

软组织损伤的自我诊断与处理方法

□ 凌伟芳

软组织损伤是指皮肤、肌肉、肌腱、韧带、神经、关节囊等软组织的损伤，是一种常见的创伤。软组织损伤的原因很多，如外力撞击、扭转、拉伤等。受伤后，局部会出现疼痛、肿胀、青紫、出血、功能障碍等症状。对于软组织损伤，我们应该做到早诊断、早治疗。下面我们就来介绍一下软组织损伤的自我诊断与处理方法。

一、自我诊断软组织损伤

- 疼痛:** 软组织损伤最常见的症状就是疼痛，疼痛的部位和性质与受伤的部位和性质有关。
- 肿胀:** 软组织损伤后，局部会出现肿胀现象。
- 功能障碍:** 软组织损伤后，受伤部位的活动会受到限制，无法正常活动。
- 压痛:** 用手按压受伤部位，会感到明显的疼痛。

5. 畸形: 如果软组织损伤严重，会出现畸形，如关节脱位、骨折等。

6. 关节不稳: 软组织损伤后，关节稳定性下降，容易再次受伤。

二、处理软组织损伤的方法

- 休息:** 受伤后，应立即停止活动，让受伤部位得到休息。
- 冷敷:** 在受伤后 24-48 小时内，可以使用冰袋进行冷敷。冷敷可以减轻疼痛和肿胀。
- 压迫包扎:** 可以使用弹性绷带对受伤部位进行压迫包扎，以减轻肿胀和出血。
- 抬高受伤部位:** 将受伤部位抬高，可以促进血液回流。
- 热敷:** 在受伤的 24-48 小时后，可以改为热敷。热敷有助于促进血液循环和淤血的吸收。
- 药物治疗:** 可以使用消炎止痛药如布洛芬等缓解疼痛。

7. 康复训练: 在软组织损伤恢复期，可以进行适当的康复训练，如肌肉力量训练和关节活动度训练等，以促进恢复。

三、注意事项

- 不要自行处理伤口或按摩受伤部位，以免加重损伤。
- 在进行康复训练时，应遵循循序渐进的原则，不要急于求成。
- 如果疼痛持续不减或者加重，应及时就医，以免延误治疗。

五、常见软组织损伤及处理方法

- 肌肉拉伤:** 肌肉拉伤是由于肌肉过度拉伸所致的损伤，表现为疼痛、肿胀和肌肉僵硬。处理方法包括休息、冷敷、压迫包扎和抬高受伤部位等。
- 韧带损伤:** 韧带是连接骨骼之间的组织，韧带损伤通常是由于外力撞击所致。处理方法包括休息、冷敷、加压包扎和抬高受伤部位等。

位等，严重者需就医治疗。

3. 关节扭伤: 关节扭伤是由于关节活动时受到外力作用而导致的关节周围软组织损伤。处理方法包括休息、冷敷、压迫包扎、抬高受伤部位和早期关节活动度训练等。

4. 腱鞘炎: 腱鞘炎是由于反复过度摩擦引起腱鞘炎症的一种疾病，常见于手部和足部关节。处理方法包括休息、热敷、药物治疗等，严重者需就医治疗。

本文介绍了软组织损伤的自我诊断与处理方法，包括软组织损伤的症状、处理方法以及常见软组织损伤及处理方法等。在日常生活中，我们应该注意保护好自已的软组织，避免发生软组织损伤，如果出现症状应及时就医或按照上述方法进行处理。同时，我们也应该了解一些常见的软组织损伤及处理方法，以便在遇到类似情况时能够正确处理。

(作者单位: 河北省香河县人民医院)

癫痫发作的紧急处理方法

□ 霍艳丽

癫痫，也被称为羊角风或羊癫疯，是一种常见的神经系统疾病，它影响大脑的正常放电，导致抽搐和意识丧失等症状。虽然癫痫无法根治，但通过适当的紧急处理，可以大大减轻患者的痛苦。以下就是关于癫痫发作的紧急处理方法的一些科普知识。

一、了解癫痫发作

癫痫发作通常突然发生，持续时间短暂，通常只有几分钟。患者可能会有抽搐、失神、痉挛、吐白沫、瞳孔放大等症状。同时，癫痫发作对患者的精神压力也是很大的。

二、急救措施

在癫痫发作时，最关键的急救措施是保持患者的安全，避免受伤。以下是具体的步骤：

1. 放置周围尖锐物品: 移开患者周围的所有尖锐物品，如剪刀、刀具等，以防抽搐时受伤。

2. 移开头部防护物: 如果患者头部无支撑物，可以在其头部下方放置一个柔软物件，如枕头或衣物，以防止头部受伤。

3. 维持呼吸畅通: 将患者的头部和嘴巴稍微偏向一侧，以防止口吐白沫堵塞气道。同时，解开患者的领口，确保呼吸畅通。

4. 监控脉搏: 在急救过程中，定期检查患者的脉搏是非常重要的。如果没有脉搏，可以进行心肺复苏(CPR)以争取时间。

三、癫痫发作后的处理

在癫痫发作结束后，不要急于将患者唤醒。如果患者的呼吸和脉搏正常，可以等

待几分钟后再次尝试唤醒。如果仍无法唤醒，可能需要紧急就医。以下是一些发作后的处理建议：

1. 观察病情: 观察患者是否还有抽搐、失神、瞳孔放大等症状。如有异常症状持续或加重，应立即就医。

2. 避免过度刺激: 避免对患者进行过度刺激，如大声喊叫或摇晃患者。尽量保持安静，给予患者充足的休息时间。

3. 心理支持: 癫痫发作可能会给患者带来很大的心理压力和恐惧感。因此，给予患者适当的心理支持非常重要。

四、预防措施

1. 定期检查: 定期进行脑电图检查和神经系统检查，以便及时发现潜在的癫痫

病灶。

2. 避免诱发因素: 避免过度疲劳、精神压力过大、感染、过度饮酒或吸烟等诱发因素。

3. 规律服药: 在医生的指导下规律服药，控制癫痫发作。不要自行减药或停药。

4. 定期复诊: 定期复诊，向医生反馈病情变化，以便医生调整治疗方案。

总之，了解癫痫发作的基本特征和紧急处理方法是至关重要的。在遇到癫痫发作时，保持冷静，按照上述步骤进行急救处理，并给予患者适当的心理支持，可以有效减轻患者的痛苦。同时，预防措施也是防止癫痫发作的关键。在医生的指导下，采取有效的预防措施，可以帮助患者更好地应对癫痫病。

(作者单位: 盐山阜德医院)

针灸在疾病治疗和保健方面的优势

□ 侯永飞

针灸，作为中国传统的医疗方法之一，已经受到了越来越多人的关注和认可。作为一种神奇的东方疗法，针灸在疾病治疗和保健方面具有独特的优势。在这篇文章中，我们将深入探讨针灸治疗的理论和实践，以及如何利用针灸帮助你实现健康生活。

一、针灸治疗的理论基础

针灸治疗的理论源于古代的中医理论。针灸医生通过刺激人体特定的穴位，可以调整人体的气血运行，达到治疗疾病的目的。这些穴位通常位于人体的经络线上，经络是人体内的气血运行通道。通过对穴位的刺激，可以激发人体的自我愈合能力，促进身体的康复。

除了穴位刺激，针灸医生还会根据患者

的病情和症状，选择合适的针具和刺激手法。这些因素都会影响针灸的治疗效果。此外，针灸医生还会结合其他中医疗法，如拔罐、艾灸等，以达到更好的治疗效果。

二、针灸治疗的实践过程

实践是检验真理的唯一标准。针灸治疗需要理论知识的支撑，更需要实践操作。首先，针灸医生需要选择合适的针具，并根据患者的病情和身体状况选择合适的刺激部位和手法。然后，医生会用专业的手法刺激穴位，以达到治疗的目的。在针灸过程中，医生会密切关注患者的反应，根据需要及时调整手法和力度。

除了直接针灸治疗，针灸医生还会为患

者提供相关的健康指导和建议，如饮食、运动、心理等方面的调理。这些指导可以帮助患者更好地配合治疗，提高治疗效果。

三、如何利用针灸实现健康生活

除了疾病治疗，针灸还可以作为一种保健方法，帮助人们实现健康生活。以下是一些建议，帮助你更好地利用针灸：

1. 定期针灸: 针灸需要一定的疗程才能看到明显的效果。坚持定期针灸，可以帮助你维持健康状态。

2. 调整心态: 针灸可以缓解身体上的不适，同时也可以改善心理状态。保持乐观、积极的心态，有助于提高治疗效果。

3. 注重饮食: 均衡饮食是健康的基础。

选择营养丰富的食物，避免过度摄入刺激性食物。

4. 适度运动: 适量的运动有助于增强身体的免疫力，促进气血运行。可以选择适合自己的运动方式，如太极拳、瑜伽等。

5. 寻求专业帮助: 如果你对针灸治疗有疑虑或不确定穴位的位置，可以寻求专业医生的帮助。他们将根据你的具体情况提供专业的建议和治疗方案。

总之，针灸作为一种传统的医疗方法，具有悠久的历史 and 广泛的应用。通过了解其理论基础和实践过程，以及如何利用针灸实现健康生活，你可以更好地受益于这种神奇的东方疗法。

(作者单位: 怀安县医院)

疝气患者的日常生活注意事项

□ 刘丽

疝气是一种常见的疾病，指人体内某个脏器或组织离开其正常解剖位置，通过人体间隙、缺损或薄弱部位进入另一部位。疝气的发生给患者的生活和工作带来了诸多不便，因此了解疝气的日常注意事项对于患者来说非常重要。本文将针对疝气患者，详细介绍日常生活需注意事项，帮助患者更好地恢复健康。

一、了解疝气类型

疝气根据发病部位可分为腹股沟疝、脐疝、切口疝等。腹股沟疝是最常见的疝气类型，表现为腹股沟区出现肿块，伴有疼痛、坠胀等症状。脐疝则发生在脐部，表现为脐部有圆形或椭圆形肿块突出，伴有消化不良等症状。切口疝则发生在手术后，多见于腹部手术

切口处。不同类型的疝气，日常注意事项略有不同，但总体上都需要患者注意饮食、运动、生活习惯等方面。

二、日常生活注意事项

1. 饮食方面

疝气患者应避免暴饮暴食、过度饥饿等不良饮食状态，因为这可能导致腹内压升高，加重病情。患者应尽量选择清淡、易消化的食物，避免食用辛辣、刺激性食物和烟酒等刺激性物品。此外，患者应适当增加水果、蔬菜的摄入量，以补充体内所需的维生素和矿物质。

2. 运动方面

疝气患者应适当进行运动锻炼，以增强体质、提高免疫力。但要注意避免剧烈运动，

如跑步、跳跃等会增加腹内压的运动应尽量避免。对于腹股沟疝患者，可以进行提肛运动等有助于加强腹壁肌肉力量的锻炼。

3. 生活习惯

疝气患者应养成良好的生活习惯，保持充足的睡眠和良好的心态。避免长时间保持同一姿势，如长时间站立、弯腰等会增加腹内压的姿势应尽量避免。此外，患者应定期复查，及时了解病情变化，如有异常情况应及时就医。

三、其他注意事项

1. 避免过度劳累: 疝气患者应避免过度劳累，注意休息和睡眠。过度劳累会导致身体抵抗力下降，增加病情恶化的风险。

2. 预防感冒咳嗽

疝气患者应预防感冒咳嗽，因为咳嗽会增加腹内压，加重病情。如出现咳嗽症状，应及时治疗，避免病情加重。

3. 定期复查

疝气患者应定期到医院进行复查，以便医生了解病情变化，及时调整治疗方案。同时，患者也可通过复查了解治疗效果，如有异常情况及时就医。

总之，疝气患者在日常生活中应注意饮食、运动、生活习惯等方面，以促进病情的好转。同时，患者应定期到医院进行复查，以便及时了解病情变化和调整治疗方案。通过了解和遵循这些注意事项，疝气患者可以更好地恢复健康，提高生活质量。

(作者单位: 河间市人民医院)