

# 神经性疼痛患者的护理和缓解方法

□姚静

神经性疼痛是一种常见的慢性疼痛病症,通常由神经系统疾病或损伤引起。这种疼痛往往非常剧烈,且难以通过常规止痛药有效缓解。本文将为读者介绍神经性疼痛的基本知识,并给出一些有效的护理和缓解方法。

## 一、神经性疼痛的原因

神经性疼痛的产生原因多种多样,常见的包括:神经受损、炎症、肿瘤、糖尿病、颈椎病等。此外,一些精神压力和情绪波动也可能引发神经性疼痛。此类疼痛的特点是痛感往往非常强烈,且可能会在患者未察觉到刺激时自行出现。

## 二、护理方法

1.日常护理:保持良好的生活习惯,保证

充足的睡眠,有助于减轻疼痛。同时,保持健康的饮食,避免过度刺激性食物,有助于缓解疼痛。

2.调整情绪:精神压力和情绪波动是引发神经性疼痛的重要因素。因此,学会放松心情,保持乐观心态,有助于减轻疼痛。

3.合理运动:适当的运动有助于减轻压力,提高身体素质,也有助于缓解疼痛。建议进行有氧运动,如散步、慢跑等。

4.休息与保暖:避免过度劳累,注意保暖,有助于减轻疼痛。特别是在冬季,寒冷可能加剧神经性疼痛。

5.调整姿势:长期保持同一姿势可能会加重神经性疼痛。因此,适时调整姿势,避免

长时间保持同一姿势。

## 三、缓解方法

1.药物治疗:在医生的指导下,使用适当的止痛药可以有效地缓解神经性疼痛。此外,一些非处方药如非甾体类抗炎药(NSAIDs)也可以在一定程度上缓解疼痛。

2.物理治疗:包括按摩、针灸、电疗等物理治疗方法,可以在一定程度上缓解神经性疼痛。同时,适当的热敷或冷敷也有助于缓解疼痛。

3.自我疗法:患者可以通过深呼吸、渐进式肌肉松弛法等方法来缓解疼痛。此外,保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、健康的饮食和适当的运动,也有助于缓解疼痛。

4.认知行为疗法:对于严重的神经性疼痛患者,认知行为疗法可以有效地减轻疼痛的负面情绪影响,帮助患者更好地应对疼痛。

5.合理使用辅助器具:对于某些特定的神经性疼痛患者,合理的辅助器具如矫形器、助行器等,可以帮助他们更好地进行日常活动,减轻疼痛。

神经性疼痛是一种常见的慢性病症,需要患者和医生共同合作来应对。了解神经性疼痛的原因和护理方法对于患者来说非常重要。同时,合理使用止痛药、物理治疗、自我疗法等方法可以有效缓解疼痛。在面对这种病症时,患者应保持乐观心态,积极应对挑战。

(作者单位:河北省隆化县医院)

# 胸外科患者的康复锻炼措施

□张召

在我们的日常生活中,胸外科疾病并不罕见。当我们的肺部或胸腔受到损伤时,可能需要通过手术来解决。手术后,患者往往需要一些特定的康复锻炼来帮助恢复肺功能。这不仅有助于减少并发症的风险,还能加快恢复速度。那么,对于胸外科患者来说,有哪些康复锻炼是需要特别注意的呢?本文将为您详细解答这个问题。

## 一、了解康复锻炼的重要性

康复锻炼对于胸外科患者的恢复至关重要。首先,它可以帮助患者增强肌肉力量,提高呼吸效率,从而减轻呼吸困难的症状。其次,适当的运动可以帮助患者改善心肺功能,

提高身体的整体健康水平。最后,康复锻炼还能帮助患者建立自信心,对抗手术带来的压力和恐惧。

## 二、如何进行康复锻炼

1.呼吸训练:这是胸外科患者最基础也是最重要的康复锻炼。通过深呼吸、腹式呼吸等方法,可以帮助患者增强呼吸肌肉的力量,提高呼吸效率。此外,患者还可以尝试使用吸气机等辅助设备来帮助呼吸。

2.步行和轻度运动:在身体状况允许的情况下,患者可以进行适当的步行和轻度运动。这些运动有助于提高心肺功能,增强身体的耐力。但要注意,运动量应逐渐增加,避免

过度疲劳。

3.瑜伽和太极:瑜伽和太极等舒缓的运动可以帮助患者放松身心,减轻手术带来的压力和焦虑。这些运动还能增强身体的柔韧性,为后续的康复锻炼做好准备。

4.伸展肌肉:患者在康复期间,可以适当进行一些肢体伸展运动,如扩胸运动和肩部旋转等,以增强肌肉的柔韧性和弹性。

5.水中锻炼:对于术后恢复期的患者,水中锻炼是一个不错的选择。水的浮力可以减轻关节和肌肉的压力,有助于患者更快地恢复。

## 三、循序渐进,恢复肺功能

康复锻炼的过程应循序渐进,不可操之

过急。一开始,患者应从简单的呼吸训练和轻度运动开始,逐渐增加运动量和难度。在恢复过程中,患者应密切关注自己的身体状况,如有任何不适,应立即停止锻炼并寻求医生的建议。

胸外科患者的康复锻炼对于恢复肺功能至关重要。通过呼吸训练、轻度运动、瑜伽和太极等舒缓的运动以及适当的伸展运动,患者在逐步增加运动量的同时,可以增强肌肉力量、提高呼吸效率、增强身体耐力和柔韧性。同时,患者应注意营养与休息,以帮助身体更快地恢复。最后,患者在康复过程中应密切关注自己的身体状况,如有不适,应及时寻求医生的建议。

(作者单位:河北省邢台市中心医院)

# 探讨肿瘤放疗的原理与效果

□杨洪娟

在我们的生活中,光与影的战斗无处不在。其中,肿瘤放疗就是一场光与影的特殊战斗。在这篇文章中,我们将深入了解肿瘤放疗,探讨光与影的战斗,以及这场战斗如何帮助我们战胜肿瘤。

## 一、肿瘤放疗的定义与原理

肿瘤放疗,也称为放射治疗,是一种利用放射线如X射线、电子束等治疗肿瘤的方法。放射线在穿透肿瘤组织时,也会对周围的正常组织产生一定的影响。因此,肿瘤放疗并非简单的“一刀切”,而是需要精确控制放射线的剂量和范围,以最大程度地杀死肿瘤细胞,同时最小程度地损伤正常组织。

## 二、光与影的战斗:肿瘤放疗的过程

在肿瘤放疗的过程中,光与影的战斗体现在两个方面。首先,放疗医师需要通过精确的影像学检查,如CT、MRI等,了解肿瘤的位置、大小和周围组织的情况,以便制定合适的放疗计划。这个过程

就像是在战场上,医师通过影像设备观察敌情,制定战略。

其次,在放疗过程中,放射线需要准确地射向肿瘤组织,尽可能避免损伤周围的正常组织。这就像是在战场上,需要精确控制炮火的发射方向和力度,以最大程度地消灭敌人,同时最小程度地破坏我方阵地。

## 三、光与影的胜利:肿瘤放疗的效果

尽管放疗过程中存在一定的风险和挑

战,但经过科学合理的治疗,肿瘤放疗往往能取得显著的效果。许多患者通过放疗显著缩小了肿瘤体积,甚至达到临床治愈的效果。同时,放疗对于一些晚期无法手术的肿瘤也能起到缓解症状、改善生活质量的作用。

然而,放疗并非万能。对于一些特殊类型的肿瘤,如恶性程度较高的脑瘤、胰腺癌等,放疗的效果可能有限。

因此,综合治疗是肿瘤治疗的重要原则,放疗需要结合手术、化疗、免疫治疗等多种手段,以达到最佳的治疗效果。

## 四、未来展望:精准放疗与人工智能

随着医疗科技的进步,精准放疗已成为未来放疗发展的主要方向。精准放疗的优势在于能够更加精确地控制放射线的剂量和范围,从而减少对正常组织的损伤,提高治疗效率。人工智能在这一过程中将发挥重要作用。人工智能可以通过数据分析、影像诊断等手段,为精准放疗提供更加科学、精准的决策支持。

总的来说,肿瘤放疗是一场光与影的战斗。在这场战斗中,我们看到了医师的智慧和勇气,也看到了科技的力量。尽管挑战重重,但只要我们坚持科学合理的治疗,相信光与影的胜利终将属于我们。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院放疗科)

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病,它会影响患者的呼吸功能,导致咳嗽、气促、胸闷等症状。对于哮喘患者来说,了解如何进行护理和预防是非常重要的。本文将向大家介绍哮喘患者的护理和预防方法,帮助大家更好地应对这一疾病。

## 一、哮喘的护理

1.保持室内环境卫生:哮喘患者应保持室内环境卫生,定期打扫卫生、清理垃圾,避免灰尘堆积。同时,要避免养宠物或放置鲜花等易引起过敏的物品,以减少室内空气

中的过敏原。

2.合理饮食:哮喘患者应保持合理的饮食,多食用富含维生素C、E、A的食物,如蔬菜、水果、坚果等。同时,要避免食用易引起过敏的食物,如海鲜、牛奶、鸡蛋等。

3.规律作息:哮喘患者应规律作息,保证充足的睡眠时间,避免熬夜。同时,要保持良好的作息习惯,避免过度劳累和精神紧张。

4.适量运动:哮喘患者应根据自己的身体状况进行适量的运动,如散步、慢跑、瑜伽等。运动可以增强患者的体质,提高免疫力,有助于预防哮喘发作。

5.定期检查:哮喘患者应定期到医院进行复查,了解病情变化,及时调整治疗方案。同时,要向医生咨询日常护理方法和预防措施。

## 二、哮喘的预防

1.避免接触过敏原:哮喘患者应尽量避免接触过敏原,如花粉、尘螨、宠物毛发等。如果无法确定自己的过敏原,可以到

医院进行过敏原检测,以便更好地预防哮喘发作。

2.保持良好的生活习惯:良好的生活习惯有助于预防哮喘发作,如保持规律的作息时间、避免过度劳累和精神紧张、戒烟戒酒等。

3.预防呼吸道感染:呼吸道感染是哮喘发作的常见诱因之一,因此哮喘患者应积极预防呼吸道感染。患者应加强锻炼,增强免疫力,避免与呼吸道感染患者接触,以减少感染的风险。

4.定期接种疫苗:对于哮喘患者来说,某些疫苗如流感疫苗、肺炎球菌疫苗等是很有必要的。定期接种疫苗可以降低感染相关疾病的风险,从而减少哮喘发作的可能性。

综上所述,哮喘患者的护理和预防是非常重要的。通过保持室内环境卫生、合理饮食、规律作息、适量运动、定期检查等方法,可以有效地改善患者的病情。同时,避免接触过敏原、预防呼吸道感染、定期接种疫苗等措施也可以有效地预防哮喘发作。哮喘是一种慢性疾病,需要患者和家属的长期关注和护理。如果您或您身边的人患有哮喘,请务必重视上述护理和预防措施,以便更好地应对这一疾病。

(作者单位:河北省隆化县医院)

# 哮喘患者的护理和预防方法

□王晓敏

# 超声医学在临床中的应用和价值

□宗璐

超声医学,一种利用声波的原理来产生图像的技术,已经成为了现代医疗诊断和治疗中的重要工具。它不仅在许多疾病诊断中发挥着关键作用,还在许多临床工作中提供了重要的价值。本文将详细介绍超声医学在临床中的应用和价值。

## 一、超声诊断的应用

1.腹部疾病诊断:超声在腹部疾病的诊断中具有显著的优势。如肝脏、胆囊、胰腺等器官的病变,它能够清晰地显示这些器官的结构,帮助医生判断是否存在炎症、肿瘤、结石等异常。

2.心血管疾病诊断:超声在心血管疾病的诊断中起着至关重要的作用,如心脏疾病、血管疾病等。它能够清晰地显示心脏的结构和功能,帮助医生判断是否存在心脏肥大、瓣膜疾病、血栓等异常。

3.妇科和产科诊断:超声在妇科和产科中应用广泛,如胎儿发育情况、胎

盘位置、子宫肌瘤等。它能够提供更清晰的图像,帮助医生进行准确的诊断和治疗。

## 二、超声治疗的应用

除了诊断外,超声还在治疗中发挥着重要作用。超声能够通过机械效应和热效应来达到治疗目的。

1.肿瘤治疗:超声聚焦刀是一种利用超声波的高温效应来破坏肿瘤组织的疗法。它能够精确地控制能量,减少对周围组织的损伤。

2.疼痛缓解:超声还可以用于缓解疼痛。通过高频振动,超声能够刺激身体的痛觉感受器,从而达到缓解疼痛的目的。

## 三、超声医学的价值

1.提高诊断准确性:超声医学能够提供清晰、准确的图像,帮助医生进行准确的诊断和治疗。这不仅可以减少误诊和漏诊的风险,还可以提高患者的治疗效果和康复速度。

2.减少患者痛苦:超声医学的应用不仅可以提高诊断的准确性,还可以为患者带来实质性的好处。例如,超声治疗能够缓解疼痛,减少患者的不适感。

3.推动医疗技术的进步:超声医学的发展和也在推动医疗技术的进步。它为医生提供了新的诊断和治疗工具,促进了医疗技术的发展和创新。

## 四、未来展望

未来,随着科技的进步和医疗技术的不断发展,超声医学的应用将会更加广泛和深入。例如,高分辨率超声成像技术、三维立体成像技术等新技术的应用,将进一步提高超声诊断的准确性和可靠性。

总之,超声医学在临床中的应用和价值是巨大的。它不仅提高了诊断的准确性,为患者带来了实质性的好处,还推动了医疗技术的进步。随着超声医学的不断发展和创新,我们相信它将为未来的医疗事业带来更多的贡献。

(作者单位:河南省濮阳市安阳地区医院)