

吞咽障碍如何预防误吸与窒息

□ 李子伟

吞咽障碍是一种常见的临床问题,它涉及到各种原因导致的吞咽困难或无法正常吞咽。这种情况可能导致食物残留在咽喉部,引发呛咳、误吸、窒息等严重后果。因此,了解并预防吞咽障碍的发生对于维护患者生命安全具有重要意义。

一、吞咽障碍的原因

1. 疾病因素:多种疾病可能引起吞咽障碍,如神经系统疾病(如帕金森病、肌肉萎缩性脊髓侧索硬化症等)、咽喉炎、食管炎等。

2. 药物副作用:某些药物可能会影响咽喉部位的肌肉功能,导致吞咽障碍。

3. 口腔、咽喉、食管损伤:由于创伤、手术等原因,这些部位可能发生损伤,影响吞咽功能。

4. 心理因素:情绪紧张、焦虑等心理问题也可能导致吞咽障碍。

二、预防误吸与窒息的方法

1. 调整饮食:选择适宜的食物形态和质地,对于因疾病引起的吞咽障碍,应选择易于吞咽的食物,如软食、糊状食物等。避免过于坚硬或粗糙的食物,以免造成损伤或堵塞。

2. 控制药物:如有服用可能影响吞咽功能药物,应遵医嘱适当调整剂量或间隔时间,以降低误吸风险。

3. 保持口腔卫生:定期清洁口腔,特别是咽喉部位,防止食物残渣残留。

4. 进食环境:尽量选择安静、舒适的环境下进食,避免因外界干扰导致呛咳。

5. 训练与指导:对于因心理因素引起的吞咽障碍,应进行心理疏导和训练,提高患者对食物的感知和咀嚼能力。

6. 及时就医:如有疑问或症状持续加重,应及时就医,寻求专业医生的建议和治疗。

三、窒息的紧急处理措施

1. 发现患者呼吸、面色异常,应立即停止

喂食。2. 将患者头偏向一侧,防止食物流入气管。3. 拍击患者背部,有助于食物排出。4. 如以上措施无效,应立即呼叫急救人员,进行专业救治。

吞咽障碍的预防与处理对于维护患者生命安全至关重要。通过了解并采取相应的预防措施,我们可以有效降低误吸与窒息的风险。同时,掌握窒息的紧急处理方法,以便在发生意外时及时采取措施,确保患者得到及时救治。让我们共同努力,提高公众对吞咽障碍的认识,为患者创造一个安全、舒适的生活环境。

(作者单位:河北省高邑县医院)

阴道超声检查,了解子宫和卵巢的健康状况

□ 刘伟霞

你是否曾因为一些妇科问题而感到困惑和担忧?或许你对自己的子宫和卵巢了解甚少,对于这个神秘的领域充满好奇。那么,让我们一起揭开这个神秘的面纱,通过阴道超声检查来了解子宫和卵巢的秘密吧。

一、阴道超声检查的原理

阴道超声检查是利用高频超声波探头,将声波转化成图像,从而观察子宫和卵巢等器官的状态。超声波是一种机械波,频率高于人耳听力的上限,因此不需要麻醉或药物即可直接穿过身体组织,被高频探头接收后转化为电信号,再通过仪器显示为图像。这种方法无创、无痛、无辐射,适用于各种年龄层次的受检者。

二、阴道超声检查的适应症

阴道超声检查在妇科领域应用广泛,可以用于多种疾病的诊断和评估。常见的适应症包括:

1. 子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科肿瘤的诊断和分期。

2. 子宫内膜异位症、盆腔炎等疾病的症状评估。

3. 避孕环的位置判断、妊娠的诊断和随访。

4. 评估生殖器官发育情况、评估排卵功能等。

三、阴道超声检查的注意事项

在进行阴道超声检查前,受检者需要做好准备工作,并了解一些注意事项,以确保检查过程的顺利进行。具体包括:

1. 阴道超声检查前应避免性生活,以免影响检查结果。

2. 检查前无需憋尿或空腹,但应穿着宽松舒适的衣服。

3. 如有阴道炎症等问题,应在治疗康复后再进行阴道超声检查。

4. 如有特殊情况,应提前告知医生,以便

医生根据情况调整检查方式。

5. 阴道超声检查是一种常见的妇科检查方法,无需过度担忧。但如遇异常症状或检查结果,应及时就医,以免延误治疗。

四、如何正确接受阴道超声检查

接受阴道超声检查时,受检者需要采取截石位,双腿弯曲并放置在检查台上,身体放松。医生会使用专门的阴道探头涂抹耦合剂,并戴手套将其轻轻放入受检者的阴道内,进行多角度、全方位的扫描。整个过程中,受检者需要保持放松,避免紧张和移动身体,以免影响检查的准确性。

五、阴道超声检查的优势

1. 高分辨率:阴道超声探头能够更清晰地显示子宫和卵巢的结构,有助于医生更准确地诊断各种妇科疾病,如子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症等。

2. 实时动态:阴道超声检查能够实时观

察子宫和卵巢的变化,为医生提供更全面的信息,有助于早期发现疾病并进行干预。

3. 无创、无痛:阴道超声检查是一种无创、无痛的检查方法,患者更容易接受,也更适合反复检查。

4. 适应症广泛:阴道超声检查适用于各种妇科疾病的诊断,包括但不限于月经不调、不孕不育、流产等。

六、结论

综上所述,阴道超声检查是一种重要的妇科检查方法,可以更准确地了解子宫和卵巢等器官的健康状况。为了获得准确的检查结果,受检者需要做好准备工作,并了解一些注意事项。接受检查时,需要保持放松,并按照医生的指示进行。同时,了解阴道超声检查的优点和局限性,可以帮助我们更好地认识这一检查方法,并做出正确的选择。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健院)

中医对心脑血管疾病的分证论治

□ 刘丽

心脑血管疾病是当前全球范围内的主要疾病之一,对人类的健康和生命构成了严重的威胁。中医在治疗心脑血管疾病方面有着悠久的历史和丰富的经验。本文将介绍中医对心脑血管疾病的分证论治。

一、心脑血管疾病的中医认识

在中医理论中,心脑血管疾病被归类为“胸痹”、“心痛”、“眩暈”、“中风”等范畴。这些疾病的主要病机为脏腑功能失调、气血阴阳失衡以及寒热虚实错杂等。中医认为,心主血脉,心气推动血液在脉管中运行,以濡养全身。若心气不足,则推动血液运行的力量减弱,导致血脉瘀阻,进而引发各种心脑血管疾病。

二、中医对心脑血管疾病的分证论治

1. 气滞血瘀证:此证候多见于冠心病、心肌梗死等疾病。病机为情志不舒,肝气郁结,气滞血瘀,心脉痹阻。治宜行气活血,化瘀通络。代表方剂为柴胡疏肝散合桃红四物汤。常用药物有柴胡、枳壳、香附、川芎、赤芍、当归等。

2. 痰浊痹阻证:此证候常见于动脉硬化、高血脂症等。病机为过食肥甘厚味,痰浊内生,痹阻心脉。治宜化痰泄浊,宣痹通络。常用方剂为瓜蒌薤白半夏汤,常用药物有瓜蒌、薤白、半夏、陈皮、茯苓等。

3. 寒凝血瘀证:此证候多见于心肌梗死、脑梗死等疾病。病机为寒邪入侵,凝滞血脉,心脉痹阻。治宜温阳散寒,活血化瘀。常用方剂为当归四逆汤,常用药物有桂枝、附子、肉桂、当

归、川芎等。

4. 火热内盛证:此证候常见于高血压、高血脂症等。病机为火热内生,煎熬津液,痰热互结,阻滞心脉。治宜清热泻火,活血化瘀。常用方剂为黄连阿胶汤,常用药物有黄连、黄芩、大黄、丹皮、栀子等。

5. 气血两虚证:此证候多见于贫血性心脏病等。病机为气血两虚,心失所养,心脉不宁。治宜补益气血,养心安神。常用方剂为八珍汤,常用药物有黄芪、人参、白术、茯苓、当归等。

总之,中医对心脑血管疾病的分证论治具有深厚的理论基础和丰富的临床经验。通过合理的药物治疗和调理,中医能够有效地改善心脑血管疾病的症状,提高患者的生活质量和预后。

(作者单位:河北省霸州市中医医院)

什么是帕金森病

□ 刘建亚

帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病,老年人多见,平均发病年龄为60岁左右,40岁以下起病的青年帕金森病较少见。我国65岁以上人群PD的患病率大约是1.7%。大部分帕金森病患者为散发病例,仅有不到10%的患者有家族史。帕金森病最主要的病理改变是中脑黑质多巴胺能神经元的变性死亡,由此而引起纹状体DA含量显著性减少而致病。导致这一病理改变的确切病因仍不清楚,遗传因素、环境因素、年龄老化、氧化应激等均可能参与PD多巴胺能神经元的变性死亡过程。

帕金森病起病隐袭,进展缓慢。首发症状通常是一侧肢体的震颤或活动笨拙,进而累及对侧肢体。临床上主要表现为静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍。

一、帕金森病的病因

1. 遗传因素:目前发现大约10%的帕金森病患者有家族史,其他绝大多数患者为散发性。

2. 环境因素:如接触一些杀虫剂、除草剂、鱼藤酮等可能会增加患帕金森病的风险。

3. 衰老:随年龄增长,黑质多巴胺能神经元渐进性变性死亡。

4. 氧化应激:自由基使细胞膜的脂质过氧化,并干扰细胞内代谢,从而使多巴胺能神经元变性坏死。

二、帕金森病的症状

1. 静止性震颤:震颤往往是发病最早期的表现,通常会出现在单侧手指搓丸样运动,其后会发展为同侧下肢和对侧肢体在静止时出现不自主的有节律的颤抖。

2. 运动迟缓:随意运动减少,动作

缓慢、笨拙。面部表情肌活动减少,常呈面具脸。起步困难,冻结现象,步行时上肢与躯干僵硬屈曲的姿势,转身困难,呈前倾屈曲体态。

3. 肌强直:被动伸展上肢时阻力增加,体检可发现铅管样强直或齿轮样强直。四肢、躯干伸肌和屈肌的肌张力均增高,且呈铅管样强直。

4. 姿势平衡障碍:姿势反射消失往往在疾病的中晚期出现,患者不易维持身体的平衡,稍不平的地方容易跌倒。

三、帕金森病的治疗

目前帕金森病还没有根治的办法,但药物和外科治疗可以减轻症状或延缓疾病的进展。药物治疗首选抗胆碱能药物和多巴胺类药物,手术治疗主要有脑深部电刺激术和苍白球毁损术。

(作者单位:河北省唐山市曹妃甸区妇幼保健院计划生育服务中心)

随着现代生活水平的提高,孕妇的营养摄入越来越丰富,但随之而来的问题是妊娠期肥胖的发病率也在逐年上升。妊娠期肥胖不仅影响孕妇的健康,还可能对胎儿的生长发育产生不良影响。因此,孕妇体重管理成为了一个重要的议题。

一、孕妇体重管理的意义

孕妇体重管理不仅关系到孕妇自身的健康,还关系到胎儿的生长发育。过度的体重增加可能导致妊娠期糖尿病、高血压等并发症,影响孕妇和胎儿的健康。此外,妊娠期肥胖还可能增加难产的风险,影响分娩过程。

二、孕妇体重管理的方法

1. 合理饮食:孕妇应保持均衡饮食,摄入足够的营养物质,同时要注意控制总热量摄入。建议少食多餐,避免暴饮暴食,尽量避免高糖、高脂肪食物的摄入。

2. 适量运动:孕妇应保持适量运动,以增强身体抵抗力,促进血液循环,有助于控制体重。建议孕妇在身体允许的情况下进行适当的有氧运动,如散步、瑜伽等。

3. 定期监测体重:孕妇应定期监测体重,了解自己的增重情况,以便及时调整饮食和运动计划。同时,医生也会根据孕妇的实际情况制定相应的监测方案。

三、预防妊娠期肥胖的措施

1. 避免营养过剩:孕妇在孕期要避免过度补充营养,特别是过度摄入高热量、高脂肪、高糖分的食物。饮食应以均衡为主,适量摄入蛋白质、维生素和矿物质等营养物质。

2. 控制饮食结构:孕妇应保持合理的饮食结构,适当摄入低热量、低脂肪、高纤维的食物,如蔬菜、水果、全麦制品等。同时,要尽量避免过度加工和高热量的食品。

3. 保持充足睡眠:充足的睡眠有助于控制体重,因为睡眠时身体代谢率降低,能量消耗增加,有助于减少脂肪堆积。

4. 定期产检:孕妇应定期进行产前检查,以便医生了解孕妇的体重状况,及时调整饮食和运动计划。同时,医生也可以为孕妇提供相应的建议和指导。

总之,孕妇体重管理是一个重要的议题。通过合理饮食、适量运动、定期监测体重等方法,可以有效预防妊娠期肥胖的发生。同时,孕妇在孕期要保持积极的心态和健康的生活方式,以便更好地度过这个特殊的时期。

(作者单位:华北石油管理局总医院)

孕妇体重管理的方法

□ 刘小平