

## 浅谈甲亢的预防与康复措施

□ 王丽晖

甲状腺,这个位于我们颈部前侧的小腺体,是我们身体中重要的内分泌器官。它负责分泌甲状腺激素,这种激素对我们的新陈代谢、体温调节、神经系统功能等都起着至关重要的作用。然而,甲状腺也极易受到各种因素的影响,其中最为常见的就是甲亢。甲亢是一种由于甲状腺激素分泌过多而引起的一种疾病,它不仅会影响我们的身体健康,还会影响我们的生活质量。因此,了解甲亢的预防与康复知识,对于守护我们的甲状腺,拥抱健康至关重要。

### 一、甲亢的预防

1. 保持健康的生活方式:合理饮食,保证营养均衡,避免过多的高碘食物,因为它们可

能刺激甲状腺激素的分泌。同时,保持适度的运动,增强身体的免疫力。

2. 避免过度压力:长期处于压力状态下,人的身体会分泌一些激素来应对压力,这其中就包括甲状腺激素。因此,学会放松心情,合理释放压力,对于预防甲亢非常重要。

3. 定期体检:定期进行甲状腺检查,有助于及早发现甲状腺异常的变化。尤其是对于那些有家族遗传史、肥胖、过度劳累等高危人群,更应该定期进行检查。

4. 避免滥用药物:某些药物或者保健品中可能含有一些成分,它们会刺激甲状腺激素的分泌,因此在使用这些药物或保健品时,一定要谨慎。

### 二、甲亢的康复

1. 调整生活方式:甲亢患者应注重休息,避免过度劳累。合理饮食,避免高碘食物,适当增加蛋白质的摄入,以帮助身体恢复。

2. 遵医嘱服药:甲亢患者应在医生的指导下按时服药,不要随意更改药物剂量或停药。有些药物可能需要服用一段时间才能看到效果,患者应耐心等待。

3. 保持积极的心态:良好的心态对于甲亢的康复至关重要。患者应学会调整自己的心态,积极面对疾病,相信自己能够战胜疾病。

4. 定期检查:在药物治疗期间,患者应定期进行甲状腺检查,以便医生了解病情的变

化,调整治疗方案。

5. 坚持运动:适度的运动有助于增强身体的免疫力,缓解压力,对于甲亢的康复有很好的促进作用。

6. 避免刺激:尽量避免情绪波动过大、感染等情况的发生,因为这些都可能刺激甲状腺激素的分泌,影响病情。

通过本文的讲解,我们了解了甲亢的预防与康复知识。只要我们注重生活方式、定期进行检查、坚持服药、保持积极的心态、适当运动、避免刺激等措施,就能够有效预防和治理甲亢。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

## 探讨中西医结合治疗的优势

□ 王丽莉

中西医结合治疗是一种独特的医疗方法,它结合了中医和西医的理论和方

法,它结合了中医和西医的理论和方

法,它结合了中医和西医的理论和方

整体观念和辨证论治的方法则可以弥补西

整体观念和辨证论治的方法则可以弥

整体观念和辨证论治的方法则可以弥

治疗中,西医的治疗方法可能会给患者带

治疗中,西医的治疗方法可能会给患者

治疗中,西医的治疗方法可能会给患者

识和临床经验,需要长时间的培训和实践。

识和临床经验,需要长时间的培训和实

识和临床经验,需要长时间的培训和实

## 中药学中的“君臣佐使”及其在草药配伍中的应用探究

□ 杜芳

中药学是一门博大精深的学问,其中“君臣佐使”是中药配伍理论的核心。这一理论源于古代医家对草药之间相互作用、相互协调的观察与总结,是中医药学中的一种智慧与艺术。本文将深入探讨“君臣佐使”的含义及其在草药配伍中的应用,以期让更多人了解中医药学的魅力。

### 一、君臣佐使的含义

“君臣佐使”是中药学中用于描述药物配伍关系的重要理论。君药为方剂中起主要作用的药物,臣药辅助君药加强治疗作用,而佐药则是为了消除药物的毒性和副作用,以及调节药效。使药则主要起调和作用,帮助药物更好地发挥作用。

### 二、草药配伍的艺术

草药配伍是一门艺术,它要求医生根据患者的具体情况,合理搭配各种草药,以达到最佳的治疗效果。在中药学中,“君臣佐使”理论的应用十分广泛。例如,治疗风寒感冒时,麻黄为君药,可以发汗散寒;桂枝、白芍为臣药,可以调和营卫;炙甘草可以调和诸药,消除药物副作用,这就是佐使规律的体现。

### 三、草药配伍的原则

草药配伍并非随意组合,而是遵循一定的原则。首先,草药之间要相互协同,增强药效;其次,草药之间要相互制约,避免药性冲突;最后,草药之间还要注意剂量搭

配,确保安全有效。此外,针对不同的病症和个体差异,草药配伍的方式与方法也要有所调整。

### 四、实例分析

以治疗胃痛为例,香附为君药,理气解郁;陈皮为臣药,行气止痛;白芍为佐药,养血柔肝;甘草为使药,调和诸药。通过这种合理的草药配伍,可以有效地缓解胃痛症状。再比如治疗咳嗽时,百部、紫菀为君药,可润肺止咳;前胡、桔梗为臣药,可宣肺化痰;生姜、甘草为使药,可调和诸药。这样的草药配伍可以全面改善咳嗽症状。

### 五、结语

总的来说,“君臣佐使”理论是中药学

中草药配伍的核心智慧与艺术。通过合理搭配各种草药,医生可以充分发挥每一种草药的疗效,同时又能够避免不良反应的发生。这不仅体现了中医药学的独特魅力,也说明了草药配伍的复杂性和艺术性。在现代医学日益发达的今天,我们更应当深入了解和传承这一古老而独特的医学智慧。

在未来的研究中,我们期待更多关于“君臣佐使”理论的研究成果,以揭示其在现代医学和药学研究中的潜在价值。同时,我们也希望更多的人能够了解并传承中医药学这一宝贵的文化遗产。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

## HPV 感染与宫颈疾病的关联浅析

□ 郝爱喜

在我们的生活中,有一种疾病与我们的生殖系统息息相关,它就是宫颈疾病。宫颈疾病,通常指的是子宫颈的异常变化,包括炎症、糜烂、增生等,这些都对我们的健康造成威胁。而在这其中,一种名为 HPV(人类乳头瘤病毒)的微生物起着关键的角色。今天,我们将一起揭开 HPV 感染与宫颈疾病的神秘面纱,探索病毒与“癌”之间的联系。

首先,让我们了解一下 HPV。这是一种广泛存在于我们生活中的病毒,它可以引起皮肤和黏膜的感染。根据研究,大约有 80% 的女性在其一生中可能会感染 HPV。然而,大多数的 HPV 感染都是轻微的,甚至可能没有

症状。但是,如果不及时治疗,一些类型的 HPV 感染可能会导致严重的健康问题,包括宫颈疾病。

宫颈疾病的发生往往与 HPV 的持续感染有关。持续的 HPV 感染可能会导致子宫颈的异常细胞增生,进而引发炎症、糜烂,甚至癌症。这是一个渐进的过程,从 HPV 感染到癌症的发生可能需要几年甚至十几年的时间。因此,对于宫颈疾病的预防和治疗,我们需要保持高度的警惕。

那么,如何预防和治疗 HPV 感染导致的宫颈疾病呢?首先,我们需要了解自己的身体状况,定期进行宫颈检查。这包括宫颈涂片检

查和 HPV 检测,这些可以帮助我们及早发现异常细胞变化。一旦发现异常,我们需要及时就医,接受专业的治疗。

对于已经感染 HPV 的人,重要的是要接受治疗并保持健康的生活方式。治疗通常包括使用抗病毒药物和/或物理治疗。同时,保持健康的生活方式,如均衡的饮食、适度的运动、避免吸烟和酗酒等,都可以帮助提高身体免疫力,更好地抵抗 HPV 感染。

HPV 感染与宫颈疾病的关系是一个复杂的过程,但我们可以采取一些预防措施来降低风险。最重要的是要了解这个过程,保持警惕,定期进行宫颈检查,并在发现异常时及

时就医。

然而,我们也要明白,尽管我们不能完全避免 HPV 感染,但我们可以通过良好的生活习惯和健康的生活方式来降低风险。同时,通过接种 HPV 疫苗,我们可以进一步降低患宫颈疾病的风险。

总的来说,HPV 感染与宫颈疾病的关系是复杂的,但它并不那么神秘或者遥不可及。只要我们保持警惕,采取正确的预防措施,并接受定期的医学检查,我们就有可能预防和控制这种疾病的发生。因此,我们需要重视这个问题,以保护我们的健康和安全。

(作者单位:围场满族蒙古族自治县医院)

## 骨科创伤的急救措施与黄金救治过程

□ 王春雨

骨科创伤是日常生活中常见的紧急情况,从轻微的擦伤到严重的骨折,都需要及时有效的急救措施。本文将介绍骨科创伤急救的黄金救治过程,从现场处理到手术室,帮助大家了解如何应对这一紧急情况。

### 一、现场急救

1. 判断伤情:在到达伤者身边时,首先要快速评估伤者的状况,确定是否有骨折、出血等紧急情况。

2. 固定伤肢:对于骨折的伤肢,切勿随意移动。利用身边的材料(如树枝、硬纸板)进行临时固定,以减少伤者疼痛和避免伤势恶化。

3. 止血:对于小伤口,可用干净的布料压迫止血。对于大伤口,应使用止血带,但要定

期放松检查,以防肢体缺血坏死。

4. 搬运伤者:将伤者安全地搬运到合适的交通工具或平坦地面上(如担架)。在搬运过程中,要保持伤者身体平直,避免二次伤害。

### 二、快速转运

1. 建立静脉通道:在转运过程中,为伤者建立静脉通道,以便快速输液和用药。

2. 保持呼吸道通畅:对于呼吸困难的患者,应将其头部偏向一侧,防止呕吐物阻塞呼吸道。

3. 观察生命体征:密切关注伤者的生命体征,尤其是血压和心率,确保其稳定。

### 三、手术室救治

1. 进一步检查:在手术室后,要对伤者进

行进一步的检查,以确定伤情的详细状况。

2. 术前准备:为手术做好充分准备,包括药物、手术器械、手术室消毒等。

3. 手术过程:根据伤情,进行相应的手术操作,如复位、固定骨折部位、止血等。在此过程中,要确保手术安全、有效。

4. 术后护理:手术后,要对伤者进行严密的观察和护理,包括生命体征、液体输入、药物使用、伤口状况等。

5. 康复指导:手术后,根据伤者的恢复状况,提供康复指导,如康复训练、饮食建议、药物使用等。

骨科创伤急救是一个涉及多方面因素的复杂过程。从现场急救到手术室的救治,每一

个步骤都至关重要。了解并掌握这些急救措施,可以在紧急情况下为伤者提供及时有效的帮助。同时,我们也要意识到,骨科创伤急救需要团队协作和专业技能,因此,每个人都应该了解基本的急救知识,才能在紧急情况下迅速采取行动。

此外,预防骨科创伤的发生也是至关重要的。通过加强安全教育、推广适当的运动方式、改善工作和生活环境等措施,我们可以降低骨科创伤的发生率,从而减少急救的需求。让我们一起行动起来,为预防和应对骨科创伤贡献力量。

(作者单位:河北省玉田县中医院)