

骨外科常见疾病的成因与治疗方法

□ 吴伯涛

骨外科作为医学的一个重要分支,专门研究和治疗各种骨骼系统疾病。随着现代社会生活节奏的加快和工作压力的增大,骨外科疾病的发病率也逐年上升。本文将重点介绍骨外科常见疾病的成因及治疗方法,旨在帮助大家更好地了解 and 预防这些疾病。

一、骨外科常见疾病的成因

1. 创伤性疾病: 创伤性疾病是骨外科最常见的疾病之一, 主要包括骨折、脱位等。这些疾病通常由于直接暴力或间接暴力作用于人体骨骼系统所致。例如, 交通事故、跌倒、运动损伤等都可能

导致骨折或脱位。

2. 骨骼内炎症疾病: 骨骼内炎症疾病如颈椎病、腰椎间盘突出症等, 其成因多与长期劳损、姿势不良、年龄增长等因素有关。

3. 感染性疾病: 感染性疾病如化脓性骨髓炎等, 主要由细菌、病毒等病原

体侵入骨骼系统所致。这些疾病通常会导致骨骼疼痛、红肿、发热等症状, 严重时甚至可能危及生命。

二、骨外科常见疾病的治疗方法

1. 非手术治疗方法

(1) 牵引与矫正技术: 牵引技术主要应用于脊柱和骨盆的疾病, 通过改变肌肉张力和韧带的长度等方式, 有效减轻疼痛和改善症状。矫正技术则适用于骨折、脱位等情况, 通过适当的拉伸和压迫, 恢复骨骼和关节的正常位置。

(2) 药物治疗: 药物治疗是骨外科治疗中的一项重要手段, 包括内服和外用两种方式。内服药物可通过口服、注射等方式, 直接作用于肌肉、关节和骨骼等部位, 达到消炎、止痛、促进骨质生长等作用。

(3) 物理治疗: 物理治疗通过物理手段促进骨骼、软组织和关节的康复和修复。常见的物理治疗方法包括热疗、冷疗、

电疗、按摩等。这些方法可以改善血液循环、促进组织代谢、减少疼痛等作用, 对于骨外科疾病的康复具有重要作用。

2. 手术治疗方法

手术治疗主要应用于对严重骨折、脱位、关节炎等疾病的治疗。手术方式多样, 包括开放手术、微创手术等, 视患者病情和手术部位而定。例如, 对于严重的骨折患者, 医生可能会采用钢板、螺钉等内固定材料对骨折部位进行固定; 对于关节炎患者, 医生可能会采用关节置换术等方法进行治疗。

三、结语

骨外科常见疾病的成因多种多样, 治疗方法也各不相同。在日常生活中, 我们应该注意保持正确的姿势、避免过度劳损、加强锻炼等措施来预防这些疾病的发生。一旦出现相关症状, 应及时就医并接受专业治疗。

(作者单位: 河北省霸州市中医院)

青少年抑郁症的护理方法

□ 赵亚玲

青少年抑郁症是一种常见的心理障碍, 通常表现为情绪低落、兴趣丧失、疲劳、睡眠障碍和自我价值感下降等症状。如果青少年感到有这些症状并且持续存在, 就可能需要寻求专业的护理。以下是一些关于青少年抑郁症的护理秘籍, 供大家参考。

一、认识抑郁症

首先, 要认识到青少年抑郁症是一种常见的心理障碍, 它并不是个人的缺点或失败。它需要专业的护理和支持, 以帮助青少年恢复健康。同时, 要避免对青少年进行指责或批评, 因为这可能会加重他们的心理负担。

二、寻求专业帮助

如果青少年感到自己可能有抑郁症, 应该尽快寻求专业帮助。专业的心理医生或精神科医生可以评估病情, 并提供合适的治疗建议。在接受治疗之前, 要向专业人士说明自己的情况, 包括症状、

频率和严重程度等。

三、理解并支持青少年

作为家长、教师或亲友, 要理解和支持青少年, 并帮助他们克服抑郁症带来的困扰。给予他们关爱和理解, 帮助他们重新找回自信和自我价值。

四、建立良好的沟通渠道

与青少年建立良好的沟通渠道, 鼓励他们表达自己的感受和想法。倾听他们的声音, 给予积极的反馈和建议, 帮助他们应对抑郁症带来的挑战。

五、保持健康的生活方式

保持健康的生活方式对于缓解抑郁症非常重要。鼓励青少年保持规律的作息时间, 保证充足的睡眠和休息时间。同时, 鼓励他们进行适度的运动和锻炼, 以增强身体和心理的健康。

六、营造良好的家庭环境

家庭环境对青少年的心理健康至关重要。营造一个温馨、支持和关爱的家庭

环境, 可以帮助青少年更好地应对抑郁症。家庭成员可以一起制定家庭规则, 共同关注青少年的心理健康, 并提供必要的支持和帮助。

七、提供社会支持

提供青少年与同龄人交往的机会和社交网络, 可以帮助他们更好地应对抑郁症。鼓励他们参加各种社交活动和团体活动, 与朋友和同学建立良好的关系。此外, 可以参加社区组织的心理健康支持小组, 与其他有类似经历的人交流经验和心得, 共同应对抑郁症带来的挑战。

总之, 心有阳光的青少年抑郁症护理需要家庭、学校和社会共同努力。通过提供关爱和支持、建立良好的沟通渠道、保持健康的生活方式、营造良好的家庭环境以及提供社会支持等方式, 可以帮助青少年更好地应对抑郁症带来的困扰。让我们一起为青少年的心理健康努力, 创造一个更加美好的未来。

(作者单位: 河北省定州市精神病医院)

浅谈结肠癌的护理方法

□ 李金艳

结肠癌是一种常见的消化道恶性肿瘤, 患者除了接受科学治疗外, 康复训练和心理疏导也非常重要。下面将详细介绍结肠癌患者的护理方法, 帮助患者更好地康复。

一、康复训练

1. 运动康复: 适当的运动有助于增强患者的体质, 提高免疫力, 促进康复。根据患者的身体状况和恢复情况, 可以选择散步、慢跑、瑜伽等有氧运动。在运动过程中, 要注意适量, 避免过度疲劳。

2. 排便训练: 结肠癌患者在康复过程中要注意养成良好的排便习惯, 定时排便, 避免便秘。如有排便困难, 可适当使用缓泻剂或灌肠剂。

3. 饮食调理: 饮食应以清淡易消化为主, 多摄入富含维生素和蛋白质的食物, 如蔬菜、水果、鸡蛋、鱼肉等。避免食用辛辣、刺激性食物和油腻食物。

二、心理疏导

结肠癌患者在治疗过程中, 可能会面临身体和心理的双重压力。因此, 心理疏导非常重要。

- 积极心态: 患者要保持乐观向上的心态, 积极面对疾病, 相信自己能够战胜疾病。
- 心理支持: 家属和朋友要给予患者心理支持, 帮助患者缓解心理压力, 树立信心。
- 心理咨询: 如有需要, 可寻求专业的心理咨询师帮助患者调整心态, 积极面对疾病。

三、科学治疗

结肠癌的治疗方法包括手术、化疗、放疗等。患者在治疗过程中, 要积极配合医生的治疗方案, 同时要注意科学治疗。

- 遵医嘱: 患者要遵医嘱按时服药, 定期复诊, 不随意更改药物剂量或停用药物。
 - 监测身体状况: 患者要密切关注自己的身体状况, 如有异常及时就医。
 - 康复治疗: 在医生的指导下, 可适当进行康复治疗, 如针灸、按摩等, 以促进身体康复。
- 除了以上护理方法外, 结肠癌患者还要注意以下几点:
- 保持个人卫生: 注意个人卫生, 勤洗手, 避免交叉感染。

乳腺是女性身体的重要部分, 它不仅承担着哺育下一代的重任, 还与女性的整体健康密切相关。关爱乳腺, 就是关爱自己的生命。在本文中, 我们将探讨乳腺的重要性、乳腺常见问题及护理方法。

一、乳腺的重要性

乳腺是女性身体的重要组成部分, 它由乳腺腺体、导管、脂肪组织和纤维组织组成。乳腺腺体能够产生乳汁, 为哺育新生儿做准备。而乳腺导管则将乳汁输送至乳头, 以便新生儿吸吮。除此之外, 乳腺还与女性的整体健康密切相关。乳腺的健康状况与激素水平、遗传、环境等因素有关。同时, 乳腺也是许多妇科疾病的好发部位, 如乳腺增生、乳腺癌等。因此, 关爱乳腺对于女性的健康至关重要。

二、乳腺常见问题及护理方法

1. 乳腺增生: 乳腺增生是乳腺组织的增生, 通常表现为乳房的肿胀、疼痛、压痛等症状。护理方法包括保持良好的生活习惯, 如规律作息、健康饮食、适量运动等, 以保持内分泌的平衡。同时, 定期进行乳腺检查, 以便及时发现异常情况。

2. 乳腺癌: 乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一, 其症状包括乳房肿块、乳头溢液、皮肤凹陷、腋窝淋巴结肿大等。早期发现和及时治疗是提高乳腺癌治愈率的关键。建议女性定期进行乳腺检查, 如自检和医生检查, 以便及时发现异常情况。

3. 保持健康的生活方式: 健康的生活方式对乳腺健康至关重要。保持规律的作息时间、适当的运动、均衡的饮食、避免过度饮酒和吸烟等不良生活习惯, 有助于保持内分泌的平衡, 减少乳腺问题的发生风险。

4. 避免过度压力: 长期过度压力会扰乱激素水平, 导致情绪波动和心理紧张, 从而对乳腺健康产生不良影响。学会合理应对压力, 如通过运动、呼吸练习、放松技巧等方式来缓解压力, 有助于维护乳腺健康。

5. 定期进行乳腺检查: 定期进行乳腺检查是发现和预防乳腺问题的关键。建议女性每年进行一次或两次乳腺检查, 以便及时发现异常情况并进行处理。

6. 关注乳房自检: 乳房自检是一种简单有效的自我检查方法, 女性应学会并定期进行乳房自检。自检时应关注乳房的外观、质地、是否有肿块或结节、乳头是否有溢液等异常情况。

总之, 关爱乳腺就是关爱自己的生命。了解乳腺的重要性及常见问题, 采取正确的护理方法, 保持健康的生活方式, 并定期进行乳腺检查, 是维护乳腺健康的重要措施。让我们珍爱生命, 关注乳腺健康, 共同创造一个更加美好的未来。

(作者单位: 河北省唐山市玉田县中医医院)

乳腺常见问题及护理方法

□ 张玉莹

脑梗死的症状、预防及应对方法

□ 宁蒙蒙

在日常生活中, 我们常常将大脑视为我们身体中最神秘, 也最复杂的器官之一。它承载着我们的思考、情感和行为, 是我们的神经系统的中枢。然而, 有一个名为“脑梗死”的疾病, 经常在不引人注意的情况下悄悄侵袭大脑, 成为了人们健康的隐形刺客。

脑梗死是一种血管疾病, 主要由于供应脑组织的血流减少或阻塞, 导致局部脑组织死亡。它的影响通常取决于血流停止的时间、缺血的严重程度以及患者年龄、健康状况和整体健康状况等因素。脑梗死不仅会影响大脑的功能, 还可能导致永久性的神经损伤和功能丧失。

一、脑梗死的常见症状

脑梗死的症状可能并不明显, 甚至在初期可能被忽视。然而, 一旦症状出现, 就可能包括:

- 突然的头痛: 可能是剧烈的, 持续的, 并可能伴随着恶心和呕吐。
- 意识模糊或昏迷: 这可能是由于大脑局部缺血导致的严重症状。
- 运动障碍: 包括手脚无力、麻木或瘫痪。
- 失语或言语不清: 患者可能无法说话或理解语言。
- 视觉问题: 包括视力模糊、色盲或视野

缺损。

二、如何预防脑梗死

为了预防脑梗死, 我们需要关注生活中的一些细节。首先, 定期检查血压和血脂是非常重要的, 因为这些因素是导致血管阻塞的主要风险因素。其次, 戒烟和限制酒精摄入也有助于降低风险。此外, 坚持适度的体育锻炼也对健康有益。最后, 对于那些有家族病史或高危因素(如糖尿病、高血压等)的人来说, 定期的医学咨询和检查是至关重要的。

三、如何应对脑梗死

一旦被诊断为脑梗死, 患者应立即就医并

遵循医生的建议。这可能包括药物治疗、改变生活方式(如饮食和锻炼)以及可能需要的康复治疗。重要的是要记住, 尽管脑梗死是一种严重的疾病, 但通过早期发现、适当的治疗和康复, 大多数患者可以恢复到他们的最佳状态。

总的来说, 脑梗死是一种需要我们密切关注的疾病。通过了解其症状、预防方法以及应对策略, 我们可以更好地保护自己和大脑的健康。作为普通人, 我们不能忽视对大脑健康的关注, 因为大脑的健康直接关系到我们的生活质量。

(作者单位: 郑州大学附属洛阳市中心医院)