

浅谈健康生活方式对骨关节炎康复的重要性

□丁盼盼

骨关节炎是一种常见的慢性疾病，主要表现为关节软骨的退行性变和骨质增生，导致关节疼痛和功能障碍。随着人口老龄化的加剧，骨关节炎的发病率逐年上升，对患者的生活质量造成了严重影响。然而，通过科学合理地管理生活方式，尤其是饮食和运动方面，骨关节炎患者能够有效控制病情，提升生活质量。以下是健康生活方式对骨关节炎康复的重要性，具体分为几个方面进行阐述。

一、均衡饮食，营养全面

均衡饮食是骨关节炎康复的重要基础。患者应注重摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。优质蛋白质如鱼类、鸡肉、豆类可以帮助修复受损的关节组织，增强关节的强度。维生素 C、D 和 E 具有抗氧化作用，有助于

保护骨骼健康，而钙和镁则是保持骨骼强度的重要元素。新鲜蔬菜、水果、全谷物和低脂乳制品也是理想的选择，而高糖、高脂肪和高盐食物则应尽量避免，以减少关节负担。

二、适度运动，增强肌肉

适度的运动对于骨关节炎患者至关重要。通过低冲击性的运动方式，如游泳、骑自行车和步行，患者可以全面锻炼身体肌肉，同时减少对关节的压力。游泳时，身体漂浮在水中，关节不承受体重，所受负荷最小，同时游泳的动作又能保证关节的活动并锻炼肌肉力量。骑自行车时，大部分体重压在坐垫上，膝关节受力相对较少，同时骑车可以保持关节的活动度，增强关节周围肌肉的力量。

三、关节活动，保持灵活

每天进行关节活动练习对于保持关节的灵活性和预防僵硬及功能障碍至关重要。患者可以在专业医生的指导下，进行一些轻柔的拉伸和关节活动练习，如伸展、屈曲和旋转等。这些练习有助于维持关节的活动范围，减少疼痛和不适，增强关节的稳定性和灵活性。合理安排运动量，根据自身情况逐步增加运动强度，能够有效避免对关节造成过大的压力。

四、体重控制，减轻负担

控制体重对骨关节炎患者尤为重要。超重和肥胖会增加关节的负担，尤其是膝关节和髋关节。通过合理的饮食控制和适量的运动，患者可以逐渐减轻体重，从而减轻关节

疼痛和不适。健康的体重管理不仅有助于缓解症状，还能提高整体健康水平。

五、生活调理，综合防护

骨关节炎患者还应注重日常生活中的细节，如避免久坐或久站，以防某个部位关节长期处于负重状态；注意关节保暖，减少风、寒、湿对关节的侵袭；戒烟限酒，避免高强度对抗运动以防关节损伤；适当使用手杖或轮椅，以减轻关节负担。

综上所述，健康的生活方式对骨关节炎的康复具有至关重要的作用。通过均衡饮食、适度运动、关节活动、体重控制以及生活调理，患者可以有效控制病情，提高生活质量，享受健康幸福的生活。

(作者单位：河北省沧州中西医结合医院)

如何自我调养脑血管病及后遗症

□樊志忠

心态对脑血管病的影响很大，心态好，对疾病的抵抗力就会强。脑血管病患者应积极面对疾病，保持冷静、乐观的心态。家人也要多关心患者，帮助其树立战胜疾病的信心。

一、合理饮食

脑血管病患者应合理安排饮食，控制脂肪、糖、盐的摄入，多吃蔬菜水果、豆类、粗纤维等食物，有利于软化血管，防止血管硬化。同时，应适当补充叶酸，降低脑卒中的风险。戒烟限酒也是预防脑血管病的重要措施。

二、适量运动

适当的运动有助于改善血液循环，增强心肺功能，预防脑血管病。建议选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。

运动时要注意适量，避免过度劳累。

三、控制血压、血糖、血脂

高血压、高血糖、高血脂是脑血管病的三大危险因素，患者应定期监测血压、血糖、血脂，合理用药，控制指标在正常范围内。同时，要养成良好的生活习惯，如规律作息、避免熬夜等。

四、注意日常保健

脑血管病患者应加强日常保健，预防并发症的发生。要注意保暖防寒，避免感冒。保持大便通畅，避免过度用力。适当进行头部按摩，促进血液循环。注意调整睡眠姿势，避免长时间保持同一姿势。

五、合理用药

脑血管病患者应根据医嘱合理用药，控制病情发展。常用的药物有降压药、降糖药、降脂药、抗血小板药等。服药时要注意剂量和服药时间，避免不良反应的发生。

六、康复训练

脑血管病患者经过治疗后，需要进行康复训练，以促进神经功能的恢复。常见的康复训练包括肢体运动训练、语言训练、认知训练等。家属应积极配合患者进行康复训练，给予鼓励和支持。

七、定期检查

定期检查是预防脑血管病的重要手段。患者应定期到医院进行血压、血糖、血脂、心电图等检查，及时发现异常情况，尽早采取

措施。家属也要关注患者的身体状况，如有异常及时就医。

总之，脑血管病及后遗症的自我调养需要从多个方面入手，包括保持良好的心态、合理饮食、适量运动、控制危险因素、注意日常保健、合理用药、康复训练和定期检查等。只有综合运用这些措施，才能有效预防和控制脑血管病及后遗症的发生和发展。

在自我调养的过程中，患者和家属应密切配合，共同应对疾病。家属应给予患者足够的关心和支持，帮助其树立信心，战胜疾病。同时，家属也要注意观察患者的身体状况，如有异常及时就医，以免延误治疗。

(作者单位：河北省唐山市丰润区中医医院)

分析胆道恶性肿瘤的症状

□贾聿明

胆道恶性肿瘤，包括胆总管癌、胆囊癌等，是一种极具侵袭性的疾病，其致死率较高。了解其早期信号，有助于早发现、早治疗，从而提高治疗效果和生存率。以下是胆道恶性肿瘤常见的早期信号，希望引起大家的重视。

1. 黄疸

黄疸是胆道恶性肿瘤最常见的早期症状之一，表现为皮肤、巩膜发黄，并可能伴有瘙痒。这是由于胆道肿瘤压迫或阻塞胆管，导致胆汁无法正常排泄，胆红素在体内积聚所致。黄疸还可能伴随尿液颜色变深、大便颜色变浅等症状。当血清总胆红素浓度超过 $34.2 \mu\text{mol/L}$ 时，临床上即可发现黄疸，也称

为显性黄疸。

2. 上腹部疼痛

胆道恶性肿瘤早期，患者可能会出现右上腹部疼痛，有时疼痛可放射至肩背部。这种疼痛通常呈持续性或间歇性加重，影响患者的日常生活。疼痛的出现是由于肿瘤生长对周围组织产生压迫作用所致。

3. 体重减轻与乏力

胆道恶性肿瘤患者常出现不明原因的体重减轻和乏力症状。这是因为肿瘤生长过程中，机体消耗增加，同时食欲减退，导致能量摄入不足，引起体重下降。此外，肿瘤还可能影响消化系统的正常功能，导致营养不良，进一步加重乏力和体重减轻。

4. 消化道症状

胆道恶性肿瘤患者还可能出现消化道症状，如恶心、呕吐、腹胀、腹泻等。这些症状的出现与肿瘤对消化系统的直接影响以及胆汁排泄受阻有关。胆汁是消化脂肪的重要物质，胆汁排泄不畅会导致脂肪消化不良，从而引发上述症状。

5. 发热与寒战

胆道恶性肿瘤患者有时会出现发热和寒战症状。这通常是由于胆道梗阻导致胆汁淤积，继发感染所致。发热和寒战的出现提示患者可能存在胆道感染，需要及时就医治疗。

预防措施与就医建议

预防胆道恶性肿瘤的关键在于保持良好的

生活习惯，包括规律饮食、避免高胆固醇和高热量食物、保持充足的睡眠时间等。对于存在胆囊结石、胆囊慢性炎症或胆囊息肉等高危因素的人群，应定期进行体检，以便及时发现并治疗潜在病变。

一旦出现上述早期信号，患者应及时就医进行检查。常用的检查手段包括血液检测、超声波、CT 扫描或 MRI 等影像学检查。这些检查有助于观察胆道结构异常，为诊断提供重要依据。胆道恶性肿瘤的治疗以手术切除为主，对于无法手术的患者，可考虑放疗、化疗等综合治疗手段。患者应保持乐观积极的心态，积极配合医生的治疗方案，以提高治疗效果和生存质量。

(作者单位：河北医科大学第四医院)

探究血液的组成与功能

□宁莹莹

在繁忙的医院检验科，医护人员每天面对着无数样本，其中最常见也最关键的，便是那一滴滴看似普通却蕴藏着无数生命奥秘的血液。通过科学而精密的医学检验，我们不仅能够洞察身体的健康状况，还能及早发现潜在疾病，采取干预措施。本文将分条解析，揭秘如何从一滴血中探索生命的奥秘。

1. 血液的组成与功能

血液主要由红细胞、白细胞、血小板和血浆组成。红细胞负责携带氧气和二氧化碳；白细胞是身体的“卫士”，抵御外来病原体的入侵；血小板参与止血和伤口愈合；血浆则是这些细胞的载体，同时运输营养物质、激素和废物。每一部分都发挥着不可替代的作用，共同维护着人体的生命活动。

2. 红细胞计数与血红蛋白

红细胞计数和血红蛋白水平能够反映贫血的情况。红细胞数量减少或血红蛋白浓度降低，意味着身体可能存在贫血，需进一步查明原因。贫血不仅影响生活质量，还可

能引发其他健康问题。

3. 白细胞计数与分类

白细胞数量的增多或减少是身体某处发生炎症或感染的信号。不同类型的白细胞比例也能提供关于感染类型或炎症程度的线索。例如，中性粒细胞增多可能意味着细菌感染，淋巴细胞增多则可能与病毒感染相关。

4. 血小板计数

血小板数量异常可能导致出血倾向或血栓形成。血小板计数过高，可能增加心血管疾病的风险；过低则可能导致难以止血。因此，血小板计数的监测对于维护血液健康至关重要。

5. 血糖、血脂与肝功能

血糖和血脂水平能够反映身体的代谢状态。高血糖可能意味着糖尿病的风险，高血脂则与心血管疾病密切相关。此外，肝功能指标的异常则提示肝脏可能受损，需进一步检查和治疗。

6. 肿瘤标志物

某些特定的蛋白质或物质在血液中的浓度异常升高，可能是肿瘤存在的信号。虽然这些标志物不能直接诊断肿瘤，但能为进一步检查提供方向，有助于早期发现和和治疗癌症。

7. 免疫指标

血液中的抗体、补体等免疫成分能够反映免疫系统的状态和对某些疾病的抵抗力。通过免疫血清检验，可以诊断感染性疾病、自身免疫性疾病及肿瘤等，为治疗提供重要依据。

8. 遗传信息

现代医学通过血液中的 DNA 或 RNA 进行基因检测，预测个体对某些疾病的易感性或药物反应。基因测序技术的发展，使得个性化医疗成为可能，为精准治疗提供了科学依据。

9. 医学检验的分类与应用

医学检验按检测对象可分为体液检验和组织检验，按检测方法可分为化学检验、

免疫学检验、微生物学检验等。在临床诊断、疾病筛查、治疗监测和预后评估中，医学检验发挥着不可替代的作用。通过尿液分析、组织病理学检验等多种手段，医生能够全面了解患者的健康状况。

10. 医学检验的未来展望

随着科技的发展和医疗需求的不断增长，医学检验的应用前景非常广阔。基因测序技术、蛋白质芯片技术和人工智能技术的引入，将进一步提高医学检验的准确性和效率，推动个性化医疗和智能化医疗的发展。通过定期监测生理和生化指标，以及早发现潜在健康问题，采取相应干预措施，提高生活质量。

结语

一滴血虽小，却蕴含着丰富的健康信息。通过科学的医学检验，我们能够洞察生命的奥秘，及时发现并治疗疾病。未来，随着医学技术的不断进步，一滴血所能揭示的信息将更加丰富和深入，为人类的健康保驾护航。

(作者单位：河北省迁安晨曦妇产医院)