

超声消融护理的重要性

□ 林元媚

在医学领域中,超声消融技术凭借其独特的优势和广泛的应用前景,已成为现代医疗的重要治疗手段之一。而在这一治疗过程中,护理工作的作用不可忽视。本文将带您了解超声消融护理的小知识,并探讨其在治疗过程中的大影响。

超声消融技术,是利用超声波的能量将体内异常组织或病变组织进行破坏和消融的一种非侵入性治疗方法。由于其创伤小、恢复快、安全性高等特点,超声消融在肿瘤、子宫肌瘤、下肢深静脉血栓等多种疾病的治疗中得到了广泛应用。

在超声消融治疗中,护理工作的重要性

不言而喻。首先,术前护理是超声消融治疗成功的关键。护理人员需要对患者进行全面的评估,了解患者的身体状况、心理状况以及对治疗的期望和疑虑。通过耐心的解释和沟通,帮助患者了解超声消融的原理、方法和治疗效果,消除患者的恐惧和焦虑心理,提高患者的治疗依从性。

术中护理同样重要。在超声消融治疗过程中,护理人员需要密切观察患者的生命体征变化,根据医生的要求调整水囊至最适合的位置等,确保治疗过程的顺利进行。同时,护理人员还需要根据治疗需要,及时调整患者的体位,保持患者的舒适和安全。

术后护理则是超声消融治疗成功的保障。护理人员需要对患者进行严密的观察和护理,及时发现并处理可能出现的并发症。例如,对于下肢深静脉血栓患者,术后需要抬高患肢、观察患肢皮温、颜色等,预防血栓脱落导致的肺栓塞等严重并发症。同时,护理人员还需要对患者进行康复指导和健康宣教,帮助患者恢复身体功能,提高生活质量。

超声消融护理在治疗过程中发挥着至关重要的作用。首先,通过术前护理,护理人员能够帮助患者建立正确的治疗观念,提高患者的治疗依从性。这有助于患者更

好地配合治疗,提高治疗效果。其次,在术中护理中,护理人员能够及时发现并处理可能出现的问题,确保治疗过程的顺利进行。最后,在术后护理中,护理人员能够及时发现并处理并发症,减轻患者的痛苦和不适,促进患者的康复。

总之,超声消融护理在超声消融治疗过程中发挥着不可或缺的作用。通过术前、术中和术后的全面护理,护理人员能够为患者提供全方位的支持和帮助,提高治疗效果,促进患者的康复。让我们一起关注超声消融护理的小知识,共同为患者的健康保驾护航。

(作者单位:广东省东莞康华医院)

耳鼻喉的日常健康维护方法

□ 罗旭

耳鼻喉,作为我们身体的重要组成部分,不仅承担着听觉、嗅觉和味觉的重要功能,还直接关系到我们的呼吸和发声。然而,由于环境、生活习惯等多种因素的影响,耳鼻喉疾病在日常生活中时有发生。本文将从药理学角度出发,为大家提供一些关于耳鼻喉健康的日常小贴士。

一、耳朵的健康守护

耳朵是我们感知外界声音的重要器官,但同时也是最容易受到外界侵害的部位之一。为了保持耳朵的健康,我们需要注意以下几点:

1.避免长时间佩戴耳机:长时间佩戴耳机,尤其是音量过大时,会对听力造成损伤。

因此,我们应该尽量减少佩戴时间,同时保持音量适中。

2.远离噪音污染:长期暴露在噪音环境下,会对听力造成不可逆的损伤。因此,我们应该尽量避免长时间处于噪音环境中,如必须接触,应佩戴耳塞或耳罩等防护措施。

3.注意耳部卫生:保持耳部清洁,避免用不洁的物品掏耳朵,以防耳部感染。

二、鼻子的健康维护

鼻子是我们呼吸的主要通道,也是嗅觉的感知器官。为了保持鼻子的健康,我们可以采取以下措施:

1.保持室内空气清新:经常开窗通风,避免长时间处于封闭、污染的环境中,以减少对

鼻腔的刺激。

2.合理使用鼻腔喷雾剂:鼻腔喷雾剂虽能缓解鼻塞、流涕等症状,但长期使用会对鼻腔黏膜造成损害。因此,我们应该在医生指导下合理使用。

3.增强体质,预防感冒:感冒是引起鼻炎、鼻窦炎等常见疾病的主要原因之一。因此,我们应该加强锻炼,增强体质,预防感冒的发生。

三、咽喉的健康保养

咽喉是我们发声和吞咽的重要器官,也是呼吸道的一部分。为了保持咽喉的健康,我们可以注意以下几点:

1.多喝水,保持喉部湿润:干燥的环境容

易导致喉部不适,甚至引发咽喉炎。因此,我们应该多喝水,保持喉部湿润。

2.合理用嗓,避免过度用声:长时间大声说话或唱歌会对声带造成损伤。因此,我们应该注意合理用嗓,避免过度用声。

3.戒烟限酒,预防咽喉疾病:吸烟和过量饮酒都会对咽喉造成刺激和损害。因此,我们应该戒烟限酒,保持咽喉健康。

总之,耳鼻喉的健康与我们的日常生活息息相关。通过了解耳鼻喉学的小知识,我们可以更好地保护自己的耳鼻喉健康,享受美好的生活。同时,如果出现耳鼻喉疾病的症状,我们应该及时就医,以免延误治疗。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

饮食对糖尿病的影响和控制方法

□ 张荣

糖尿病是一种常见的慢性疾病,它会影响人体的代谢过程,导致血糖升高。糖尿病的主要症状包括多尿、口渴、体重减轻等,如果不及时治疗,还可能引起其他严重的并发症,如心血管疾病、神经病变、眼部问题和肾脏问题等。因此,糖尿病患者的饮食控制非常重要。

一、饮食对糖尿病的影响

糖尿病的发生与饮食有着密切的关系。高糖、高脂、高盐、高淀粉的食物是糖尿病的常见诱因,这些食物会导致血糖升高,加重糖尿病病情。此外,饮食不规律、暴饮暴食、缺乏运动等不良生活习惯也会加重糖尿病病情。

二、糖尿病患者的饮食原则

1.控制总热量:糖尿病患者需要控制饮食中的总热量,以维持身体的正常代谢。不同年龄、性别、身高和体重的人所需的热量不同,因此需要根据个人情况合理安排饮食。

2.合理分配三餐:糖尿病患者应该将每天的热量分配到三餐中,避免零食和加餐。早餐应该丰富多样,午餐和晚餐应该以低糖、低脂的食物为主。

3.多吃蔬菜、水果:糖尿病患者应该多吃蔬菜和低糖水果,以提供身体所需的维生素和矿物质,同时增加膳食纤维的摄入量,有助于控制血糖。

4.控制糖分和高淀粉食物的摄入:糖尿病患者应该少吃含糖高的食物,如糖果、甜点、饼干等;同时减少高淀粉食物的摄入,如精细米面、土豆、山药等。

5.适量摄入蛋白质:糖尿病患者应该适量摄入蛋白质,以维持身体的正常代谢,可以选择鱼肉、瘦肉、鸡蛋等富含优质蛋白质的食物。

三、饮食控制的具体方法

1.定时定量进餐:糖尿病患者应该定时定量进餐,避免暴饮暴食和零食。

2.增加膳食纤维的摄入:膳食纤维

可以增加饱腹感,有助于控制饮食物。糖尿病患者可以选择膳食纤维丰富的食物,如玉米、豆类等。

3.合理搭配食物:糖尿病患者应该合理搭配食物,选择低糖、低脂的食物,如蔬菜、水果、瘦肉、鱼类等。同时减少高糖、高脂、高盐的食物摄入。

4.适量饮水:糖尿病患者应该适量饮水,避免口渴和尿量增加。可以选择白开水或淡茶水等。

饮食控制是糖尿病治疗的重要一环,糖尿病患者应该了解饮食对糖尿病的影响,掌握糖尿病患者的饮食原则和具体方法,合理安排饮食,控制血糖。同时,适量的运动和保持良好的心态也是控制糖尿病的重要因素。最后,建议糖尿病患者定期监测血糖,及时调整饮食和药物用量,以达到最佳的治疗效果。

(作者单位:太原纺织职工医院)

头痛的中医针灸治疗与日常调养

□ 樊晴

头痛,作为一种常见的临床症状,影响着许多人的生活质量。中医针灸治疗头痛有着悠久的历史 and 独特的理论体系,其治疗方法注重整体调理,旨在通过调整人体的阴阳平衡,缓解头痛症状。同时,日常生活中的调养也对预防和治疗头痛起着至关重要的作用。

一、中医针灸治疗头痛

中医针灸治疗头痛的原理在于通过刺激特定的穴位,疏通经络,调和气血,平衡阴阳,从而缓解头痛。不同的头痛类型,针灸的治疗方法也有所不同。

1.风寒感冒头痛:这类头痛多由于劳累、吹风或受凉引起,常见于秋冬季节。治疗时,可选用灸法,通过点燃灸材产生的热量刺激特定穴位,祛风散寒。常用的穴位包括风池、太阳等。

2.肝阳上亢头痛:肝阳上亢引起的头痛表现为头晕、耳鸣、头目胀痛等。治

疗时,可采用针法,针刺人迎穴等穴位,调整机体阴阳、疏通气血。

3.神经性头痛:神经性头痛多表现为全前额头痛或偏头痛。治疗时,可根据疼痛部位和症状,选用不同的穴位进行针刺,如头维穴、太阳穴等。

在进行针灸治疗时,患者应选择正规的中医机构,由经验丰富的针灸师进行治疗。同时,针灸治疗通常需要连续数周甚至数月才能取得较好的疗效,患者应保持耐心和信心。

二、日常调养

除了针灸治疗外,日常生活中的调养也对预防和治疗头痛起着至关重要的作用。

1.饮食调养:头痛患者应保持清淡低盐饮食,多吃新鲜蔬菜水果,少吃油腻高盐辛辣等刺激性食物。同时,要多喝水,避免饮酒、咖啡、浓茶等刺激性饮品。

2.生活习惯:保持作息时间规律,保证充足的睡眠质量和时间。避免熬夜、过度劳累和长时间处于紧张状态。同时,进行适当的体育锻炼,提高身体素质和免疫力。

3.心理调适:保持心情舒畅,避免长期处于紧张、焦虑、抑郁等负面情绪中。可以通过听音乐、阅读、旅游等方式放松心情,缓解压力。

此外,头痛患者应积极寻找头痛的原因,并针对病因进行针对性的治疗。如高血压引起的头痛应控制血压;颈椎病引起的头痛应积极治疗颈椎病等。

总之,中医针灸治疗头痛具有独特的优势和疗效,患者在选择治疗方法时应结合自身情况和医生建议进行选择。同时,日常生活中的调养也对预防和治疗头痛起着至关重要的作用,患者应积极改善生活方式和饮食习惯,提高生活质量。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

口腔矫正后为啥需要佩戴保持器

□ 杜娟

在口腔正畸治疗结束后,医生通常会建议患者佩戴保持器。那么,为什么矫正后的牙齿需要保持器的辅助呢?本文将从多个角度进行科普解析。

首先,我们需要了解正畸治疗的基本原理。正畸治疗是通过调整牙齿、颌骨以及面部骨骼之间的位置关系,达到改善牙齿排列和面部美观的目的。然而,牙齿和颌骨在生理上具有一定的记忆性,即它们会尝试回到原来的位置。因此,在正畸治疗结束后,如果不进行适当的保持,牙齿可能会出现反弹,导致矫正效果的丧失。

保持器的作用就在于防止牙齿的反弹。佩戴保持器可以确保牙齿在新的位置上稳定下来,避免它们因为记忆性而回到原来的位置。这样,正畸治疗的效果就能得到长期的维持。

具体来说,保持器的作用主要体现在以下几个方面:

1.维持正畸治疗效果:经过长时间的正畸治疗,牙齿能够排列整齐、咬合关系恢复正常。为了保持这种效果,防止牙齿回到原来的位置,需要佩戴保持器。

2.防止错颌畸形复发:在正畸治疗结束后,如果不佩戴保持器,牙齿有可能因为牙周组织的改建不完全而回到错颌畸形的状态。保持器通过提供持续而轻微的力量,帮助牙齿在新的位置上稳定下来,避免复发的风险。

3.促进牙槽骨改建:牙齿矫正不仅仅是牙齿的移动,还涉及牙槽骨的改建。佩戴保持器有助于促进牙槽骨的持续改建,使牙齿在矫正后的位置更加稳固。

4.巩固牙齿矫正效果:保持器不仅帮助维持牙齿的排列,还巩固了正畸治疗的效果。通过长期佩戴保持器,牙齿能够保持在理想的美观和功能位置。

5.提升口腔健康与美观:一些保持器如透明压膜保持器,由于其颜色透明、美观程度较高,能够减少对患者日常生活的影响。同时,通过正确的佩戴和清洁方式,可以延长保持器的使用寿命,保持其效果。

除了以上作用外,保持器在某些特殊情况下也发挥着重要作用。例如,在乳牙早失、恒牙尚未萌出时,佩戴保持器能够保持缺牙处的近远中宽度,防止两侧邻牙向缺隙移动,维持牙弓的长度,避免前牙缺失引起面部凹陷。

总之,佩戴保持器是正畸治疗结束后的重要步骤。它不仅防止了牙齿的反弹,巩固了正畸治疗的效果,还可以提升口腔健康与美观。因此,患者在正畸治疗结束后应遵医嘱佩戴保持器,并定期到医院进行检查和调整。同时,保持良好的口腔卫生习惯和饮食习惯也是保持牙齿健康和矫正效果的关键。

(作者单位:河北省张家口市口腔医院)