

咳嗽的中医调理方法

□ 梁雪

咳嗽是一种常见的呼吸道症状,中医认为,咳嗽的发生与肺气宣发肃降、肺气上逆有关。在日常生活中,咳嗽的原因有很多,如感冒、支气管炎、哮喘等。中医调理咳嗽的方法简单易行,且效果显著,下面就来介绍几种常见的中医调理咳嗽的方法。中医认为,咳嗽的发生与外邪侵袭、脏腑功能失调等因素有关。外邪包括风、寒、热、燥等,这些外邪侵犯人体,引起肺气宣发肃降失常,从而引发咳嗽。脏腑功能失调则包括肝、脾、肾等脏器的功能异常,导致体内正气不足,易受外邪侵袭。

一、饮食调理

- 冰糖炖梨**:将梨洗净切块,与冰糖一起蒸煮,具有润肺止咳的功效。对于风热感冒引起的咳嗽效果较好。
- 萝卜姜汁**:将萝卜、生姜一起榨汁,加入红糖搅拌均匀后饮用,能够起到止咳化痰的作用。
- 葱白粥**:葱白、生姜、糯米、大蒜等

食材都具有温肺散寒、止咳化痰的作用。

二、按摩调理

- 揉天突穴**:天突穴位于胸骨上窝正中,按摩时用食指或中指顺时针按摩2-5分钟,具有止咳化痰的作用。
- 按膻中穴**:膻中穴位于胸部正中线,按摩时用中指或无名指点压膻中穴,每次按摩5-10次,具有宽胸理气、止咳化痰的作用。
- 揉肺俞穴**:肺俞穴位于背部第三胸椎棘突下旁开1.5寸处,按摩时用食指或中指指腹按摩肺俞穴,每次按摩5-10分钟,具有宣肺、止咳、平喘的作用。

三、中药调理

- 风寒咳嗽**:患者主要表现为咳嗽声重、咽痒、咳白稀痰等症状。可以使用小青龙汤加减进行治疗。
- 风热咳嗽**:患者主要表现为咳嗽频繁、气粗或咳声嘶哑等症状。可以使用桑菊饮加减进行治疗。
- 燥热咳嗽**:患者主要表现为干咳少

痰、痰黏难咯等症状。可以使用贝母沙参蒸梨进行治疗。

除了以上三种调理方法外,还有一些需要注意的事项:

- 咳嗽期间要注意休息,避免过度劳累,保持室内空气流通。
- 饮食要清淡易消化,避免食用辛辣、刺激性食物和容易上火的食物。
- 咳嗽时要注意保暖,避免受凉。
- 咳嗽期间要多喝水,有助于痰液的稀释和排出。
- 如果咳嗽症状持续不减或加重,建议及时就医,以免延误病情。

总之,中医调理咳嗽的方法多种多样,简单易行,且效果显著。在日常生活中,我们可以通过饮食调理、按摩调理和中药调理等方法来缓解咳嗽症状。同时,也需要注意休息和保暖,多喝水,避免过度劳累和受凉。如果咳嗽症状持续不减或加重,应及时就医。

(作者单位:重庆市大足区中医院)

妇科肿瘤的预防措施与早期发现

□ 翟倩

妇科肿瘤是女性常见的健康问题,包括子宫肌瘤、卵巢癌、宫颈癌等。这些肿瘤可能会对女性的身体健康造成严重的影响,因此了解如何预防和早期发现妇科肿瘤非常重要。本文将向大家介绍妇科肿瘤的预防和早期发现的知识。

一、预防妇科肿瘤

- 健康饮食**:摄入均衡的饮食,摄入足够的蔬菜、水果、全谷物和健康的脂肪,少吃加工食品和含糖饮料。这些食品通常含有高量的饱和脂肪和添加剂,与某些妇科肿瘤的风险增加有关。
- 定期筛查**:定期进行妇科检查和筛查,包括宫颈细胞学检查和HPV检测。这些检查可以及早发现异常细胞,从而及早进行干预和治疗。
- 避免烟草暴露**:烟草烟雾中的有害物质会增加多种妇科肿瘤的风险,包括宫颈癌、子宫内膜癌和卵巢癌。因此,戒烟或避免烟草暴露是预防妇科肿瘤的重要措施。

要措施。

- 保持健康的生活方式:保持适度的体重,避免过度的体重增加,适当的运动和良好的睡眠都有助于降低妇科肿瘤的风险。

二、早期发现妇科肿瘤

早期发现妇科肿瘤的关键在于定期筛查和关注身体变化。以下是几种早期发现妇科肿瘤的方法:

- 观察症状**:一些妇科肿瘤可能没有任何症状,但有些可能会有一些身体变化,如异常的出血、疼痛、肿块等。如果有这些症状,应及早就医进行检查。
- 定期筛查**:根据医生的建议,定期进行妇科检查和筛查。宫颈细胞学检查和HPV检测是筛查的重要步骤,必要时还可以进行超声检查和血液检测等。
- 自我监测**:通过定期自我监测身体的变化,可以及早发现异常情况。例如,注意是否有异常的出血、腹部肿块、

疼痛、体重变化等。一旦发现异常,应及时就医。

- 建立良好的卫生习惯:保持外阴清洁,避免使用刺激性的洗液或护理产品,有助于减少妇科感染的风险,从而降低某些妇科肿瘤的发生率。

三、特殊情况的处理

对于有特殊情况的女性,如家族遗传史、慢性疾病或年龄等因素,应在医生的指导下进行针对性的筛查和预防措施。例如,有某些遗传性肿瘤或多发性肿瘤病的女性,可能需要更频繁的筛查或采用特殊的预防方法。

总之,预防和早期发现妇科肿瘤对于维护女性健康至关重要。通过健康饮食、定期筛查、避免烟草暴露、保持健康的生活方式等方法,可以降低妇科肿瘤的风险。如有任何疑虑或身体不适,应及时就医并接受检查。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

儿童营养不良的识别与干预措施

□ 李岗

在儿童的成长过程中,营养是至关重要的。营养不良不仅会影响孩子的生长发育,还可能导致一系列健康问题。因此,我们需要关注儿童营养,从识别营养不良开始,采取有效的干预措施,确保孩子健康成长。

一、儿童营养不良的识别

营养不良通常表现为体重过轻、身高不达标、发育迟缓等症状。为了准确判断孩子的营养状况,家长需要关注孩子的身高、体重、年龄和性别等因素,并定期进行体检。如果发现孩子存在营养不良的情况,应及时就医,寻求专业医生的帮助。

二、儿童营养不良的干预措施

- 提供均衡的饮食**:为了确保孩子获得足够的营养,家长需要提供均衡的饮食,包括足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养素。在日常饮食中,应增加蔬菜、水果、全谷类、豆类、奶类等摄入量,并减少高糖、高盐、高脂肪食物的摄入。
- 补充营养剂**:在营养不良的情况下,医生或营养师可能会建议给孩子补充营养剂,如维生素、矿物质或蛋白质等。但需要注意的是,补充营养剂应在医生或专业人士的指导下进行,以免过量摄入造成不良影响。

- 教育家长与孩子**:教育家长和孩子如何在饮食方面做到均衡饮食,如何选择更加健康的食物,如何做好食品的卫生等相关知识也是非常重要的。家长应引导孩子养成良好的饮食习惯,学会挑食、偏食,避免过度依赖高热量、低营养的食物。

- 确保宜居环境**:提高家庭、社区和学校卫生标准,确保孩子生活在健康、安全的环境中,也是预防营养不良的重要措施。家长应定期清洁家居环境,保持室内空气流通,避免孩子接触污染和病原体。
- 提供适宜的医疗保健**:确保儿童接受

定期体检,及时发现和处理营养不良问题。医生应根据孩子的具体情况制定个性化的干预方案,包括调整饮食、补充营养剂、治疗疾病等。同时,家长和医生应密切合作,共同关注孩子的营养状况,以促进其身心健康的发展。

总之,儿童营养不良是一个需要引起重视的问题。通过识别营养不良的症状,采取有效的干预措施,我们可以帮助孩子获得足够的营养,促进他们的健康成长。让我们从关注儿童营养入手,为孩子们的健康保驾护航。

(作者单位:河北省张北县大西湾乡卫生院)

如何在带教中体现人文关怀

□ 李莉

作为一名新护士,在刚开始的工作生涯中,面对复杂而专业的护理工作,可能会感到困惑和压力。在这个阶段,人文关怀的重要性就更加凸显。带教老师不仅是新护士的学习伙伴,更是他们职业生​​涯的引路人。通过人文关怀,可以帮助新护士更好地适应工作环境,提高职业认同感,从而更好地投入到护理工作中。

一、关注心理健康,传递积极态度

带教过程中,应关注新护士的心理健康,避免过度强调工作任务的完成情况,而忽视他们的情绪状态。当新护士表现出压力和困惑时,应给予积极的反馈和支持,帮助他们调

整心态,积极面对工作挑战。同时,带教老师应传递出积极的工作态度,让新护士感受到护理工作的价值和意义。

二、提供个性化带教方案

每个新护士的背景和技能水平都不同,因此带教过程中应提供个性化的带教方案。根据新护士的特点和需求,制定适合他们的学习计划,帮助他们逐步掌握专业技能。同时,鼓励新护士提出自己的观点和建议,培养他们的独立思考能力。

三、培养沟通技巧,提高人际交往能力

沟通是护理工作中至关重要的一环。带教过程中,应注重培养新护士的沟通技巧,包

括如何与患者及家属进行有效沟通、如何处理医患关系等。通过实践和反思,新护士能够更好地理解沟通的重要性,并逐渐提高人际交往能力。

四、关注职业发展,提供成长机会

带教过程中,应关注新护士的职业发展,为他们提供成长的机会。鼓励新护士参加专业培训、学术交流等活动,拓宽知识面,提高专业技能。同时,为新护士创造良好的工作环境,让他们感受到团队的温暖和支持。

五、注重人文关怀,关心患者需求

在带教过程中,应注重人文关怀,关心患

者需求。通过言传身教,让新护士了解如何关注患者的身心健康,如何提供优质的护理服务。同时,鼓励新护士积极参与患者的护理工作,让他们在实践中学习和成长。这样不仅能够提高新护士的职业认同感,还能让他们更好地适应工作环境。

通过以上五个方面的带教体现人文关怀,可以帮助新护士更好地适应工作环境,提高职业认同感。带教过程中的人文关怀不仅是一种关爱和尊重,更是一种责任和使命。作为带教老师,我们应该不断努力,为新护士的成长和发展创造更好的条件。

(作者单位:山东省东平县人民医院)

浅谈手术中的注意事项

□ 杨雪芬

在我们的日常生活中,手术室是一个充满神秘和紧张氛围的地方。这里不仅是医生进行手术的场所,更是无数生命得以延续的关键之地。然而,手术室里存在着许多不为人知的“小秘密”,这些秘密往往与我们的健康息息相关。本文将带大家了解手术室中的一些“小秘密”,帮助我们更好地理解手术过程,增强对医疗卫生的认识。

一、手术室的布局与设计

手术室通常分为多个区域,包括术前准备区、手术区、术后恢复区等。每个区域都有其特定的功能和要求。例如,术前准备区通常包括接待病人、测量生命体征、填写病历等环节;手术区则是医生进行手术的场所,通常配有无影灯、手术台、各种手术器械等;术后恢复区则用于观察病人的术后反应,提供必要的护理和照顾。

手术室的布局设计也非常讲究。通常采用封闭式设计,以减少外部环境对手术区域的影响。此外,手术室内的温度、湿度、空气质量等因素也需要严格控制,以确保手术过程的顺利进行和病人的安全。

二、手术前的准备工作

在手术前,医生需要对病人进行全面的评估,包括病史、身体状况、手术风险等。同时,医生还需要准备各种手术器械和药品,确保手术过程中所需的物品齐全。此外,麻醉师还会为病人实施麻醉,以确保手术过程中的无痛和安全。

三、手术过程中的注意事项

在手术过程中,医生需要密切关注病人的生命体征,确保手术过程的顺利进行。同时,医生还需要根据手术需要,灵活调整各种手术器械和操作方​​法。此外,医生还需要与护士、麻醉师等团队成员密切配合,共同完成手术任务。

四、手术后的护理与康复

在手术后,病人需要接受必要的护理和康复措施,以促进身体的恢复。医生会根据病人的具体情况,制定相应的护理方案,包括观察生命体征、预防感染、疼痛管理等。同时,病人还需要遵循医生的建议,合理饮食、注意休息和锻炼,以加快身体的康复速度。

五、高科技在手术中的应用

随着科技的发展,越来越多的高科技手段被应用于手术中。例如,3D打印技术可以帮助医生制作精确的手术模型,提高手术的精度和成功率;微创手术则通过减少创伤的方式进行手术,减轻病人的痛苦和恢复时间;而机器人辅助手术则可以减轻医生的工作负担,提高手术的准确性和安全性。这些高科技手段的应用,为手术带来了更多的便利和优势。

通过了解手术室中的“小秘密”,我们可以更好地理解手术过程,增强对医疗卫生的认识。

(作者单位:河北省邢台市中心医院)