

老年病的轻松护理

□ 李伟

随着社会的老龄化，老年病的护理问题日益凸显。为了帮助老年人和家属更好地应对这一挑战。

以下是一些轻松而有效的老年病护理秘籍，旨在提升老年人的生活质量，享受健康、快乐的晚年。

一、合理饮食，营养均衡

老年人的消化功能较弱，饮食应以清淡、易消化为主。建议多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼类、蛋类、豆类、新鲜蔬菜和水果。同时，要控制油脂、糖分和盐分的摄入量，避免食用过于油腻、辛辣和刺激性的食物。遵循少食多餐的原则，有助于减轻肠胃负担。

二、适度运动，增强体质

适度运动对老年人的健康至关重要。

适合老年人的运动方式包括散步、太极拳、瑜伽和广场舞等。这些运动强度适中，不会对身体造成过大的负担。

运动前要做好热身准备，运动过程中注意安全，避免摔倒和受伤。

三、保持良好心态，积极面对生活

老年人可能会面临子女离家、孤独寂寞等问题，容易产生焦虑、抑郁等不良情绪。要学会调整心态，积极面对生活中的变化。可以参加社交活动，与朋友聊天、下棋、参加老年俱乐部等，丰富自己的精神生活。培养兴趣爱好，如绘画、书法、摄影等，也能让老年人在晚年找到乐趣和成就感。

四、保证充足睡眠，提高生活质量

保证充足的睡眠对老年人的健康同样不可忽视。老年人应养成良好的睡眠习惯，

每天按时睡觉和起床。创造一个安静、舒适、黑暗的睡眠环境，睡前避免剧烈运动和使用电子设备。如果存在睡眠问题，应及时就医，寻求专业帮助。

五、定期体检，及时发现潜在疾病

老年人身体的各项机能容易出现问题，通过定期体检可以及时发现潜在的疾病，并采取相应的治疗措施。

建议每年至少进行一次全面的体检，包括血常规、尿常规、肝功能、肾功能、血脂、血糖、心电图、腹部B超等检查。

六、科学用药，避免药物副作用

老年人在用药方面要特别谨慎。由于身体机能的变化，老年人对药物的代谢和耐受能力下降。

在用药时，一定要严格按照医嘱，按时

按量服用，避免自行增减药量或停药。同时，要注意药物的副作用，如果出现不适，应及时告知医生。

七、注重环境，创造舒适生活空间

老年人的起居环境和活动场所应保持空气清新、光线充足，温度、湿度适中，活动安全、方便。

每天打扫居室，定期开窗通风换气，保持床单、被褥清洁，避免交叉感染。

通过遵循以上秘籍，老年人和家属可以更加轻松地应对老年病的护理问题，让老年人享受健康、快乐的晚年生活。同时，社会也应加大对老年病护理的关注和支持，共同为老年人的幸福晚年保驾护航。

(作者单位：辽宁省军区沈阳第十二离职干部休养所)

儿童幽门螺旋杆菌感染的检测与治疗

□ 石才英

幽门螺旋杆菌是一种常见的胃部细菌感染，生存力非常强大，是唯一能在胃酸条件下生存的细菌。它是一种定植于胃黏膜上皮细胞表面的微需氧螺旋杆菌，感染后会引发多种胃部疾病，包括慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌、胃淋巴瘤等。儿童是HP的易感人群，且多数感染者是在儿童期获得的。因此，了解儿童幽门螺旋杆菌感染的检测与治疗显得尤为重要。

一、儿童幽门螺旋杆菌感染的特点

- 感染率高：在中国，儿童是HP的高发人群，感染率随年龄增长而增加。
- 症状差异大：部分儿童感染后无任何症状，有的则表现为腹胀、腹痛、打嗝、反酸、恶心、呕吐、食欲不振等常见消化道症状。部分儿童因消化性溃疡而表现为呕血、黑便等严重症状。
- 再感染率高：儿童HP根除后的再感染率可能明显高于成年人。
- 自发清除率：儿童感染HP后，有一定

的自发清除率，大约在10%左右。

5. 治疗挑战：儿童服药依从性差，容易导致治疗失败及继发细菌产生耐药性。

二、儿童幽门螺旋杆菌感染的检测

儿童幽门螺旋杆菌感染的检测主要包括侵入性检测和非侵入性检测两大类。

1. 侵入性检测：

胃镜检查及胃黏膜组织活检：通过胃镜获取胃黏膜组织，进行快速尿素酶试验、胃黏膜组织切片染色、HP培养和核酸检测等。

注意事项：检测前需停用质子泵抑制剂2周、抗生素和铋剂4周。

2. 非侵入性检测：

尿素呼气试验：通过检测呼气中的尿素酶活性来判断HP感染情况，该方法无创、安全，但部分儿童可能测不出。

粪便HP抗原检测：通过检测粪便中的HP抗原来判断感染情况。

血清HP抗体检测：通过检测血清中的HP抗体来判断感染情况，但不能代表是否正

在感染。

三、儿童幽门螺旋杆菌感染的治疗

并非所有感染HP的儿童都需要治疗，特别是无症状或症状轻微的儿童。然而，以下情况需考虑根治治疗：

1. 消化性溃疡：必须根治HP，首选奥美拉唑+克拉霉素+阿莫西林，或奥美拉唑+阿莫西林+甲硝唑+胶体次枸橼酸铋剂。

2. 胃黏膜组织相关性淋巴瘤：同样需根治HP。

3. 其他情况：慢性胃炎、胃癌家族史、不明原因的难治性缺铁性贫血、计划长期服用非甾体抗炎药的儿童，以及监护人或年长儿童强烈要求治疗的情况下，可考虑根治治疗。

四、治疗注意事项

1. 规范用药：严格按照医生的处方用药，注意用药方法和用药时间，不可随意停药或过量服用抗生素。

2. 酸抑制治疗：使用质子泵抑制剂或H2受体拮抗剂减少胃酸分泌，创造有利于抗生素的环境。

神经康复过程中的挑战与应对策略

□ 孙新瑞

神经康复是针对神经系统损伤后的治疗手段，旨在帮助患者恢复或改善受损的神经功能，提高其生活质量。然而，神经康复过程充满了各种挑战。本文将从多个角度详细解析这些挑战，并提出相应的应对策略。

1. 知识与技术门槛高

神经康复领域涵盖了神经解剖学、神经病理学、运动学、康复学等多学科知识，要求康复医生具备全面而专业的知识背景。此外，应用于神经康复的技术手段，如康复机器人、神经电刺激等，也需要医务人员具备一定的技术能力。

应对策略：

加强专业人才培养：政府和医疗机构应加大对神经康复专业的培养力度，提高康复医生的专业能力和综合素质。

引入先进技术：利用虚拟现实康复训

练、脑机接口技术等先进手段，提升治疗效果和患者体验。

2. 个体差异和多学科合作困难

每个患者对康复治疗的反应存在差异，且神经康复治疗通常需要多学科的合作，如康复医生、康复技师、社会工作者等。多学科之间的沟通和协作往往面临一定的困难。

应对策略：

制定个性化康复计划：根据患者的具体病情和康复需求，设定明确的康复目标，选择合适的康复方法和训练强度。

推广多学科合作模式：借助多学科专家的协作，提高康复治疗的效果和效率。加强团队之间的沟通，确保患者得到全面、系统的康复服务。

3. 长周期和高费用

神经康复治疗通常需要进行长周期的康

复训练，且过程中需要购买昂贵的设备和药物，给患者和医院带来较高的经济压力。

应对策略：

医保政策支持：国家和地方政府应提供医保政策支持，降低患者负担，提高治疗的可及性。

成本控制：医疗机构应优化康复流程，合理控制成本，同时提高康复效果。

4. 心理障碍

神经系统损伤可能导致患者出现焦虑、抑郁等心理障碍，这些障碍可能进一步影响康复效果。

应对策略：

心理干预和支持：通过心理咨询、认知行为疗法等手段，帮助患者调整心态，积极面对康复过程。

家属支持：家庭成员的关心和支持可以帮助患者建立信心，克服困难。

5. 康复训练的坚持与调整

康复训练需要长期坚持，而患者在康复过程中可能会遇到各种困难和挑战，如疼痛、疲劳等。

应对策略：

合理安排训练时间和强度：患者和家属需要学会合理安排训练时间和强度，适时调整训练内容，保持训练的连续性和有效性。

寻求专业指导：寻求专业康复人员的指导和支持，确保训练的科学性和安全性。

神经康复是一个漫长而复杂的过程，但通过综合运用各种治疗手段和技术，结合多学科合作、个性化康复计划、心理干预和支持等策略，我们可以有效应对康复过程中的挑战，帮助患者最大限度地恢复受损的神经功能，提高其生活质量。随着医学技术的不断进步和康复理念的不断更新，神经康复的前景将越来越广阔。

(作者单位：河北省沧州市人民医院)

胆囊疾病超声诊断的解析

□ 徐乐

胆囊，这个位于肝脏下方的小型“梨形”器官，是肝胆系统的重要组成部分。其主要功能是浓缩和储存胆汁，辅助消化脂肪。然而，胆囊也可能遭受各种疾病的困扰，如胆囊炎、胆结石、胆囊息肉和胆囊癌等，影响我们的身体健康。

本文将为您详细介绍胆囊疾病及其超声诊断方法。

胆囊疾病概述

1. 胆结石：胆结石是胆囊内形成的固体物质，主要由胆固醇、胆色素和钙盐组成。大多数胆结石患者没有症状，但如果结石阻塞了胆管，可能会引发胆绞痛、急性胆囊炎或胰腺炎。

2. 胆囊炎：胆囊炎是指胆囊壁的炎症，通常由胆结石引起。急性胆囊炎的主要症状

包括剧烈的右上腹痛、发热、恶心和呕吐；慢性胆囊炎则表现为持续性的右上腹不适、胀气和消化不良。

3. 胆囊息肉：胆囊息肉是胆囊内壁上的异常生长物，通常是良性的，但在某些情况下可能会恶化为恶性肿瘤。小于1厘米的息肉通常不需要治疗，但较大的息肉或伴有症状的息肉需要定期监测或手术切除。

4. 胆囊癌：胆囊癌是一种罕见但恶性的肿瘤，起源于胆囊黏膜上皮细胞。早期症状不明显，常在晚期才发现，主要表现为右上腹疼痛、黄疸、体重减轻和食欲减退。

超声诊断在胆囊疾病中的应用

超声检查利用超声波在人体组织中的传播、反射和散射特性，通过超声探头向人体发射超声波，并接受其反射回来的信号，经过计

算机处理后形成图像，从而观察人体内部结构和病变情况。

1. 胆囊壁形态变化：正常胆囊壁薄而光滑，而胆囊癌发生时，胆囊壁可增厚、不规则，甚至形成结节或肿块。超声检查能够清晰显示这些形态学改变，为诊断提供重要依据。

2. 占位性病变的识别：胆囊癌形成的肿块在超声检查中表现为胆囊内的实性占位病变，通常边界不清，形态不规则。随着肿瘤的生长，可逐渐占据整个胆囊腔，甚至侵犯周围组织。

3. 彩色多普勒血流显像：胆囊癌患者由于病变区域血管增生，血供增加，胆囊动脉及其分支往往增粗、扩张，血流量增加。这为鉴别胆囊内占位病变和非占位病变提供有力支持。

超声检查在胆囊疾病的诊断中具有重要作用，不仅可以帮助早期筛查胆囊癌，还可以鉴别诊断胆囊炎、胆囊息肉等常见胆囊疾病，评估病情并制定治疗方案。

胆囊疾病的预防

预防胆囊疾病的关键在于保持健康的生活方式。合理饮食，避免高脂肪、高胆固醇食物的摄入；规律作息，保证充足的睡眠和规律的作息时间；定期体检，特别是超声检查等影像学检查，以便早期发现胆囊疾病并及时治疗。

胆囊疾病虽然常见，但通过超声诊断等现代医疗技术，我们可以及时发现并干预其发生和发展。保持健康的生活方式，定期体检，是预防胆囊疾病、保护胆囊健康的重要手段。让我们共同关注胆囊健康，享受美好生活。

(作者单位：河北北方学院附属第一医院)