

腰椎间盘突出症的应对方法

□ 秦玉柱

腰椎间盘突出症是一种常见的腰部疾病,常常由于不良的生活习惯和工作方式而引起。本文将介绍腰椎间盘突出症的基本知识,帮助大家了解自己的“腰”围,并且正确应对。

一、什么是腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症是指腰椎间盘进行性改变,在外力作用下向外膨出,压迫腰椎神经根,从而引起腰痛、坐骨神经痛等一系列症状的疾病。腰椎间盘是脊柱中唯一自然死亡的部分,主要是由于其所承受的压力过大而引起的。

二、不良生活习惯导致腰椎间盘突出

1. 长时间坐姿:长时间坐姿容易导致腰椎长时间处于同一姿势,增加腰椎间盘的压力。

建议每小时起身活动一下,缓解腰部疲劳。

2. 弯腰搬重物:弯腰搬重物容易导致腰椎过度弯曲,增加腰椎间盘的压力,甚至可能引起腰椎间盘突出。建议使用正确的方法,即先蹲下再搬重物。

3. 不良睡眠姿势:长期使用错误的睡眠姿势,如仰卧位时床垫过软,容易导致腰部肌肉疲劳,增加腰椎间盘的压力。

三、如何正确应对腰椎间盘突出

1. 保持良好的生活习惯:避免长时间坐姿、弯腰搬重物、不良睡眠姿势等不良习惯,保持良好的生活习惯。

2. 适当锻炼腰部肌肉:腰部肌肉强壮可以有效保护腰椎,减少腰椎间盘的压力。推荐

进行一些腰部肌肉锻炼的运动,如瑜伽、太极拳等。

3. 合理使用腰部支撑:在长时间坐立或站立时,可以合理使用腰部支撑,减轻腰部负担。

4. 及时就医:如果症状持续加重,严重影响生活质量,应及时就医。

本文主要介绍了腰椎间盘突出症的基本知识以及如何预防和应对这种疾病。我们应该养成良好的生活习惯和工作方式,注意保护腰部,增强腰部肌肉的力量,合理使用腰部支撑。如果出现症状加重的情况,应及时就医。

在预防和治疗腰椎间盘突出症的过程中,我们应该注意以下几点:

1. 保持正确的坐姿和站姿,避免长时间处于同一姿势。

2. 正确地搬重物,避免过度弯腰。

3. 选择合适的床垫和睡眠姿势,以减轻腰部负担。

4. 合理安排工作和休息时间,适当进行腰部锻炼和放松活动。

5. 如出现症状加重的情况,应及时就医,接受专业医生的诊断和治疗。

总之,保护腰部是每个人都应该关注的问题。只有正确认识自己的“腰”围,才能更好地保护它。让我们从现在开始,养成良好的生活习惯和工作方式,远离腰椎间盘突出症的困扰。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

角膜病的日常护理方法

□ 葛素军 刘琳琳

角膜病是一种常见的眼部疾病,常常导致眼部疼痛、畏光、视力模糊等症状。角膜是眼睛的一层透明薄膜,它保护着眼睛的视觉功能,因此角膜病的危害非常大。了解角膜病的日常护理方法,对于保护眼睛健康非常重要。下面我们将详细介绍角膜病的日常护理方法,帮助你守护你的隐形窗。

一、保持良好的生活习惯

1. 保持规律的作息时间:保证充足的睡眠,避免熬夜。熬夜会导致眼部疲劳,增加角膜病的发生风险。

2. 均衡饮食:饮食要均衡,多摄入富含维生素A、C、E、D的食物,如动物肝脏、鱼肉、鸡蛋、豆类等,这些食物有助于保护角膜健康。

3. 避免长时间使用电子设备:长时间使用电子设备会加重角膜负担,因此应尽量避免长时间使用。

二、眼部护理

1. 正确使用眼药水:按照医生的建议正确使用眼药水,切勿随意购买和使用。

2. 定期进行眼部检查:定期进行眼部检查,可以及时发现角膜病并采取相应的治疗措施。

3. 避免佩戴隐形眼镜:角膜病患者应尽量避免佩戴隐形眼镜,以免症状加重。

三、避免刺激因素

1. 避免眼部受伤:受伤会导致角膜受损,增加感染风险。因此,应尽量避免眼部受伤。

2. 避免烟雾、化学物质等刺激:烟雾、化

学物质等刺激会加重角膜病的症状,因此应尽量避免接触这些刺激物。

3. 避免游泳、跳水等水上活动:水上活动容易导致眼部感染,增加角膜病的发生风险。

四、心理护理

角膜病患者常常会感到眼部不适,影响生活质量。因此,保持良好的心态非常重要。可以通过听音乐、阅读、和朋友交流等方式来缓解压力,放松心情。

五、预防措施

1. 加强眼部保护:使用电子设备时要注意保持正确的姿势和距离,避免长时间注视屏幕。同时,应定期进行眼部检查,及时发现并治疗眼部疾病。

2. 增强免疫力:免疫力低下会增加角膜病的发生风险,因此应加强锻炼,合理饮食,增强免疫力。

3. 注意眼部卫生:保持眼部清洁,避免细菌感染。定期清洗眼部,避免用脏手触碰眼睛。

总之,角膜病的日常护理非常重要。通过保持良好的生活习惯、眼部护理、避免刺激因素和心理护理,我们可以有效保护眼睛健康。如果出现眼部不适的症状,应及时就医,接受医生的诊断和治疗。此外,我们还要加强预防措施,加强眼部保护,增强免疫力,注意眼部卫生,从而降低角膜病的发生风险。

作者单位:河北省邯郸市眼科医院(邯郸市第三医院)

急性阑尾炎的症状和治疗方法

□ 孔祥谔

急性阑尾炎,这一外科常见的急性腹痛疾病,常常让患者在短时间内承受剧烈的疼痛与不适。作为一种可能危及生命的疾病,了解其症状与治疗方法至关重要。本文将从急性阑尾炎的症状表现、成因以及治疗方法等多个角度进行科普,帮助读者更好地认识这一疾病。

一、急性阑尾炎的症状表现

急性阑尾炎的典型症状主要表现为腹痛。这种腹痛通常开始于上腹部或脐周,随后逐渐转移并固定于右下腹。疼痛的性质可因阑尾炎的类型和部位而有所不同。单纯性阑尾炎的疼痛多为轻度隐痛,而化脓性阑尾炎则可能出现阵发性腹部胀痛。坏疽性阑尾炎的腹痛更为剧烈,且持续不断。此外,穿孔性阑尾炎在阑尾腔内压力减轻后,疼痛可能会暂时减轻,但一旦发生腹膜炎,腹痛又会加重。

除了腹痛外,急性阑尾炎患者还可

能伴有胃肠道症状,如食欲下降、恶心、呕吐、排便次数增多等。当阑尾炎引起腹膜炎时,患者还可能出现腹胀、腹部压痛和反跳痛等症状。全身症状方面,急性阑尾炎患者早期多有体温升高的现象,体温多不超过39℃。随着病情的发展,如果是化脓性阑尾炎或坏疽性阑尾炎,在发生弥漫性腹膜炎时,体温可超过39℃。

二、急性阑尾炎的成因

急性阑尾炎的成因主要有两方面。一是阑尾管腔阻塞,常见的原因包括管壁淋巴滤泡明显增生、肠石(粪石)阻塞等。这些阻塞因素导致阑尾黏膜继续分泌粘液,腔内压力上升,进而引发炎症。二是细菌入侵,由于阑尾管腔阻塞,细菌繁殖并分泌毒素,损伤粘膜上皮,导致炎症加剧。

三、急性阑尾炎的治疗方法

急性阑尾炎的治疗方法主要包括药

物治疗和手术治疗。对于症状较轻、没有并发症的患者,可以采用药物治疗。药物治疗主要包括止痛药和抗生素药物,如对乙酰氨基酚片、布洛芬缓释胶囊、头孢美唑钠注射液等。这些药物能够缓解疼痛、控制感染,但并不能根治阑尾炎。

对于症状较重、存在并发症或药物治疗无效的患者,则需要采用手术治疗。手术治疗包括阑尾切除术和腹腔镜手术等。阑尾切除术是治疗急性阑尾炎的常用方法,通过手术将阑尾切除,从而达到根治的目的。

总之,急性阑尾炎是一种常见的外科急腹症,需要及时治疗。了解其症状表现和成因有助于我们更好地认识这一疾病,而正确的治疗方法则能够帮助患者尽快康复。如果您或您身边的人出现类似症状,请及时就医并接受专业治疗。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

如何分辨真假中药

□ 王强

中药,作为中华民族的瑰宝,在医学领域有着悠久的历史 and 广泛的应用。然而,随着市场的不断扩大和需求的增加,一些不法商贩为了谋取私利,开始制造和销售假冒伪劣的中药。这不仅损害了消费者的权益,更可能危害人们的健康。因此,学会分辨真假中药显得尤为重要。本文将详细介绍几种常见的分辨方法,帮助大家更好地保护自己的权益。

一、观察外观特征

首先,我们可以从中药的外观特征入手。真正的中药材往往具有特定的颜色、形状和气味。例如,某些中药的叶片可能呈现为特定的颜色,而茎部则可能具有独特的纹理。此外,中药的气味也是一个重要的辨别依据,因为不同的中药往往具有独特的气味。因此,在购买中药时,我们应仔细观察其外观特征,并与正品进行对比,以判断其真伪。

二、了解药材的产地和来源

中药材的产地和来源也是判断其真伪的重要因素。一些特定的中药材往往只在特定的地区生长,且其生长环境、采摘时间和处理方法都会影响药材的品质。因此,在购买中药时,我们应了解药材的产地和来源,确保其来自正规渠道,并且符合相关标准和规定。

三、借助专业工具进行鉴别

除了观察外观和了解产地外,我们还可以借助一些专业工具进行中药的鉴别。例如,显微镜可以帮助我们观察药材的细胞结构,从而判断其真伪。此外,一些现代化的检测仪器也可以用于分析药材的化学成分,以确认其品质和真伪。

四、警惕价格陷阱

在购买中药时,价格也是一个需要注意的因素。虽然价格不是判断中药真伪的唯一标准,但过低的价格往往意味着药材的品质可能存在问题。因此,我们应保持警惕,避免被过低的价格所迷惑,从而购买到假冒伪劣的中药。

五、寻求专业人士的帮助

对于普通消费者来说,分辨真假中药可能存在一定的难度。因此,在购买中药时,我们可以寻求专业人士的帮助,如中药师或医生。他们具有丰富的经验和专业知识,可以帮助我们辨别中药的真伪,并提供合适的购买建议。

总之,分辨真假中药需要综合考虑多个因素,包括外观特征、产地来源、专业工具鉴别、价格因素以及寻求专业人士的帮助等。只有掌握了这些方法和技巧,我们才能更好地辨别中药的真伪,保护自己的权益。同时,我们也应提高自我保护意识,不轻易相信不明来源的中药,以确保自己的健康和安全。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

眼部激光手术后的护理要点

□ 孙璐

激光手术是一种常见的眼科手术,用于矫正近视、散光等屈光不正问题。通过激光切削角膜,激光手术可以帮助患者获得更好的视力,提高生活质量。然而,手术后的护理对于恢复视力至关重要。以下是一份镜片告别者激光手术后的护理宝典,帮助您顺利康复。

一、保持眼部清洁

手术后的眼部清洁是至关重要的,避免眼部感染。使用无菌棉球或无菌纱布轻轻擦拭眼部,以清除眼部分泌物。如果需要使用眼药水或药膏,请遵循医生的建议。

二、遵循医生的建议进行眼部遮盖

在手术后的一段时间内,医生可能会建议进行眼部遮盖,以防止眼睛移动和保护角膜。按照医生的指示正确使用遮盖物,并确保遮盖物干净卫生。不要随意更改遮盖物的使用方式或时间。

三、保持正确的姿势

手术后应避免长时间阅读、使用电

脑或手机等近距离工作。在需要使用电脑或手机时,应将电脑屏幕和手机放在与眼睛等高的位置,以减轻眼睛的负担。

四、按时服用医生开的药物

激光手术后的药物治疗对于恢复视力非常重要。医生会根据患者的具体情况开具相应的药物,请按时服用并遵循医生的指示。不要随意更改药物剂量或停药。

五、注意休息与睡眠

手术后应保证充足的睡眠时间,以促进角膜愈合。每天至少需要7-8小时的睡眠时间,同时避免熬夜和过度劳累。

六、定期复查

手术后,医生会建议定期进行复查。第一次复查通常在手术后的一天或两天内,之后根据医生的建议,按时进行复查。通过复查,医生可以观察患者的恢复情况,并及时处理任何可能的问题。

七、注意饮食健康

手术后,饮食方面应避免刺激性食

物,如辛辣食物。多食用富含维生素A、C、E和B的食物,如胡萝卜、菠菜、鸡蛋、牛奶等,以促进眼睛恢复。

八、与眼科医生保持联系

手术后,患者应与眼科医生保持联系,以便及时了解手术后的恢复情况。如果遇到任何问题或不适感,请及时联系医生。医生会根据患者的具体情况给出相应的建议和治疗方案。

九、避免剧烈运动和眼部撞击

手术后的一段时间内,应避免剧烈运动和眼部撞击等可能对眼部造成伤害的活动。这些活动可能导致手术效果不佳或眼部损伤。

总之,激光手术后的护理对于恢复视力至关重要。遵循以上护理宝典,保持眼部清洁、按时服用药物、注意休息与睡眠、避免过度用眼、定期复查、注意饮食健康等方面,将有助于您顺利康复。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)