

中医护理在中风康复中的应用

□邓秀丽

患者的症状和提高康复效果。

再者,中医护理在中风康复中的角色体现在其对康复过程的全程支持。从急性期的急救处理,到恢复期的功能训练,再到后遗症的管理,中医护理贯穿始终。它不仅关注疾病的治疗,更关注患者的生存质量和生活质量的提高。例如,通过推拿按摩可以改善血液循环,预防深静脉血栓,同时也能缓解肌肉紧张和疼痛,提高患者的舒适度。

2. 中医护理的核心元素: 针灸与推拿

针灸作为中医治疗的主要手段之一,它的理论基础源于《黄帝内经》,主张通过刺激人体的特定穴位,调整经络气血,以达到治疗疾病的目的。在中风康复中,针灸被广泛用于改善患者的运动功能、感觉功能和语言障碍。例如,一项涉及100例中风偏瘫患者的临床研究发现,经过为期三个月的针灸治疗,患者的上肢和下肢功能评分显著提高,显示出针灸在恢复神经功能上的独特作用。研究进一步指出,针灸能够改善大脑的血流,促进神经细胞的再生,同时也能减轻神经炎症,有助于神经功能的恢复。

针对中风患者的语言障碍,针灸也有显

著的治疗效果。通过刺激舌咽神经相关穴位,如合谷、太冲等,可以改善患者的言语清晰度和吞咽功能。研究显示,针灸联合语言康复训练,可以使患者语言恢复速度加快,语言表达能力得到显著提升。

推拿作为中医治疗的另一重要组成部分,通过手法操作,促进经络畅通,气血运行,对于中风康复也起到了积极的辅助作用。推拿可以改善患者肌肉紧张和僵硬,提高关节活动度,有助于肢体功能的恢复。

推拿还能促进血液循环,预防深静脉血栓形成,减少肺部感染等并发症。通过温和的按摩手法,增强肌肉的自我收缩能力,有助于预防肌肉萎缩,改善患者的生活质量。一项针对中风后遗症的观察性研究发现,坚持推拿治疗的患者在日常生活能力评分上明显优于未接受推拿治疗的患者,显示出推拿对于提高患者生存质量的显著效果。

3. 中药与食疗: 辅助康复的自然力量

在中风康复中,中药与现代药物治疗相辅相成,尤其是在改善血管功能、降低血粘度、防止血栓形成等方面,中药如丹参、川芎、红花等具有显著效果。它们能够增强血

管的弹性,改善微循环,减少再次中风的风险。

食疗,即食补,是中医治疗的一大特色,它将食物视为药物,通过合理的膳食搭配,达到调节体质、辅助治疗的目的。中风患者在康复期往往体质虚弱,脾胃功能欠佳,食疗在此时显得尤为重要。针对患者的具体情况,中医护理人员会推荐适宜的食谱,如食用富含蛋白质和维生素的食物,如鱼、蛋、豆腐、新鲜蔬菜和水果,以增加营养,支持身体的修复工作。

同时,食疗还会配合中药,如配合补气养血的药物,食疗会推荐红枣、黄鳝、黑木耳等食物,以增强药效。在饮食习惯上,中医护理强调定时定量,少食多餐,避免过于油腻或刺激性食物,以保护脾胃,促进消化吸收。

4. 结语

中医护理在中风康复中发挥着不可替代的作用。它不仅关注患者的生理恢复,更注重身心的整体调和。通过个性化、综合性的护理方案,中医护理使患者在康复过程中得到全方位的照顾,提升了康复效果,为中风患者的康健之路点亮了希望之光。

(作者单位:广西壮族自治区河池市中医医院)

微生物检测在临床的应用与挑战

□高晓慧

性相关联,为个体化治疗提供了精准依据。

2. 质谱技术(MS)

微生物质谱仪广泛应用于临床微生物学、食品安全检测、环境监测等领域。在微生物检测中,基质辅助激光解吸/电离飞行时间(MALDI-TOF)和生物传感器技术能够快速准确地检测微生物标志物。例如,在临床微生物学中,主要用于微生物的快速鉴定,特别是对临床分离的细菌、厌氧菌、苛养菌、酵母样真菌、丝状真菌和分枝杆菌等微生物进行鉴定,它可以帮助医生快速确定感染菌种,指导抗生素的选择和使用。

3. 纳米技术

纳米技术方法,如基于纳米颗粒的检测和纳米孔测序,为病原体 and AMR 标志物的灵敏检测提供了新的平台。这些技术具有高

灵敏度和无标记检测的优势,有望改善疾病诊断和抗生素管理。

4. 聚合酶链式反应(PCR)和下一代测序(NGS)

PCR 和 NGS 技术通过快速、精确地扩增和测序特定的 DNA 序列,提高了微生物病原体和 AMR 决定因素的检测效率。特别是实时 PCR 和数字 PCR,进一步扩展了 PCR 在 DNA 序列分析中的能力,使其具有更高的精度和效率。

二、面临的挑战

1. 标准化和监管

新技术的广泛应用需要统一的标准和严格的监管。目前,mNGS 等新技术缺乏 FDA 批准或标准化的检测方法,结果解释复杂,需要进一步完善相关标准和监管体系。

老年肺炎感染患者的饮食护理

□高增敏

有利于食物的吸收和利用。例如,可以多吃小米粥、南瓜粥、蔬菜粥等食物,另外还可以多吃滋阴润肺食物,如梨、芝麻、萝卜、木耳、百合等。

二、食物多样化、营养均衡

食物多样化是保证营养均衡的重要手段,营养均衡是肺炎患者饮食护理的重要原则。老年人肺炎患者应注意每一餐尽量多吃几种食物,以获取全面的营养。宜食用富含蛋白质的食物如鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品等。此外,新鲜蔬菜和水果富含维生素和矿物质,能够增强身体抵抗力,促进病情恢复,如香蕉、苹果、菠菜、西红柿等,这些食物不仅易于消化,还能提供丰富的维生素 C、维生素 A、胡萝卜素等抗氧化物质,有助于减少呼吸

道感染的发生概率。

三、避免生冷、辛辣刺激食物、注意限制钠盐摄入

老年肺炎患者常常会出现咳嗽、痰多等症状,因此需要避免进食温热生痰的食物,如龙眼、白果等。同时,应避免进食生冷、辛辣刺激以及生冷食物,如辣椒、花椒、芥末等。此外,还应避免饮酒和吸烟。肺部感染者饮食方面应该控制钠盐摄入,避免血液中钠离子浓度过高可能引起滞留,导致全身水肿,增加心脏负担,尽量不要吃咸鱼、咸蛋、腌制品等含盐量高的食物。

四、适量饮水

适量饮水对老年肺炎患者尤为重要。充足的水分有助于稀释痰液,促进痰液排出,

减轻咳嗽症状。同时,水还能促进药物的排泄,减少药物对肾脏的负担。建议每日饮水量在1500毫升至2000毫升之间,可以根据个人情况适当调整。

五、结语

老年肺炎患者的饮食护理是一个综合性的过程,需要根据老年人的血糖、血压等病情情况综合考虑,选择适宜老年人的食物,通过合理的饮食护理,促进病情恢复。当然,饮食并不能直接用于治疗肺炎,若病情没有改善或加重,应及时就医,配合医生的治疗方案。在日常生活中,老年人还应注意保暖、避免过度劳累,适度锻炼、定期进行体检等以监测肺部状况,共同维护身体健康。

(作者单位:河北医科大学第二医院)

糖尿病真相揭秘,让你不再“糖”慌

□邓林

糖尿病,这个困扰着全球无数人的慢性代谢性疾病,究竟是怎样的存在?通过这篇文章,我们将为你揭秘糖尿病的真相,让你在面对这一疾病时,能够从容不迫,不再“糖”慌!

一、糖尿病的定义与分类

糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病,主要是由于胰岛素分泌不足或作用受损所致。根据病因和临床表现,糖尿病大致分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病和特殊类型糖尿病。

二、糖尿病的典型症状与并发症

糖尿病的典型症状为“三多一少”,即多饮、多食、多尿和体重减轻。然而,许多患者在早期并无明显症状,仅在体检或出现并发

症时才发现。长期高血糖可导致多器官组织损害,出现一系列并发症,如心脑血管病变、视网膜病变、肾脏病变、神经病变等,严重时危及生命。

三、糖尿病的高危人群与风险因素

糖尿病的发病与多种因素有关,以下人群为糖尿病的高危人群:

- 有糖尿病家族史:一级亲属患糖尿病者风险更高。
- 饮食过多而不节制:营养过剩、肥胖或超重者风险增加。
- 不良生活习惯:缺乏体力活动、高血压、高血脂及早发冠心病者。
- 妊娠糖尿病史:有巨大儿分娩史或妊娠血糖增高者。

5. 年龄:40岁以上中老年人患病率显著增高。

此外,现代研究显示,长期处于精神压力巨大的状态也是糖尿病的独立风险因素。这种慢性应激状态可能导致血糖升高,增加患糖尿病的风险。

四、糖尿病的预防与治疗

糖尿病的预防应构筑三道防线,即一级预防、二级预防和三级预防。

- 一级预防:树立正确的进餐观和采取合理的生活方式,减少糖尿病的发生率。包括热量摄入适当、低盐、低糖、低脂、高纤维、维生素充足的饮食,以及定期监测体重、增加运动量等。
- 二级预防:定期测量血糖,以尽早发

现无症状性糖尿病。中老年人应将血糖测定列入常规体检项目。

3. 三级预防:预防或延缓糖尿病慢性并发症的发生和发展。包括早期诊断和早期治疗,以减少伤残和死亡率。

在治疗方面,糖尿病的综合治疗包括健康教育、饮食治疗、运动治疗、药物治疗和血糖监测。患者应根据自身情况,在医生的指导下进行综合治疗。

糖尿病虽然是一种复杂的慢性疾病,但通过科学的预防和治疗,我们可以有效地控制它的发展。了解糖尿病的真相,采取正确的生活方式,定期监测血糖,及时就医,我们就能在面对糖尿病时,保持从容不迫的心态,不再“糖”慌!

(作者单位:河北省廊坊市固安县中医院)