

全科医学知识教你预防常见疾病

□孙旗

在日常生活中,我们难免会遇到各种疾病的困扰。然而,通过全科医学的知识,我们可以掌握一些有效的预防措施,降低患病风险,保持身体健康。下面,就让我们一同揭开全科医学预防常见疾病的“秘籍”。

一、合理膳食,均衡营养

饮食是健康的基础。全科医学强调,预防疾病的首要步骤是保持合理的膳食结构。我们应该多摄入富含纤维的食物,如全谷物、蔬菜和水果,减少高脂肪、高糖和高盐食物的摄入。同时,适量摄入优质蛋白质,如鱼、禽、蛋和豆类,以满足身体对营养的需求。这样的饮食习惯有助于控制体重,降低心血管疾病、糖尿病等慢性病的风险。

二、规律作息,充足睡眠

良好的作息习惯对于身体健康至关重要。全科医生建议,成年人每天应保持7-9小时的睡眠时间,并确保睡眠环境的安静和舒适。规律的作息有助于调节身体的生物钟,提高身体的免疫力,减少患病的机会。同时,避免熬夜和过度劳累,以免对身体造成不必要的负担。

三、适量运动,增强体质

运动是预防疾病的重要手段之一。全科医学指出,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,可以有效提高心肺功能,增强身体的代谢能力。此外,适量的力量训练也有助于增强肌

肉力量和骨骼密度,预防骨质疏松和肌肉萎缩。运动不仅可以预防疾病,还能改善心情,提高生活质量。

四、定期体检,早发现早治疗

定期体检是预防疾病的关键环节。全科医生会根据个人的年龄、性别、生活习惯等因素,制定个性化的体检计划。

通过体检,我们可以及时发现身体存在的问题,如高血压、高血脂、糖尿病等慢性病的早期症状,从而采取有效的治疗措施,避免病情恶化。

五、心理健康,不可忽视

心理健康同样重要。全科医学强调,长期的压力、焦虑和抑郁等负面情绪会对身

体健康产生不良影响。因此,我们应该学会调节自己的情绪,保持积极的心态。可以通过运动、冥想、阅读等方式来放松心情,缓解压力。

综上所述,预防常见疾病需要从多个方面入手。通过合理膳食、规律作息、适量运动、定期体检和保持心理健康等措施,我们可以有效地降低患病风险,保持身体健康。全科医学为我们提供了科学的预防方法,让我们在日常生活中更加注重健康,享受美好的生活。让我们从现在开始,行动起来,为自己的健康护航!

(作者单位:四川省广安市广安区恒升中心卫生院)

透析过程中的注意事项与护理技巧

□李静媛

透析,作为终末期肾病患者的重要治疗手段,不仅要求技术精湛,更呼唤着护理的温情与精准。

以下是透析过程中患者和家属需要了解的注意事项与护理技巧。

一、饮食管理

1. 控制盐分、糖分和脂肪摄入:透析患者需要严格控制盐分、糖分和脂肪的摄入,建议采用低盐、低糖、低脂的烹饪方式,如蒸、煮、炖等。

2. 保证足够的蛋白质和维生素:摄入优质高生物有效价的动物蛋白质,如鲜奶、鸡蛋、鱼、瘦肉等,同时保证维生素的摄入,维持营养均衡。

3. 限制电解质摄入:由于透析患者肾脏

功能受损,需限制钾、磷等电解质的摄入,避免高钾血症、高磷血症等危及生命的并发症。

二、血管通路护理

1. 保持清洁:透析患者的血管通路,如动静脉内瘘或深静脉置管,需保持清洁,避免感染。透析前后要更换无菌纱布和敷料,对导管出口进行消毒处理。

2. 避免压迫:避免用力压迫内瘘处,防止损伤和出血。经常检查内瘘的通畅度,确保透析顺利进行。

3. 固定和封管:透析结束后,妥善固定和封管,防止感染等并发症的发生。

三、体重与血压监测

1. 控制体重增长:透析间期要控制体重增长,每次脱水不能超过患者体重的5%。患

者需每天称体重,记录体重变化,确保体重增长小于1kg。

2. 监测血压:每天定时测量血压,按时服药,不得随意停药或更改剂量。血压异常时,及时回诊调整药物。

四、心理调适与健康生活

1. 心理支持:透析患者往往承受巨大的心理压力,需要家人和朋友的情感支持。培养兴趣爱好,如阅读、绘画、听音乐等,有助于转移注意力,缓解心理压力。

2. 保持规律作息:保证充足的睡眠和休息,避免熬夜、抽烟和喝酒,以免加重肾脏负担。

3. 适量运动:在医生指导下选择适合自己的运动方式,如散步、太极拳、瑜伽等,提高

身体免疫力,促进血液循环。

五、定期复查与并发症预防

1. 定期复查:每3个月左右复查一次,了解贫血、电解质紊乱、高脂血症等情况,对透析效果进行长期随访。

2. 并发症预防:密切观察病情变化,及时发现并处理各种并发症,如水肿、高血压、心功能损害等。

透析护理是一个复杂而精细的过程,需要患者、家属和医护人员的共同努力。

通过科学的饮食管理、血管通路护理、体重与血压监测、心理调适与健康生活以及定期复查与并发症预防,透析患者可以更好地管理自己的健康状况,提高生活质量。

(作者单位:河北省承德市中医院)

神经内科护理实用技巧一览

□杨莹

神经内科作为临床医学的重要分支,专注于研究和治疗神经系统相关疾病。这些疾病复杂多样,对患者的日常生活造成严重影响。

因此,掌握神经内科护理的实用技巧对于提高患者的生活质量至关重要。以下是一些关键的神经内科护理实用技巧:

1. 环境与安全管理

保持环境整洁与安全:神经内科患者可能因疾病导致行动不便或反应迟钝,因此,居住环境需保持整洁,避免有障碍物,减少患者跌倒的风险。

预防并发症:患者长期卧床或行动不便易导致压疮、肺部感染、深静脉血栓等并发症。护理人员需定期协助患者翻身、保持皮肤

干燥清洁、鼓励深呼吸和有效咳嗽,以及使用气垫床等减压设备。

2. 饮食与营养管理

合理饮食:神经内科患者的饮食应以清淡、易消化为主,多摄入富含维生素和纤维素的食物。对于有特殊饮食要求的患者,如糖尿病患者需低糖饮食,高血压患者需低盐饮食,应严格遵守医嘱进行饮食搭配。

3. 病情观察与监测

密切观察病情:护理人员需密切观察患者的神经状态、意识水平、运动功能、感觉反应等指标,并定期记录这些观察结果,及时报告医生。对于中风、癫痫等急性疾病,需特别关注患者的生命体征变化。

预防脑疝:脑出血患者最严重的并发症

是脑疝,护理人员需严密观察患者有无脑疝的先兆表现,如剧烈头痛、喷射性呕吐、意识障碍等,一旦发现应立即报告医生并配合抢救。

4. 心理护理

倾听与支持:神经内科疾病往往给患者带来巨大的心理压力,护理人员应多倾听患者的心声,给予足够的支持和理解,帮助他们缓解焦虑和恐惧。

心理疏导:对于出现负面情绪的患者,可以通过深呼吸、冥想等放松训练,或音乐、绘画等方式转移注意力,缓解压力。

5. 康复训练

个性化康复计划:根据患者的具体病情和身体状况,制定合适的康复计划,包括运动训练、生活自理能力训练、语言功能恢复等。

康复训练应遵循循序渐进的原则,从简单的动作开始逐渐增加难度。

6. 药物管理

按时服药:确保患者按时服药是药物管理的核心。护理人员应提醒并监督患者按时服药,记录服药后的反应情况,为医生调整治疗方案提供参考依据。

神经内科护理是一个综合性的工作,涉及环境管理、饮食营养、病情监测、心理护理、康复训练和药物管理等多个方面。护理人员应充分了解这些护理要点并付诸实践,以帮助患者更好地应对疾病带来的挑战,提高他们的生活质量。

(作者单位:四川省达州市中西医结合医院)

浅谈微生物检验在医学科学中的重要性

□张金

科学就像一把锐利的手术刀,穿透表象,揭示深层的奥秘。医学科学就是这把刀的一部分,而检验和疾病探索是它的两个主要触角。

在探索疾病的过程中,我们不仅需要理解疾病的本质,还需要借助先进的检验技术,以提供精确的诊断和治疗方案。

一、检验的重要性

检验是医学科学的重要组成部分,它通过收集和分析人体的样本,如血液、尿液、粪便、组织等,来揭示人体的健康状况。

通过检验,我们可以了解细胞的代谢状态、免疫系统的功能、营养物质的平衡等重要信息。这些信息有助于医生诊断疾病,制定个性化的治疗方案,并评估治疗效果。

二、疾病的探索之旅

1. 遗传疾病的诊断:基因检测是疾病探索的重要手段之一。通过对特定基因的检测,我们可以预测个体是否携带某种疾病的易感基因,或者了解疾病的发展进程。

2. 肿瘤的诊断与治疗:肿瘤学领域的检验也日益重要。通过对肿瘤组织的基因测序,我们可以了解肿瘤的恶性程度和潜在的突变基因,为个性化治疗提供依据。

3. 感染性疾病的诊断:微生物检验在感染性疾病的诊断和治疗中起着关键作用。

通过检测病原体的抗原、抗体或核酸,我们可以快速准确地诊断感染类型,指导抗生素的选择和治疗方案的调整。

4. 自身免疫性疾病的诊断与预防:免疫

学检验在自身免疫性疾病的早期发现和预防中发挥了重要作用。通过对免疫系统的功能和反应的检测,我们可以了解个体对特定抗原的敏感性,从而预测和预防自身免疫性疾病的发生。

三、未来展望

随着科技的进步,检验和疾病探索将进入新的阶段。

人工智能和大数据分析将为医学科学提供强大的支持,使我们从宏观到微观,从整体到个体,更深入地理解人体的复杂性和多样性。

1. 精准医疗:随着基因组学、蛋白质组学等领域的进步,我们将能够更精确地识别个体对药物的反应,预测疾病的发展,制定更个

性化的治疗方案。

2. 智能化诊断:人工智能可以通过分析大量的医疗数据,自动识别疾病的模式和趋势,帮助医生做出更准确的诊断。同时,智能化的医疗设备和技术将进一步提高诊断的准确性和效率。

3. 预防医学:通过实时监测人体的生理指标和环境因素,我们可以更早地发现潜在的健康问题,从而采取预防措施,降低疾病的发生率。

总的来说,科学的触角——检验与疾病的探索之旅仍在进行中。通过不断的探索和创新,我们期待着医学科学为人类健康事业带来更多的进步和福祉。

(作者单位:河北省唐山市人民医院)