

胸外科小课堂：认识你的“内在英雄”

□任志慧

在人体的广阔舞台上，每一个器官都扮演着不可或缺的角色，而胸部，这个承载着心脏、肺脏等重要生命维持系统的区域，更是藏着我们不为人知的“内在英雄”。今天，就让我们一同走进胸外科的小课堂，深入了解并认识这些守护我们生命健康的英勇卫士。

1. 心脏：生命的泵动之源

位置与功能：心脏位于胸腔中央偏左的位置，大小约等于一个拳头，是循环系统的核心。它通过有规律的收缩与舒张，将富含氧气的血液泵送至全身。

重要性：心脏健康直接关系到人的生存质量。心血管疾病，如冠心病、心肌梗死等，是当前威胁人类健康的主要杀手之一。

日常保护：均衡饮食、适量运动、戒烟限酒、保持心理健康，都是维护心脏健康的有效措施。

2. 肺脏：呼吸的奇迹工厂

位置与功能：肺脏位于胸腔两侧，分左右两叶，是呼吸系统的主要组成部分。它们负责吸入氧气，排出二氧化碳，实现气体交换，为身体细胞提供必需的氧气。

重要性：良好的肺功能对于维持生命至关重要。肺部疾病，如肺癌、慢性阻塞性肺疾病(COPD)等，严重影响患者的生活质量甚至危及生命。

日常保护：避免吸烟及二手烟暴露，保持室内空气清新，定期进行有氧运动，有助于增强肺功能。

3. 食管：营养输送的通道

位置与功能：食管是一条连接咽喉与胃的肌肉管道，位于胸腔内。它的主要功能是将吞咽下的食物和液体顺利运送至胃中进行消化。

重要性：食管疾病，如食管癌、胃食管反流病等，不仅影响进食，还可能引发严重的营养吸收问题。

日常保护：避免过热、过硬、刺激性食物，保持合理饮食习惯，定期检查，有助于预防食管疾病。

4. 胸腺：免疫力的摇篮

位置与功能：胸腺位于胸骨后方，是T淋巴细胞发育和成熟的关键场所。T淋巴细胞在免疫系统中扮演着重要角色，对抗感染、肿瘤等外来威胁。

重要性：随着年龄增长，胸腺逐渐退化，但其在儿童期和青少年期对免疫系统的建立至关重要。

日常保护：均衡营养、充足睡眠、适度压力管理，有助于维持整体免疫系统的健康。

5. 肋间肌与膈肌：呼吸的辅助者

位置与功能：肋间肌环绕在肋骨之间，膈肌则位于胸腔与腹腔之间，两者协同工作，通过收缩与放松实现呼吸运动。

重要性：任何影响这些肌肉功能的问题，如膈肌麻痹、肋间神经痛等，都会直接影响呼吸效率。

日常保护：通过呼吸操、瑜伽等锻炼，可以增强这些肌肉的力量和灵活性，促进呼吸健康。

在胸外科的小课堂上，我们认识了这些默默守护我们生命健康的“内在英雄”。了解它们的位置、功能及保护方法，不仅能帮助我们更好地珍惜和维护自身健康，还能在面对潜在的健康威胁时，做出更加明智的选择。让我们携手，共同守护这份内在的力量，让生命之树常青。

(作者单位：河北北方学院附属第一医院)

选择合适牙膏呵护口腔健康

□阮文彤

口腔健康是身体健康的重要组成部分，而选择适合自己的牙膏是维护口腔健康的关键步骤之一。面对市面上琳琅满目的牙膏品种，如何做出明智的选择呢？

以下是几条医学科普建议，帮助你找到最适合自己的牙膏。

1. 了解牙膏的基本成分

牙膏的主要成分包括摩擦剂、发泡剂、芳香剂、保湿剂和氟化物等。摩擦剂是牙膏的核心成分，用于去除牙齿表面的污垢和菌斑；发泡剂则通过产生泡沫，让刷牙过程更加愉悦；芳香剂则提供清新的口感。氟化物则有助于预防龋齿，增强牙齿的抗酸性。

2. 根据牙齿问题选择牙膏

敏感牙齿：如果你的牙齿敏感，可以选择专门针对敏感问题的牙膏。这类牙膏通常含有

硝酸钾等成分，有助于缓解牙齿敏感症状。

美白需求：如果你希望牙齿更加洁白，可以选择含有美白成分的牙膏。但需要注意的是，美白牙膏对于内源性着色(如四环素牙)的效果有限，对于外源性着色(如烟渍、茶渍)有一定的改善作用。

牙周炎：牙周炎患者可以选择含有金银花、绿茶等中草药成分的牙膏，这些成分具有消炎止血的作用，能够缓解牙周炎症状。但请注意，这类牙膏不能彻底治愈牙周炎，还需配合专业治疗。

3. 注意牙膏的颜色条

牙膏管底部通常有一个颜色条，不同颜色代表不同的成分：

绿色：代表纯天然成分。

蓝色：含有纯天然成分及药物成分。

红色：含有天然成分及化学成分。

黑色：代表纯化学成分。

建议选择绿色或蓝色的牙膏，以减少化学成分对口腔的刺激。

4. 考虑牙膏的品牌信誉

选择知名品牌的牙膏可以更好地保证产品的质量和安全性。知名品牌通常拥有更严格的品控流程和更完善的售后服务，能够让你在使用过程更加放心。

5. 定期更换牙膏品牌

长期使用同一款牙膏可能会对口腔健康产生影响，因为不同品牌的牙膏在成分和功效上存在差异。

定期更换牙膏品牌可以帮助维持口腔菌群的平衡，避免产生耐药性。

6. 避免盲目相信广告

在选择牙膏时，不要盲目相信广告的宣传。一些牙膏品牌会夸大产品的功效，误导消费者。如果遇到口腔问题，最好到正规的口腔医院进行咨询和治疗，以免延误病情。

7. 正确刷牙方法

最后，选择适合自己的牙膏固然重要，但正确的刷牙方法同样不可忽视。建议采用中华口腔医学会推荐的巴氏刷牙法，每餐后加上睡觉前刷牙，每次刷牙不少于3分钟。同时，配合使用牙线等工具，彻底清洁牙齿和牙缝。

总之，选择适合自己的牙膏需要综合考虑多个因素，包括牙齿问题、牙膏成分、品牌信誉和个人口感等。通过科学的选择和正确的使用方法，我们可以更好地维护口腔健康，享受美好的生活。

(作者单位：河北省廊坊市香河县人民医院)

浅谈骨骼健康的检查及应对措施

□赵明

骨骼作为我们身体的基石，支撑着我们的日常活动，使我们能够自由行走、尽情奔跑。然而，随着年龄的增长和生活方式的变化，骨骼健康逐渐面临挑战。为了守护骨骼健康、预防损伤，我们需要从多个方面入手，采取科学有效的措施。

一、均衡饮食，补充关键营养素

骨骼健康离不开均衡的饮食。我们需要确保每日摄入足量的蛋白质、钙和维生素D。蛋白质是骨骼的主要成分之一，有助于维持骨骼的强度和韧性；钙是构成骨骼的基础元素，对骨骼的生长和修复至关重要；维生素D则有助于钙的吸收和利用。

适量补充维生素D：可以通过晒太阳促进体内维生素D的合成，建议每天上午11时至下午3时，在保证安全的前提下，尽可能多

地暴露皮肤于阳光下晒15-30分钟。

二、科学运动，增强骨骼力量

运动是增强骨骼力量的有效途径。通过科学的运动方式，我们可以提高骨骼的密度和强度，预防骨质疏松和骨折的发生。

青少年：处于生长期，运动对骨量积累有很大帮助，应尽量让“峰值骨量”最大化。推荐进行篮球、足球等运动，有助于骨骼的全面发育。

成年人：推荐进行规律的身体负重锻炼。每周锻炼五次，每次30分钟至1小时，可以增强肌力，提高神经、肌肉反应能力，降低跌倒风险。

老年人：应选择低强度的运动，以提高身体的柔韧性和平衡能力，减少跌倒的风险。

三、改善环境，减少跌倒风险

跌倒是导致老年人骨折的主要原因之

一。为了降低跌倒风险，我们需要改善居住和生活环境。

保持地面干燥防滑：在厨房、浴室等容易跌倒的地方，铺设防滑垫，保持地面干燥。

合理摆放家具：避免家具摆放过于拥挤，留出足够的活动空间。

安装扶手：在走廊、浴室等地方安装扶手，方便老年人行走和站立。

四、定期检查，及时发现骨骼问题

定期进行身体检查是预防骨骼疾病的重要手段。通过检查，我们可以及时发现并治疗骨质疏松、关节炎等骨骼问题，防止病情恶化。

骨密度检查：老年人以及绝经后的女性应定期进行骨密度检查，以便及时发现并治疗骨质疏松症。

全面体检：每年进行一次全面体检，了解

自己的身体状况和潜在风险。

五、调整生活习惯，避免不良姿势

不良的生活习惯和姿势对骨骼健康有着不可忽视的影响。我们需要调整自己的生活习惯，避免长时间保持同一姿势。

避免长时间低头看手机：每15分钟抬头活动一下颈部，缓解颈椎压力。

保持正确坐姿：坐直腰背，选择质地偏硬的沙发，并在腰后加靠枕，以减少腰椎负担。

避免跷二郎腿：跷二郎腿会导致骨盆和髋关节压力不均，应尽量避免长时间跷二郎腿。

总之，守护骨骼健康、预防损伤需要我们

从饮食、运动、环境、检查和生活习惯等多个方面入手。通过采取科学有效的措施，我们可以降低骨骼疾病的风险，享受健康快乐的生活。

(作者单位：河北北方学院附属第一医院)

中西医结合护理让你远离烦恼

□赵娟

在女性的生活中，妇科问题如同一阵不期而遇的风雨，时而让人感到不适与困扰。从月经不规律到更年期综合症，从常见的阴道炎到子宫肌瘤，这些妇科问题不仅影响女性的身体健康，还可能对心理健康造成一定的负担。幸运的是，随着现代医学的进步，结合中医与西医的双重智慧，我们有了更多有效的手段来应对这些困扰。

本文将分条介绍如何通过中西医结合的护理方法，帮助女性朋友远离妇科烦恼。

1. 月经不调：调和气血，科学调理

月经不调是许多女性面临的常见问题，表现为月经周期不规律、经量过多或过少等。西医认为，这可能与内分泌失调、多囊卵巢综合症等因素有关，常采用激素疗法或口服避孕药来调节。而中医则强调气血平衡，认为月经不调多与肝郁气滞、脾肾两虚相关，推荐服

用逍遥丸、归脾丸等中成药，并结合针灸、拔罐等物理疗法，以达到疏肝解郁、调理气血的目的。中西医结合，既快速调整激素水平，又从根本上改善体质，实现标本兼治。

2. 阴道炎：内外兼治，双管齐下

阴道炎是阴道黏膜及黏膜下结缔组织的炎症，常见症状包括瘙痒、白带异常等。西医治疗通常以抗生素或抗真菌药物为主，直接针对病原体进行杀灭。中医则注重整体调理，认为阴道炎多因湿热下注、脾虚湿盛所致，推荐服用苦参洗液清洗外阴，口服龙胆泻肝丸等清热利湿的药物。

中西医结合治疗阴道炎，既能迅速控制症状，又能通过调理体质减少复发，提高生活质量。

3. 子宫肌瘤：综合评估，个性化治疗

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的一

种良性肿瘤，多数无症状，但也可能引起月经异常、腹痛等问题。西医对于子宫肌瘤的治疗，根据病情轻重可采取观察、药物治疗、手术切除等多种方式。中医则主张活血化瘀、软坚散结，推荐使用桂枝茯苓丸等中药方剂，配合针灸、艾灸等疗法，促进血液循环，缩小肌瘤体积。对于无症状的小肌瘤，中西医结合疗法倾向于保守治疗，监测病情变化；而对于症状严重或肌瘤增大的情况，则应及时考虑西医手术治疗。

4. 更年期综合症：平衡阴阳，心理疏导

更年期是女性生命中的一个重要转折点，伴随着卵巢功能衰退，常出现潮热、盗汗、情绪波动等症状。西医通过激素替代疗法(HRT)补充雌激素，有效缓解更年期症状，但需警惕长期使用可能带来的风险。中医则认为更年期综合症是肾阴阳失衡所致，推荐服

用六味地黄丸、知柏地黄丸等补肾阴的药物。

5. 生活方式调整：中西共倡，健康基石

无论是中医还是西医，都强调健康的生活方式对于预防和治疗妇科疾病的重要性。这包括均衡饮食，多吃富含纤维的食物，减少油腻、辛辣食物的摄入；保持规律作息，避免熬夜；适量运动，增强体质；定期进行妇科检查，及早发现并处理潜在问题。此外，中医还提倡情绪管理，认为心情愉悦是调和气血、维持健康的关键。

总之，面对妇科小困扰，中西医结合的护理方式为我们提供了更为全面、个性化的解决方案。通过科学诊疗与中医调理的结合，不仅能够迅速缓解症状，还能从根本上改善体质，增强机体抵抗力，让女性朋友在人生的各个阶段都能保持身心健康，远离妇科烦恼。

(作者单位：河北省廊坊市大城县中医医院)