

强直性脊柱炎患者的健康生活方式

□ 赵富强

强直性脊柱炎(AS)是一种慢性炎症性疾病,主要影响患者的脊柱、骶髂关节和周围关节。虽然AS可能会对患者的身体造成一定程度的损害,但通过采取积极的生活方式,患者可以在一定程度上保持健康和活力。本文将提供一些建议,帮助AS患者维持健康的生活习惯。

一、了解AS的症状和影响

首先,AS的症状可能包括关节疼痛、僵硬和脊柱弯曲。疾病早期可能仅有下背痛和晨僵,随着病情发展,可能会影响颈椎、髋关节、膝关节和其他部位。了解这些症状可以帮助患者及时发现并就医。

二、保持健康的生活方式

1.饮食健康:均衡的饮食对于维持身体健康至关重要。患者应确保摄入足够的营养物质,包括蛋白质、维生素、矿物质和健康的脂肪。避免过多的糖分和加工食品,选择新鲜、多样化的食物。同时,保持足够的水分摄入,有助于减轻关节疼痛。

2.规律运动:适当的运动有助于减轻关节僵硬,增强肌肉力量,提高灵活性。建议进行有氧运动(如散步、游泳或骑自行车)和力量训练(如使用哑铃或进行瑜伽)。在运动过程中,患者应逐渐增加强度和频率,以适应病情的变化。

3.保持良好的姿势:保持良好的姿势对

于减轻脊柱压力非常重要。坐姿时,应保持背部挺直,避免长时间弯腰或扭曲。睡觉时,选择合适高度的枕头,以保持颈椎的自然曲度。

4.充足的休息:AS患者应确保足够的休息和睡眠。良好的睡眠质量对于恢复体力、减轻疼痛和僵硬至关重要。建议选择软硬适中的床垫,并确保睡眠环境舒适安静。

三、心理调适

AS患者可能会面临身体和心理的双重压力。建立积极的心态、保持乐观的情绪对于控制病情和提高生活质量至关重要。与亲朋好友保持沟通,参加支持团体,寻求专业心理咨询或治疗,都有助于缓解压力和孤独感。

四、定期医疗检查

患者应定期接受医学检查,包括X光、CT和MRI等影像学检查,以及血液化验等生物化学检查。定期检查有助于及时发现病情变化,并及时调整治疗方案。

总的来说,保持健康的生活方式对于AS患者至关重要。通过合理的饮食、适度的运动、保持良好的姿势、充足的休息以及心理调适,患者可以更好地应对AS带来的挑战。同时,定期接受医疗检查并遵循医生的建议,有助于确保病情得到有效控制。通过遵循上述生活指南,AS患者可以更好地管理自己的病情,保持健康和活力。

(作者单位:河南省开封市中医院)

青春期功能性子宫出血的心理疏导和健康教育

□ 刘东芳

青春期功能性子宫出血是一种常见的妇科疾病,通常发生在青春女性身上。这种疾病可能导致月经周期不规律、经血过多、经期过长等问题,给青春女性带来许多困扰和压力。除了生理上的治疗,心理疏导和健康教育在青春女性功能性子宫出血的治疗中也扮演着重要角色。下面将为大家提供一些青春期功能性子宫出血的心理疏导和健康教育的科普知识。

一、了解心理因素

青春期功能性子宫出血对于青春少女来说,不仅带来了生理上的困扰,也可能引发一系列的心理问题。这个阶段的孩子正在经历着自我认同、情绪波动、学习压力等,而这些压力可能会加剧功能性子宫出血的症

状。因此,我们需要理解青春期功能性子宫出血的心理因素,以便更好地进行心理疏导。

二、心理疏导

1.建立信任关系:与患者建立信任关系是非常重要的。我们需要倾听她们的感受,理解她们的困惑和担忧,让她们感到被关心和支持。

2.帮助认识疾病:向患者解释青春期功能性子宫出血的成因、症状以及治疗方法,帮助她们正确认识和理解疾病。

3.情绪管理:引导患者学会控制情绪,如通过深呼吸、放松训练等方法来缓解紧张和焦虑。

4.应对压力:帮助患者认识到压力对月经周期的影响,并提供一些应对压力的方法,

如放松训练、运动等。

5.鼓励社交:鼓励患者与同龄人交流,分享感受,减轻孤独感。

6.定期随访:定期与患者进行随访,关注她们的情绪变化,及时给予必要的帮助和支持。

三、健康教育

1.饮食健康:告知患者饮食对月经的影响,鼓励她们注意饮食健康,避免过度疲劳和刺激性食物。

2.规律作息:指导患者建立规律的作息时间表,保证充足的睡眠,这对缓解月经症状非常重要。

3.适当运动:鼓励患者进行适当的运动,如散步、瑜伽等,有助于减轻症状和调节情绪。

4.卫生保健知识:向患者普及卫生保健

知识,如如何正确使用卫生用品、如何保持私处清洁等。

5.心理调适:教育患者学会自我心理调适的方法,如通过绘画、音乐等艺术形式来放松心情。

6.求助途径:教育患者寻求帮助的途径,如与家人、朋友或医生交流,以便在需要时获得支持和帮助。

总之,青春期功能性子宫出血的心理疏导和健康教育对于患者的康复非常重要。通过建立信任关系、帮助认识疾病、情绪管理、应对压力、鼓励社交、提供健康生活方式和普及卫生保健知识等措施,我们可以为患者提供全面的支持。

(作者单位:河北省承德市中心医院)

过敏性哮喘的成因及预防措施

□ 任东霞

过敏性哮喘是一种常见的呼吸道疾病,常常困扰着患者的生活。了解过敏性哮喘的成因及预防措施,对于患者来说非常重要。

一、成因

过敏性哮喘的形成原因主要与遗传因素和环境因素有关。遗传因素是指患者家族中有过敏性哮喘病史,这会导致患者对过敏原的敏感性较高。环境因素包括以下几个方面:

1.过敏原:如花粉、尘螨、动物毛发、海鲜等,这些物质进入气道后,可引发机体免疫反应,导致哮喘发作。

2.气候变化:冷空气、空气湿度的变化、气压的变化等都可能诱发哮喘。

3.空气污染:空气中的有害物质可能刺激呼吸道,引发哮喘。

4.药物或食物过敏:某些药物或食物会引起过敏反应,从而引发哮喘。

二、预防措施

预防过敏性哮喘的发生是非常重要的,

以下是一些有效的预防方法:

1.避免接触过敏原:尽可能减少接触过敏原物质,如花粉、尘螨、动物毛发等,特别是在哮喘高发季节。对于食物过敏患者,应注意避免食用已知的过敏食物。

2.保持室内空气清洁:定期清洁居室,减少尘螨和霉菌的生长。

3.加强锻炼:增强体质,提高身体免疫力,如进行适当的运动锻炼,如散步、慢跑、瑜伽等。

4.合理饮食:饮食清淡,避免摄入可能引起过敏的食物。多喝水保持咽喉部湿润,有助于减少咳嗽症状。

5.接种疫苗:根据医生建议接种相应的疫苗,如流感疫苗、肺炎球菌疫苗等,以降低哮喘发作的风险。

6.定期就医检查:患者应定期就医进行检查,以便及时发现并处理哮喘发作。如果已经确诊为过敏性哮喘,医生可能会

建议进行过敏原测试,以帮助确定过敏原并制定个性化的预防方案。

7.使用药物预防:在医生的指导下,可以使用一些药物来预防哮喘的发作,如白三烯调节剂、吸入型糖皮质激素等。

除了以上预防措施外,患者还应学习正确的呼吸技巧,如腹式呼吸、缩唇呼吸等,以帮助改善呼吸功能和缓解哮喘症状。同时,患者应保持积极乐观的心态,避免情绪波动对哮喘发作的影响。

总之,过敏性哮喘的预防需要从多个方面入手,除了避免接触过敏原,保持室内空气流通、合理饮食、避免滥用药物、加强锻炼外,还可以通过接种疫苗、使用药物等方法进行预防。通过这些措施,可以降低过敏性哮喘的发作风险,提高患者的生活质量。同时,如果出现哮喘症状,应及时就医寻求专业治疗。

(作者单位:河北省涿鹿县妇幼保健计划生育服务中心)

雾化治疗是儿童呼吸道疾病治疗中常见的一种手段,通过雾化吸入药物,可以直达病灶,起到稀释痰液、扩张支气管等作用,对于缓解咳嗽、咳痰等症状有着显著的效果。然而,许多家长对于雾化药的储存方法并不了解,导致药物在储存过程中失效,甚至可能对孩子的健康造成潜在威胁。本文将为您详细介绍儿童雾化药的正确储存方法。

首先,我们要了解雾化药的性质。一般情况下,雾化药都是液态制剂,对储存环境有着较高的要求。未开启的雾化药应保存在阴凉、干燥、通风的地方,避免阳光直射,温度最好控制在10度到25度之间。这是因为高温和潮湿都可能导致药物变质,失去原有的疗效。

当药物开启后,使用期限会大大缩短。一般来说,已开启的雾化药应在12小时内用完,以保证药效。如果药物在12小时内没有用完,那么建议将剩余的药液丢弃,避免使用过期药物导致的不良反应。

对于需要分次使用的雾化药,家长可以采用一些方法来延长药物的保存时间。首先,可以将药物放在干燥通风的环境中,避免药物受潮。其次,如果条件允许,可以将药物放在冰箱中冷藏保存。但需要注意的是,冷藏保存的药物在12小时内必须用完,以免药物被细菌感染。

此外,家长在储存雾化药时还需要注意以下几点:

1.避免污染:储存雾化药时,要确保药物容器的密封性良好,避免灰尘、细菌等污染物进入。同时,家长在取用药物时要保持手部清洁,避免将细菌带入药物中。

2.正确使用:家长在给小孩进行雾化治疗时,要按照医生的建议正确使用药物,避免过量或不足。同时,要注意观察孩子的病情变化,如有不适应及时就医。

3.定期更换:雾化器是雾化治疗的重要设备,家长应定期更换雾化器的滤芯和管路,以确保药物的纯净度和治疗效果。

总之,正确的储存方法是保证雾化药疗效的关键。家长在储存雾化药时,要注意避免高温、潮湿和污染,确保药物在有效期内使用完毕。同时,要遵循医生的建议,正确使用药物,确保孩子的健康和安

最后,我们希望家长们在日常生活中能够关注孩子的健康,了解雾化药的正确储存方法,为孩子的健康成长保驾护航。同时,也希望医护人员能够更好地对家长的指导,让家长们更好地掌握雾化药的储存和使用方法,共同为孩子的健康努力。

(作者单位:河南省开封市儿童医院)

儿童雾化药的正确储存方法

□ 李艳玲

CT扫描,你了解多少

□ 尚亚春

在当今的医学领域,CT(计算机断层扫描)已经成为一种重要的诊断工具,它能够通过一系列的连续图像,为我们提供人体内部结构的详细信息。然而,对于大多数人来说,CT可能仍然是一个相对陌生的概念。那么,今天我们就来谈谈有关CT的知识,看看你了解多少。

一、什么是CT?

CT是一种利用X射线对物体进行逐层扫描,从而生成三维图像的医学影像技术。它能够清晰地显示人体的内部结构,CT扫描通常用于疾病的早期发现、诊断和预后评估。

二、CT的优势

CT的优势在于其高分辨率和无创性。由于其高分辨率,CT能够清晰地显示人体内部的微小结构,这对于许多疾病的早期发现和准确诊断非常重要。同时,

由于CT使用的是X射线,而不是侵入性的手术方法,因此对人体的伤害较小。

三、CT扫描的适应症

CT扫描广泛应用于各种临床疾病的治疗前检查。例如,对于脑部疾病(如脑出血),CT扫描是首选的检查方法。此外,对于胸部疾病(如肺炎、肺肿瘤)、腹部疾病(如肝病、胰腺炎等)以及骨骼疾病(如骨折、肿瘤等),CT也具有非常高的诊断价值。

四、CT的安全性

虽然CT使用X射线,但只要正确使用,它对人体的伤害是可接受的。CT的辐射剂量通常被严格控制,以减少对人体的伤害。然而,对于一些特殊群体(如儿童),他们可能需要接受额外的辐射防护措施。

五、如何解读CT报告

拿到CT报告后,你需要理解报告中的描述和结果。通常,报告会描述你身体

的某个部位(如头部、胸部或腹部)是否存在异常,如果有异常,报告还会描述异常的类型和程度。请记住,CT报告只是诊断的一部分,医生还需要结合你的症状、病史和其他检查结果来做出最终的诊断。

六、普及CT的重要性

普及CT的重要性在于它能够提高疾病诊断的准确性,从而改善患者的治疗效果和生活质量。然而,普及CT并不意味着每个人都需要进行CT扫描。在接受任何医学检查时,你都应该被告知最适合你的检查方法,并得到医生的建议。

结语:CT是一种强大的医学工具,它能够提供人体内部结构的详细信息。通过了解CT的优势、适应症、安全性以及如何解读CT报告,你可以更好地理解这一技术,并在需要时做出明智的选择。

(作者单位:河南省南阳市第一人民医院)