

垂体瘤手术的术前准备与术后恢复方法

□ 赵春梅

垂体瘤是一种常见的脑部肿瘤，通常源于垂体腺。这种疾病可能对我们的身体产生重大影响，因此，了解其症状、诊断以及治疗方法非常重要。本文将带你经历一场从术前到术后的“斗争”之旅，让你更深入地了解垂体瘤。

一、术前准备：了解症状与诊断

垂体瘤的症状可能包括头痛、视力问题、性欲减退、生长激素过多引起的肥胖等。如果你感到这些症状，应尽快就医。医生会进行一系列检查以确诊垂体瘤，包括血液检查、影像学检查(如核磁共振)等。

一旦确诊，你将进入术前准备阶段。在此期间，医生会制定治疗方案，可能包括药物治疗、手术前准备或放射治疗。重要的是要与医生充分沟通，了解手术的风险和可能的并发症。

二、手术过程：勇敢面对与积极配合

手术是治疗垂体瘤的一种常用方法。手术过程常用的是神经内镜下垂体瘤切除术，通过内镜技术，然后将肿瘤切除。手术风险和并发症可能包括出血、感染、损伤周围神经等。为了降低这些风险，患者需要积极配合医生，保持冷静，不要试图自己做出任何决定。

术后恢复是一个关键阶段。医生会密切关注你的身体反应，以确保手术效果良好。术后恢复过程中，你可能会出现出血或感染，尿崩或电解质紊乱，需要输液治疗或服用药物来防止，也可能需要接受放射治疗以进一步控制肿瘤。

四、预防复发：长期管理的关键

尽管手术通常可以有效地治疗垂体瘤，但复发并不罕见。因此，长期管理非常重要。这可能包括定期的医学检查 and 自我监测，以及维持健康的生活方式。如果你有任何疑问或症状复发，应立即就医。

五、心理调适：战胜疾病的关键因素

除了身体上的挑战，心理调适也是战胜垂体瘤的重要因素。疾病的治疗和恢复过程可能会带来压力和不确定性。这时，寻求专业心理咨询或与亲朋好友分享情绪非常重要。保持积极的心态，相信自己能够战胜疾病，这是战胜垂体瘤的关键之一。

与垂体瘤的斗争是一场复杂而艰巨的旅程。通过了解症状、诊断、治疗和恢复过程，我们可以更好地应对这一挑战。重要的是要保持积极的心态，与医生密切合作，以获得最佳的治疗效果。

(作者单位：河北省邯郸市中心医院)

浅谈中医治疗过敏性皮炎的方法

□ 宿聪

过敏性皮炎是一种常见的皮肤疾病，其症状包括皮肤红肿、瘙痒、疼痛，并可能出现丘疹、水泡等。这种疾病常常由于接触过过敏原，如食物、药物、尘螨、花粉等引发。虽然现代医学在治疗过敏性皮炎方面有诸多手段，但中医在治疗此病方面也有其独特的经验和理论。

一、中医对过敏性皮炎的认识

中医认为过敏性皮炎的发生主要是由于人体正气不足，外邪侵袭所致。过敏原作为外邪，人体正气不足，导致身体抵抗力下降，从而引发疾病。此外，情志不畅、饮食不节等内因也会影响人体正气，从而增加患病的风险。

二、中医治疗过敏性皮炎的方法

1. 中药治疗：中医通常采用辨证施治的方法，根据患者的具体情况进行配药。常见的中药有防风、荆芥、金

银花、连翘、黄柏等，这些药物具有清热解毒、祛风止痒的功效。此外，一些中成药如肤痒颗粒、湿毒清等也常用于治疗过敏性皮炎。

2. 针灸治疗：针灸可以调节人体的气血和经络，从而达到祛风止痒的目的。常用的穴位有曲池、合谷、血海等。

3. 推拿按摩：推拿按摩可以促进血液循环，增强皮肤抵抗力，缓解皮肤瘙痒。

4. 食疗：中医认为，食疗在调理身体方面也有重要作用。对于过敏性皮炎，可以尝试一些具有祛风止痒的食物，如薏米、山药、红枣、蜂蜜等。

三、治疗过敏性皮炎的注意事项

1. 避免接触过敏原：这是预防和治疗过敏性皮炎的关键。了解自己的过敏原并尽量避免接触，可以有效减少发病机会。

2. 保持皮肤清洁：保持皮肤清洁，有助于减少细菌滋生，从而减轻瘙痒和红肿等症状。

3. 调整饮食：避免食用过于辛辣、刺激性的食物，多食用富含维生素的食物，有助于增强皮肤抵抗力。

4. 坚持治疗：治疗过敏性皮炎需要一定的时间和耐心，不能期望短时间内取得明显效果。

总的来说，中医在治疗过敏性皮炎方面有其独特的优势和经验。通过辨证施治，调整饮食，针灸，推拿按摩等多种方法相结合，往往能取得较好的效果。同时，患者也需要注意调整生活方式，避免接触过敏原，保持皮肤清洁等，以帮助更好地恢复健康。

(作者单位：河北省曲阳恒州医院)

浅谈脑外伤的处理方法

□ 王东

脑外伤是指头部受到外界撞击，导致脑组织损伤。脑是人体最重要的器官之一，脑外伤会严重影响人的生命健康。脑外伤的症状包括头痛、恶心、呕吐、意识模糊、失忆等。

一、脑外伤的危害

脑外伤可能导致严重的后果，甚至危及生命。脑组织非常脆弱，一旦受到损伤，恢复起来非常困难。脑外伤可能导致失忆、瘫痪、智力障碍、癫痫等疾病，给患者和家庭带来巨大的痛苦和负担。

二、如何预防脑外伤

1. 遵守交通规则：在道路上行驶时，一定要遵守交通规则，佩戴安全带和头盔，避免急刹车和突然加速减速。

2. 避免高空作业：高空作业者一定要佩戴安全带和头盔，避免坠落导致脑外伤。

3. 正确使用工具：使用工具时要正确佩戴防护用品，避免意外受伤。

4. 避免剧烈运动：剧烈运动时，要避免头部受到撞击。

5. 定期检查：定期检查头部，及早发现异常情况，及时就医。

三、脑外伤后的处理方法

1. 立即就医：一旦发生脑外伤，立即就医，接受医生的专业诊断和治疗。

2. 保护头部：在就医前，尽量保护头部，避免再次受到撞击。可以用柔软的物品，如帽子、毛巾等，保护头部。

3. 观察症状：观察患者的症状，如出现严重的头痛、恶心、呕吐、意识模糊等症状，立即就医。

四、如何照顾脑外伤患者

1. 安静环境：给患者提供一个安静的环境，避免噪音和刺激。

2. 饮食注意：给予患者清淡易消化的食物，避免油腻和刺激性食物。

3. 关注病情：密切关注患者的病情，如有异常，及时就医。

4. 帮助排便：如果患者无法自行排便，要帮助患者排便，避免便秘和痔疮。

5. 心理支持：给予患者心理支持，帮助他们面对疾病，积极治疗和康复。

总之，脑外伤是一种严重的疾病，可能对人的生命健康造成威胁。因此，我们一定要重视脑外伤的预防和治疗，遵守交通规则、正确使用工具、避免剧烈运动等措施来预防脑外伤的发生。一旦发生脑外伤，要立即就医，接受医生的专业诊断和治疗。同时，我们也要学会如何照顾脑外伤患者，给予他们心理支持和正确的照顾，帮助他们早日康复。

(作者单位：河北省曲阳恒州医院)

心律失常的治疗方法探究

□ 唐敬如

心律失常是一种常见的疾病，它是指心脏的节律、频率、收缩强度等异常，导致心脏不能正常泵血，影响全身血液循环和氧气供应。心律失常可能表现为心跳过快、过慢、不规律等，严重时可能导致心绞痛、心力衰竭，甚至猝死。

一、心律失常的治疗方法

治疗心律失常的方法主要包括药物治疗、电击治疗和手术治疗。药物治疗通常使用抗心律失常药物，但需要注意副作用。电击治疗通常用于严重的心律失常，如室性心动过速和心室颤动，通过电流直接刺激心脏来终止心律失常。手术治疗则包括射频消融术和起搏器植入术等，主要用于根治某些特定类型的心律失常。

二、一招解决心律失常的方法

有一种简单易行的方法可以有效地缓解心律失常的症状，那就是调整呼吸法。这种方法不需要任何医疗设备，只需要通过调整呼吸节奏和深度，从而帮助身体放松，缓解紧张和焦虑，进而达到稳定心律的效果。具体操作方法是：缓慢吸气，再缓慢地呼气，同时放松身体。每天练习几次，持续一段时间，效果会逐渐显现。

三、为什么呼吸法能治疗心律失常

呼吸法之所以能治疗心律失常，主要基于两个原因。首先，深呼吸可以帮助身体放松，降低交感神经的兴奋性，从而减轻心脏的负担。其次，规律的呼吸可以帮助调整心率，使其趋于正常水平。此外，呼吸法还可以帮助调

整情绪，缓解焦虑和紧张，这对于缓解心律失常的症状也非常有帮助。

四、注意事项

虽然调整呼吸法是一种简单易行的方法，但它并不能根治心律失常。如果心律失常症状严重或持续存在，请及时就医。在接受任何治疗之前，务必咨询医生以获取专业建议。此外，保持健康的生活方式，如戒烟限酒、控制饮食和运动量等，也对缓解心律失常的症状有很大帮助。

心律失常是一种常见的疾病，可能会对健康造成影响。调整呼吸法是一种简单易行的方法，可以帮助缓解心律失常的症状。但请注意，这并不能根治疾病，如果症状持续存在，请及时就医。在接受任何治疗之前，务必咨询专业医生。

(作者单位：河北省曲阳恒州医院)

三叉神经痛的家庭护理措施有哪些

□ 朱荣荣

三叉神经痛是一种常见的神经系统疾病，其特征为突然、短暂的剧烈疼痛，常常让人无法忍受。虽然这种疾病可能会对日常生活造成困扰，但通过家庭护理，我们可以有效地控制症状并提高生活质量。本文将向您提供一份实用的家庭护理指南，以帮助您科学应对三叉神经痛。

一、了解病因

三叉神经痛的病因多样，包括血管神经压迫、炎症、外伤等。虽然这些因素可能无法改变，但了解病因有助于更好地预防和治疗该病。同时，注意避免可能诱发疼痛的行为，如刷牙、洗脸、说话过大等，以免加重症状。

二、保持健康的生活方式

1. 饮食健康：避免过冷或过热的饮食，如

冰淇淋、辛辣食物等。选择清淡、易消化的食物，保持营养均衡。

2. 充足睡眠：保证每晚充足的睡眠，有助于缓解疼痛并促进身体恢复。

3. 适量运动：适当运动有助于减轻疼痛，增强身体素质。可以选择散步、瑜伽等轻柔的运动方式。

三、自我疼痛管理

1. 记录疼痛：记录疼痛的频率、强度和发生时间，有助于更好地了解疼痛的特点，从而调整护理方案。

2. 合理使用止痛药：在医生的指导下，合理使用止痛药可以有效缓解疼痛，提高生活质量。

3. 调整情绪：情绪波动可能导致疼痛加

剧，学会调节情绪，保持心情平静有助于减轻疼痛。

四、定期复诊

定期到医院复诊，让医生评估病情变化，调整治疗方案。如有任何疑问或不适，应及时就医。

五、家庭支持与关爱

三叉神经痛患者往往需要更多的关爱和陪伴。家庭成员应给予患者足够的支持和理解，帮助其应对疼痛，减轻心理负担。在日常生活中，可适当安排娱乐活动，如看电影、听音乐、散步等，以丰富患者的生活。

六、穴位按摩和热敷

在医生的指导下，学习并尝试进行一些简单的穴位按摩和热敷，有助于缓解疼痛。一

些特定的穴位(如太阳穴、风池穴等)按摩可有效减轻疼痛。热敷有助于放松肌肉，缓解紧张情绪。

七、保持积极心态

面对三叉神经痛，保持积极的心态至关重要。通过与家人、朋友分享感受，寻求心理支持；或通过冥想、瑜伽等方式放松身心，有助于减轻疼痛带来的负面影响。

科学应对三叉神经痛需要我们了解疾病知识，保持健康的生活方式，学会自我疼痛管理，并寻求家庭支持与关爱。通过家庭护理，我们可以有效控制症状，提高生活质量。请记住，如有任何疑问或不适，应及时就医。祝愿所有三叉神经痛患者早日康复！

(作者单位：河北省邯郸市中心医院)