗽等病症,通常不需要使用抗生素。

2. 正确使用抗生素：在使用抗生素时,应遵医嘱,按照正确的剂量和用药时间使用。避免自行购买和使用抗生素,以免造成耐药性的产生。

3. 增强免疫力：增强儿童的免疫力是预防抗菌药物耐药性的重要手段。家长应该鼓励孩子进行适当的运动，保持良好的饮食习惯,以提高身体的抵抗力。

4. 定期监测：医疗机构应定期对儿童进行抗菌药物耐药性的监测，以便及时发现耐药菌株的出现，并采取相应的措施。

5. 教育公众:通过健康教育,让家长和公众了解抗菌药物的耐药性问题，避免滥用抗生素。同时,也要让家长了解正确的疾病处理方式，避免因处理不当而导致抗菌药物的滥用。

抗菌药物的耐药性是一个全球性的问题,需要我们所有人共同努力来解决。儿童是未来的希望，他们的健康对我们社会的健康有着深远的影响。因此,我们需要采取一系列的预防措施来防止儿童抗菌药物的耐药性。只有这样,我们才能保护儿童的健康,为他们的未来创造一个更健康的环境。

（作者单位:河北省隆尧县医院）

中医角度探讨失眠的症状、原因与治疗方法

□龚艳玲

失眠，这个困扰着许多人的问题,已经成为现代社会中一个日益严重的健康问题。失眠不仅影响了个人的生活质量,还可能引发一系列健康问题。然而,很多人对失眠的认识并不全面，甚至有些人对失眠的治疗方法存在误解。今天,我们将从中医的角度,深入探讨失眠的症状、原因与治疗方法。

一、失眠的症状

中医认为,失眠的主要症状是难以入睡、睡眠不深、多梦、易醒等。此外,有些人还会出现白天精神萎靡、头晕、头痛等症状。这些症状的出现,往往是由于身体内部失调所导致的。

二、失眠的原因

中医认为,失眠的原因主要有两个方面。首先,过度的思虑、紧张、焦虑等情绪因素,会导致心神不宁,从而影响睡眠。其次,饮食不节、过食肥甘厚腻、过度饮酒等生活习惯,也会导致脾胃功能失调,进而影响睡眠。此外,体质虚弱、久病体虚、年老体衰等身体因素,也是导致失眠的重要原因之一。

三、治疗方法

针对不同的病因,中医有不同的治疗方法。首先,调整情绪是治疗失眠的重要方法之一。中医认为,情志失调与睡眠密切相关,因此通过调畅情志、保持心情舒畅等方法,有助于改善睡眠质量。此外,还可以通过针灸、按摩等方法来调节情志,帮助改善睡眠。

其次,调整生活习惯也是治疗失眠的有效方法之一。饮食宜清淡、易消化,避免过度饮酒和过食肥甘厚腻等食物,有助于调理脾胃功能，从而改善睡眠。同时，适当的运动锻炼也有助于提高身体素质,改善睡眠。

此外，体质虚弱也是导致失眠的原因之一。针对体质虚弱的情况,中医认为应该注重补益身体、增强体质。中医常采用中药调理的方法来补益身体,如服用一些具有补益作用的中药汤剂或中成药等。同时,也可以通过针灸、推拿等方法来增强身体的抵抗力,从而改善睡眠。

最后,对于年老体衰或久病体虚引起的失眠,中医认为应该注重调理气血、调和阴阳等方法。对于年老体衰引起的失眠,可以通过针灸、推拿等方法来调节身体的生理功能；对于久病体虚引起的失眠，则可以通过中药调理来增强身体的抵抗力,从而改善睡眠。

总的来说，中医治疗失眠的方法多样且有效。在治疗过程中,应该根据患者的具体情况选择合适的治疗方法,以达到最佳的治疗效果。同时,保持良好的生活习惯和心态也是预防失眠的重要方法。

四、注意事项

虽然中医治疗失眠的方法多样且有效,但也有一些注意事项需要我们注意。首先,治疗过程中应该遵循医生的建议和嘱咐,不要自行更改治疗方案或停止治疗。其次，治疗过程中应该保持良好的生活习惯和心态,避免过度紧张和焦虑。此外,对于一些特殊人群如孕妇、儿童等,治疗失眠时应该更加谨慎，以免对身体健康造成不良影响。

总之,失眠是一个复杂的问题,需要我们从多个角度去理解和解决。通过了解中医对失眠的认识和治疗方法，我们可以更好地应对这个困扰着许多人的问题。同时，保持良好的生活习惯和心态也是预防和治疗失眠的重要方法。

（作者单位:河北省香河县人民医院）

动态心电图检测的适应范围有哪些

□ 张朝领

动态心电图作为一种无创的检测手段,对受检者的生活及工作没有影响,还可以很好地应用于临床，特别是临床诊断中出现的心慌心乱、胸闷心痛、头晕眼黑等症状,其动态心电图有着特殊的诊断和鉴别诊断价值,不仅应用于临床诊断、药物及起搏器疗效观察、预后判定,而且也用于医学方面的科学研究和教学。

一、对发作性心律失常进行定性、定量分析以及危险性的评价

动态图心电图对心律失常可作出准确的定性和定量分析，不仅可确定心律失常的有无、性质、次数,还可确定心律失常的开始及结束时间以及与日常生活及主观感觉症状之间的关系，心律失常可出现心慌、眩晕、气促、胸痛、晕厥、抽搐等症状，动态心电图检测可连续记录此类症状发生时的心电图变化，还可以了解心律失常发作的性质，动态心电图对心律失常的检出率非常高，尤其是出现典型症状的同时其相应的动态心电图存在引起该症状的心律失常,最有价值,并对治疗有指导意义。

二、对无症状性心肌缺血进行定量分析

无症状性心肌缺血（SMI）是指有心肌缺血的客观证据(心电活动、左心室功能、心肌灌注机心肌代谢等异常),但缺乏胸痛及与心肌缺血相关的主观症状。随着动态心电图仪器的不断改进，分析系统通过分段进行数字化分析,以判定24小时内符合动态心电图心肌缺血标准ST段下移的形态和幅度，记录并计算ST段下移的总阵次和总时间，因此出现了心肌缺血总负荷的定义,即缺血的定量指标,是评价心肌缺血的临床指标,对预测无症状性心肌缺血的预后价值更大。

三、协助诊断冠心病,鉴别冠心病心绞痛的类型,提高诊断心绞痛的精确性

临床上对具有典型症状的冠心病患者诊断并不难，但有时候有些冠心病患者可有模糊的症状,比如短暂的胸痛、颈肩部、腹痛、还有些牙痛,而常规心电图又呈正常,这些症状的可能为心绞痛,也可能是其他疾病引起。由于心绞痛发作历时短暂，常规心电图难以捕捉到心绞痛发作时的ST-T改变或心律失常。动态心电图可证实心绞痛发作时伴有缺血性改变，还可以看到ST-T变化有无形态、程度、起止和持续时间、频率分布及其与日常活动的关系。对其发作特点可确定心绞痛类型及程度，对劳力型变异型自发型心绞痛作出判定。

四、评价心肌缺血药物及抗心律失常药物疗效

抗心肌缺血药物的治疗效果,可以用动态心电图检测ST-T改变来定量分析进行疗效评价；动态心电图对于心律失常的药物疗效评价亦具有重要价值。心律失常具有一定的自发变异性，药物疗效及药物的致心律失常作用的判定，均应按照已有的严格规定进行，并与血液药物浓度测定相结合。

五、评定起搏器功能,观察起搏器仪器的工作性能

动态心电图检测能在受检者自然生活状况下连续记录患者自身及起搏的心电信号,获得起搏器工作状况、故障及引起心律失常的真实数据,对起搏器功能评定、故障发现及治疗提供临床依据。

总之,动态心电图检测,具有获取信息量大、对一过性心律失常和一过性心肌缺血、特别是对日常活动时出现的无症状心肌缺血能进行定性和定量分析、对药物疗效及起搏器功能进行评价等特点，已成为重要的无创性心电检测技术之一，为临床诊断提供了可靠依据。

（作者单位:河北省邢台市中心医院）