

# 肌腱断裂日常生活中的护理工作

□ 姚晓焕

肌腱,作为连接骨骼与肌肉的坚韧组织,在我们的身体活动中起着关键的作用。然而,肌腱断裂是一种常见的运动损伤,尤其在日常生活和体育活动中。对于肌腱断裂的护理,了解如何进行正确的日常照顾和康复训练是非常重要的。

## 一、了解肌腱断裂

肌腱断裂通常是由于过度使用、突然的强力拉伸或外伤导致的。断裂的症状可能包括受伤部位的疼痛、肿胀、僵硬和活动受限。在某些情况下,可能需要进行手术来修复或重建受损的肌腱。

## 二、护理的重要性

正确的日常护理对于肌腱断裂的康复至关重要。这包括适当的休息、冰敷、压迫和抬高受伤部位,以及在医生建议下进行适当的物理治疗。通过适当的护

理,可以减轻疼痛,加速愈合,并预防进一步的损伤。

## 三、日常生活建议

- 休息:**给受伤的肌腱充分休息的时间,避免使用受伤的部位进行活动。
- 冰敷:**使用冰袋或其他冷敷设备,以减轻疼痛和肿胀。但不要过度使用,以免导致冻伤。
- 压迫:**使用弹性绷带或护具来压迫受伤的部位,以减少肿胀和疼痛。
- 抬高:**尽量把受伤部位抬高,以减少肿胀和疼痛。

## 四、康复训练

在医生的建议下,可以进行一些康复训练来帮助恢复肌肉力量和灵活性。这可能包括轻度拉伸、肌肉力量训练和灵活性训练。然而,重要的是要避免过度训练,以免进一步损伤肌腱。

## 五、预防再次受伤

为了预防肌腱再次受伤,需要采取一些措施。这包括充分热身和拉伸,避免过度使用或突然用力,以及在感觉疼痛或疲劳时及时休息。此外,定期进行物理治疗和保持身体健康也有助于预防再次受伤。

## 六、及时就医

如果怀疑自己可能出现了肌腱断裂,应立即就医。医生会进行评估并决定最佳的治疗方法。早期诊断和治疗对于恢复和预防进一步的损伤至关重要。肌腱断裂是一种常见的运动损伤,但通过正确的日常护理和康复训练,可以加速恢复并预防再次受伤。了解肌腱断裂的症状,采取适当的护理措施,并在医生的建议下进行适当的康复训练,对于恢复健康和提高生活质量至关重要。

(作者单位:河北省平乡县人民医院)

# 泌尿系结石的治与防

□ 张立哲

泌尿系结石是一种常见的泌尿系统疾病,影响着全球数亿人。本篇文章将就泌尿系结石的成因、症状、治疗和预防措施进行全面而详细的介绍。无论您是患者,还是关心身边人的健康,希望这篇文章能为您提供一些有用的信息。

## 一、成因

泌尿系结石的形成原因多种多样,主要与饮食、代谢异常、尿路感染、尿路梗阻等因素有关。例如,高嘌呤饮食可能导致尿酸结石,而尿路感染和梗阻则可能引发磷酸钙或草酸钙结石。

## 二、症状

泌尿系结石的症状因结石位置和大小而异。较小的结石可能没有任何症状,但较大的结石可能会引起疼痛、血尿、排尿困难等症状。疼痛通常位于腰部或腹部,可能放射到下腹部、腹股沟或大腿。血尿通常为镜

下血尿,即肉眼看不到,需要通过显微镜观察到。

## 三、治疗

泌尿系结石的治疗方法包括药物治疗、体外冲击波碎石、手术取石等。具体治疗方法需要根据结石的大小、位置、形状和患者的健康状况来决定。一般来说,对于小的结石,多喝水和服用一些利尿药物可能就足够了。对于较大的结石,可能需要采取更积极的治疗方法。

## 四、预防

预防泌尿系结石的关键在于改善生活方式和调整饮食。首先,保持充足的水分摄入有助于预防结石的形成。其次,避免高嘌呤、高钙、高草酸饮食,尤其是对于有结石家族史的人。此外,保持适当的体重,定期运动,避免长时间久坐,都有助于预防泌尿系结石的发生。

## 五、保健与护理

在患有泌尿系结石后,正确的保健与护理至关重要。首先,要遵循医生的治疗建议,按时服药,定期复查。其次,保持健康的生活方式,如多喝水,少吃高嘌呤食物,适当运动等。此外,对于疼痛和血尿等不适症状,应及时就医,以免延误治疗。

总的来说,泌尿系结石虽然是一种常见的疾病,但通过改善生活方式和调整饮食,我们可以有效地预防它。一旦患上此病,正确的保健与护理同样重要。希望通过本篇文章的科普,大家能对泌尿系结石有更全面深入的理解,也希望这些信息能对您的健康决策有所帮助。如果您有任何疑问或担忧,建议您咨询专业医生。

(作者单位:河北省邢台医学高等专科学校第二附属医院)

# “心肌梗死”的中医常用方药与针灸推拿

□ 张玉杰

心肌梗死是一种严重的心血管疾病,中医常用方药与针灸推拿是治疗该病的重要手段之一。本文将介绍心肌梗死的中医常用方药与针灸推拿。

## 一、中医常用方药

心肌梗死属于中医“胸痹”、“心痛”范畴,其病机为气滞血瘀、寒凝痰阻、心脉闭阻,治疗原则为活血化瘀、行气止痛、温阳通脉。中医常用方药有血府逐瘀汤、柴胡疏肝散、栝蒌薤白半夏汤等。

### 1. 血府逐瘀汤

血府逐瘀汤是治疗心肌梗死最常

用的方剂之一,具有活血化瘀、行气止痛的功效。该方由桃仁、红花、赤芍、川芎、柴胡等中药组成,主要用于治疗胸痛、心悸、失眠等症状。

### 2. 柴胡疏肝散

柴胡疏肝散具有疏肝解郁、理气止痛的功效,可用于治疗心肌梗死引起的胸闷、胁痛等症状。该方由柴胡、陈皮、芍药、川芎等中药组成。

### 3. 栝蒌薤白半夏汤

栝蒌薤白半夏汤具有化痰宽胸、行气止痛的功效,可用于治疗心肌梗死引起的胸闷、胸痛等症状。该方由栝蒌

实、薤白、半夏等中药组成。

## 二、针灸推拿

针灸推拿是中医传统治疗方法之一,对于心肌梗死引起的胸痛、心悸、胸闷等症状具有很好的缓解作用。下面介绍几种常用的针灸推拿方法:

### 1. 针灸疗法

针灸疗法可以通过刺激穴位来调节人体气血,达到止痛、宽胸的目的。常用的穴位有内关、郄门、心俞等。

### 2. 推拿疗法

推拿疗法可以通过手法按摩来舒缓肌肉紧张,改善血液循环,缓解疼

痛。常用的手法有揉法、捏法、拍法等。

### 3. 拔罐疗法

拔罐疗法可以通过负压吸附作用来刺激穴位,达到活血化瘀、通络止痛的目的。常用的部位有背部、胸部等。中医常用方药与针灸推拿是治疗心肌梗死的重要手段之一,可以缓解疼痛、改善症状、提高生活质量。然而,心肌梗死是一种紧急疾病,需要及时就医,采取综合治疗措施。在接受中医治疗的同时,患者还应注意饮食调理、心理调适等方面的问题,以促进康复。

(作者单位:河南省汝州市中医院)

# 冠心病,看这篇科普就够了

□ 赵通

冠心病,作为当今社会最普遍的疾病之一,它的严重性不容忽视。了解冠心病,预防冠心病,是每个人都应该关注的问题。

## 一、什么是冠心病?

冠心病全称冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种由于冠状动脉血管壁上的斑块积累导致血管狭窄甚至堵塞,从而引起心肌缺血、缺氧甚至坏死的心脏病。

## 二、冠心病的症状

冠心病的症状主要包括胸痛、胸闷、气短、心悸等。这些症状可能在体力活动、情绪波动或冷风刺激时加重。

## 三、冠心病的成因

冠心病的成因包括多种因素。其中主要的危险因素包括高血压、高血脂、高血糖、肥胖、吸烟、不健康的饮食和生活习惯等。

## 四、如何预防冠心病?

- 健康饮食:**保持低脂、低盐、低糖的饮食习惯,多吃蔬菜水果,减少饱和脂肪酸和糖类的摄入。
- 适量运动:**定期进行适量的有氧运动,如散步、游泳、骑自行车等,以增强心肺功能,提高身体抵抗力。
- 控制体重:**保持健康的体重范围,避免过度肥胖。
- 戒烟限酒:**戒烟是预防冠心病的重要措施之一,同时限制酒精摄入也有助于降低冠心病的风险。
- 管理情绪:**保持良好的心态,避免过度紧张和焦虑。
- 定期检查:**定期进行身体检查,及时发现并控制高血压、高血脂等冠心病的高危因素。

## 五、冠心病的治疗

一旦确诊为冠心病,及时的治疗是关键。治疗方法包括药物治疗、介入治疗和外科手术等。药物治疗

是基础治疗,主要目的是防止血管堵塞和稳定斑块。介入治疗和外科手术则是在药物治疗无效时采用的更为有效的治疗方法。

## 六、战胜冠心病的心态

面对冠心病这样的慢性疾病,保持积极的心态至关重要。患者应学会调整自己的情绪,保持乐观的心态,积极配合医生的治疗建议,坚持健康的生活方式,才能更好地控制病情,预防疾病的恶化。同时,患者家属的支持和理解也是帮助患者战胜疾病的重要力量。

冠心病是一种需要我们高度重视的疾病,了解冠心病的症状、成因以及如何预防和治疗,是我们每个人都应该掌握的知识。只有通过建立健康的生活方式,积极的心态,以及与医生的良好合作,我们才能有效地预防和治理冠心病,保持健康的生活状态。

(作者单位:河北省霸州市中医院)