

脑血管疾病患者康复锻炼的误区与正确做法

□ 周晓兰

脑血管疾病是一种严重影响人们健康和生活质量的疾病，而康复锻炼是治疗脑血管疾病的重要环节。然而，在康复锻炼的过程中，患者和家属常常会陷入一些常见的误区，导致康复效果不佳。本文将介绍这些误区，并给出正确的做法，帮助患者和家属更好地进行康复锻炼。

误区一：康复锻炼只是简单的运动

许多患者和家属认为，康复锻炼就是简单的运动，只要多走路、多跑步就可以了。然而，这种想法是错误的。康复锻炼不仅仅是身体上的锻炼，还包括心理、认知、语言等方面的锻炼。因此，患者在康复锻炼中需要综合考虑自己的身体状况、病情、年龄等因素，制定

适合自己的锻炼计划。

误区二：康复锻炼可以随意进行

许多患者在康复锻炼中缺乏专业的指导，随意进行锻炼，导致效果不佳。事实上，康复锻炼需要专业的评估和指导，根据患者的具体情况制定个性化的锻炼计划。家属也应该在专业人员的指导下进行辅助锻炼，以确保患者的安全和效果。

误区三：康复锻炼只是医生的责任

许多患者和家属认为，康复锻炼只是医生的责任，与自己无关。事实上，康复锻炼需要患者和家属的积极参与和配合。家属应该了解康复锻炼的重要性，积极参与患者的康复过程，给予必要的支持和鼓励。同时，患者

也应该积极配合医生的治疗方案，按时按量服药，定期进行康复锻炼。

正确做法：

1. 制定个性化的锻炼计划：患者在康复锻炼中需要综合考虑自己的身体状况、病情、年龄等因素，制定适合自己的锻炼计划。专业的医生或康复师应该对患者进行全面的评估，根据评估结果制定个性化的锻炼计划。

2. 专业的康复指导：家属应该在专业人员的指导下进行辅助锻炼，以确保患者的安全和效果。专业的康复师可以根据患者的具体情况制定个性化的训练方案，并给予患者和家属专业的指导和建议。

3. 积极参与和配合：患者应该积极配合

医生的治疗方案，按时按量服药，定期进行康复锻炼。同时，患者也应该积极参与康复过程，与医生、家属、康复师等多方保持密切沟通，共同制定个性化的康复计划。

4. 合理的饮食和休息：脑血管疾病患者在进行康复锻炼时，需要注意合理的饮食和休息。饮食应该以清淡、易消化、富含营养的食物为主，避免过度油腻和刺激性食物。同时，合理的休息有助于恢复体力，提高康复效果。

总之，脑血管疾病患者在进行康复锻炼时需要避免常见的误区，采取正确的做法。只有综合运用正确的做法，才能更好地进行康复锻炼，提高生活质量。

(作者单位：河北省张家口市第一医院)

慢性阻塞性肺疾病的诊断与治疗新方法新进展

□ 张勇鹏

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的慢性呼吸系统疾病，其特征是持续气流受限和气道炎症。COPD是全球范围内重要的公共卫生问题，影响着数亿人，并导致大量的医疗资源消耗。近年来，COPD的诊断与治疗取得了显著的进展，本文将对这些新进展进行阐述。

一、诊断新进展

1. 肺功能检测：

肺功能检测是COPD诊断的金标准。近年来，无创性肺功能检测(NIPLD)技术的进步使得更多的患者能够方便地进行肺功能检测。无创性肺功能检测减少了患者的痛苦，降低了操作成本，提高了测试效率。

2. 影像学检查：

高分辨率CT(HRCT)是COPD诊断的重

要影像学工具。新的AI技术可以帮助医生更准确地识别COPD的影像学特征，提高诊断的准确性。

3. 生物标志物诊断：

血浆和呼出气体中的生物标志物，如IL-8、TNF- α 等，可用于COPD的早期诊断和病情监测。这些生物标志物的检测有助于医生制定更精确的治疗方案。

二、治疗新进展

1. 药物治疗：

吸入性糖皮质激素(ICS)和长效 β_2 受体激动剂是COPD的主要药物治疗手段。新型ICS药物的研发，如生物可逆的抗真菌药物吡咯类(Muc 不得大于 is-cins)以及针对关键炎症介质的关键药物分子等，正在改变COPD的治疗格局。同时，长效 β_2 受体激动

剂的开发也在寻求更多的创新方式，例如研发新的脂质体制剂或微乳剂等以提高患者的用药依从性。

2. 肺康复训练：

肺康复训练是一种综合性的治疗策略，旨在通过锻炼呼吸肌、改善生活方式、调整心理状态等方式来改善COPD患者的症状。近年来，肺康复训练已经成为了COPD治疗的重要方向，通过这种方法，许多患者的生活质量得到了显著提高。

3. 基因疗法：

随着基因编辑技术的发展，COPD的基因疗法成为了新的治疗选择。利用CRISPR等技术，研究人员可以在细胞层面精准抑制导致COPD的基因表达，有望从根本上逆转COPD的发展。然而，这种治疗方法目前仍处

于研究阶段，尚需更多的临床试验来验证其安全性和有效性。

4. 远程监测与智能化治疗：

随着物联网和人工智能技术的发展，COPD的远程监测和智能化治疗成为了新的研究方向。通过佩戴智能传感器和手机应用，患者可以实时监测自己的病情变化，医生也可以根据这些数据制定个性化的治疗方案，提高治疗效果。

总之，COPD的诊断与治疗近年来取得了显著的进展，包括无创性肺功能检测、AI辅助诊断、生物标志物检测、新型药物治疗、肺康复训练、基因疗法和远程监测与智能化治疗等新方法的应用，为COPD患者提供了更多的治疗选择。然而，这些新方法仍需进一步的临床验证和推广应用，以更好地服务于广大COPD患者。

(作者单位：河北省黄骅开发区博爱医院)

合理饮食促进骨折愈合

□ 石彩英

骨折是骨头的断裂或者完整性中断，愈合过程是一个复杂而精密的生物化学过程，这个过程需要充足的营养支持。合理的饮食可以促进骨折的愈合，缩短恢复时间，减少并发症的发生。

一、蛋白质的作用

蛋白质是构成骨骼和修复损伤的重要成分。骨折后，身体需要更多的蛋白质来促进新骨的生长。优质蛋白质的来源包括鸡肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等。患者应该确保每天摄入足够的蛋白质，以支持骨折的愈合过程。

二、维生素C的作用

维生素C对于骨折的愈合至关重要，因为它有助于合成胶原蛋白，而胶原蛋白

是骨骼的主要成分。此外，维生素C还具有抗氧化作用，可以减少氧化应激，促进血管生成，有助于骨愈合。富含维生素C的食物包括柑橘类水果、草莓、西红柿、胡萝卜、猕猴桃等。

三、钙和磷的作用

钙和磷是构成骨骼的主要矿物质，对于骨折的愈合至关重要。钙有助于新骨的形成，而磷是骨骼钙化的关键成分。食物中富含钙的有牛奶、奶酪、绿叶蔬菜(如菠菜和羽衣甘蓝)、坚果和种子等。磷广泛存在于食物中，如肉类、鱼类、豆类、全谷物等。确保膳食中有足够的钙和磷，有助于骨折的快速愈合。

四、微量元素的作用

微量元素如铁、锌、镁和硒对于骨折的

愈合也非常重要。铁是血红蛋白的组成部分，有助于氧气的运输，而氧气是细胞代谢和新骨生长的必需品。锌参与多种酶的活性，对细胞分裂和生长至关重要。镁有助于骨骼的矿化，而硒具有抗氧化作用，可以减少氧化应激。这些微量元素可以通过食物如红肉、海鲜、全谷物、坚果、种子和绿叶蔬菜来摄入。

五、水分的作用

水分对于身体的每一个细胞和组织都是至关重要的，包括骨骼。保持充足的水分有助于维持正常的生理功能，促进营养物质和废物的运输，支持细胞的生长和修复。建议每天喝足够的水，以保持身体的水分平衡。

六、合理饮食的原则

1. 均衡饮食：确保饮食中包含各种营养素，包括蛋白质、维生素、矿物质和微量元素。

2. 适量饮食：控制饮食的总量，避免过量，特别是高脂肪和高糖的食物。

3. 定时定量：按时进食，每餐控制食量，避免暴饮暴食。

4. 易于消化：选择易于消化的食物，如瘦肉、煮熟的蔬菜和水果。

合理的饮食是促进骨折愈合的关键因素之一。通过确保摄入足够的蛋白质、维生素C、钙、磷以及铁、锌、镁和硒等营养素，可以为骨折的愈合提供必要的营养支持。同时，遵循均衡饮食的原则，保持良好的饮食习惯，有助于加快恢复过程，减少并发症的发生。

(作者单位：河北省邯郸市中心医院)

常见的手术类型及相应的麻醉选择

□ 贾巧利

麻醉是手术过程中的重要环节，它不仅能够帮助患者减轻手术过程中的疼痛，还能确保手术的顺利进行。不同的手术需要采用不同的麻醉方法，本文将为您介绍几种常见的手术及相应的麻醉选择。

一、局部麻醉

局部麻醉适用于小型手术，如门诊手术、拔牙等。局部麻醉是将局部麻醉药物注射到手术区域，使该区域神经受到阻滞，从而达到手术区域无痛的目的。常用的局部麻醉药物包括利多卡因、丁卡因等。局部麻醉适用于时间短、疼痛轻微的手术，但不适用于需要精确控制手术操作的手术。

二、全身麻醉

全身麻醉适用于大型手术，如外科手术、

心脏手术等。全身麻醉是通过使用麻醉药物，使患者完全失去意识，达到无痛的状态。常用的全身麻醉药物包括吸入麻醉药(如氟烷)和静脉麻醉药(如丙泊酚)。在全身麻醉过程中，患者需要进入医院特定的麻醉病房，并由专业的医护人员监护。

三、椎管内麻醉

椎管内麻醉包括硬膜外阻滞和蛛网膜下腔阻滞，适用于中、大型手术，如骨科手术、妇科手术等。椎管内麻醉是将麻醉药物注射到椎管内，使神经根或脊髓受到阻滞，从而达到手术区域无痛的目的。椎管内麻醉的优点是可以减少全身麻醉药物的用量，降低手术风险。

四、神经阻滞麻醉

神经阻滞麻醉是将麻醉药物注射到神经干或神经丛部位，以达到局部无痛的目的。神经阻滞麻醉适用于需要精确控制手术操作的手术，如关节镜手术、肌腱修复等。神经阻滞麻醉的优点是可以减少手术区域的痛感，提高患者的舒适度。

五、激光辅助局部麻醉

激光辅助局部麻醉是一种新型的局部麻醉技术，适用于小型至中型的手术。激光辅助局部麻醉是通过激光照射手术区域，使局部组织吸收激光能量，从而形成一层保护膜，使神经受到阻滞，达到无痛的目的。激光辅助局部麻醉具有精确、快速、安全的特点，可以减

少药物的用量，降低副作用的风险。

六、吸入麻醉和静脉麻醉的优缺点比较

吸入麻醉和静脉麻醉是两种常见的全身麻醉方法。吸入麻醉是通过吸入挥发性麻醉药物(如氟烷)来实现全身麻醉，而静脉麻醉是通过注射静脉药物(如丙泊酚)来实现全身麻醉。吸入麻醉具有操作简便、可控性强的优点，但易受环境因素的影响；静脉麻醉的镇痛效果较好，适用于需要快速起效的手术。

总之，不同的手术需要采用不同的麻醉方法，以适应不同的手术需求和患者的身体状况。在选择麻醉方法时，医生会根据患者的具体情况进行评估和选择，以确保患者的安全和舒适。

(作者单位：迁西康力医院)