

消化道早癌筛查的日常护理方法

□ 郭焕秋

消化道早癌筛查是一项重要的健康管理措施,而良好的生活习惯对于预防消化道早癌起着至关重要的作用。为了帮助大家更好地理解如何保持良好的生活习惯,以下我们将为您详细介绍。

一、合理饮食,规律生活

1.均衡营养:保持饮食均衡,摄入足够的维生素、矿物质和纤维素,多吃蔬菜水果,适量摄入蛋白质,如鱼类、瘦肉等。同时避免过多的油腻、辛辣、刺激性食物,尽量少吃加工食品。

2.定时定量:规律饮食,三餐定时,不过饥过饱,尽量避免夜宵和零食。这有助于维持胃肠道正常的消化节奏,减少消化负担。

3.饮水充足:保持充足的水分摄入,每天至少喝6-8杯水,有助于润滑肠道,促进粪便的顺利通过,减少对肠道的刺激和损伤。

二、保持适当的运动

1.适量运动:根据个人体质和爱好,选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等,每周至少进行3-5次有氧运动,以增强身体的免疫力,促进胃肠蠕动。

2.避免剧烈运动:避免进行过于剧烈的运动,如竞技性运动和过度劳累的活动。这些运动可能会对胃肠道造成额外的负担。

三、保持良好的情绪

1.情绪稳定:保持乐观、开朗的心态,避

免过度焦虑、抑郁等不良情绪。良好的情绪有助于维持胃肠道的正常功能。

2.学会放松:通过冥想、深呼吸、听音乐等方式,学会放松身心,缓解压力。在面对压力时,及时寻求家人、朋友的支持和帮助。

四、其他注意事项

1.戒烟限酒:戒烟限酒是预防消化道早癌的重要措施之一。长期吸烟和过量饮酒会对胃肠道造成损伤,增加患消化道癌症的风险。因此,我们应该尽早戒烟限酒,保持良好的生活习惯。

2.定期体检:定期进行消化道检查,如胃镜、肠镜等,及早发现消化道病变并进行干预。同时,定期体检还可以及早发现其他潜在

的健康问题。

当然,除了上述日常护理外,我们还应该注意定期进行消化道早癌筛查。对于高危人群,如年龄在40岁以上、有消化道肿瘤家族史、慢性胃炎、胃溃疡、肠息肉等病变的患者,更应加强筛查和管理。此外,对于一些常见的消化道症状,如腹痛、腹泻、便秘等,也应及时就医并接受专业医生的建议和治疗。

总之,消化道早癌筛查是一项重要的健康管理措施,而良好的生活习惯是预防消化道早癌的关键。让我们从今天开始,积极行动起来,为自己和家人创造一个健康、快乐的生活环境。

(作者单位:河北省开滦马家沟医院)

血液透析前的准备工作有哪些

□ 王晓丽

血液透析是一种用于治疗肾功能衰竭的医疗程序,通常在患者肾脏功能完全丧失或严重受损时需要采用。在进行血液透析前,患者需要做好一系列准备工作,以确保治疗的顺利进行。以下是为准备血液透析患者提供的科普建议:

1.了解治疗方案:

患者及其医生或医疗团队需要详细讨论治疗方案,包括透析的类型(如常规透析、高通量透析)、频率、持续时间、所需的血液和液体总量等。

2.身体检查:

在血液透析前,患者需要进行全面的身体检查,包括血压测量、体重评估、心血管系统检查等,以确保其适合进行血液透析。

3.准备血液:

血液透析需要使用患者的血液。因此,

患者在透析前需要确保身体状况良好,没有感染、炎症或其他可能影响血液质量的疾病。

4.准备血管通路:

血管通路是血液从身体引到透析器的管道。常见的血管通路包括自体动静脉内瘘和临时或长期的血液透析导管。患者需要在透析前与医生或医疗团队讨论最适合自己的血管通路。

5.了解透析器:

血液透析器是一种医疗器械,用于清除患者体内的废物和多余水分。患者需要了解透析器的类型、性能和预期效果。

6.饮食控制:

在血液透析前,患者需要遵循医生的建议,控制饮食,以避免摄入过多毒素而产生不良反应。

7.避免过度劳累:

患者在血液透析前应避免过度劳累,保证充足的休息和睡眠。

8.预防感染:

由于患者身体状况较差,血液透析前应特别注意预防感染,遵守卫生和防护规定。

9.准备必要的物品:

患者在血液透析前应准备好必要的物品,如个人证件、医疗记录、必要的药品和耗材等。

10.心理准备:

血液透析是一个长期的过程,患者需要做好心理准备,积极面对疾病,与医护人员和家人朋友保持沟通,共同应对治疗过程中的挑战。

此外,患者在血液透析前还需要注意以

下事项:

避免使用影响肾功能的药物

保持水分和盐分的平衡,避免过度饮水或摄入高盐食物。

遵循医生的健康生活方式建议,如适当运动、合理饮食、保持充足睡眠等。

准备好接受治疗过程中可能出现的不适和反应,如低血压、高血压、头晕、恶心等。

确保环境安全,避免发生意外事故,如跌倒、受伤等。

总之,血液透析前的准备工作是一项综合而细致的工作,需要患者、家属、医护人员和医疗机构共同努力。通过了解治疗方案、准备必要的物品、控制饮食、做好心理准备等措施,可以帮助患者更好地应对治疗过程中的挑战,提高生活质量。

(作者单位:迁西康力医院)

儿童支气管哮喘的治疗方法及预防措施

□ 任海玉

随着社会的发展,人们对健康问题的关注度日益提高。儿童支气管哮喘作为一种常见的慢性呼吸系统疾病,已逐渐引起了家长们的广泛关注。然而,许多家长对于儿童哮喘的认识仍然存在一些误区。在这篇文章中,我们将全面探讨儿童支气管哮喘的基本知识,帮助家长们更好地理解 and 应对这一疾病。

一、什么是儿童支气管哮喘?

儿童支气管哮喘是一种慢性炎症性疾病,由多种因素引起,如环境、遗传、感染等。这种炎症可能导致气道痉挛、肿胀和变窄,从而引发反复发作的喘息、咳嗽和呼吸困难等症状。

二、儿童支气管哮喘的症状和体征

儿童支气管哮喘的主要症状包括反复发作的喘息、咳嗽和呼吸困难,这些症状可在夜间或清晨发作。此外,有些孩子还可能出现胸闷、头痛、流鼻涕等症状。家长们应注意观察孩子的症状,以便及时就医。

三、儿童支气管哮喘的诱发因素

儿童支气管哮喘的诱发因素包括过敏原(如花粉、宠物毛发)、呼吸道感染、气候变化、运动过度等。了解这些诱发因素,有助于家长们在生活中采取相应的预防措施。

四、儿童支气管哮喘的治疗方法

对于儿童支气管哮喘,治疗主要包括药物治疗和非药物治疗。药物治疗包括使用抗

炎药物(如糖皮质激素)和缓解症状的药物(如 β_2 受体激动剂)。非药物治疗则包括调整生活方式、避免诱发因素等。家长们应遵医嘱,合理使用药物,同时关注孩子的日常生活习惯。

五、儿童支气管哮喘的预防措施

为了预防儿童支气管哮喘的发生或加重,家长们可以采取以下措施:保持室内空气流通,避免接触过敏原,加强孩子身体锻炼,增强抵抗力,合理饮食,避免过度疲劳等。同时,定期带孩子就医,了解病情,以便及时调整治疗方案。

六、家长如何应对儿童支气管哮喘

面对儿童支气管哮喘,家长们需要保持

冷静,积极应对。了解疾病的基本知识,学会观察孩子的症状,及时就医。同时,调整孩子的日常生活习惯,避免诱发因素,合理使用药物。在与医生的沟通中,了解孩子的病情,积极配合治疗。此外,家长们还应关注孩子的心理健康,给予他们足够的关爱和支持。

儿童支气管哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病,需要家长们正确的认识和科学的应对。通过了解儿童支气管哮喘的基本知识,家长们可以更好地预防和应对这一疾病。在生活中,家长们应关注孩子的身体状况,及时就医,调整生活习惯,合理使用药物,以帮助孩子早日康复。

(作者单位:河北省张家口市妇幼保健院)

心律失常的原因与治疗方法

□ 赵若诗

心律失常是一种常见的心血管疾病,是指心脏跳动的节律异常,包括过快、过慢、不规律等。它会影响到心脏的正常泵血功能,导致身体缺氧、乏力、头晕等症状。了解心律失常的秘密,有助于更好地预防和治疗这种疾病。

一、心跳的节奏和机理

正常人的心脏会规律地收缩和舒张,从而泵出血液来供应全身组织的需要。心脏的节律是由心脏传导系统中的特殊心肌细胞(心传导组织)所维持的。这些心肌细胞会按照一定的顺序传导兴奋,从而保证心脏的正常跳动。当心脏传导系统出现问题时,就会导致心律失常的发生。

二、心律失常的类型和原因

心律失常可以分为许多不同的类型,每种类型的原因也各不相同。常见的心律失常包括心动过速、心动过缓、心律不齐等。心动过速是指心脏收缩速度超过正常范围,可能是由于情绪紧张、过度劳累、饮酒、药物等因素引起的。心动过缓则是指心脏收缩速度低于正常范围,通常是由于传导系统损伤或退行性变引起的。心律不齐则是指心脏跳动的节律异常,可能是由于心脏传导系统异常、心肌缺血、心肌病、电解质紊乱等因素引起的。

除了生理因素外,某些疾病也可能导致心律失常的发生,如冠心病、心肌炎、心肌病

等。此外,一些药物也可能影响心脏的节律性,导致心律失常的发生。

三、如何预防和治疗心律失常

对于心律失常的预防,我们可以采取以下措施:

1.保持健康的生活方式:饮食清淡,避免过度劳累和精神紧张,保证充足的睡眠和适当的运动,有助于维持心脏的正常功能。

2.定期体检:定期进行心电图等检查,及早发现心律失常及其原因,以便及时治疗。

3.避免使用可能影响心脏节律性的药物:在医生的指导下使用药物,避免滥用药物,尤其是可能引起心律失常的药物。

4.对症治疗:对于轻微的心律失常,可以

在医生的指导下进行对因和对症治疗,如抗心律失常药物的使用。

5.手术治疗:对于严重的缓慢性心律失常,如严重的心动过缓或房室传导阻滞等,可能需要安装心脏起搏器等手术治疗。在治疗心律失常的过程中,患者需要保持耐心和信心,积极配合医生的治疗建议。同时,患者还应该注意生活中的细节,如戒烟限酒、保持心情愉快等,以帮助恢复心脏的正常节律性。

总之,了解心律失常的秘密对于预防和治疗这种疾病非常重要。通过健康的生活方式、定期体检、对因治疗、手术治疗等措施,我们可以有效地控制心律失常症状,维护心脏健康。

(作者单位:河北省涿鹿县中医院)