

家庭护理实践之守护“坚强的小脊梁”

□于坤

脊柱侧弯,这个听起来有些严肃的词汇,实际上是许多孩子成长路上的一道弯。想象一下,如果我们的脊椎是一棵向阳而生的小树,那侧弯就是风吹过后留下的一抹轻微的弯曲。虽然这抹弯曲可能给孩子带来独特的身姿,但长此以往,它却可能变成束缚孩子健康成长的枷锁。它能悄悄地改变孩子的体态,甚至影响到心脏和肺部等重要器官的功能。所以,作为家长,掌握如何识别这个“隐形弯道”是引导孩子稳步前行的关键。跟随我一起,让我们了解这些小小身体信号的秘密,并一探那些简单有效的预防策略,确保我们的孩子能够健康、直立地走在成长的阳光大道上。

一、一切从了解开始:什么儿童期脊柱侧弯

脊柱侧弯就像是脊柱在玩游戏,忽然决定不走直路,转而拐个弯。在这个游戏中,脊椎可能还会转个小圈,这往往让家长们捏一把汗。这种情况可能是家族遗传的小惊喜,有时候却是成长过程中的一点小插曲。小朋友们长身体的时候,骨头和肌肉有时候配合得不是很默契,就可能

情况下,医生们都会摸不着头脑,只能说是“特发性脊柱侧弯”。

侧弯分三种风格:特发性的最常见,就像大多数人都爱吃披萨一样;先天性的,是从小骨头就决定要走自己的路;而神经肌肉性的,则是因为其他疾病跑来凑热闹。

二、孩子身上的小提示:脊柱侧弯的小标记

1、肩膀和腰带打了个歪:孩子的肩膀和腰线如果像跳舞时的步伐一样不协调,这可能是脊柱侧弯的小暗号。在孩子们站立时,肩膀如果一个高一个低,或者腰线像波浪一样不平,这可能是侧弯在向你招手。

2、衣服变身魔术师:因为孩子的小身体可能有点偏斜,衣服有时候会跟着耍花样。衬衫下摆可能歪歪扭扭,好像在跳华尔兹,裤子长度也可能不是那么公平,这些都是脊柱侧弯在搞小动作。

3、站立像斜塔:脊柱侧弯可能让孩子站立时身体微微倾斜,就像比萨斜塔想要和大家更亲近一样。这种倾斜有时候不止上半身,连小臀部和腿部都想加入这场斜塔挑战。

慢性咳嗽治疗中的非药物治疗法探究

□王飞

械在胸部产生震动,帮助分解气道内的粘液,使其更易于排出。排痰技巧则包括深呼吸和咳嗽的特定方式,以有效地将分泌物从气道中清除出来。这类物理治疗对于有过量痰液的慢性咳嗽患者尤其有益。

2、呼吸肌训练:呼吸肌训练是指增强呼吸肌力量和耐力的一系列练习,如使用呼吸训练器或进行特定的呼吸练习。这些练习的目的是强化呼吸肌肉,增强肺功能,间接缓解咳嗽。

三、环境控制和生活方式的调整

1、环境湿度调节:保持适宜的室内湿度,避免空气太干燥或过于潮湿,可以减少咳嗽的发生。

2、避免咳嗽诱因:确定并远离引起咳嗽的环境因素,如烟雾、灰尘和花粉等,是预防和减轻慢性咳嗽的重要措施。

四、膳食管理

1、增加水分摄入:充足的水分可以帮助稀释气道分泌物,使其更易于排出。建议患者每天饮用足量的水,并且在干燥季节或室内环境中增加摄入。避免过量饮用含咖啡因和酒精的饮料,因为这些可能导致脱水,加重咳嗽症状。

2、避免刺激性食物:有些食物可能会刺激喉咙,引发或加重咳嗽。辛辣、过

4、走路铺满“陷阱”:孩子们的走路姿势有可能因为脊柱侧弯而变得不那么优雅。有时候,他们走路时可能摇摇晃晃,好像身体里藏了个小摆钟。

5、运动时的异样舞步:如果您注意到孩子在进行体育活动或简单的运动时,身体某一边似乎更加僵硬或不协调,就好像是在跳一种只有他们自己理解的舞蹈,这可能是脊柱侧弯的隐蔽信号。他们的手臂和腿部移动可能不同步,或者在做出某些动作时似乎遇到了障碍。

6、疲劳的告白:孩子们可能会比平常更快感到疲劳,尤其是在长时间站立或坐着后。他们可能经常抱怨背部或腰部的酸痛,好像每一次身体的挺直都需要付出额外的努力。这种疲劳和疼痛,可能是由于脊柱侧弯引起的身体不平衡所致。

三、预防秘籍:守护孩子的脊柱

1、站姿姿势要优雅:就像皇室成员必须学会优雅的站坐一样,教孩子正确的姿势是预防侧弯的小妙招。选用符合人体工学设计的家具,像是为脊柱量身定做的宝座。

2、运动健身:强化背部肌肉,就像

给脊柱穿上一件坚固的盔甲。游泳、瑜伽和普拉提不仅能塑形,还能锻炼到那些平时不太用力的小肌肉群。让孩子动起来,不仅是为了好玩,也是为了他们的健康。

3、饮食均衡:就像植物需要充足的阳光和水分一样,孩子们的成长需要充足的营养。确保孩子们摄入足够的钙和维生素D,让他们的骨骼像超级英雄一样强壮。

4、定期体检:像孩子成长的日记一样,定期记录他们的健康状态。每次体检不要忘了包括脊柱的检查。如果发现侧弯的小迹象,记得尽早找专家咨询,让脊柱回归正轨。

在孩子们的成长画卷上,脊柱侧弯不过是一处需要我们注意的小插曲。家长和教育者的细心观察与关爱,就是守护孩子健康成长的温暖灯塔。让我们用科学的姿势教育、活力四射的体育活动、均衡的营养餐盘以及定期的健康检查,共同编织一个防护网,预防脊柱侧弯的影响。这样,我们不仅能够守护孩子的身体健康,更能为他们的快乐成长提供坚实的支撑。让我们携手,助力孩子们以最直的脊柱,迎接最美的未来。

(作者单位:福建省厦门市妇幼保健院)

咳嗽作为人体的一种自我保护机制,当成为慢性症状时,就可能成为日常生活中的困扰。除了药物治疗,许多非药物治疗法已被证实对慢性咳嗽有明显效果。这些方法往往具有副作用小、成本低和易于持续实施等优点。本文将为大家介绍几种常见的非药物治疗慢性咳嗽的方法,并说明它们的原理和操作要领。

一、呼吸和放松技巧

1、腹式呼吸:腹式呼吸是一种深呼吸技术,它强调使用膈肌来促进肺部充分扩张。进行腹式呼吸时,个体需要深吸一口气,使得腹部隆起,胸腔上提,从而增加肺部的氧气摄入量。呼气时,腹部向内缩,帮助排出更多的二氧化碳。这种呼吸方式有助于改善通气功能,缓解因慢性咳嗽引起的胸部疼痛和紧张,减少不必要的胸部和肩部运动,从而减轻咳嗽症状。

2、放松训练:进行系统的放松训练,如瑜伽和冥想,有助于减少因焦虑或压力引起的咳嗽。

二、物理治疗

1、胸部物理治疗:胸部物理治疗是一系列用于清理气道分泌物的技术,如胸部敲击、振动以及排痰技巧。敲击和振动可以通过手法或使用特定的器

械在胸部产生震动,帮助分解气道内的粘液,使其更易于排出。排痰技巧则包括深呼吸和咳嗽的特定方式,以有效地将分泌物从气道中清除出来。这类物理治疗对于有过量痰液的慢性咳嗽患者尤其有益。

2、呼吸肌训练:呼吸肌训练是指增强呼吸肌力量和耐力的一系列练习,如使用呼吸训练器或进行特定的呼吸练习。这些练习的目的是强化呼吸肌肉,增强肺功能,间接缓解咳嗽。

三、环境控制和生活方式的调整

1、环境湿度调节:保持适宜的室内湿度,避免空气太干燥或过于潮湿,可以减少咳嗽的发生。

2、避免咳嗽诱因:确定并远离引起咳嗽的环境因素,如烟雾、灰尘和花粉等,是预防和减轻慢性咳嗽的重要措施。

四、膳食管理

1、增加水分摄入:充足的水分可以帮助稀释气道分泌物,使其更易于排出。建议患者每天饮用足量的水,并且在干燥季节或室内环境中增加摄入。避免过量饮用含咖啡因和酒精的饮料,因为这些可能导致脱水,加重咳嗽症状。

2、避免刺激性食物:有些食物可能会刺激喉咙,引发或加重咳嗽。辛辣、过

热或过冷的食物都可能成为刺激源。建议患者避免这类食物,改为食用温和、易于吞咽的食物,如汤品、热粥等。同时,注意观察食物过敏反应,如对某些食物过敏也可能引起咳嗽。

五、心理干预

1、认知行为治疗(CBT):认知行为治疗是一种心理治疗方法,通过改变患者的思考模式和行为来改善其症状。对于慢性咳嗽患者,CBT可以帮助他们认识到哪些心理因素可能会触发或加剧咳嗽,如压力、焦虑或抑郁。经由专业人员的引导,患者学习如何通过改变思维和行为来管理这些触发因子,从而减轻咳嗽。

2、应对策略培训:咳嗽的长期存在可能导致患者在社交、工作和日常活动中产生焦虑和避免行为。学习和应用放松技巧、焦虑管理和社交技能等策略,有助于患者更好地适应病症,减少由咳嗽引起的心理和社会功能障碍。

六、运动疗法

1、有氧运动:适度的有氧运动如快走、游泳或骑自行车,可增强心肺功能,提高肺部的通气能力和氧气利用效率。有氧运动可促进血液循环,减少肺部炎症反应,有助于减轻咳嗽频率和强度。

避免癌症复发的生活方式建议

□孙明辉

癌症作为一种慢性疾病,其治疗过程往往漫长而复杂。即便是在经历了手术、化疗或放疗等治疗手段后,癌症复发的可能性依旧存在。因此,如何在治疗后的生活中采取正确的生活方式来降低复发风险,成为每一个癌症患者及其家属关注的焦点。本文将提出具体的生活方式建议,帮助癌症痊愈者构建一个有利于健康的生活环境,从而有效避免癌症的复发。

一、健康饮食

1、营养均衡:蛋白质是身体重要的营养素,在修复和建造组织上起到关键作用。建议选择低脂肪肉类,比如皮去的鸡肉,鱼肉以及豆制品等作为蛋白质的主要来源。这样不仅可以满足身体对蛋白质的需要,还能控制脂肪的摄入,帮助维持体重。增加全谷物的摄入,如糙米、全麦面包和燕麦,因为它们含有丰富的B族维生素和矿物质,且全谷物中的纤维可以帮助消化,减少肠癌的风险。另外,蔬菜和水果富含抗氧化剂,可以帮助身体对抗自由基的损害。

2、限制加工食品:高盐、高糖和高脂肪的加工食品容易导致体重增加,增加患心脏病和某些类型癌症的风险。应限制这

类食品的摄入,比如糖果、蛋糕、快餐等,从而帮助维持健康的体重和血糖水平。避免烧烤、烟熏和腌制食物,因为这些食物中通常含有较高的多环芳烃和亚硝酸盐,这些物质在体内可转化为潜在的致癌物。同时,这些烹饪方法会导致营养素如维生素的损失。

二、身体活动

1、定期锻炼:中等强度运动,如快速步行、游泳或骑自行车,每周累计至少150分钟可以显著降低许多类型癌症的复发风险。这类活动能够加速血液循环,提高免疫细胞的活性,帮助身体抑制肿瘤生长。肌肉力量训练可以维持肌肉量和促进新陈代谢,建议每周至少两次的力量训练可以帮助增加肌肉质量,提高身体对胰岛素的敏感性,进而有助于维持正常的血糖水平,预防肥胖。

2、适度休息:虽然运动能促进身体健康,但恰当的休息同样不可或缺。确保每晚7至8小时的高质量睡眠,可以帮助身体恢复,减少慢性疲劳,从而保持免疫系统的有效运作。在高强度的活动之后,适当的休息可以帮助肌肉修复,并减少过度训练带来的伤害风险。合理安排工作和休

息时间,避免长时间的精神和身体压力。

三、心理调整

1、积极心态:培养积极向上的心态有助于提高生活质量和应对癌症。参与社会活动,与他人建立积极的交流和支持网络,可以有效降低孤独感和抑郁情绪,对身心健康有益。与亲朋好友保持良好的社交关系,分享自己的感受和经历,可以获得情感支持,减轻心理压力。定期参与社群活动,如兴趣小组或支持团体,可以增强与他人的联系,提高对抗癌症的情绪韧性。

2、心理咨询和放松疗法:遇到难以自我调节的情绪或心理压力时,应寻求专业心理咨询。心理咨询师可以提供专业的指导和技巧,帮助患者认识和处理内心的焦虑、恐惧和压力。实践瑜伽、冥想和深呼吸等放松技巧,对于缓解压力和焦虑非常有帮助。这些方法可以改善情绪状态,降低身体紧张,提升整体的心理健康水平。

四、定期复查

1、遵循医嘱:定期进行体检和复查是检测癌症复发的重要手段。根据医生的建议,进行适当的筛查和检测,如血液检查、

成像检查等,可以及时发现异常,提高治疗效果。若医生推荐药物治疗,如内分泌治疗或靶向治疗,务必按时服用,不要随意更改剂量或中断治疗。这些药物可以帮助控制癌症的复发,提高生存率。

2、生活监测:注意观察和监测身体的任何变化,包括体重波动、疼痛或其他任何不寻常的症状。一旦发现异常,应立即与医生沟通,以便尽早采取相应措施。使用健康管理工具或应用程序记录饮食和运动情况。这不仅有助于自我管理健康,也可以为医生提供重要的健康信息,帮助医生更好地了解患者的健康状况,做出更合理的治疗建议。

五、结语

避免癌症复发不仅是一场身体上的战斗,更是一场生活习惯的持久战。健康的饮食习惯能够提供战斗的“弹药”,规律的身体活动则是提高“抵抗力”的有效方式。而积极的心理调整与定期的体检监测则如同防御工事,为身体提供更全面的保护。每一位癌症患者都应根据自身情况,与医生紧密合作,制定个性化的生活方式计划。

(作者单位:广西中医药大学第一附属医院)