

# 检验是早发现早治疗的关键

□ 陈大明

在医学的浩瀚宇宙中,疾病如同隐匿于黑暗中的迷雾,而检验技术则是那盏照亮迷雾、指引方向的明灯。

它以其独特的“火眼金睛”,在疾病诊断中发挥着至关重要的作用,成为我们实现“早发现、早治疗”这一医学黄金法则的得力助手。

## 检验:疾病的“侦探”

想象一下,人体内部是一个错综复杂的网络,疾病就像是隐藏在网络深处的秘密。而检验技术,就像是拥有超凡洞察力的侦探,能够捕捉到人体释放出的微妙信号,揭示疾病的真相。无论是血液中的微小变化,还是组织中的异常细胞,检验技术都能精准地识别出来,为医生提供宝贵的诊断线索。

## 早发现:赢得生命的赛跑

“早发现、早治疗”是医学领域的至理名言。许多疾病,尤其是慢性疾病,如糖尿病、高血压、癌症等,在初期往往没有明显的症状,但一旦病情恶化,治疗难度和成本都会大大增加。而检验技术,正是这场生命赛跑中的关键一环。通过定期的血液检查、尿液分析、影像学检查等,我们可以及时发现疾病的蛛丝马迹,从而在病情尚未恶化之前采取有效的治疗措施,为患者赢得宝贵的治疗时间。

## 检验技术的革新:从微观到宏观

随着科技的飞速发展,检验技术也在不断创新和升级。从传统的显微镜观察到现代分子生物学技术,如基因测序、蛋白质组学等,这些高精尖技术让医学界能够以前所未

有的精度和深度解析疾病的本质。特别是近年来,人工智能和大数据的引入,更是让检验结果的解读更加快速、准确,为医生提供了更多、更全面的诊断依据。

## 检验与预防:双管齐下

除了作为疾病诊断的重要手段,检验技术还在疾病预防中发挥着重要作用。通过定期的体检和筛查,我们可以及时发现潜在的健康风险,如高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病的早期迹象,从而采取针对性的预防措施,如调整饮食、增加运动、药物治疗等,有效降低疾病的发生率。

## 检验的普及与公众意识

然而,检验技术的普及和公众健康意识的提升同样重要。许多人对体检和筛查的重

要性认识不足,往往等到病情恶化时才就医,错过了最佳的治疗时机。因此,我们需要加强健康教育,提高公众对预防性检查的认识和参与度,让更多的人了解检验技术的重要性,并主动参与到健康管理中来。

## 结语

总而言之,检验技术在疾病诊断中扮演着“火眼金睛”的角色,它以其独特的洞察力和精准性,为我们提供了早发现、早治疗的可能。随着技术的不断进步和公众健康意识的提升,我们有理由相信,未来将有更多的疾病被及时发现并有效管理,为人类健康保驾护航。让我们珍惜每一次检验的机会,因为每一次的“透视”,都可能是通往健康之路的重要一步。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

# 消化内科教你:优雅吃饭,健康生活

□ 陈东

在日常生活中,我们总能看到一些自称“吃货”的朋友,他们热衷于品尝各种美食,却往往忽视了吃饭的方式和过程。然而,优雅地吃饭不仅仅是为了礼仪和形象,更是为了我们的消化系统健康。今天,我们就来听听消化内科专家如何指导我们,从“吃货”蜕变成“消化大师”,学会优雅地吃饭。

## 一、饮食小调整,健康大提升

首先,消化内科专家提醒我们,吃饭要定时定量,避免暴饮暴食。饥饿时不宜猛吃,饱腹时也不应贪食。细嚼慢咽是健康饮食的关键,它不仅能够增加饱腹感,减少食量,还有助于食物的消化和吸收。此外,保持心情愉快地吃饭,也是提升消化效率的重要因素。

食物的选择同样有讲究。多吃新鲜水果和蔬菜,它们富含维生素和膳食纤维,能够促进肠道蠕动,帮助消化。对于肉类和油腻食物,应适量摄入,避免过多造成消化负担。清

淡易消化的食物才是养生的王道,如粥、面条、蔬菜汤等,都是不错的选择。

## 二、优雅的用餐礼仪,健康的饮食习惯

优雅的用餐礼仪不仅能够提升我们的个人形象,还能帮助我们养成良好的饮食习惯。首先,坐姿要端正,保持身体直立,不要趴在餐桌上。使用餐具时,应按照正确的顺序,如先用汤匙取用汤汁,再用叉子取用食物。在用餐过程中,应尽量避免大声喧哗或吵闹,以免影响消化。

咀嚼食物时,应闭着嘴进行,避免发出声音。如果需要说话,应先将食物咽下后再开口。这样的用餐方式不仅显得优雅,还能帮助我们更好地消化食物。同时,用餐速度也不宜过快,应细嚼慢咽,让食物在口腔中充分与唾液混合,有助于后续的消化和吸收。

## 三、饭后小习惯,健康大不同

饭后稍作休息,不要立即进行剧烈运动,

这是消化内科专家给出的建议。因为饭后立即运动会影响食物的消化和吸收,甚至可能导致胃下垂等消化系统疾病。此外,充足睡眠也是保持消化系统健康的重要因素。避免熬夜,保证充足的睡眠时间,有助于调节肠胃功能,提高消化效率。

对于经常出现消化问题的人,如便秘、胃胀气等,建议定期进行胃肠镜检查。这一检查能够准确发现病变,创伤小,安全性高。在医生的指导下进行检查和合理用药,避免滥用药物,是保护消化系统健康的重要措施。

## 四、避免刺激性食物,保护胃黏膜

消化内科专家还提醒我们,要避免食用精细饮食和辛辣刺激食物,如辣椒、芥末、大蒜、咖啡、浓茶、烈酒等。这些食物容易刺激胃黏膜,加重消化负担,甚至引发胃炎、胃溃疡等消化系统疾病。相反,应多吃高渣食物,如芹菜、菠菜、韭菜等蔬菜,以及火龙果、猕

桃等水果。这些食物富含膳食纤维,能够刺激肠道蠕动,帮助排便。

同时,保持足够的水分摄入也是保护消化系统健康的关键。膳食纤维水解和膨胀需要水分,而且凉开水还能刺激肠蠕动,有助于引起便意。因此,建议每日定时如厕前10~20分钟喝一大杯凉开水。

## 五、结语

从“吃货”到“消化大师”,不仅是对美食的热爱,更是对健康的追求。通过调整饮食习惯、遵循优雅的用餐礼仪、养成饭后小习惯、避免刺激性食物以及保持足够的水分摄入,我们不仅能够享受美食带来的愉悦,还能保护我们的消化系统健康。

让我们在享受美食的同时,也成为真正的“消化大师”。

(作者单位:四川省德阳市旌阳区泰山社区卫生服务中心)

# 如何根据季节变化调理小儿身体

□ 程婷

随着季节的更迭,自然界的阴阳之气也在不断变化,这种变化直接影响着我们的身体。对于正在生长发育中的儿童来说,顺应季节变化进行养生尤为重要。

中医儿科的季节养生,正是基于“天人合一”的理念,通过调整饮食、起居、运动等方面,帮助孩子健康成长。

## 春季养生:万物复苏,养肝为先

春天是阳气开发的季节,万物复苏,生机勃勃。中医认为,春季主肝,肝主疏泄,喜条达而恶抑郁。因此,春季养生应以养肝为主。家长可以带孩子多进行户外活动,如春游、放风筝等,让孩子接触大自然,舒展身心。在饮食上,应多食用具有辛甘发散作用的食物,如油菜、香菜、韭菜等,以顺应春季阳气开发的特

点。同时,要注意补充维生素,多吃新鲜水果和蔬菜,防止孩子偏食和挑食。

## 夏季养生:阳气旺盛,养心护阳

夏天阳气最盛,人的心气也比较旺盛。夏季养生应注重养心护阳,避免过度贪凉。虽然炎炎夏日,孩子容易出汗,但不宜过多食用冷饮和寒凉食物,以免损伤脾胃阳气。家长可以给孩子准备一些清淡易消化的饮食,如绿豆汤、荷叶粥等,既能消暑解渴,又不会过于寒凉。此外,夏季是三伏天,适合进行三伏灸,通过温阳散寒、疏通经络的方法,帮助孩子增强体质,预防冬季疾病。

## 秋季养生:养阴润燥,养肺为先

秋季气候干燥,自然界的阴气渐盛,阳气渐收。中医认为,秋季主肺,肺喜润恶燥。因

此,秋季养生应以养阴润燥、养肺为先。家长可以多给孩子食用一些滋润生津的食物,如梨、百合、银耳等,以缓解秋燥带来的不适。同时,要注意早晚温差,适时增减衣物,防止孩子感冒。秋季还是调理小儿体质的重要时期,可以通过小儿推拿、艾灸等方法,帮助孩子增强免疫力,预防感冒和过敏性疾病。

## 冬季养生:阳气潜藏,养阴固阳

冬天阳气潜藏,阴气最旺,万物生机内伏。冬季养生应注重养阴固阳,适当进补。但需要注意的是,儿童脏腑娇嫩,脾常不足,不宜过度进补。家长可以给孩子食用一些温热性的食物,如羊肉、牛肉等,同时搭配一些益气健脾的食材,如山药、萝卜等,以帮助孩子增强体质。此外,冬季寒冷,家长要特别注意

孩子的保暖,尤其是腹部、足部和背部,防止寒气入侵。

## 综合养生:饮食起居,运动锻炼

除了根据季节变化进行针对性的养生外,家长还应注意孩子的饮食起居和运动锻炼。饮食上要均衡营养,避免偏食和挑食;起居上要保证充足的睡眠,养成良好的作息习惯;运动上要适量增加户外活动,提高孩子的身体免疫力。

中医儿科的季节养生,既是一门科学,也是一门艺术。它需要我们用心去体会自然界的阴阳变化,用爱去呵护孩子的健康成长。让我们携手努力,为孩子们打造一个健康、快乐的童年!

(作者单位:河北省张家口市中医院)

# 脑血管疾病的预防与护理

□ 果召红

脑血管疾病是指脑部动脉或支配脑的颈部动脉发生病变,导致颅内血液循环障碍及脑组织受损的一类疾病。其高致残率和死亡率严重威胁着人们的健康,特别是老年人的生活质量。

因此,脑血管疾病的预防与护理显得尤为重要。

## 一、脑血管疾病的预防

- 控制基础疾病:高血压、糖尿病和高血脂是脑血管疾病的主要危险因素。高血压患者需定期监测血压,保持血压在正常范围内(收缩压<140毫米汞柱,舒张压<90毫米汞柱);糖尿病患者应严格控制血糖水平,定期监测血糖,并遵医嘱进行药物治疗和饮食控制;高血脂患者应保持适当的血脂水平,特别

是低密度脂蛋白胆固醇的控制。

- 健康生活方式:戒烟限酒,避免暴露在二手烟环境中。保持良好的作息规律,适当进行体育锻炼,如快走、慢跑、游泳等,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。同时,注意劳逸结合,避免过度疲劳。

- 合理饮食:保持低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食模式,多吃新鲜蔬菜和水果,减少红肉和加工食品的摄入。适量增加富含不饱和脂肪酸的食物,如鱼类、坚果等。

- 情绪管理:保持良好的心态,避免长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良情绪状态。通过冥想、瑜伽、听音乐等方式,放松心情,缓解压力。

- 定期体检:中老年人应定期进行脑血

管相关检查,如头颅CT、MRI等,以便早期发现、早期治疗。

## 二、脑血管疾病的护理

- 环境护理:为患者营造一个安静、舒适的居住环境,保持室内整洁与空气清新。

- 饮食护理:根据患者的具体情况和医生建议,制定个性化的饮食计划。给予低盐、低脂、低糖、高蛋白、高纤维的食物,多食用新鲜蔬菜和水果,保持营养均衡。鼓励患者多喝水,保持大便通畅。

- 康复训练:制定科学合理的康复训练计划,早期进行肢体功能训练和语言训练,促进患者功能恢复。家属应积极参与康复训练过程,给予患者足够的支持和鼓励。

- 心理支持:脑血管疾病患者往往伴有

不同程度的心理障碍,如焦虑、抑郁等。家属应给予患者充分的心理支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。鼓励患者参与社交活动,增强社会适应能力。

- 病情观察:家属应细心观察患者的病情变化,如神志、语言、肢体功能等。一旦发现异常情况,应及时就医并告知医护人员。

综上所述,脑血管疾病的预防与护理是一个复杂而系统的过程,需要患者、家属和医护人员共同努力。通过控制危险因素、保持健康生活方式、早期识别和积极干预等措施,可以有效降低脑血管疾病的发生风险,提高患者的生活质量。

(作者单位:河北省唐山市丰润区新军屯镇中心卫生院)