

# 颈椎保健小贴士

□ 刘青松

佩戴围巾,夏季避免风扇和空调直吹颈部,以维护颈椎健康。

## 5. 合理运动

适当的运动有助于增强颈部肌肉力量,提高颈椎稳定性。推荐进行瑜伽、游泳、健美操等运动,以及颈部保健操,如头手相抗、拿捏颈肌等,有助于缓解颈椎压力,促进血液循环。

## 6. 补充钙质与营养

钙质是维持骨骼健康的重要元素。平时应多吃富含钙质的食物,如牛奶、酸奶、海带、虾等,以预防骨质疏松症。同时,均衡饮食,补充维生素,有助于颈椎健康。

## 7. 避免不良习惯

长时间低头劳作、半躺在床上看电视或

看书等不良习惯,均易导致颈椎受损。应尽量避免这些不良习惯,保持颈部正确姿势,以减少颈椎压力。

## 8. 定期检查与治疗

定期进行颈椎检查,及时发现并治疗颈椎病。对于已患颈椎病的患者,应积极配合医生治疗,采取针灸、中药、按摩、牵引等正规疗法,以减轻症状,防止病情恶化。

综上所述,颈椎保健需要我们从日常生活的点点滴滴做起,通过选择合适的枕头、保持正确坐姿、合理使用颈围与颈托、注意颈部保暖、合理运动、补充钙质与营养、避免不良习惯以及定期检查与治疗等措施,共同守护颈椎健康,为我们的生活“颈”上添花

(作者单位:河北省固安县人民医院)

# 腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白和糖耐量能替换吗

□ 盛微

对于正常成年人,空腹血糖的数值在 3.9 - 6.1mmol/L 之间。如果静脉空腹血糖为 6mmol/L,属于正常但偏高的情况,可进一步检查餐后两个小时的静脉血糖,空腹血糖是诊断糖尿病的指标之一。

餐后血糖:餐后血糖一般是指早、中、晚餐后 2 小时的血糖,以进食第一口开始计时。检查人体对葡萄糖的处理能力,餐后血糖是早期诊断糖尿病的重要指标,对预防糖尿病大血管和微血管并发症的发生有重要作用,正常人餐后 2h 血糖在 3.9~7.8mmol/L。

糖化血红蛋白:检查前一天晚上 9 点后和睡前不喝水、不加餐,检查当天空腹抽血。抽血时应放松心情,避免因恐惧造成血管收缩,从而增加采血的困难。

抽血后,需在针孔进行局部按压 3~5 分钟,进行止血。注意:不要揉,以免造成皮下血肿。

糖化血红蛋白是指过去 2~3 个月的平

均血糖水平,是葡萄糖与血红蛋白结合的产物,反应血糖长期控制的水平,正常人糖化血红蛋白<6.5%,糖化血红蛋白正常值为 4%~6%,<6%控制偏低,易出现低血糖;6%~7%控制理想;7%~8%可以接受;8%~9%为控制不好;>9%为控制差,糖化血红蛋白是衡量血糖控制情况的一个重要指标,常被用来评估糖尿病患者长期血糖控制的好坏。

糖耐量试验:糖耐量试验是指患者空腹 8 到 12 小时之后空腹抽一次血糖,然后口服 75 克的葡萄糖,一般是用 250 到 300 毫升的温开水冲服,在五分钟内喝完,然后两个小时之后查血糖,然后根据空腹血糖和喝糖水之后两个小时的血糖来判断糖代谢的状态。是了解胰岛 β 细胞功能和机体对血糖的调节能力,评估人体葡萄糖代谢功能的一项检查,主要用于糖尿病的诊断,通过口服葡萄糖前后按时检查血糖值来判断。

空腹血糖、餐后血糖是检测一个时间点

的血糖,是即时血糖,不能评估一段时间血糖水平。糖化血红蛋白是检测一段时间的血糖,是平均血糖,不能观察到空腹和餐后血糖的情况,糖耐量试验是综合检查血糖调节能力的试验。当出现以下结果,表明人体在葡萄糖代谢方面出现了问题,应该引起重视或进行治疗:

1.空腹血糖受损:空腹血糖 5.6-6.9mmol/L,糖耐量试验 2h 血糖≤7.8mmol/L。

2.糖耐量受损:空腹血糖<7.0mmol/L,糖耐量试验 2h 血糖 7.8~11.0mmol/L。

3. 糖尿病:空腹血糖≥7.0mmol/L,和/或 OGTT2h 血糖≥11.1mmol/L。

小明妈妈,这几个项目都是查血糖,所以各有不同,是不能互相替代的,您理解了吗?

小明妈妈:哦!我明白了,要知道肥胖是否引起糖尿病,这几个项目都是需要查的,不存在重复检查,重复收费,我们明天配合完成检查,谢谢你的解释。

(作者单位:重庆医科大学附属儿童医院)

# 中西合璧:肿瘤内科新疗法

□ 王腾

对患者的体质、病情、症状等进行全面评估,然后根据辨证论治的原则,制定个性化的中药汤剂和针灸治疗方案。

## 2. 中西医结合减轻副作用

化疗和放疗等传统治疗方法在杀灭肿瘤细胞的同时,也会对人体正常细胞造成损伤,引发恶心、呕吐、脱发、白细胞减少等一系列副作用。中医通过中药调理、针灸、艾灸等方法,能够有效减轻这些副作用,提高患者的生活质量。

## 3. 扶正祛邪,全面调理

中医认为,肿瘤的发生与正气不足、邪气内侵密切相关。因此,在治疗中注重扶正祛邪,通过补益气血、滋阴补肾、健脾益胃等方法,提高患者的免疫力,增强机体的抗病能力。同时,也注重祛邪,通过清热解毒、活血化瘀、化痰散结等方法,消除肿瘤的病理产物,抑制肿瘤的生长。这种全面调理的理念,使得

患者在治疗过程中能够更好地恢复身体机能,提高治疗效果。

## 4. 全程参与,综合治疗

通过这些中医方法的综合运用,不仅有助于患者在手术前达到最佳的身体状态,还能在手术后促进身体的快速恢复,减少手术带来的不良影响。

口服草药:根据患者的体质和病情,中医会辨证施治,开具个性化的中草药方剂。这些草药通常具有调理气血、增强脏腑功能、提高免疫力的作用,从而为患者接受手术打下坚实的体质基础。例如,可能会使用具有益气养血、健脾开胃功效的草药,帮助患者改善营养不良、增强体力。

术后湿敷:手术后,中医会采用湿敷的方法来帮助患者缓解伤口疼痛,促进愈合。湿敷通常使用具有清热解毒、活血化瘀作用的草药煎液,如金银花、蒲公英、丹参等,将其浸湿

纱布后敷于伤口周围,以达到局部消炎、消肿、止痛的效果。

红外线治疗:红外线治疗作为一种物理疗法,也被中医应用于术后康复中。红外线能够穿透皮肤深层,促进局部血液循环,加速炎症消散和伤口愈合。中医会根据患者的具体情况,结合其他治疗方法,合理安排红外线治疗的频次和时间,以达到最佳的治疗效果。

## 结语

中西合璧的肿瘤内科新疗法,充分发挥了中医和西医各自的优势,为患者带来了更多的希望和选择。在治疗过程中,患者应选择正规的医疗机构和医生,遵医嘱用药,注意饮食调理和心理调节,以提高治疗效果,提高生活质量,延长生存期。相信随着医学的不断进步,中西医结合治疗肿瘤将会取得更加显著的成果,为更多的肿瘤患者带来福音

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

# 麻醉:从恐惧到安心的桥梁

□ 叶玉军

从恐惧到安心的转变

对于许多患者而言,手术前的恐惧往往源自于对疼痛的担忧和对未知的恐惧。

然而,麻醉技术的出现,让这种恐惧逐渐转变为安心。

在麻醉药物的作用下,患者可以在短时间内陷入沉睡或局部麻醉状态,完全感受不到手术的疼痛。同时,麻醉医生的专业操作和细致监护,也确保了患者在手术过程中的生命安全。

在手术前,麻醉医生会进行详细的病史询问和体格检查,了解患者的身体状况和过敏史,从而制定出最适合患者的麻醉方案。在手术过程中,麻醉医生会密切关注患者的生命体征,如心率、血压、呼吸频率等,确保麻醉

深度的适宜和手术的安全进行。一旦手术结束,麻醉医生还会负责患者的苏醒和疼痛管理,确保患者能够平稳度过麻醉恢复期。

麻醉的种类与选择

麻醉的种类繁多,主要包括全身麻醉、区域麻醉和局部麻醉等。全身麻醉是指通过静脉注射或吸入麻醉药物,使患者完全失去意识和痛觉。区域麻醉则是通过注射麻醉药物到身体某一区域,使该区域的神经传导受到阻滞,从而达到麻醉效果。局部麻醉则是通过注射麻醉药物到手术部位,使该部位的组织失去痛觉。

麻醉医生会根据患者的手术类型、身体状况和个人需求等因素,为患者选择最适合的麻醉方式。例如,对于需要全身麻醉的大手

术,麻醉医生会采用全身麻醉方式;对于需要局部麻醉的小手术,则会选择局部麻醉方式。同时,麻醉医生还会根据患者的过敏史和药物反应情况,为患者选择最合适的麻醉药物。

麻醉后的关怀与恢复

手术结束后,麻醉医生的工作并未结束。他们会密切关注患者的苏醒情况和生命体征,确保患者能够平稳度过麻醉恢复期。同时,他们还会为患者提供疼痛管理和康复指导等服务,帮助患者尽快恢复身体健康。

总之,麻醉作为现代医疗技术的重要组成部分,已经成为连接患者从恐惧到安心的桥梁。在麻醉技术的保驾护航下,患者可以更加安心地接受手术治疗,重获健康和希望。

(作者单位:河北省唐山市中医医院)

颈椎,作为脊柱椎骨中体积最小但灵活性最大、活动频率最高的节段,其健康直接关系到我们的日常生活质量。由于现代生活节奏加快,长期伏案工作、不良坐姿以及缺乏运动等因素,颈椎病已成为困扰许多人的常见健康问题。为了“颈”上添花,以下是一些实用的颈椎保健小贴士,帮助您守护颈椎健康。

## 1. 选择合适的枕头

枕头的高度和质地对颈椎健康至关重要。仰卧时,枕头高度应调至约一拳高,使颈椎得到良好承托;侧卧时,枕头高度应与肩等高,保持颈椎正常生理曲度。推荐选择硬度适中、圆柱形或有坡度的方形枕头,有助于放松颈部肌肉,缓解颈椎压力。

## 2. 保持正确坐姿

小明是一个小胖墩,妈妈带他到医院来做检查,医生下达医嘱查空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白和糖耐量,妈妈说这几个项目都是查的血糖,为什么不能相互替代?是不是重复检查?

护士:小明妈妈,这几个项目是有区别的,不能互相替代。

空腹血糖:一般是进餐 8 小时以上的血糖,最多不超过 14 小时,例如晚餐后停止进食,直至第二天早上所测得的血糖。

不过一岁以内的儿童,由于机体代谢消化比较快,通常 6 - 8 个小时不进食,测量的血糖也属于空腹血糖。

同时,这期间不仅不能进食,也不能输入含有葡萄糖、氨基酸、脂肪乳等成分的液体需要注意在测量空腹血糖前一晚,即使没有吃饭,也不能吃零食、花生、水果、含糖饮料等,口渴只能喝白开水,否则第二天测量的血糖不能称为空腹血糖。

肿瘤,这一威胁人类健康的重大疾病,长期以来困扰着医学界和广大患者。随着医学的不断进步,肿瘤内科治疗不再局限于传统的化疗和放疗,而是逐渐融入了中医的理念和技术,形成了中西合璧的新疗法。这种新疗法不仅为患者带来了更多的希望和选择,也为攻克肿瘤难题开辟了新的途径。

以下是中西合璧肿瘤内科新疗法的几个关键点:

## 1. 个体化治疗方案

现代医学认为,肿瘤的发生和发展具有高度的个体差异。

因此,针对每位患者的具体情况,制定个性化的治疗方案显得尤为重要。西医通过基因检测、病理分析等手段,明确肿瘤的类型、分期和分子分型,从而选择最适合的化疗药物、靶向药物或免疫治疗方案。

中医则通过望、闻、问、切等四诊合参,

在医疗领域,手术是治疗疾病、挽救生命的重要手段。然而,对于即将接受手术的患者而言,手术带来的疼痛和恐惧往往令人心生畏惧。此时,麻醉作为一种医疗技术,便成为了连接患者从恐惧到安心的桥梁,让患者在无痛、无惧的状态下接受手术治疗。

麻醉:医学的奇迹

麻醉,简而言之,就是通过药物或其他方法使病人整体或局部暂时失去感觉,以便医生在无痛状态下进行手术。麻醉技术的发展,无疑是医学史上的一个重大突破。它不仅极大地减轻了手术带来的痛苦,还提高了手术的安全性和成功率。如今,麻醉已经成为现代医疗体系中不可或缺的一部分,广泛应用于各种手术中。