

小儿肺炎的病因、症状和治疗方法

□ 郑 玥

小儿肺炎是一种常见的儿童疾病，它常常影响孩子的呼吸系统，导致咳嗽、呼吸困难、发热等症状。虽然肺炎并不常见于成人，但对于儿童来说，它却是常见的呼吸道疾病之一。因此，了解小儿肺炎的相关知识是非常重要的。本文将为您详细介绍小儿肺炎的病因、症状、预防和治疗方法，帮助您快速了解这一疾病。

一、肺炎的病因

小儿肺炎的病因多种多样，包括细菌、病毒、支原体等感染。这些病原体通过空气、食物、接触等方式进入孩子的呼吸道，引发炎症反应。另外，孩子自身的免疫力低下、营养不良、缺乏运动等也是肺炎的诱因。

二、肺炎的症状

小儿肺炎的主要症状包括咳嗽、呼吸困难、发热、食欲减退等。这些症

状可能会在几天内出现，也可能在几周

内逐渐加重。此外，有些孩子可能会出现鼻翼煽动、脸色苍白等症状，这表明病情已经比较严重。如果您发现孩子有这些症状，应及时就医。

三、预防方法

1. 增强孩子的免疫力：合理饮食，保证营养均衡；适当运动，增强体质；避免接触感染源，减少感染机会。

2. 保持室内空气流通：定期开窗通风，保证室内空气新鲜。

3. 避免孩子过度疲劳：保证孩子充足的睡眠和休息时间，避免过度劳累。

四、治疗方法

治疗小儿肺炎的方法包括药物治疗和物理治疗。药物治疗主要是使用抗生素等药物来消除炎症，而物理治疗则包括吸氧、雾化等手段来缓解症状。在治疗过程中，医生会根据孩子的病情和

身体状况制定个性化的治疗方案。

五、结语

通过以上对小儿肺炎的介绍，我们可以得出结论：了解小儿肺炎的相关知识是非常重要的。家长们应该掌握一些基本的肺炎知识，以便在孩子出现相关症状时能够及时发现并采取相应的措施。同时，我们也应该认识到肺炎是一种常见但容易预防的疾病。通过加强孩子的免疫力、保持室内空气流通等预防措施，可以有效地减少肺炎的发生。

总之，小儿肺炎虽然是一种常见的儿童疾病，但只要我们掌握了相关知识并采取正确的预防和治疗措施，就可以有效地减少肺炎的发生，保护孩子的健康。希望本文的内容能够帮助您快速了解小儿肺炎这一疾病。

(作者单位：河北省沧州市中心医院)

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，但通过合理的预防措施，我们可以降低患病风险。本文将向大家介绍中医如何预防乳腺癌，帮助大家更好地了解这一疾病，并采取积极的预防措施。

一、了解乳腺癌的病因

中医认为，乳腺癌的病因主要包括情志不畅、饮食不节、体质虚弱等。情志不畅会导致肝气郁结，饮食不节会引起脾胃损伤，体质虚弱则与先天禀赋不足有关。此外，现代医学认为，激素水平失衡、遗传因素、辐射暴露等因素也会增加乳腺癌的风险。

二、中医如何预防乳腺癌

1. 保持心情舒畅

中医认为，情志不畅是导致乳腺癌的重要因素之一。因此，保持心情舒畅、乐观豁达，避免过度焦虑和抑郁，有助于预防乳腺癌。遇到问题时，可以通过与亲朋好友交流、寻求专业医生建议等方式来缓解情绪。

2. 合理饮食

饮食对身体健康至关重要，合理的饮食结构可以预防多种疾病，包括乳腺癌。中医建议，饮食应以清淡为主，多摄入蔬菜水果，适当食用优质蛋白，如鱼类、蛋类等。避免过度摄入高脂肪、高热量、高糖分的食物，这些食物容易引发肥胖、内分泌紊乱等问题，进而增加乳腺癌的风险。

3. 锻炼身体

中医认为，“动则生阳”，适当的运动可以增强身体抵抗力，预防疾病。女性应养成定期锻炼的习惯，可以选择适合自己的运动方式，如瑜伽、太极拳、慢跑等。运动不仅可以增强体质，还能预防肥胖、提高免疫力，从而降低乳腺癌的风险。

4. 调整体质

体质虚弱是乳腺癌的诱因之一，中医认为可以通过调整体质来预防乳腺癌。调整体质的方法包括中药调理、针灸按摩等。如通过中药调理可达到疏肝健脾、滋补肝肾等功效，有助于调节内分泌、增强体质，从而预防乳腺癌的发生。

三、定期检查

中医认为，预防胜于治疗，但定期检查同样重要。女性应定期进行乳腺检查，包括乳腺触诊、乳腺超声、钼靶 X 线摄影等。如有异常症状，应及时就医。通过早期发现和及时治疗，可以提高乳腺癌的治愈率，降低并发症的发生率。

总之，通过保持心情舒畅、合理饮食、锻炼身体、调整体质及定期检查等方法，我们可以有效预防乳腺癌。同时，我们也要认识到乳腺癌的病因复杂多样，除了以上几点外，还应注意避免辐射暴露、遗传因素等诱因。在日常生活中，我们要保持健康的生活方式，关注身体健康，才能更好地预防乳腺癌的发生。

(作者单位：河北省承德县中医院)

浅谈中医如何预防乳腺癌

□ 尹晓艳

口腔溃疡的预防措施和治疗策略

□ 于 杰

口腔溃疡，俗称口疮，是一种常见的口腔疾病。其症状包括口腔内出现小而微痛的溃疡，通常发生在口腔的硬组织(牙齿周围)上。虽然口腔溃疡可能很痛苦，但通过采取一些预防措施和合理的治疗策略，我们可以有效地防治它。

一、预防为主

1. 饮食调整：避免刺激性食物

口腔溃疡可能与我们的饮食有关，因此避免食用过于辛辣、酸甜等刺激性食物可以减少溃疡的发生。建议多吃富含维生素和矿物质的食物，如新鲜的蔬菜和水果。

2. 保持口腔卫生：正确的刷牙方式

口腔卫生不良是导致口腔溃疡的常见原因之一。使用中毛刷，采用巴氏刷牙法，每天刷牙两次，确保牙齿和口腔黏膜的清洁。

3. 充足睡眠：保证良好的睡眠质量

睡眠不足可能导致免疫系统功能

下降，增加口腔溃疡的风险。尽量保证每晚 7-9 小时的睡眠时间，并确保睡眠质量。

4. 放松心情：避免紧张和焦虑。紧张和焦虑可能影响免疫系统，导致口腔溃疡的发生。学会放松心情，通过运动、冥想、音乐等方式来缓解压力。

二、治疗策略

1. 局部用药：减轻疼痛和促进愈合

局部用药包括各种喷雾剂、药膜、凝胶等，可以有效减轻疼痛并促进愈合。使用局部用药前，请咨询医生，选择适合的药物。

2. 口服药物：抗病毒药物或维生素

对于严重的口腔溃疡，医生可能会开具抗病毒药物或维生素来帮助愈合。请遵循医生的建议，并按时按量服用药物。

3. 保持口腔湿润：使用保湿产品

保湿产品如润唇膏或口腔保湿喷雾，可以帮助保持口腔湿润，减少口腔

溃疡的疼痛感。

4. 避免刺激：避免使用过硬的食品或尖锐的牙签等。

避免使用过硬的食品或尖锐的牙签等物品，以免刺激溃疡表面并加重疼痛。使用温和的牙刷或电动牙刷代替牙签。

5. 饮食调整：选择清淡易消化的食物

选择清淡易消化的食物，避免辛辣、酸甜等刺激性食物，以减轻口腔溃疡的疼痛感。同时，多喝水有助于保持口腔湿润。

总之，防治口腔溃疡需要从多个方面入手，包括饮食调整、保持口腔卫生、充足睡眠、放松心情、治疗策略等。通过采取这些措施，我们可以有效地防治口腔溃疡，减少痛苦，提高生活质量。如果口腔溃疡持续不愈或症状加重，请及时就医，以便医生进行诊断和治疗。

(作者单位：河北省承德县中医院)

探讨中风偏瘫患者康复的三个阶段

□ 尹 波

中风是一种常见的神经系统疾病，偏瘫是其最主要后遗症之一。康复治疗是一个长期的过程，康复目标是在偏瘫不同阶段采用一切有效的措施预防并发症，改善受损的功能，提高患者的生活质量。中风偏瘫患者康复的三个阶段，您了解吗？接下来，我将详细介绍这三个阶段，希望能够为患者和家属提供一些有益的信息。

一、急性期康复

1. 物理治疗：包括体位摆放、物理因子治疗、被动关节活动、肌力训练、体位转移等。目的是预防并发症，防止肌肉萎缩和关节僵硬，促进偏瘫侧肢体肌张力恢复和主动活动出现。

2. 针灸治疗：在中风康复中，针灸也是一

种常用的治疗方法。它可以缓解疼痛、促进血液循环和肌肉收缩，有助于改善身体功能。

在这个阶段，家属应该密切关注患者的病情变化，遵循医生的建议，做好护理工作，如保持患者身体清洁、定期更换床单和衣物等。同时，家属还应该给予患者足够的关心和支持，帮助患者树立信心，积极面对康复治疗。

二、恢复期康复

1. 物理治疗：包括物理因子治疗、肌力训练、关节活动度训练、平衡能力训练、步行训练等。目的是抑制痉挛，纠正异常运动模式，增强肌肉力量，提高关节灵活性和稳定性，促进运动功能恢复。

2. 作业治疗：包括手功能训练、生活自理

训练等。目的是帮助患者逐渐恢复日常生活能力，提高自信心和独立性。

3. 心理治疗：中风偏瘫患者往往面临身体和心理的双重压力，容易出现焦虑、抑郁等情绪问题。因此，心理治疗在这个阶段非常重要，可以帮助患者调整心态，积极面对康复过程，为康复创造条件。

在这个阶段，患者和家属应该积极参与康复训练，配合医生的治疗方案。同时，家属还应该注意患者的饮食和营养状况，保证患者摄入足够的营养物质，以促进身体功能的恢复。

三、后遗症期康复

后遗症期是指中风发病后几个月到几年

内。这个阶段的康复目标是巩固前两个阶段的成果，加强残存和已有功能恢复，即代偿性功能训练，包括矫形器、步行架、轮椅等应用，以及环境改造和必要的职业技能训练，以适应日常生活需要。在康复过程中，患者和家属应该密切关注患者的身体状况和情绪变化，及时向医生咨询，调整治疗方案。

总之，在每个阶段，患者和家属都应该积极参与康复训练，配合医生的治疗方案，做好护理工作。只有通过科学合理的康复治疗和患者、家属的积极配合，才能帮助患者逐渐恢复身体功能，提高生活质量。

(作者单位：华北石油管理局总医院)

输尿管结石的成因、症状及治疗方法

□ 杨赞川

输尿管结石是一种常见的泌尿系统疾病，常常引起疼痛、血尿等症状。本文将介绍输尿管结石的成因、症状以及治疗方法，帮助大家更好地了解这一疾病。

一、成因

输尿管结石的成因与肾结石相似，通常是由于尿液浓缩、钙盐沉积和晶体聚积所致。以下是一些常见的病因：

1. 饮食因素：摄入过多的高钙、高嘌呤、高草酸盐食物可能导致结石形成。特别是草酸钙结石，与摄入过量草酸含量高的食物有关。

2. 代谢异常：某些人由于遗传因素或其他疾病，可能导致尿酸酸碱性失衡、钙磷代

谢异常等，进而增加结石风险。

3. 尿路感染：尿路感染可能导致输尿管黏膜受损、受损黏膜脱落和血块聚集，进而形成结石。

4. 其他因素：生活习惯、环境因素、药物使用等也可能对输尿管结石的形成产生影响。

二、症状

1. 疼痛：输尿管结石引起的疼痛通常位于腰部或上腹部，可能放射至下腹部、腹股沟或大腿内侧。疼痛程度不一，可能伴有恶心、呕吐等症状。

2. 血尿：输尿管结石可能导致出血，表现为尿液颜色变红或洗肉水样。血尿的程度

可能因结石大小、位置和尿路感染等因素而异。

3. 尿频、尿急、尿痛：部分患者可能出现尿频、尿急、尿痛等尿路刺激症状。

4. 尿路梗阻：长期存在输尿管结石可能导致尿路梗阻，进而出现肾积水、肾功能损害等并发症。

三、治疗方法

输尿管结石的治疗方法包括药物治疗、体外冲击波碎石术、手术取石等。治疗方法的选择应根据结石大小、位置、患者情况等因素综合考虑。

1. 药物治疗：对于较小的输尿管结石，可以使用利尿剂、止痛药等药物治疗，以缓解症状。同时，可以配合使用一些排石中成药，

如排石颗粒等，有助于结石的排出。

2. 体外冲击波碎石术：对于较大或较小的输尿管结石，可以考虑采用体外冲击波碎石治疗。这种方法通过冲击波将结石击碎，促进结石的排出。

3. 手术取石：对于较大的输尿管结石或经药物治疗、体外冲击波碎石效果不佳的患者，可以考虑手术取石。手术方法包括输尿管镜取石、经皮肾镜取石等。

总之，输尿管结石是一种常见的泌尿系统疾病，了解其成因和症状有助于及时发现并采取相应的治疗措施。同时，保持良好的生活习惯和饮食习惯，有助于预防输尿管结石的发生。

(作者单位：河北省平乡县人民医院)