

内分泌检验在临床诊断中的意义

□ 陈 姝

内分泌检验,又称为激素检测,是通过抽取人体血液,测定其中的激素含量,以协助诊断疾病,评估病情,以及指导治疗的过程。内分泌系统包含了产生激素的腺体、激素的靶器官和调节激素产生的神经系统,他们之间形成了复杂而精密的调控网络。内分泌检验是理解这个网络的关键。

一、内分泌检验在临床诊断中的意义

1.鉴别诊断:许多疾病的症状可能与内分泌系统紊乱有关,如甲状腺功能减退或亢进可能导致特定的症状,如乏力、焦虑或失眠。通过内分泌检验,医生可以了解体内激素的水平,从而帮助我们确定可能的疾病类型,为患者提供准确的诊断。

2.监测病情:许多疾病的发展过程中,激素水平会发生变化。通过定期的内分泌检验,医生可以了解病情的发展,评估治疗效果,及时调整治疗方案。

3.指导治疗:内分泌检验的结果可以帮助医生选择合适的治疗方法。例如,如果患者的甲状腺激素水平过高,可能需要使用抗甲状腺药物或者手术来降低甲状腺激素水平。同样,如果患者的性激素水平失衡,可能需要调整性激素补充剂的使用。

4.预测健康风险:内分泌检验可以帮助我们了解个体的健康状况,预测未来可能的

风险。例如,高血糖、高血脂等潜在的健康问题可以通过内分泌检验发现,并及时干预。

二、内分泌检验注意事项

1.保持良好的生活习惯:在检验前,应保持有良好的生活习惯,避免过度劳累,保证充足的睡眠。饮食应均衡,避免摄入影响激素水平的药物或食物。

2.及时告知医生已知药物信息:在进行内分泌检验前,应告知医生任何正在服用的药物,包括非处方药和草药补充剂。因为某些药物可能影响激素的水平,影响检验结果。

3.配合医生的指导:在进行内分泌检验

时,应按照医生的指示进行配合,如可能需要采集特定的血液样本,或者需要在特定时间进食或饮水。

总的来说,内分泌检验在临床诊断中起着至关重要的作用。它不仅可以提供准确的诊断,还可以帮助医生监测病情、指导治疗和预测健康风险。为了得到准确的结果,患者应了解并遵守相关的注意事项。通过理解并利用好内分泌检验,我们可以更好地理解改善个体的健康状况。未来,随着医学技术的进步,我们期待更多的内分泌检验方法能够应用到临床实践中,为我们的健康保驾护航。

(作者单位:遂宁市中心医院)

四妙勇安汤的组成、功效及其在现代医疗中的应用

□ 马慧芳

在博大精深的中医药宝库中,有一款名为“四妙勇安汤”的方剂,凭借其独特的药效和广泛的适用范围,被誉为神奇的健康守护者。本文将详细介绍四妙勇安汤的组成、功效以及其在现代医疗中的应用,带领读者领略中医药的魅力。

一、四妙勇安汤的组成

四妙勇安汤由当归、甘草、金银花和玄参四味中药材精心配伍而成。这些药材在中医药理论中各有独特的功效,共同构成了四妙勇安汤强大的药效。

二、四妙勇安汤的功效

1.清热解毒:四妙勇安汤中的金银花和

玄参具有清热解毒的作用,能有效改善热毒内盛,缓解肝火旺盛和肺火旺盛,对于口腔溃疡、咳嗽等症也有显著的疗效。

2.消肿止痛:当归和甘草具有消肿止痛的功效,能够改善跌打损伤所引起的水肿和疼痛症状,有助于皮肤软组织损伤的康复。

3.活血化痰:四妙勇安汤还能活血化痰,加速局部血液循环,改善瘀血阻滞所引起的经络不通、下肢麻木等症状。

4.祛风除湿:对于风湿痹痛引起的关节肿胀和疼痛,四妙勇安汤能发挥祛风除湿的作用,有助于改善关节活动功能。

5.消炎:此方剂具有消炎作用,能有效控

制炎症感染,对静脉炎等病变有一定的疗效。

三、四妙勇安汤在现代医疗中的应用

随着医学研究的深入,四妙勇安汤的应用范围逐渐扩大,取得了显著的疗效。除了传统上用于治疗热毒炽盛之脱疽外,现代临床上还将其用于治疗各种恶性肿瘤相关并发症,如妇科恶性肿瘤术后肢体水肿、放疗后局部皮肤损伤、靶向治疗所致皮肤毒性等。四妙勇安汤在缓解患者临床症状的同时,对于抑制肿瘤复发转移也有潜在作用,值得进一步研究推广。

此外,四妙勇安汤在治疗糖尿病足、冠心病、脑血管疾病、带状疱疹、过敏性紫癜等疾

病中也有广泛应用。现代药理研究证明,四妙勇安汤在抗炎、抗凝、改善血液流变学方面能发挥较好的作用,为这些疾病的康复提供了有力支持。

四妙勇安汤作为中医药的瑰宝,凭借其清热、解毒、消肿、止痛、活血化痰、祛风除湿、消炎等多重功效,成为了健康知识的璀璨明珠。在现代医疗中,四妙勇安汤的应用范围不断扩大,为众多疾病的治疗提供了有力支持。我们应该深入了解和传承这一中医药精华,让更多的人受益于四妙勇安汤的神奇疗效。同时,我们也要在使用过程中遵循医嘱,确保药物的安全有效。

(作者单位:迁西县人民医院)

老年人如何预防跌倒

□ 岳春燕

在我们日常生活中,老年人跌倒已经成为一个不容忽视的问题。据统计,全球每年有超过 360 万老年人因跌倒导致严重受伤甚至死亡。老年人的身体素质逐渐下降,加之骨质疏松、视力下降等因素,使他们更容易发生跌倒事故。因此,老年人跌倒预防的护理要点显得尤为重要。下面将为您详细介绍老年人跌倒预防的护理要点,帮助您更好地维护老年人的健康。

一、加强日常护理,保持身体平衡

1.定期为老年人更换床单、衣物等,保持床铺整洁干燥,避免因衣服不平整或潮湿导致滑倒。

2.保持室内环境整洁,清除地面杂物,避免绊倒。

3.鼓励老年人进行适当的运动,如散步、太极拳等,以增强肌肉力量,提高平衡能力。

4.指导老年人穿防滑鞋,避免穿高跟鞋或厚底鞋,以免影响平衡。

二、合理安排作息时间,保证充足睡眠

老年人睡眠质量较差,易醒,因此合理安排作息有助于保持良好的精神状态。建议老年人保持规律的作息时间,每天保证充足的睡眠时间,以减轻身体疲劳,提高平衡能力。

三、关注老年人身体状况,及时就医

老年人身体机能下降,易出现各种疾病,如贫血、骨质疏松等,这些疾病会增加跌倒的风险。因此,应定期为老年人检查身体,及早发现并治疗相关疾病,以减少跌倒的风险。如有疑虑或任何症状,请及时就医并遵医嘱。

四、提供必要的支持和帮助

1.鼓励家人在老年人起床、如厕、洗澡、进餐等活动中给予支持和帮助,避免因身体疲劳或协调性差而跌倒。

2.可在老年人经常活动的区域放置扶手、椅子等辅助设备,以提供必要的支撑和支撑。

3.为老年人提供稳定的居住环境,避

免家中装修过于复杂或家具摆放不稳,以免造成跌倒隐患。

五、加强营养摄入,增强体质

良好的营养摄入有助于增强老年人的体质,提高身体耐力和平衡能力。应鼓励老年人摄入富含蛋白质、钙、维生素 D 等营养素的食物,如鱼肉、牛奶、豆类、蔬菜、水果等。如有营养不良问题,请及时就医并遵医嘱进行治疗。

六、预防药物副作用

某些药物可能会影响老年人的平衡能力,导致跌倒风险增加。因此,应定期为老年人检查药物使用情况,了解药物副作用,及时调整用药方案,以减少跌倒风险。

总之,老年人跌倒预防的护理要点包括加强日常护理、合理安排作息时间、关注身体状况、提供支持和帮助、加强营养摄入和预防药物副作用等方面。通过这些措施,可以帮助老年人更好地维护身体健康,提高生活质量。

(作者单位:张家口市塞北管理区医院)

盆底肌康复护理在许多情况下都是非常重要的,盆底肌肉是支撑和保持盆腔器官位置的重要结构,包括肌肉、筋膜和韧带。随着年龄增长、生育、肥胖、妊娠、分娩等多种因素,盆底肌肉可能会发生损伤或功能障碍,进而导致一系列健康问题。盆底肌康复护理是一种通过各种方法来促进和维护盆底肌肉健康的过程,它对于产后恢复、尿失禁、盆腔器官脱垂、便秘等问题都有着重要的影响。

一、盆底肌康复护理的概念

盆底肌康复护理是指通过各种手段和方法来促进和维护盆底肌肉的健康和功能。这包括通过电刺激、生物反馈、磁刺激等手段来激活和训练盆底肌肉,以增强其力量和弹性,改善其功能。

二、盆底肌康复护理的重要性

1.产后恢复:对于分娩后的女性,盆底肌康复护理非常重要。分娩会对盆底肌肉造成一定的损伤,如果不进行适当的康复训练,这些损伤可能会持续存在,导致尿失禁、盆腔器官脱垂等问题。通过盆底肌康复护理,可以促进盆底肌肉的恢复,预防这些问题。

2.尿失禁的预防:尿失禁是一种常见的盆底问题,它通常是由于盆底肌肉的薄弱或神经损伤引起的。通过盆底肌康复训练,可以增强盆底肌肉的力量,提高尿道的闭合能力,从而改善尿失禁的症状。

3.预防盆腔器官脱垂:盆腔器官脱垂是一种常见的妇科问题,它通常是由于盆底肌肉的薄弱和功能障碍引起的。通过盆底肌康复护理,可以增强盆底肌肉的力量,提高其弹性,从而预防或延缓盆腔器官脱垂的发生。

4.改善便秘:便秘是常见的消化问题之一,它与盆底肌肉的功能障碍有关。通过盆底肌康复训练,可以改善肠道的蠕动功能,从而改善便秘症状。

5.提高生活质量:盆底肌康复护理不仅可以改善各种与盆底肌肉相关的健康问题,还可以提高患者的生活质量。通过正确的训练和康复方法,患者可以更好地控制自己的排尿和排便功能,增强自信心和生活质量。

三、盆底肌康复护理的方法和技巧

盆底肌康复护理的方法和技巧有很多种,其中包括电刺激、生物反馈、磁刺激、凯格尔运动等。患者可以根据医生的建议和指导来进行正确的训练和康复。

总的来说,正确的盆底肌康复护理对于维护和恢复盆底肌肉的健康和功能是非常重要的。它不仅可以改善各种与盆底肌肉相关的健康问题,还可以提高患者的生活质量。因此,对于女性来说,了解并接受正确的盆底肌康复护理是非常重要的。

(作者单位:盐山县阜德医院)

盆底肌康复护理的重要性

□ 唐立寅

保持健康的日常建议

□ 张凤秀

健康是每个人都渴望拥有的宝贵财富。除了通过常规体检和遵从医生的建议外,我们还可以通过一些生活中的小改变,来维护和提升我们的健康水平。以下是一些常见的建议,帮助您在日常生活中实践“小改变,大健康”。

1.饮食调整:均衡饮食是保持健康的关键。增加蔬菜、水果、全谷类和高质量蛋白质的摄入,减少饱和脂肪和糖的摄入。尝试每天吃五种颜色的蔬菜和水果,以获取各种营养素。此外,多喝水,避免过度饮酒和吸烟。

2.定期锻炼:运动是保持身体健康的重要组成部分。尝试每天进行 30 分钟以上的有氧运动,如快走、跑步、游泳或骑自行车。此外,尝试每周进行两次以上的力量训练,以增强肌肉力量和心血管健康。

3.良好的睡眠:睡眠对健康至关重要。尽量每晚保持 7-9 小时的睡眠,以保

持身体和大脑的最佳功能。创建一个安静、舒适和适合睡眠的环境,避免在睡前过度使用电子设备或饮酒。

4.定期检查:定期检查可以帮助您及早发现潜在的健康问题。与医生保持密切联系,定期进行体检和评估。对于某些慢性疾病或家族遗传病,应定期进行相关检查。

5.合理安排时间:合理安排时间可以提高工作效率和生活质量。尝试将工作和生活分开,避免过度疲劳和压力。为自己留出一些休息和放松的时间,如瑜伽、冥想或散步。

6.调整生活习惯:一些小的生活习惯改变可以带来健康益处。例如,尝试每天喝足够的水,避免长时间坐着,定期排便,保持良好的口腔卫生,以及避免长时间暴露在阳光下等。

7.心理健康:心理健康与身体健康同样重要。尝试保持积极的心态,与家人和

朋友保持联系,寻求心理支持。如果感到情绪低落或焦虑,寻求专业心理咨询或治疗是一个好选择。

8.社交互动:社交互动有助于增强社交支持网络,减少孤独感和抑郁情绪。尝试参加社区活动、加入兴趣小组或与朋友定期聚会,以增加社交互动的机会。

9.戒烟限酒:戒烟和限制酒精摄入是维护健康的重要措施。戒烟可以降低患心脏病和肺癌的风险,而限制酒精摄入可以降低患肝脏疾病和某些癌症的风险。

生活中的小改变,如上述建议的实施,可以带来大健康。这些改变不仅可以提高您的身体健康水平,还可以提高心理健康和生活质量。请记住,每个人的身体和健康状况都是独特的,因此最好根据个人情况调整这些建议。与医生或专业健康机构咨询,以获取个性化的健康建议。

(作者单位:张家口市塞北管理区沙沟镇卫生院)