

中医如何预防儿童腺样体肥大反复发作

□ 延倩

儿童腺样体肥大是一种常见的耳鼻喉疾病,其主要症状包括鼻塞、打鼾、张口呼吸等,长期不治还可能影响孩子的面部发育和智力发展。中医作为传统医学的重要组成部分,对于儿童腺样体肥大的预防与治疗有着独特的方法和理念。本文将科普中医如何预防儿童腺样体肥大的反复发作。

一、中医对腺样体肥大的认识

中医认为,腺样体肥大的发生与儿童体质虚弱、外感风邪、饮食不当等因素有关。当儿童体质虚弱时,容易受到外界风邪的侵袭,导致腺样体发炎肿大。此外,长期食用肥甘厚腻的食物,也会使体内湿热内生,加重腺样体

肥大的症状。

二、中医预防腺样体肥大的方法

1. 饮食调理:中医强调“食疗胜于药疗”,通过调整儿童的饮食结构,可以达到预防腺样体肥大的目的。家长应多给孩子食用清淡易消化的食物,如新鲜蔬菜、水果等,以补充维生素和植物纤维。同时,避免给孩子食用过多肥甘厚腻的食物,以免湿热内生,加重病情。

2. 加强锻炼:中医认为“正气存内,邪不可干”,通过加强锻炼,可以提高儿童的体质和免疫力,增强抵抗外界风邪的能力。家长可以带孩子进行户外活动,如散步、慢跑等,以

促进气血流通,增强体质。

3. 防寒保暖:中医强调“寒邪伤人”,因此家长应注意给孩子做好防寒保暖工作,避免孩子受到寒冷空气的刺激,导致鼻咽部黏膜充血水肿,刺激腺样体而产生肥大。

4. 中药调理:在中医医师的指导下,可以选择一些具有益气固表、清热解毒等功效的中药进行调理。如玉屏风颗粒、槐杞黄颗粒、黄芪颗粒等中成药,可以间接缓解腺样体肥大的症状。但需要注意的是,中药的使用应在专业医师的指导下进行,避免自行购买和使用。

三、中医外治法在预防中的作用

中医外治法如针灸、推拿、中药外敷等方

法也可以作为预防儿童腺样体肥大的手段之一。但需要注意的是,这些外治法应在专业医师的指导下进行,避免操作不当导致不良后果。

四、结语

中医在预防儿童腺样体肥大的反复发作方面有着独特的方法和理念。通过调整饮食结构、加强锻炼、防寒保暖以及中药调理等方法,可以有效提高儿童的体质和免疫力,降低腺样体肥大的发生率。同时,中医外治法也可以作为辅助手段进行预防和治疗。但需要注意的是,所有治疗方法都应在专业医师的指导下进行,以确保治疗的安全和有效。

(作者单位:河北省雄县医院)

消化性溃疡的并发症有哪些

□ 段彩霞

消化性溃疡的并发症主要包括出血、穿孔、幽门梗阻和癌变,其中最常见的是消化性溃疡出血。出血是消化性溃疡最常见的并发症,发生率高达20%~40%。出血时,血液中的血小板在溃疡面上聚集,形成血凝块,将出血引向溃疡,同时促进肉芽组织生长,促进溃疡的愈合。这种出血通常是暂时的,但如果溃疡反复出血,可能导致贫血、虚弱和感染,严重时甚至危及生命。

除了出血,消化性溃疡也可能引起穿孔和幽门梗阻等并发症。穿孔通常是由穿透性药物或食物引起,导致胃内容物进入腹腔,引起严重的腹痛、腹肌紧张等症状。

这种情况通常需要紧急就医,进行手术治疗。而幽门梗阻则是由溃疡反复发作引起,表现为呕吐、腹胀、便秘等症状。幽门梗阻会导致患者体重下降、脱水、电解质失衡等问题,需要积极治疗和保持良好的生活习惯来预防。

消化性溃疡虽然可能存在上述并发症,但大多数情况下是可以有效控制的。通过合理的治疗和管理,大多数消化性溃疡患者可以获得良好的治疗效果。及时就医、坚持服药、调整生活方式、保持良好的心态等措施对于预防和治疗消化性溃疡非常重要。在治疗过程中,患者应该遵循医生的建

议,按时服药药物,保持健康的饮食习惯和生活方式。

总的来说,消化性溃疡是一种常见的消化系统疾病,虽然并发症可能对健康造成一定的影响,但通过合理的治疗和管理,大多数患者可以获得良好的治疗效果。因此,预防和治疗消化性溃疡需要综合考虑多个方面的因素,包括生活习惯、饮食习惯、心理健康、药物治疗等。

需要注意的是,消化性溃疡的病因较为复杂,不同患者的发病原因可能不同。因此,在处理消化性溃疡时,需要根据患者的具体情况进行诊断和治疗。此外,消化性溃

疡并非罕见疾病,其发病率和患病率仍在持续增加。因此,对于消化性溃疡患者来说,及时就医、接受科学治疗是关键。

总之,消化性溃疡是一种常见的消化系统疾病,虽然并发症可能对健康造成一定的影响,但通过合理的治疗和管理,大多数患者可以获得良好的治疗效果。因此,我们应该重视消化性溃疡的预防和治疗工作,加强科普宣传和教育工作,提高公众对消化性溃疡的认识和重视程度。只有这样,我们才能更好地保护人民群众的身体健康,降低消化性溃疡的发病率和致死率,为健康中国建设贡献力量。

(作者单位:河北省康保县人民医院)

骨科患者的日常护理和注意事项

□ 张丽静

骨科疾病涉及骨骼、关节、肌肉等多个部位,患者的日常护理对于康复过程至关重要。本文将为您详细介绍骨科患者的日常护理和注意事项,帮助患者更好地恢复健康。

一、日常护理

1. 保持休息与活动平衡:骨科患者需要根据病情合理安排休息与活动时间。在恢复初期,应尽量减少活动,避免剧烈运动,以免加重伤势。随着病情好转,可逐渐增加活动量,促进康复。

2. 卧床护理:对于需要卧床休养的患者,应注意保持正确的卧床姿势,定期更换体位,防止压疮发生。同时,加强皮肤护理,保持皮肤干燥清洁。卧床期间,患者还应主动进行深呼吸、咳嗽等运动,预防肺部感染。

3. 饮食护理:骨科患者应注重营养摄入,多吃富含蛋白质、维生素、矿物质等营养物质的食物,如瘦肉、鸡蛋、牛奶、

蔬菜、水果等。同时,保持充足的水分摄入,有助于预防便秘和尿路感染。

4. 疼痛管理:骨科患者常伴有疼痛,可通过药物、物理疗法等方法缓解疼痛。在使用药物时,应遵医嘱,避免滥用止痛药。物理疗法如按摩、热敷等也有助于缓解疼痛。

5. 心理护理:骨科疾病带来的疼痛和不便容易使患者产生焦虑、抑郁等负面情绪。家属和医护人员应关注患者的心理状态,给予关爱和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

二、注意事项

1. 遵医嘱:骨科患者应严格遵循医生的治疗方案和护理要求,切勿自行调整用药剂量、改变活动方式等。如有不适,应及时向医生反映。

2. 避免受伤:骨科患者在日常生活中应避免再次受伤,如跌倒、碰撞等。注意行走安全,避免在湿滑地面行走。同

时,避免长时间站立或久坐,以免加重关节负担。

3. 保持关节活动度:骨科患者应保持关节活动度,适当进行关节功能锻炼。但应避免过度活动或剧烈运动,以免加重伤势。

4. 注意伤口护理:对于手术后或外伤患者,应注意伤口护理。保持伤口干燥清洁,定期更换敷料。如有红肿、疼痛等异常情况,应及时就医处理。

5. 定期复查:骨科患者应按照医生要求定期复查,了解病情恢复情况。如有需要,可根据医生建议调整治疗方案。

总之,骨科患者的日常护理和注意事项对于康复过程至关重要。患者应保持积极乐观的心态,遵医嘱,合理安排休息与活动,注意饮食营养摄入和疼痛管理。同时,注意避免受伤和保持关节活动度,促进病情恢复。如有不适或异常情况,应及时就医处理。

(作者单位:河北省保定市蠡县医院)

尿液常规检查,作为医学领域中一项基础而重要的检查项目,对于疾病的预防、诊断和治疗都具有不可替代的作用。它通过分析尿液中的化学成分、细胞和其他物质,为我们提供了丰富的健康信息。本文将详细介绍尿液常规检查的意义和注意事项,帮助大家更好地理解和应用这一检查方法。

一、尿液常规检查的意义

尿液常规检查在医学领域具有举足轻重的地位,主要体现在以下几个方面:

1. 泌尿系统疾病诊断:尿液常规检查是泌尿系统疾病诊断的首选方法。通过观察尿液的颜色、透明度、酸碱度等指标,以及检测尿液中的蛋白质、红细胞、白细胞等成分,医生可以初步判断患者是否存在肾炎、尿路感染、尿路结石等泌尿系统疾病。

2. 全身性疾病筛查:尿液常规检查还可以作为全身性疾病的筛查手段。如糖尿病患者尿液中可能出现葡萄糖,肝脏疾病患者尿液中可能出现胆红素等。这些指标的异常变化,有助于医生及时发现并诊断全身性疾病。

3. 治疗效果监测:在治疗过程中,尿液常规检查可以帮助医生了解治疗效果。通过比较治疗前后的尿液检查结果,医生可以判断患者的病情是否得到缓解,从而调整治疗方案。

二、尿液常规检查的注意事项

1. 尿液采集:尿液采集是尿液常规检查的第一步,也是最为关键的一步。患者应在医生指导下正确采集尿液样本,避免污染和混淆。一般来说,采集清晨起床后的第一次尿液较为理想,因为此时的尿液浓度较高,更容易反映出身体的健康状况。

2. 尿液保存:采集到的尿液样本应及时送检,避免长时间放置导致成分变化。在送检过程中,应注意避免尿液样本受到污染和震动。

3. 饮食调整:在尿液常规检查前,患者应尽量避免食用过多油腻、辛辣等刺激性食物,以免影响尿液成分。同时,患者应保持正常饮食,避免过度饥饿或暴饮暴食。

4. 停用药物:某些药物可能影响尿液成分,导致检查结果异常。因此,在尿液常规检查前,患者应告知医生自己正在使用的药物,并在医生指导下停用可能影响检查结果的药物。

5. 避开经期:女性患者在经期应避免进行尿液常规检查,以免月经血污染尿液样本导致检查结果不准确。

总之,尿液常规检查是一项简单而重要的医学检查项目,它为我们提供了丰富的健康信息。通过正确采集和保存尿液样本、调整饮食和停用药物等措施,我们可以确保尿液常规检查结果的准确性,为疾病的预防、诊断和治疗提供有力支持。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

尿液常规检查的意义和注意事项

□ 郭佳

偏头痛的症状与治疗方法

□ 马明珠

偏头痛是一种常见的慢性神经血管疾病,以反复发作、密集、单侧的搏动性头痛为特征,伴有恶心、呕吐、畏光、畏声等不适。但是,偏头痛不仅仅只是头痛那么简单,它还可能引发一系列其他的症状和问题。本文将介绍偏头痛的基本知识、分类、症状、诊断和治疗等方面的内容。

一、基本知识

偏头痛是一种复杂的慢性神经血管疾病,其发病原因尚未完全明确。目前研究认为,遗传因素、内分泌和代谢因素、精神因素和环境因素等都可能与其发病有关。

二、分类

根据不同的标准,偏头痛可以分为多种类型。根据头痛发作的时间和频率,可以分为急性偏头痛和慢性偏头痛。根据伴随症状的不同,可以分为伴有先兆的偏头痛(典型表现为视觉先兆)和无先兆的偏头痛(表现为单侧搏动性头痛)。

三、症状

偏头痛的症状包括头痛、恶心、呕吐、畏光、畏声等。头痛常发生在头部一侧,表现为搏动性疼痛,可能伴有头皮触痛或沉重感。恶心和呕吐是常见的伴随症状,通常发生在头痛发作之前或发作过程中。畏光和畏声则是由于头痛发作时伴随的眩晕和不适感所致。

除了上述症状外,偏头痛还可能引发其他症状,如焦虑、抑郁、失眠、注意力不集中等。这些症状可能会对严重影响患者的日常生活和工作。

四、诊断

诊断偏头痛需要结合患者的病史、症状和体格检查。医生可能会询问患者的家族史、头痛发作的时间和频率、伴随症状等信息。体格检查可能包括血压、心率等基本生命体征的检测,以及头皮触诊等检查。在有需要时,医生可能会建议患者进行脑部影像学检查和血液检查,以排除其他潜在的神经系统疾病。

五、治疗

治疗偏头痛的方法包括药物治疗和非药物治疗两种途径。药物治疗包括使用非处方药和处方药,如非甾体类抗炎药(NSAIDs)、曲普坦类药物和麦角类制剂等。非药物治疗包括调整生活方式、物理治疗和预防性治疗等。

调整生活方式是指建议患者注意饮食健康、保持足够的水分摄入、减少饮酒和咖啡因的摄入等。物理治疗包括按摩、热敷和针灸等,可以帮助缓解头痛症状。预防性治疗是指对患者进行长期管理,通过调整生活方式、药物治疗等方式降低头痛发作的频率和严重程度。

总之,偏头痛不仅仅只是头痛那么简单。它可能引发一系列其他的症状和问题,影响患者的日常生活和工作。了解偏头痛的基本知识、分类、症状、诊断和治疗等方面的内容,可以帮助患者更好地应对这种慢性神经血管疾病。

(作者单位:河北省沧县医院)