

呼吸疾病的中医食疗调理与西医治疗方法

□ 崔路萍

呼吸疾病是影响呼吸系统的常见疾病,包括感冒、咳嗽、哮喘、慢性阻塞性肺疾病等。中医食疗和西医治疗是两种不同的治疗方法,对于呼吸疾病的调理和改善都有一定的作用。

一、中医食疗调理

1. 风寒感冒: 风寒感冒是感冒中最常见的类型,表现为恶寒重、发热轻、无汗、头痛身痛、鼻塞、流清涕、咳嗽吐稀白痰等症状。对于风寒感冒,可以选用一些辛温解表、宣肺散寒的食物进行治疗。

2. 风热感冒: 风热感冒是风热之邪犯表、肺气失和所致,表现为发热重、微恶风、头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽痰黏或黄等症

状。对于风热感冒,可以选用一些清热解暑、辛凉解表的食物进行治疗。

3. 咳嗽: 咳嗽是呼吸系统最常见的症状之一,分为外感咳嗽和内伤咳嗽两种。对于咳嗽,可以选用一些具有止咳化痰作用的食物进行治疗,如川贝冰糖雪梨、萝卜蜂蜜水等。

4. 哮喘: 哮喘是一种慢性气道炎症性疾病,表现为反复发作的喘息、气促、胸闷和咳嗽等症状。对于哮喘,可以选用一些具有平喘化痰的食物进行治疗,如白果炖鸡、核桃红枣豆浆等。此外,中医认为哮喘与脾虚关系密切,可适当选用具有健脾化痰作用的食物进行调理。

二、西医治疗

西医治疗呼吸疾病主要采用药物治疗和手术治疗等方法。

1. 药物治疗: 西医治疗呼吸疾病主要采用抗生素、抗病毒药物、支气管舒张剂等西药进行治疗。对于感冒和咳嗽患者,可根据病情选用适当的抗生素或抗病毒药物进行治疗。对于哮喘患者,可根据病情选用支气管舒张剂等药物来缓解症状。

2. 雾化治疗: 雾化治疗是一种常用的西医治疗方法,适用于呼吸道炎症性疾病,如哮喘、支气管炎等。通过将药物雾化成小分子,直接作用于呼吸道部位,可以迅速缓解症状。雾化治疗具有起效快、副作用小等优点,是治

疗呼吸疾病的有效方法之一。

3. 机械通气治疗: 对于一些严重的呼吸疾病,如严重的呼吸困难等,可能需要机械通气治疗来维持呼吸功能。机械通气治疗可以提供持续的负压支持,帮助患者呼吸,减轻症状,提高生存率。

总之,中医食疗调理和西医治疗是两种不同的治疗方法,对于呼吸疾病的调理和改善都有一定的作用。在选择治疗方法时,应根据患者的具体病情和医生的建议进行选择。同时,良好的生活习惯和饮食调理也是预防呼吸疾病的重要措施之一,如戒烟限酒、保持规律的作息时间、饮食均衡等。

(作者单位:河南省泌阳县铜山乡卫生院)

膝关节韧带损伤的原因与防范方法

□ 刘英杰

在运动中,膝关节韧带损伤是一种常见的运动伤害,常常影响运动员的竞技表现和身体健康。为了帮助大家更好地了解膝关节韧带损伤,本文将为您揭示“膝关节的支撑者”的角色,并阐述如何防范此类损伤。

一、膝关节韧带的重要性

膝关节是人体中结构最复杂的关节之一,它需要承受巨大的压力和活动度。膝关节韧带是膝关节的重要结构之一,它们为关节提供稳定性,防止关节脱位和半月板损伤。其中,前交叉韧带和后交叉韧带是最为关键的韧带,它们共同维持着膝关节的稳定性和活动度。

二、膝关节韧带损伤的原因

1. 运动不当: 在进行高强度、高对抗的运

动时,如足球、篮球、田径等,由于动作不规范或使用错误的技术,可能导致膝关节韧带撕裂或断裂。

2. 身体疲劳: 在长期高强度运动后,身体疲劳无法维持正确的姿势和动作,增加了韧带损伤的风险。

3. 关节结构问题: 膝关节结构异常或老化可能导致韧带承受过大的负荷,从而增加损伤风险。

三、如何防范膝关节韧带损伤

1. 科学训练: 定期进行体能和技巧训练,掌握正确的运动姿势和技术。避免在不合适的场地和条件下进行高强度运动。

2. 热身和拉伸: 在进行高强度运动前进

行充分的热身和肌肉拉伸,以降低肌肉和韧带的紧张度,减少运动损伤的风险。

3. 使用适当的装备: 选择适合自己运动项目的护具和装备,如运动鞋、护膝等,以增强关节保护。

4. 寻求专业指导: 在参与高风险运动项目时,寻求专业教练的指导,了解正确的运动技巧和防护措施。

5. 定期检查: 定期进行身体检查,了解自己的关节健康状况,及早发现并处理潜在的关节结构问题。

四、“膝关节的支撑者”

为了更好地理解膝关节韧带的重要性,我们需要了解“膝关节的支撑者”。这个概念

指的是膝关节周围的辅助结构,它们在维持关节稳定性和保护关节方面发挥着重要作用。其中,半月板、髌骨、关节囊等都是膝关节的支撑者。这些结构共同协作,确保膝关节在各种运动中的稳定性和灵活性。

通过了解膝关节韧带的重要性、损伤原因以及如何防范,我们可以更好地保护膝关节,避免因运动导致的韧带损伤。同时,我们也要意识到膝关节周围的辅助结构在维护关节健康中的重要作用。保持良好的运动习惯和正确的运动姿势,定期进行身体检查,是预防膝关节韧带损伤的关键。让我们一起成为膝关节的守护者!

(作者单位:河北省盐山县人民医院)

儿童血液肿瘤知多少

□ 贾瑞云

儿童是社会的未来,是家庭的希望。然而,一种名为儿童血液肿瘤的罕见疾病,却时常威胁着这些幼小的生命。儿童血液肿瘤,是一类起源于血液系统和淋巴系统的恶性肿瘤,包括白血病、淋巴瘤和骨髓增生异常综合征等多种类型。今天,我们就来科学认识这一疾病,学习如何正确应对。

一、儿童血液肿瘤的科学认识

儿童血液肿瘤并非单一疾病,而是一组疾病的统称。其中,白血病是最常见的类型,约占所有儿童癌症的 30%。白血病主要起源于骨髓中的造血干细胞,导致白细胞异常增生,影响正常造血功能。根据病变细胞类型的

不同,白血病分为急性和慢性两种类型,其中急性淋巴细胞白血病(ALL)最为常见。

淋巴瘤是另一类常见的儿童血液肿瘤,起源于淋巴系统中的恶性淋巴细胞。它分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤两类,其中非霍奇金淋巴瘤在儿童中更为常见。淋巴瘤通常起源于淋巴结、脾脏和肝脏等淋巴组织。

此外,骨髓增生异常综合征也是一类儿童血液肿瘤,其特点是骨髓中某一种或多种细胞系的异常增生,而其他细胞系则相对减少。

二、儿童血液肿瘤的症状与诊断

儿童血液肿瘤的症状多种多样,包括发热、贫血、出血倾向、淋巴结肿大、肝脾肿大

等。这些症状可能会持续数周或数月,但由于儿童通常无法有效表达不适,因此很容易被忽视。

对于儿童血液肿瘤的诊断,需要依靠详细的病史询问、体格检查、实验室检查和影像学检查等多种手段。特别是血液学和骨髓学检查,对于确诊儿童血液肿瘤具有重要意义。

三、儿童血液肿瘤的正确应对

面对儿童血液肿瘤这一严重疾病,我们需要保持冷静和理性。首先,要尽早发现、尽早诊断、尽早治疗。早期发现和治疗可以显著提高患儿的治愈率和生存率。其次,要选择合适的治疗方法。儿童血液肿瘤的治疗方法包

括化疗、放疗、手术和骨髓移植等多种方法,需要根据患儿的具体情况和病情选择最适合的治疗方案。最后,要给予患儿充分的支持和关爱。儿童血液肿瘤的治疗过程可能会给患儿和家庭带来沉重的心理负担和经济压力,因此我们需要给予他们充分的心理支持和家庭支持,帮助他们度过难关。

总之,儿童血液肿瘤是一种严重的疾病,但只要我们科学认识、正确应对,就能够为患儿争取到更多的生存机会和更好的生活质量。让我们一起为这些幼小的生命加油鼓劲,为他们战胜疾病提供坚实的支持。

(作者单位:山东省临沂市妇幼保健院)

妊娠期营养补充的策略与误区

□ 唐海燕

妊娠期是女性生命中至关重要的阶段,对母体和胎儿的健康都具有深远影响。科学的营养补充是保障母婴健康的关键。然而,市场上的营养产品琳琅满目,营养知识更是五花八门,让许多准妈妈在选择和使用时无所适从。

1、妊娠期营养的重要性

孕期营养对母婴健康有着长远影响。研究表明,孕期营养状况与婴儿出生体重、出生后生长发育、甚至成年后的慢性疾病风险都有密切关联。例如,低出生体重的婴儿可能面临生长发育迟缓、认知障碍等问题,而孕期营养过剩则可能导致出生体重过高,增加难产和妊娠糖尿病的风险。

再者,孕期是女性一生中营养需求变化最大的时期之一。在孕早期,孕妇需要开始补充叶酸,以预防神经管缺陷。随着孕期的推进,特别是在孕中晚期,对钙、铁、碘等矿物质的需求量增大,以支持胎儿骨骼发育、血液形成和甲状腺功能。此外,DHA对胎儿视网膜和大脑的发育具有重要影响,孕妇应注重从食物中摄取,尤其是富含 ω -3脂肪酸的深海鱼类。

2、科学的营养补充策略

在妊娠期,科学的营养补充策略对于母婴健康至关重要。首先,孕妇需要确保摄入足够的蛋白质,以支持胎儿的生长和组织修

复,同时还要满足自身代谢需求。蛋白质的良好来源包括豆类、鸡蛋、鱼、禽肉和奶制品。

矿物质如钙、铁、碘和锌的补充也不可少。钙质对于胎儿骨骼和牙齿的发育至关重要,每天推荐摄入量为 1000 毫克,可通过摄入牛奶、酸奶、奶酪等奶制品,以及西蓝花、羽衣甘蓝等蔬菜来获取。铁质则是预防贫血的关键,孕妇每天需要 24-29 毫克铁,瘦肉、鸡鸭肉、鱼以及铁强化的谷物都是铁的良好来源。孕妇体内碘的含量也需增加,每日推荐摄入量为 230 微克,可以通过海带、紫菜等海产品来补充。锌的正常值范围为 7.7-23.0 μ mol/L,孕妇可通过牡蛎、瘦肉、全谷物和豆类来补充。

维生素的摄入同样不可或缺。维生素 D 参与钙磷代谢,维生素 C 促进铁的吸收,维生素 B12 与叶酸一起参与 DNA 合成,有助于预防胎儿早产。孕妇每日推荐维生素 D 摄入量为 10 微克,维生素 C 为 75-90 毫克,维生素 B12 为 2.4 微克。阳光、鱼肝油和富含维 D 的食品,以及新鲜水果和蔬菜,都能帮助孕妇获取这些维生素。

DHA,一种 ω -3脂肪酸,对胎儿大脑和视网膜发育至关重要。孕妇应每周至少食用两次富含 DHA 的深海鱼类,如三文鱼、鲭鱼,但要注意避免汞含量高的鱼类。此外,孕妇可

以考虑服用 DHA 补充剂,但必须在医生指导下进行,避免过量。

益生菌的摄入可能有助于改善母体的糖代谢,减少妊娠糖尿病和妊娠高血压的风险。含有益生菌的食物如酸奶和发酵食品,可以作为孕妇日常饮食的一部分。卵磷脂对胎儿的中枢神经系统发育有益,可以通过食用动物肝脏、蛋黄来摄入。

3、妊娠期营养补充的常见误区与纠偏

误区一:过度补充

许多孕妇误以为营养补充越多越好,尤其是针对某些被认为对胎儿有益的关键营养素。然而,过量摄入某些营养素不仅没有必要,还可能带来潜在风险。

纠正方法:遵循推荐摄入量

遵循孕期推荐的营养摄入量,不自行增加剂量。同时,避免同时使用多种含有相同营养素的补充剂,以免无意中摄入过量。

误区二:忽视膳食平衡

尽管补充剂是确保营养充足的重要途径,但许多孕妇过度依赖补充剂而忽视了均衡饮食。长期只依赖补充剂可能导致其他营养素摄入不足,影响健康。

纠正方法:全面摄取食物

确保日常饮食中包含各种营养丰富的食

物,如新鲜蔬菜、水果、全谷物、高质量蛋白质和健康脂肪,以获得全面而均衡的营养。

误区三:生食和食品污染

孕妇应避免食用生的或未煮熟的食物,如生肉、生鱼、生蛋或未经巴氏消毒的乳制品,这些食物可能携带病原体,增加感染风险。

纠正方法:确保食品安全

选择熟食,尽量避免生食,购买和储存食物时注意卫生,避免交叉污染。

误区四:不适当的补充时机

有些孕妇认为只有孕中晚期才需要增加某些营养素的摄入,如铁和钙,而忽视了孕早期的叶酸补充。

纠正方法:适时补充

从计划怀孕或确认怀孕的早期开始,就要补充叶酸,以预防神经管缺陷。随着孕期进展,根据医生建议适时调整补充策略。

4、结语

妊娠期的营养补充并非盲目跟风或随意选择,而是需要结合个人体质、胎儿发育需求以及医生建议,制定个性化的营养计划。了解其中的科学与误区,才能为母婴的健康打下坚实的基础。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院)