

中西医结合治疗肾衰竭效果探讨

□ 王宝霞

肾衰竭是一种严重的疾病，它可能导致肾功能丧失或严重受损，从而影响身体的正常运作。目前，肾衰竭的治疗主要依赖于肾脏替代治疗，如血液透析和肾移植。然而，对于许多患者来说，这些治疗方法并不能完全解决问题。因此，寻求新的治疗策略至关重要。在这个背景下，中西医结合治疗肾衰竭引起了越来越多的关注。本文将探讨中西医结合治疗肾衰竭的效果，并解释其理论基础。

首先，我们需要了解中西医结合治疗的优势。在西医治疗中，医生主要依赖药物和手术来缓解症状和控制病情。然而，中医则强调整体观念，注重通过调理身体内部环境来达到治疗目的。中西医结合治疗的优势在于，它能够充分利用两种医学体系的优点，既关注疾病的症状缓解，又注重患者的整体健康。

在肾衰竭的治疗中，中西医结合治疗的效果已经被一些研究证实。一些研究表明，中西医结合治疗可以改善患者的生存率和生活质量，同时减少对肾脏替代治疗的依赖。此外，中西医结合治疗还可以帮助患者更好地控制高血压、高血糖等并发症。这些优势使得中西医结合治疗成为一种有前途的治疗策略。

然而，中西医结合治疗肾衰竭并非没有挑战。首先，我们需要解决信任问题。许多人可能对中医持有怀疑态度，认为其疗效无法得到科学验证。然而，随着科学技术的进步，我们已经可以通过实验研究等方法来验证中医的有效性。其次，我们需要解决标准化问题。目前，中西医结合治疗还没有形成统一的标准化治疗方案，这可能会影响其推广和应用。为了解决这些问题，我们需要加强中西医结合治疗的科学研究，建立标准化治疗方案，并提高公众对其的认知和理解。

总的来说，中西医结合治疗肾衰竭是一种有前途的治疗策略。它能够充分利用两种医学体系的优点，提高治疗效果，减少对肾脏替代治疗的依赖，并帮助患者更好地控制并发症。然而，我们也需要面对一些挑战，如信任问题和标准化问题。为了解决这些问题，我们需要加强科学研究，提高公众对其的认知和理解。

(作者单位：河北省曲阳县中医医院)

肩膀疼痛的治疗方法小妙招

□ 孙旭亮

肩膀疼痛是一种常见的身体不适症状，可能源于多种原因，如过度使用、肌肉拉伤、关节炎、神经压迫等。无论原因是什么，了解一些基本的肩膀疼痛治疗方法可以帮助你缓解疼痛，恢复正常的活动。以下是一些肩膀疼痛的小妙招：

1. 休息和冰敷：如果你的肩膀疼痛是由于运动过度或肌肉拉伤引起的，休息和冰敷是缓解疼痛的有效方法。使用冰袋冰敷你的肩膀约15-20分钟，每小时一次。冰敷有助于减少肿胀和炎症。

2. 热敷：对于由肌肉拉伤或关节炎引起的疼痛，热敷可能有所帮助。热敷能加速血液循环，有助于减轻疼痛。

3. 改变姿势：保持良好的姿势对防止肩膀疼痛至关重要。当你坐着或者睡觉时，确保你的肩膀放松，避免长时间处于紧绷的状态。

4. 正确的运动：适度的运动有助于增强你的肩膀周围的肌肉，减轻疼痛。游泳是适合大多数人的有氧运动，因为水的浮力和阻力有助于减轻关节的压力。此外，你也可以尝试肩部拉伸运动，这有助于放松肌肉，减少疼痛。

5. 按摩和热敷：你可以尝试自我按摩或寻求专业

按摩师的帮助，这有助于缓解肌肉紧张，减轻疼痛。你也可以使用热水袋或热毛巾热敷你的肩膀，以缓解疼痛。

6. 药物治疗：如果你的肩膀疼痛非常严重，医生可能会开一些非处方药或处方药来帮助缓解疼痛。这些药物可能包括非甾体类抗炎药(NSAIDs)或麻醉药。但是请注意，药物只能暂时缓解疼痛，不能治疗根本原因。

7. 物理治疗：物理治疗是一种针对肩膀疼痛的有效治疗方法。专业治疗师可能会建议你进行特定的肩部锻炼，以增强你的肌肉力量，并教你一些技巧来改善你的姿势和活动。

8. 针灸和推拿：针灸和推拿在某些情况下可以有效地缓解肩膀疼痛。这两种治疗方法可以放松肌肉，减轻炎症，并促进血液循环。

9. 避免加重因素：了解可能加重你肩膀疼痛的活动并避免它们是很重要的。

总的来说，治疗肩膀疼痛的关键在于理解其根本原因并采取适当的措施来缓解疼痛。如果你觉得疼痛持续存在或加重，最好咨询医生或专业的治疗师以获取专业的建议和治疗方案。

(作者单位：河北省曲阳县中医医院)

慢性咽炎的6大表现和日常护理事项

□ 李双爽

慢性咽喉炎是一种常见病，为慢性感染所引起的弥漫性咽部病变，主要是咽部粘膜炎症。多发于成年人，其主要病因有屡发急性咽炎、长期粉尘或有害气体刺激、烟酒过度或其它不良生活习惯、鼻窦炎分泌物刺激、过敏体质或身体抵抗力减低等。

一、慢性咽炎的6大表现

1. 喉咙灼热、痛，喉咙出现灼热感，咽炎发作的时候，喉咙疼痛明显。

2. 慢性咽炎患者常会感到咽部有异物感，且难以吞咽，说话时间长了或者吃了刺激性食物，症状就会更加明显。有些病人甚至会有习惯性的清嗓行为，这也是咽部不适的一种表现。

3. 咽部分泌物增多，且粘稠。

4. 分泌物可附在咽后壁，导致患者经常清嗓以清除分泌物。

5. 萎缩性咽炎有时可伴有鼻塞、头痛、头昏等

6. 喉咙痒，特别是夜间咳嗽、喉咙干燥最为明显。同时可能会伴有刺激性干咳，感觉喉部总有一小东西痒痒的，但咳嗽起来却没完没了。

二、慢性咽炎的日常护理事项

1. 避免刺激性食物：避免吃辣椒、大蒜等刺激性食物，以免刺激咽部，加重症状。

2. 保持室内空气湿润：可以使用加湿器来保持室内空气湿润，减少咽部干燥不适的感觉。

3. 戒烟限酒：烟草和酒精会对咽部造成刺激，加重症状，因此应戒烟限酒。

4. 适当喝水：多喝水可以保持咽部湿润，减轻干燥和不适感。

5. 避免长时间说话：长时间说话会加重咽部负担，导致不适，因此应适当休息。

6. 注意饮食：饮食应清淡，多吃蔬菜水果，避免吃过冷、过热、过辣等刺激性食物，同时要多喝水。

7. 增强免疫力：可以通过锻炼、合理饮食等方式增强免疫力，以抵抗慢性咽炎的困扰。

8. 心理调适：慢性咽炎可能会影响患者的情绪和心理健康，因此心理调适也非常重要。患者应保持积极的心态，相信自己可以战胜疾病。

9. 规律作息：保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠，可以提高身体免疫力，有助于抵抗慢性咽炎的困扰。

总之，慢性咽炎是一种常见的疾病，只要我们注意日常护理，就可以减轻症状，提高生活质量。同时，我们也应该了解慢性咽炎的相关知识，以便更好地应对这种疾病。

(作者单位：河北省河间市人民医院)

肺炎支原体检测方法

□ 马惠东

肺炎支原体(MP)是介于细菌和病毒之间最小的致病微生物，会引起呼吸道症状，进而波及咽部、支气管和肺部，具有发病缓慢、咽部症状及全身症状等特征。在儿童社区获得性肺炎中，肺炎支原体是主要的病原体之一。疑似肺炎支原体感染者应尽快做相关检查，明确诊断后选择能够覆盖到支原体的药物进行治疗。

目前支原体检测方法主要有以下几种：

一、血清学检查

检测血清中的肺炎支原体 IgM 抗体(MP-IgM)、肺炎支原体 IgG 抗体(MP-IgG)。目前检测肺炎支原体抗体

的方法主要有颗粒凝集法、间接荧光法、化学发光法、酶联免疫吸附试验、胶体金等。颗粒凝集法是临床常用方法，血清滴度 $\geq 1:160$ 可作为近期感染标志之一。间接荧光法可以同时检测包括肺炎支原体 IGM 抗体在内的几种呼吸道病原体抗体，做到更广泛的筛查。化学发光和酶联免疫吸附试验可检测 MP-IgM 和 MP-IgG，对肺炎早期诊断以及恢复期的评估有很好价值。胶体金检测 MP-IgM 不仅操作简便，而且耗时较短，非常适合基层医院对疑似患者做筛查实验。

二、肺炎支原体核酸检测

核酸检测主要方法是 PCR，可以

检测肺炎支原体的 DNA 或 RNA，核酸检测灵敏度和特异度均很高。由于 MP 死亡后一段时间内其 DNA 仍可能存在患者体内，不容易降解，所以 DNA 检测存在一定假阳性，而 RNA 在 MP 死亡后很快降解，可作为治疗效果评估的手段。

三、支原体培养

肺炎支原体能在含有血清蛋白和甾醇的琼脂培养基上生长，采集患者的咽拭子、鼻拭子或咳痰、灌洗液样本，可在无细胞培养基上进行培养，大概是3到5天观察到平均直径125~150um，无细胞壁的煎蛋状菌落。培养法是诊断肺炎支原体肺炎的“金标准”，

进而可进行耐药性实验，为开展临床治疗提供指导和依据，但培养法技术要求高、耗时长，并且容易污染引起假阳性，所以临床开展并不多。

总结：

在肺炎支原体肺炎的实验室诊断指南中，将肺炎支原体 RNA 检测和颗粒凝集法作为一级推荐方法。但肺炎支原体肺炎诊断不只是单方面的实验室检查，还要符合肺炎支原体肺炎临床特征表现和影像学支持，理想的检测方法应符合操作简单方便，同时满足快速获得准确结果的要求。

(作者单位：河北省秦皇岛市第一医院)