

# 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)