

腰椎疾病的预防与治疗方法

□ 刘迎辉

二、腰椎疾病的常见类型

腰椎疾病种类繁多，常见的包括腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎骨折等。其中，腰椎间盘突出症最为常见，主要表现为腰痛、下肢放射痛、麻木等症状。腰椎管狭窄症则可能导致行走困难、大小便障碍等问题。腰椎骨折则多由于外伤所致，严重时可能危及生命。

三、腰椎疾病的预防

1. 加强锻炼: 结合个人特点进行必要的体育锻炼,如游泳、平板支撑等,以增强体魄,提高腰椎及周围肌肉、韧带的耐久性。
2. 保持良好的生活习惯: 选择软硬适中的床垫,避免久坐和长时间伏案工作。保持正确的站姿和坐姿,避免腰部受潮受寒。
3. 合理用腰: 提重物时,应先蹲下拿到

重物,然后慢慢起身,避免直接弯腰。避免进行腰部力量过大的运动,如爬山、爬楼梯等。

4. 注意休息: 适当的休息可以释放腰部积累的紧张压力,减少发生急性疼痛的机会。

四、腰椎疾病的治疗

1. 保守治疗: 对于腰椎疾病早期患者,充分的休息至关重要。可以采用热敷、按摩、牵引等物理治疗方法,以缓解肌肉紧张和疼痛。药物治疗方面,可以使用非甾体类抗炎药、肌肉松弛剂等来减轻疼痛和炎症。

2. 中医治疗: 针灸和推拿作为中医的传统疗法,对于腰椎疾病的治疗也具有一定的效果。针灸可以刺激穴位,调节气血流通;推拿可以调整脊柱关节的位置,放松肌肉。

3. 手术治疗: 当保守治疗无效,病情严

重影响生活质量时,需要考虑手术治疗。手术方式包括椎间盘切除术、椎体融合术等,以解除神经压迫,增加腰椎的稳定性。然而,手术治疗存在一定的风险和并发症,需要充分评估患者的病情和身体状况。

五、结语

腰椎疾病不仅影响个人的身体健康,还可能对生活质量造成严重影响。因此,我们应该加强腰椎健康的保护意识,从预防做起,通过合理的锻炼、良好的生活习惯和正确的用腰方式,降低腰椎疾病的发生风险。一旦患上腰椎疾病,应及时就医,选择适合自己的治疗方法,以便早日康复。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

中药在肿瘤治疗中的应用

□ 王爱丽

解这些症状。例如,白芍、延胡索等中药具有镇痛作用,能够减轻患者的疼痛感。

其次,中药在提高患者生活质量方面也有着不可忽视的作用。肿瘤治疗往往伴随着身心的双重压力,中药能够改善患者的精神状态和睡眠质量,让患者拥有更好的体力去应对治疗。

酸枣仁、远志等中药具有安神助眠的功效,有助于患者获得更好的休息。

再者,中药在增强免疫力方面也有着独特的优势。免疫力是人体抵抗疾病的重要防线,对于肿瘤患者来说,增强免疫力尤为重要。黄芪、人参等中药具有补气养血、增强免疫力的功效,能够提高患者的抵抗力,帮助他们更好地对抗肿瘤。

此外,中药在减轻放疗副作用方面也发挥着重要作用。放疗是治疗肿瘤的重要手段,但它们的副作用也不容忽视。

恶心、呕吐、脱发等不良反常常常让患者苦不堪言。

中药如白术、生姜等能够减轻这些副作用,帮助患者更好地耐受治疗。

最后,中药在抑制肿瘤生长方面也有着一定的作用。虽然中药不能直接杀灭肿瘤细胞,但一些中药具有抗肿瘤活性成分,如白花蛇舌草、半枝莲等,能够在一定程度上抑制肿瘤细胞的生长和扩散。这对于预防肿瘤的复发和转移具有重要意义。

需要强调的是,中药在肿瘤治疗中的作用是辅助性的,不能替代西医的主要治疗方

法。肿瘤的治疗通常需要综合多种治疗手段,包括手术、放疗、靶向治疗等。中药的应用应在正规医院、专业医生的指导下进行,以确保用药的安全性和有效性。

同时,我们也要认识到,中药并非“万能药”,它不能治愈所有类型的肿瘤。

每个患者的病情都是独特的,治疗方案的制定应根据患者的具体情况进行个性化调整。因此,在选择中药治疗时,患者应保持理性态度,不要轻信“偏方”或“神药”,以免延误病情。

总之,中药在肿瘤治疗中发挥着日益重要的作用,但我们也应理性看待其疗效和局限性。通过综合治疗手段的合理应用,我们可以为患者提供更好的治疗效果和生活质量。

(作者单位:河北以岭医院)

心理调适在减重过程中的重要性

□ 王丽维

缓解负面情绪,进一步加重体重问题。

二、心理状态对减重效果的影响

心理状态不仅影响个体的饮食习惯,还直接关联到其运动习惯。

积极的心理状态有助于增加运动的动力和持久性,而消极的心理状态,如抑郁和缺乏自信,则可能导致运动动力减弱。因此,良好的心理状态不仅能够促进个体坚持健康的生活方式,还能提高减重效果。

三、心理调适在减重过程中的具体作用

1. 增强减肥的信心和动力: 保持积极的心态,设定合理的减肥目标,有助于增强减肥的信心和动力。面对减肥过程中的困难和挑战时,学会调整心态,寻求支持,避免因挫败感而放弃。

2. 促进健康饮食习惯的养成: 建立健康的饮食观念,将减肥视为一种健康的生活方式变化,而不是短期的饥饿或限制。通过心理调适,个体可以更加理性地面对食物,避免情绪性饮食,选择更加健康的食物。

3. 提高运动的动力和持久性: 积极的心理状态能够激发个体参与运动的意愿,提高运动的动力和持久性。通过心理调适,个体可以更加积极地投入到运动中去,享受运动带来的乐趣和成就感。

四、心理调适的方法和策略

1. 学会情绪管理: 通过冥想、瑜伽、深呼吸等方法管理情绪,避免情绪性饮食。当感到压力或焦虑时,可以尝试进行深呼吸或冥想等放松活动,以缓解负面情绪。

2. 寻求专业帮助: 当遇到自身难以调节的心理状态时,可以寻求心理咨询师等专业人士的帮助。专业人士可以提供有效的心理支持和指导,帮助个体更好地应对减重过程中的心理问题。

3. 建立支持系统: 与家人和朋友分享自己的减重目标和计划,寻求他们的支持和鼓励。一个积极的社会支持系统可以为个体提供动力和支持,帮助其更好地坚持减重计划。

综上所述,心理调适在减重过程中具有不可替代的作用。

通过合理的心理调适,个体不仅可以更好地应对减重过程中的挑战和困难,还可以提高减重效果,实现健康的生活方式。

(作者单位:河北省廊坊市第四人民医院)

浅谈药学服务在住院药房中的重要性

□ 王天威

专业知识,对医嘱中的药物剂量、给药途径、配伍禁忌等进行严格把关,为患者筑起一道坚实的用药安全防线。

二、优化药物治疗方案

针对患者的具体病情和个体差异,药学服务致力于优化药物治疗方案。药师通过参与查房、病例讨论,与医生共同制定或调整治疗方案,确保所选药物既符合治疗原则,又能最大限度地减少不良反应,提高治疗效果。

三、提升患者用药依从性

住院期间及出院后,患者的用药依从性直接影响治疗效果和康复进程。药学服务通过详细的用药教育,包括药物的作用机制、用

法用量、注意事项、可能的不良反应及应对措施等,帮助患者理解并正确执行医嘱,提高用药依从性。同时,药师还提供随访服务,关注患者用药后的病情变化,及时调整用药方案,确保治疗效果。

四、促进药物合理使用

随着新药的不断涌现,药物信息的更新速度加快,合理用药成为医疗质量的重要组成部分。住院药房的药学服务通过定期举办讲座、培训,提升医护人员对药物知识的了解和掌握,促进药物的合理使用。此外,药师还参与医院的药物管理,包括药品采购、储存、养护、调配等各个环节,确保药品质量,减少浪费,提高资源利用效率。

五、推动药学科发展

药学服务在住院药房中的实践,不仅为患者提供了高质量的药学关怀,也推动了药学科的发展。药师在解决临床实际问题的过程中,积累了宝贵的经验,促进了药学理论与实践的结合。同时,药学服务的深入开展,也为药学教育、科研提供了丰富的素材和案例,推动了药学领域的持续进步。

综上所述,药学服务在住院药房中发挥着不可替代的作用,其重要性不言而喻。未来,随着医疗改革的深入和药学服务的不断完善,住院药房的药学服务将更加专业化、精细化,为患者的健康保驾护航。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

肿瘤,这一医学难题,长久以来困扰着无数患者和医疗工作者。随着医学的进步,越来越多的治疗手段被应用于肿瘤的治疗中,其中,中药作为一种历史悠久的传统疗法,在肿瘤治疗中发挥着日益重要的作用。

中药在肿瘤治疗中的应用,并非追求直接的“治愈”,而是更多地体现在缓解症状、提高生活质量、增强免疫力、减轻放疗副作用以及抑制肿瘤生长等多个方面。

首先,中药在缓解症状方面有着显著的效果。

肿瘤患者常伴有疼痛、乏力、食欲不振等症状,这些症状不仅影响患者的生活质量,还可能影响治疗的进行。

中药通过调理气血、平衡阴阳,能有效缓

减重,作为现代人追求健康生活的一种方式,不仅仅涉及到饮食控制和运动锻炼,心理调适在其中也扮演着至关重要的角色。

本文将详细探讨心理调适在减重过程中的重要性,并给出具体的方法和策略。

一、心理压力与体重管理的关系

心理压力是现代生活中不可避免的一部分,而长期的心理压力不仅会影响个体的心理健康,还可能直接导致体重的增加。研究表明,长期的心理压力会增加体内皮质醇(一种压力激素)的分泌,这种激素不仅会增加食欲,还会促使身体储存脂肪,尤其是腹部脂肪。此外,心理压力还会干扰个体的认知功能,如执行功能和自我调控能力,导致个体更容易暴饮暴食或选择高脂肪、高糖的食物来

在现代医疗体系中,住院药房不仅是药品的储存与分发中心,更是药学服务的前沿阵地。随着医疗模式的转变,药学服务已从传统的药品供应向以患者为中心、提供全方位药学关怀的方向迈进。

在住院药房中,药学服务的重要性日益凸显,其核心价值体现在以下几个方面:

一、保障患者用药安全

住院患者往往病情复杂,需同时服用多种药物,药物间的相互作用、不良反应风险显著增加。

药学服务通过审核医嘱、监测药物浓度、提供用药指导等措施,有效预防药物不良事件的发生,确保患者用药安全。药师们利用