

脊柱疾病的预防与治疗方法

□ 万春

脊柱,作为人体的“中流砥柱”,承载着支撑身体、传递力量、调节平衡等多重功能。然而,由于种种原因,脊柱疾病在当今社会愈发普遍。因此,我们需要加强对脊柱健康的关注,了解其重要性及易发因素,采取有效措施预防和治理脊柱疾病,守护生命的“中流砥柱”。

一、脊柱的结构与功能

脊柱由多个椎骨组成,形成了一个具有特定曲度和弯曲的柱状结构。脊柱的主要功能包括支撑身体、保护脊髓、缓冲震荡、调节平衡等。脊柱的稳定性和灵活性是脊柱健康的关键,其中,颈椎可灵活旋转,腰椎则具有向前凸出的曲度,以适应人体在日常生活中的各种动作需求。

二、脊柱健康的易发因素

- 长时间保持同一姿势:如久坐、长时间弯腰等,容易导致脊柱肌肉疲劳,引发颈椎病、腰椎间盘突出等脊柱疾病。
- 过度使用脊柱:如频繁的负重、剧烈运动等,会加速椎骨之间的磨损,增加脊柱受伤的风险。
- 缺乏锻炼:肌肉力量不足会导致脊柱稳定性下降,增加患病风险。
- 睡眠姿势不当:长期保持不当的睡眠姿势,如蜷缩成一团或长时间偏向一侧睡觉,容易对脊柱造成压力,引发脊柱问题。
- 饮食不健康:肥胖会增加脊柱的负担,而过瘦则可能导致脊柱失去支撑。

6.遗传因素:某些基因突变可能导致脊柱疾病的发生。

三、脊柱疾病的预防与治疗

- 保持正确的姿势:坐姿时,应挺胸收腹,双脚平放地面;站立时,应保持腰部直立;行走时,应保持肩膀放松,双臂自然摆动。
- 合理运动:适当进行有氧运动如慢跑、游泳等,增强身体抵抗力,提高脊柱稳定性。同时,加强背部肌肉锻炼,如引体向上、俯卧撑等,增强脊柱周围肌肉力量。
- 合理睡眠:选择软硬适中的床垫,避免长时间使用过软的沙发等休息。睡眠时,应保持仰卧位或侧卧位,避免长时间保持同一姿势。

4.定期检查:定期进行脊柱检查,了解自己的脊柱健康状况,及时发现并治疗脊柱疾病。

- 药物治疗:针对疼痛、炎症等症状,可采用药物治疗。但需遵医嘱,切勿自行服药。
 - 物理治疗:通过按摩、热敷、针灸等手段,缓解疼痛,促进血液循环,增强肌肉力量。
 - 手术治疗:当脊柱疾病严重影响到生活和工作时,可考虑手术治疗。
- 总之,守护脊柱健康对于维护人体健康具有重要意义。我们应了解脊柱健康的易发因素,采取积极有效的预防措施,合理饮食、加强锻炼、保持良好的生活习惯,共同守护生命的“中流砥柱”。

(作者单位:四川省攀枝花市中心医院)

分娩镇痛的方法及注意事项

□ 顾涛

分娩,对于每个家庭来说都是一次重大的经历,而对于孕妈们来说,它更是伴随着无尽的压力和疼痛。尤其对于初次怀孕的孕妈们来说,分娩的痛苦可能会让她们感到无所适从。

一、分娩镇痛的重要性

分娩镇痛是指通过各种方法减轻分娩过程中的疼痛,它对于孕妈和宝宝的健康都是非常重要的。首先,良好的分娩镇痛可以帮助孕妈更好地放松身心,减轻紧张和焦虑,从而更好地应对分娩过程中的挑战。其次,有效的分娩镇痛可以减轻分娩过程中的疼痛,让孕妈在分娩过程中感到更加舒适,这对于

母婴的健康都是非常有益的。

二、常见的分娩镇痛方法

- 药物镇痛:包括口服镇痛药、局部麻醉药涂抹等方法。药物镇痛可以有效减轻分娩过程中的疼痛,但需注意使用方法和剂量,以免对母婴造成不良影响。
- 非药物镇痛:包括呼吸法、按摩、针灸等方法。这些方法通过不同的方式帮助孕妈放松身心,减轻疼痛。非药物镇痛方法相对安全、无副作用,是孕妈们可以考虑的选择。
- 物理镇痛:如拉玛泽呼吸法等,通过渐进式分娩、心理暗示等方法帮助孕妈在分娩

过程中保持镇定,从而减轻疼痛。这种方法相对简单易学,是孕妈们可以考虑的选择之一。

三、如何选择适合自己的镇痛方法

每位孕妈的身体状况和心理状态都不同,因此选择适合自己的镇痛方法是非常重要的。在选择镇痛方法时,孕妈们可以根据自己的实际情况和医生的建议来做出决定。同时,孕妈们也可以尝试不同的镇痛方法,找到最适合自己的那一种。

四、注意事项

- 无论选择哪种镇痛方法,孕妈们都需要与医生保持密切沟通,以确保自己的健康

和安全。

- 药物镇痛需严格遵守使用方法和剂量,以免对母婴造成不良影响。
 - 在进行任何镇痛方法之前,孕妈们需要了解相关的风险和副作用,并做好心理准备。
- 总之,分娩镇痛是每个待产孕妈值得拥有的权利。通过了解相关知识,选择适合自己的镇痛方法,孕妈们可以更好地应对分娩过程中的挑战,让分娩过程变得更加轻松和愉快。我们为每个待产的孕妈们加油,祝她们分娩顺利,母婴健康!

(作者单位:河北省唐山中心医院)

心绞痛与心肌梗死的区别

□ 段晓琴

在我们的心脏王国中,有两种常见的疾病:心绞痛和心肌梗死。它们虽然都与心脏的疼痛有关,但却是两种截然不同的病症。今天,我们将一起揭开它们的神秘面纱,了解它们之间的区别。

一、心绞痛:疼痛的警告信号

心绞痛是一种较为常见的心血管疾病,通常是由于冠状动脉供血不足所引起的。当心脏需要更多的血液供应而无法得到满足时,就会引发心绞痛。这种疼痛通常发生在胸骨后部,但也可能扩散到左肩,左臂,下颌或颈部。疼痛通常很短暂,持续时间通常不超过15分钟。

二、心肌梗死:疼痛的严重后果

相比之下,心肌梗死是一种更为严重的疾病。它是由冠状动脉完全或部分阻塞引起的,导致心肌缺血坏死。心肌梗死的症状包括持续的剧烈疼痛,可能扩散到胸部以外,如腹部、肩膀或背部。此外,患者还可能出现恶心、呕吐、出汗

和无力等症状。由于心肌梗死是一种严重的疾病,必须立即就医。

三、如何区分心绞痛和心肌梗死

- 为了确保正确的诊断和治疗,了解心绞痛和心肌梗死的区别至关重要。以下是几个关键区分点:
- 疼痛持续时间:心绞痛通常为短暂性疼痛,持续时间短;而心肌梗死引起的疼痛通常持续时间长。
 - 疼痛性质:心绞痛引起的疼痛通常较轻,可以耐受;而心肌梗死引起的疼痛更为剧烈,难以忍受。
 - 伴随症状:心绞痛通常不会引起其他症状;而心肌梗死可能导致其他身体部位的不适,如恶心、呕吐、出汗等。
 - 病史:对于有心脏病史的患者,心肌梗死的可能性更大。
- ## 四、预防与应对
- 为了预防这两种疾病的发生,我们应采取以下措施:

- 保持健康的生活方式:合理饮食,适量运动,保持良好的睡眠和情绪。
- 定期进行体检:定期体检有助于及早发现心血管疾病的危险因素。
- 戒烟限酒:戒烟和限制酒精摄入有助于降低心血管疾病的风险。

在出现心绞痛或心肌梗死的迹象时,应立即就医。医疗机构通常会进行心电图检查、血液检测和其他必要的检查以确定诊断。对于心肌梗死,紧急治疗可能包括使用药物止痛、稳定心率和血压,以及可能需要进行手术以疏通阻塞的冠状动脉。

心绞痛和心肌梗死是心脏健康的两种不同警告信号。了解这两种疾病的区别是至关重要的,以便采取适当的预防措施和及时就医。通过保持健康的生活方式、定期进行体检,以及在需要时寻求医疗帮助,我们可以降低这两种疾病的风险,并保持心脏的健康。

(作者单位:河北省怀安县医院)

手术室护理术前访视的重要性

□ 烟晓丽

手术是一种常见的外科治疗方式,在手术室护理中,术前访视是一个关键的环节。本文将详细介绍手术室护理术前访视的重要性、目的、内容及注意事项,帮助读者了解这一重要环节,为手术的成功提供有力保障。

一、术前访视的重要性

术前访视是手术室护理中不可或缺的一部分,它有助于提高手术室护理的整体水平。通过术前访视,手术室护士可以了解患者的身体状况、心理状态以及手术准备情况,从而为手术提供更好的护理服务。此外,术前访视还能增强患者对手术的信心,减轻其紧张和焦虑情绪,为手术创造一个良好的心理环境。

二、术前访视的目的

- 评估患者身体状况,确保患者适合手术;
- 了解患者心理状态,提供心理支持;
- 提醒患者术前注意事项,指导患者做好术前准备;

- 解答患者疑问,消除患者顾虑。

三、术前访视的内容

- 了解患者基本情况:包括年龄、性别、体重、身高、病史等;
 - 评估身体状况:检查患者的皮肤、呼吸、循环、消化等系统,确认是否适合手术;
 - 了解手术方案:了解患者的手术部位、手术方式、麻醉方式等;
 - 评估心理状态:通过与患者沟通,了解患者的情绪、心理状况,给予必要的心理支持;
 - 提醒注意事项:告知患者术前需要禁食、禁饮的时间,以及需要携带的物品等;
 - 解答疑问:针对患者可能存在的疑问,给予详细的解答,消除患者的顾虑。
- ## 四、术前访视的注意事项
- 术前访视应在手术前一天进行;
 - 术前访视前应充分了解患者的病例资料,以便更好地与患者沟通;

- 与患者沟通时,应尊重患者隐私,注意言辞得当,避免引起患者不适;
- 对于无法自行前往手术室的患者,术前访视时应告知家属陪同的重要性,以确保患者在整个手术过程中得到充分的关心和照顾;
- 术前访视结束后,应及时记录患者的信息及访视情况,以便后续查阅。

手术室护理术前访视是手术前的重要环节,它有助于提高手术室护理的整体水平。通过术前访视,护士可以了解患者的身体状况、心理状态以及手术准备情况,为手术提供更好的护理服务。同时,术前访视还能增强患者对手术的信心,减轻其紧张和焦虑情绪。为了确保术前访视的效果,护士应充分了解患者的病例资料,尊重患者隐私,注意言辞得当。在实际工作中,护士还应根据具体情况灵活调整访视内容和方式,以确保患者得到优质的护理服务。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)

小儿急性支气管炎的治疗方法

□ 王艳飞

小儿急性支气管炎,是一种在儿童中常见的呼吸系统疾病,多由细菌或病毒感染引起。该疾病的主要症状包括咳嗽、咳痰、发热、呼吸急促等,如不及时治疗,可能会对小儿的身体健康造成不良影响。

一、了解病因

小儿急性支气管炎的发生,主要与小儿免疫系统尚未发育完全有关。当小儿接触到环境中的细菌或病毒时,容易通过呼吸道进入体内,引发感染。此外,环境中的过敏源,如尘螨、花粉等,也可能引发小儿支气管炎。

二、认识症状

小儿急性支气管炎的症状主要包括咳嗽、咳痰、发热和呼吸急促。咳嗽通常为阵发性,可能在夜间或早晨更严重。咳出的痰液可能为白色,但随着病情发展,可能会变成黄色。发热可能为高热,同时小儿可能出现精神萎靡、食欲减退等症状。如发现小儿出现这些症状,应及时就医。

三、治疗方法

- 药物治疗:对于小儿急性支气管炎,医生通常会开具抗生素以消灭细菌或抗病毒药物。此外,止咳药、祛痰药等也可能需要使用。在使用药物时,应根据医嘱正确服药,并注意观察小儿的反应。需要注意的是,虽然抗生素可以消灭细菌,但滥用抗生素可能导致耐药性,对未来社会和公共健康产生影响。因此,如非必要,应尽量避免使用抗生素。
- 物理治疗:对于咳嗽和痰多的小儿,医生可能会建议进行物理治疗,如拍背法。家长可以在患儿咳嗽时,用空心掌轻轻拍击其背部,有助于排痰。对于呼吸困难的小儿,医生可能会建议使用鼻导管吸氧或机械通气等治疗方法。
- 预防复发:在病情好转后,家长应继续关注小儿的呼吸系统症状,如发现复发迹象,应及时就医。此外,保持室内空气流通,避免接触过敏源,加强小儿的免疫力等措施,有助于预防小儿急性支气管炎的复发。

四、护理措施

在小儿急性支气管炎的治疗和康复过程中,家长应密切关注小儿的身体状况,及时调整护理措施。饮食方面,应以清淡、易消化的食物为主,多饮水,保持充足的水分有助于稀释痰液,促进排痰。

总之,小儿急性支气管炎虽然是一种常见的呼吸系统疾病,但如能及时就医、正确治疗和护理,大多数患儿能够早日康复。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)