

## 常见的血液问题及应对策略

程瑾

在我们身体的每一个细胞中，都流淌着一种神秘的液体——血液。它是生命的源泉，是人体内最宝贵的资源之一。从我们一出生开始，血液就在我们体内流动，滋养着我们的身体，使我们能够呼吸、思考、运动。然而，随着年龄的增长和生活习惯的变化，我们的血液可能会发生变化，这就需要我们了解如何维护健康的血液。

### 一、血液的基本构成

血液主要由红细胞、白细胞和血小板组成。红细胞的主要功能是输送氧气和二氧化碳，红细胞中含有血红蛋白，能够与氧气和二氧化碳结合，从而将氧气和二氧化碳运输到需要的地方。白细胞是免疫系统的关键组成

部分，它们负责保护我们的身体免受感染和疾病的侵害。血小板则参与止血和修复伤口的过程。

### 二、维护血液健康的重要性

健康的血液对于我们的身体健康至关重要。血液中含有充足的红细胞可以有效地输送氧气和二氧化碳，保持身体各部位的正常运作。如果血液中出现过多的白细胞或血小板，或者红细胞数量过少，就可能

导致贫血或感染等问题。此外，定期献血和健康的生活方式也有助于维护血液的健康。献血可以帮助身体释放储存的红细胞，同时还能帮助身体恢复并产生新的红细胞。健康的生活方式包括均衡

的饮食、适量的运动、充足的睡眠和良好的心理健康等。

### 三、常见的血液问题及应对策略

常见的血液问题包括贫血、感染、高血压、心脏病等。为了维护健康的血液，我们需要采取一系列措施，包括保持健康的生活方式、定期体检和发现任何身体变化等。如果出现贫血的症状(如头晕、疲劳、乏力等)，我们需要寻求医生的帮助以确认病因并接受治疗。

对于青少年和儿童来说，营养均衡的饮食是维护血液健康的关键。足够的铁、叶酸和维生素 B12 等营养物质有助于维持正常的红细胞生成。对于孕妇和哺乳期妇女来说，适当的铁补充尤为重要，因为她们的血液负担

会大大增加。此外，良好的卫生习惯有助于预防感染，如保持口腔和皮肤清洁，避免与感染者接触等。

### 四、关爱自己的血液健康

定期体检和掌握自己的健康状况对于维护血液健康至关重要。定期检查血常规、生化、血压和心电图等可以帮助我们及时发现潜在的健康问题。如果发现任何异常，应及时就医并遵循医生的建议进行治疗。

总之，血液是我们身体的重要组成部分，它为我们提供了生命所需的氧气和营养物质。通过了解如何维护健康的血液，我们可以更好地关爱自己的身体，享受更健康、更长寿的生活。

(作者单位:廊坊市中医医院)

## VTE 的预防措施与治疗方法

鲁文丽

VTE,即静脉血栓栓塞症,是一种严重的血管疾病,影响着全球数百万人。它可能导致严重的健康后果,甚至危及生命。然而,通过采取积极的预防和治疗措施,VTE 是可以得到有效控制的。本文将向您介绍 VTE 防治的重要性、预防措施、治疗方法以及如何寻求帮助,使您成为自己健康的第一责任人。

### 一、认识 VTE

首先,让我们了解一下 VTE 的基本知识。VTE 是指血液在静脉血管内不正常凝结,使管腔部分或全部堵塞。VTE 包括深静脉血栓形成(DVT)和肺栓塞(PE),是仅次于心肌梗死和脑卒中的第三大常见的心血管疾病,被称为沉默的杀手。下肢深静脉血栓的栓子脱落随着血液循环到达肺部,阻塞肺动脉及其分支导致肺循环障碍,引起肺栓塞,所以深静脉血栓形成(DVT)和肺栓塞(PE)是同一疾病在不同部位不同阶段的两种表现形式。

深静脉血栓形成(DVT)常见的症状有:疼痛、肿胀、皮肤颜色改变(严重时出现股白肿、股青肿)、皮肤温度改变、浅静脉显露或扩张。肺栓塞(PE)的常见症状:呼吸困难、胸痛、咳嗽、咳血、口唇发绀、心动过速、烦躁不安等。

对于高风险人群,如深静脉血栓病史及家族史、肿瘤患者、肾病综合症、慢性阻塞性肺疾病、骨科大手术患者、复合创伤患者、危重患者、怀孕、口服避孕药者、肥胖者、长期卧床者等,VTE 的预防和治疗尤为重要。

### 二、VTE 的预防措施

作为个人,我们需要认识到自身的风险因素,并采取相应的预防措施。首先,保持良好的生活习惯,如低盐低脂饮食、控制血糖血脂、适量运动、戒烟限酒、控制体重、多喝水,每天大于 2000ml 等,有助于降低 VTE 的发生风险。其次,定期体检并评估自身的健康状

况,特别是对于高风险人群,如中老年、肥胖、家族病史等,应定期进行相关检查。在特定的医疗环境下,如手术前后、长期卧床等,应遵循医生的建议进行适当的预防措施,如抬高患肢、多喝水、使用间歇充气加压装置、足底静脉泵、经皮电刺激治疗仪、穿弹力袜、使用医用弹力绷带等。此外,对于长期卧床的患者,定期翻身、深呼吸、有效咳嗽、适度活动身体也是必要的。

### 三、VTE 的治疗方法

一旦出现 VTE 的症状,应立即就医。治疗方法主要包括药物治疗和手术治疗。药物治疗包括使用抗凝药物如低分子肝素、阿加曲班、华法林、利伐沙班等,以溶解或阻止血栓的形成。手术治疗主要是取栓术。

无论选择哪种治疗方法,我们都应遵循医生的建议,按时服药和检查,以确保治疗效果。同时,了解可能的风险和副作用也是非常

重要的。

### 四、寻求帮助和支持

作为自己健康的第一责任人,我们需要主动了解和学习关于 VTE 的知识,以便做出明智的决策。然而,有时我们可能无法完全理解复杂的医学信息。这时,寻求专业医疗机构的帮助是明智的选择。

社区医院、专业医疗机构和疾病管理组织通常提供关于 VTE 的预防、诊断和治疗的信息和建议。与医生或医疗专业人士的交流不仅能获得准确的信息,还能获得个性化的建议。

VTE 防治是一项重要的健康任务,我们需要对其有清晰的认识和了解。通过认识 VTE、采取预防措施、接受适当的治疗以及寻求帮助和支持,我们都可以成为自己健康的第一责任人。让我们共同努力,为我们的健康保驾护航。

(作者单位:云南省大理州人民医院)

## 骨折康复过程中的运动康复与日常生活能力训练

魏凤才

骨折是一种常见的外伤,通常需要长时间的康复过程。在这个过程中,运动康复和日常生活能力训练是非常重要的部分。通过正确的运动和训练,可以帮助患者恢复身体功能,提高生活质量。本文将介绍骨折康复过程中的运动康复和日常生活能力训练的重要性、方法以及注意事项。

### 一、运动康复

1.早期运动:在骨折的早期阶段,康复的重点是保护受伤的骨头,避免二次损伤。此时,可以进行一些简单的活动,如床上翻身、抬腿等。随着骨折部位的愈合,可以逐渐增加运动强度和难度。

2.肌肉训练:肌肉是身体的重要组成部分,它们可以帮助稳定骨骼,增强关节的灵活

性。在骨折康复过程中,需要进行适当的肌肉训练,如静蹲等。这有助于恢复肌肉力量,为日后的行走和恢复打下基础。

3.关节活动:关节活动对于防止关节僵硬和肌肉萎缩非常重要。在康复过程中,需要进行适当的关节活动训练,如被动按摩、关节屈伸等。这有助于恢复关节的活动范围,提高生活质量。

4.抗阻训练:在骨折恢复后期,可以进行适当的抗阻训练,如使用弹力带进行肌肉锻炼。这有助于增强肌肉力量,提高身体的整体素质。

### 二、日常生活能力训练

1.步行训练:步行是骨折康复过程中非常重要的一部分。在医生的指导下,可以

进行适当的步行训练,如使用助行器或双拐进行行走练习。这有助于恢复步态和行走能力。

2.手部功能训练:手部功能对于日常生活非常重要。在康复过程中,可以进行适当的精细动作训练,如捏橡皮泥、搭积木等。这有助于恢复手部功能,提高生活质量。

3.日常生活活动:在骨折康复过程中,需要进行适当的日常生活活动训练,如穿衣、吃饭、洗澡等。这有助于恢复日常生活能力,提高自信心。

### 三、注意事项

1.遵循医生的建议:在骨折康复过程中,患者应该遵循医生的建议,进行适当的运动和训练。不要过度运动或训练,以免影响康

复效果。

2.定期复查:在康复过程中,患者应该定期到医院进行复查,以便医生了解康复情况,及时调整治疗方案。

3.保持正确的姿势:在日常生活中,患者应该保持正确的姿势,以避免二次损伤或加重疼痛。

4.坚持锻炼:骨折康复是一个漫长的过程,患者需要坚持锻炼,才能取得良好的效果。不要因为疼痛或困难而放弃锻炼。

总之,骨折康复过程中的运动康复和日常生活能力训练是非常重要的部分。通过适当的运动和训练,可以帮助患者恢复身体功能,提高生活质量。

(作者单位:驻马店市中心医院)

## 儿童过敏性咳嗽的特点及应对策略

张树慧

过敏性咳嗽是一种常见的儿童呼吸道疾病,常常表现为反复发作的咳嗽,严重影响了儿童的身心健康。本文将介绍儿童过敏性咳嗽的特点及应对策略,帮助家长更好地了解 and 照顾孩子。

### 一、儿童过敏性咳嗽的特点

1.咳嗽持续时间长:过敏性咳嗽的咳嗽症状往往持续时间长,有时可达数月之久,且不易治愈。

2.夜间和清晨咳嗽加重:过敏性咳嗽的患者在夜间和清晨咳嗽往往加重,这是由于气道高反应性所致。

3.过敏原接触史:过敏性咳嗽的患者往往有过敏原接触史,如花粉、尘螨、宠物等。

4.呼吸道症状:过敏性咳嗽的患儿常常伴有鼻塞、流涕、打喷嚏等呼吸道症状。

5.实验室检查:过敏性咳嗽的患儿往往需要进行过敏原检测和肺部听诊等实验室检查,以确定过敏原和评估病情。

### 二、应对策略

1.避免接触过敏原:家长应该仔细了解孩子的过敏原,如花粉、尘螨、宠物等,并尽量避免让孩子接触这些物质。如果家中无法完全避免过敏原,可以使用吸尘器工具定期清理室内环境,以减少过敏原的滋生。

2.合理饮食:家长应该给孩子提供清淡、易消化的食物,避免摄入过于油腻、辛辣的食物,以免加重呼吸道症状。同时,适当补充维

生素 C、蛋白质等营养素,有助于提高孩子的免疫力。

3.保持室内空气流通:家长应该保持室内空气流通,定期开窗通风,避免室内空气污浊,加重孩子的呼吸道症状。

4.合理使用药物:对于过敏性咳嗽的孩子,医生往往会根据病情开具抗过敏药物、止咳药等。家长应该按照医生的建议合理使用药物,帮助孩子缓解咳嗽等症状。同时,如果孩子的症状较为严重,医生可能会建议进行雾化治疗、免疫治疗等特殊治疗方式。

5.增强孩子抵抗力:家长可以带孩子进行适当的运动锻炼,如散步、慢跑、游泳等,以增强孩子的抵抗力。同时,合理安排作息时

间,保证孩子充足的睡眠,有助于提高孩子的身体免疫力。

6.定期复查:对于过敏性咳嗽的孩子,医生往往会建议定期复查。家长应该按照医生的建议,定期带孩子进行复诊,以便及时了解孩子的病情变化,调整治疗方案。

总之,儿童过敏性咳嗽是一种常见的儿童呼吸道疾病,家长应该了解其特点及应对策略,帮助孩子缓解咳嗽等症状。通过避免接触过敏原、合理饮食、保持室内空气流通、合理使用药物、增强孩子抵抗力等措施,可以帮助孩子更好地康复。同时,家长应该注意观察孩子的病情变化,如有异常情况及时就医。

(作者单位:涿鹿县中医院)