

神经外科微创手术的优势与适应症

□ 冶常明

神经外科微创手术是一种备受瞩目的治疗方法，它在现代医疗技术中发挥着越来越重要的作用。本文将详细介绍神经外科微创手术的定义、优势、适应症、技术手段以及术后护理方法。

一、什么是神经外科微创手术

神经外科微创手术是一种利用先进的医疗设备和先进技术，通过小切口和精确操作，实现神经外科治疗的目标。与传统的开颅手术相比，微创手术具有创伤小、恢复快、并发症少的优点。

二、神经外科微创手术的优势

1. 创伤小：微创手术切口小，对患者的

损伤相对较小，恢复更快。

2. 恢复快：微创手术可以减少术后并发症的发生，缩短住院时间，提高患者的生活质量。

3. 并发症少：微创手术在操作过程中更加精确，减少了对周围组织的损伤，从而降低了并发症的发生率。

4. 手术效果好：由于微创手术的切口小，手术视野更加清晰，医生能够更准确地定位病变部位，提高手术效果。

三、神经外科微创手术的适应症

微创手术适用于多种神经外科疾病，如脑肿瘤、颅脑外伤、脑血管疾病等。与传

统开颅手术相比，微创手术更适合于病情较轻、病变部位较浅的患者。此外，微创手术还可以用于一些复杂病例，如肿瘤位置特殊、多发肿瘤、脑深部病变等。

四、神经外科微创手术的技术手段

1. 显微镜下手术：利用显微镜技术，医生能够在小切口下获得更好的手术视野，更准确地定位病变部位并进行精细操作。

2. 神经内镜手术：利用神经内镜技术，医生可以观察到更广泛的区域，扩大手术视野，提高手术效果。

五、神经外科微创手术的术后护理

1. 观察生命体征：术后密切观察患者的生命体征，如有异常及时处理。

2. 切口护理：保持切口干燥、清洁，避免感染。拆线前避免沾水。

3. 康复训练：根据患者具体情况，制定合理的康复训练计划，促进术后恢复。

总之，神经外科微创手术是一种安全、有效的治疗方法，具有创伤小、恢复快、并发症少的优点。通过了解微创手术的定义、优势、适应症、技术手段和术后护理，我们可以更好地为患者提供医疗服务。

(作者单位：河北省张家口第二医院)

下肢静脉曲张的症状与原因

□ 尹芳

下肢静脉曲张是一种常见的血管疾病，它会影响到下肢静脉的正常功能，导致静脉曲张、肿胀和疼痛等症状。本文将介绍下肢静脉曲张的症状、原因以及治疗方法，帮助大家更好地了解这一疾病，及时发现并治疗。

一、症状

下肢静脉曲张的主要症状包括下肢肿胀、疼痛、瘙痒、色素沉着等。此外，患者还可能出现腿部皮肤温度升高、腿部肌肉痉挛、腿部水肿等症状。如果病情严重，还可能出现腿部皮肤溃烂、出血等症状。

二、原因

下肢静脉曲张的原因主要有以下几点：

1. 长时间站立或久坐：长时间保持同一姿势，如长时间站立、久坐，会使下肢静脉长时间处于高压状态，增加静脉曲张的风险。

2. 遗传因素：静脉曲张有一定的家族遗传性，如果家族中有静脉曲张病史，个体患病风险也会增加。

3. 肥胖：肥胖者下肢肌肉负荷较重，容易导致静脉压力增高，增加静脉曲张的风险。

4. 妊娠：妊娠期间，女性体内激素水平发生变化，加之体重增加，下肢静脉压力增大，容易引发静脉曲张。

5. 其他因素：如长期服用避孕药、长时间

穿过紧的袜子和鞋子等，也可能增加静脉曲张的风险。

三、治疗方法

针对下肢静脉曲张的治疗方法主要有以下几种：

1. 保守治疗：包括穿弹力袜、使用医用弹力绷带等，通过外部压力的改变，缓解下肢静脉压力，减轻症状。同时，保持良好的生活习惯，如避免长时间站立或久坐，适当运动等，也有助于缓解病情。

2. 手术治疗：对于症状较重、影响生活质量的病例，可以考虑手术治疗。手术方法包括大隐静脉高位结扎术和微创手术等，通过切

除病变的静脉血管，达到治疗目的。

3. 物理治疗：包括激光、射频、超声等治疗方法，通过物理手段使血管闭塞，达到治疗目的。这些治疗方法具有创伤小、恢复快的优点。

总之，下肢静脉曲张是一种常见的血管疾病，其症状包括肿胀、疼痛等。该病的发生与长时间站立或久坐、遗传因素、肥胖、妊娠和其他因素有关。治疗方法包括保守治疗、手术治疗和物理治疗等。为了及时发现并治疗下肢静脉曲张，建议大家保持良好的生活习惯，如果出现疑似症状，应及时就医。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)

胃炎患者的饮食调理方法

□ 于洋

胃炎是一种常见的消化系统疾病，其症状包括上腹部疼痛、恶心、呕吐、食欲不振等。为了缓解胃炎症状，患者需要科学饮食，调整饮食习惯，增加营养摄入，以达到缓解症状的目的。本文将介绍胃炎患者的饮食调理方法，帮助患者更好地应对疾病。

一、了解胃炎的病因

胃炎的病因较为复杂，包括物理性损伤、化学性损伤、微生物感染、自身免疫反应等。其中，不良饮食习惯、幽门螺杆菌感染、精神压力等因素都可能导致胃炎的发生。因此，了解胃炎的病因是进行饮食调理的基础。

二、科学饮食，缓解症状

1. 食物选择：胃炎患者应以易消化、低刺

激、营养丰富的食物为主。建议选择富含维生素、矿物质、蛋白质的食物，如新鲜蔬菜、水果、豆类、鱼类等。避免食用油腻、辛辣、生冷等刺激性食物，以免加重病情。

2. 分餐制：胃炎患者应采用分餐制，即每餐只吃少量食物，多次进食。这样可以减轻胃部负担，避免一次性摄入过多食物对胃黏膜的刺激。

3. 规律饮食：患者应保持规律的饮食习惯，定时定量进餐。避免过度饥饿或暴饮暴食，以免加重病情。

4. 细嚼慢咽：胃炎患者应细嚼慢咽，有助于减轻胃部负担，促进消化。同时，细嚼慢咽也有助于食物的消化和吸收。

5. 水分补充：胃炎患者应多喝水，保持充足的水分摄入。水有助于润滑肠道，促进消化，有助于缓解症状。

三、具体饮食调理方案

1. 早餐：燕麦粥 + 鸡蛋 + 新鲜水果(如香蕉、苹果等)燕麦富含膳食纤维，有助于促进肠道蠕动，保持肠道健康；鸡蛋富含蛋白质，是早餐的优质选择；新鲜水果则富含维生素和矿物质，有助于提高免疫力。

2. 上午加餐：酸奶 + 坚果酸奶富含益生菌，有助于维持肠道菌群平衡，促进消化；坚果富含蛋白质和矿物质，有助于提高免疫力。

3. 午餐：糙米饭 + 豆腐蔬菜沙拉 + 海带排骨汤糙米饭富含膳食纤维和碳水化合物，

有助于维持血糖稳定；豆腐蔬菜沙拉富含维生素和矿物质，有助于提高免疫力；海带排骨汤富含胶原蛋白和矿物质，有助于补充体力。

4. 下午加餐：水果拼盘(如草莓、蓝莓等)富含维生素和抗氧化物质，有助于增强免疫力。

5. 晚餐：小米粥 + 蒸鱼 + 绿叶蔬菜小米粥富含碳水化合物和维生素B族，有助于促进消化。

总之，胃炎患者的饮食调理应以科学饮食为主，选择易消化、低刺激、营养丰富的食物，并遵循规律饮食、细嚼慢咽的原则。通过合理的饮食调理，患者可以更好地缓解胃炎症状，保持身体健康。

(作者单位：河北省沧州市渤海新区人民医院)

精神分裂症的病因与风险因素

□ 杨兆辉

精神分裂症是一种严重的精神疾病，影响着全球数亿人。本文将探讨精神分裂症的病因和风险因素，帮助读者更好地理解这种疾病，并预防其发生。

一、精神分裂症的病因

精神分裂症的病因非常复杂，涉及到生物学、心理和环境等多个方面。目前，医学界普遍认为遗传、大脑结构和功能异常、神经递质失衡以及环境因素是导致精神分裂症的四大主要原因。

1. 遗传因素：研究表明，精神分裂症患者的亲属中患病率明显高于普通人群，这说明

遗传在精神分裂症的发生中起着重要作用。

2. 大脑结构和功能异常：精神分裂症患者的脑结构和功能通常存在异常，如灰质体积减小、白质结构异常以及大脑代谢率降低等。这些异常可能与精神分裂症的症状有关。

3. 神经递质失衡：大脑中多种神经递质参与精神分裂症的发生和发展。例如，多巴胺、去甲肾上腺素和5-羟色胺等神经递质的功能异常可能导致精神分裂症的症状。

4. 环境因素：环境因素在精神分裂症的发生中也起着重要作用，如应激事件、教育水平、生活习惯和家庭环境等。这些因素可能影

响个体的心理和行为，从而增加患精神分裂症的风险。

二、风险因素

1. 童年创伤：童年时期的创伤事件，如家庭暴力、虐待、忽视等，可能对个体的心理产生长期影响，增加患精神分裂症的风险。

2. 性格特质：一些人格特质，如内向、敏感、多疑、情绪不稳定等，可能增加个体对环境变化的敏感度，从而增加患精神分裂症的风险。

3. 社会支持不足：缺乏足够的社会支持，如亲密关系不足、孤独感强烈等，可能影响个

体的心理健康，增加患精神分裂症的风险。

4. 药物和酒精使用：某些药物和酒精的使用可能影响中枢神经系统，从而增加患精神分裂症的风险。

综上所述，精神分裂症的病因和风险因素非常复杂，涉及遗传、大脑结构和功能异常、神经递质失衡以及环境等多个方面。了解这些因素有助于我们更好地预防和治疗精神分裂症。对于个体来说，了解自己的风险因素并积极调整生活方式，增强自我保护能力，有助于降低患精神分裂症的风险。

(作者单位：河北省秦皇岛市九龙山医院)

足部骨折患者的康复与护理方法

□ 张枫

足部骨折是一种常见的骨科疾病，它通常会导致疼痛、肿胀、行动不便等症状。虽然足部骨折可能令人感到恐惧，但通过正确的康复与护理，患者可以更快地恢复健康。本文将向读者介绍足部骨折的康复与护理的完整指南，帮助大家更好地应对这一常见问题。

一、了解骨折

1. 骨折的定义：骨折是指骨头断裂或塌陷，通常由外伤引起。

2. 足部骨折的症状：足部骨折的症状包括疼痛、肿胀、畸形、活动受限等。

二、康复步骤

1. 休息：在骨折期间，患者需要休息，避免任何可能导致足部进一步受伤的活动。

2. 固定：医生可能会使用夹板、石膏或手

术来固定骨折部位。按照医生的建议进行固定。

3. 物理治疗：在固定期间，患者可以接受物理治疗，如热敷、按摩和适当的运动，以帮助缓解疼痛和促进血液循环。

4. 逐步康复活动：在固定拆除后，患者可以开始进行一些适当的康复活动，如步行、拉伸等，以帮助恢复受伤部位的灵活性。

5. 康复锻炼强度：在恢复过程中，逐渐增加锻炼的强度和时间，以适应受伤部位的需要。

三、护理建议

1. 保持清洁干燥：保持受伤部位清洁干燥，以防止感染。如有需要，请咨询医生。

2. 正确使用拐杖：在恢复期间，患者可以

使用拐杖辅助行走。请按照医生的建议正确使用拐杖。

3. 饮食建议：骨折后，患者需要摄入足够的营养物质，以促进康复。建议食用富含蛋白质、钙、维生素D等营养成分的食物，如鱼肉、鸡肉、豆制品、蔬菜、水果等。同时，避免食用辛辣、刺激性食物和饮料。

4. 定期复查：患者应按医生的建议定期进行复查，以确保骨折愈合良好。

5. 心理护理：骨折会给患者带来一定的心理压力和困扰，容易出现焦虑、抑郁等情绪问题。家人和朋友应给予患者关心和支持，帮助患者调整心态，积极面对康复过程。同时，患者自己也需要学会调整情绪，保持乐观积极的态度。

四、注意事项

1. 避免负重：在康复期间，患者应避免过度使用受伤的足部。

2. 避免剧烈运动：在恢复过程中，应逐渐增加锻炼强度，但要避免剧烈运动，以免影响骨折愈合。

3. 遵循医生的建议：患者应始终遵循医生的建议，包括何时开始康复活动、何时可以弃拐行走等。

总之，足部骨折的康复与护理需要耐心和细心。通过遵循以上指南，患者可以更快地恢复健康。同时，患者还需要学会调整自己的心态，积极面对康复过程。

(作者单位：河北省沧州市人民医院手足外科)