膝关节疼痛的原因及护理建议

□ 谷海霞

膝关节疼痛是一种常见的健康问题,可能源于缺乏适当的护理。膝关节是人体中最复杂的关节之一,它支撑着我们的重量并允许我们进行各种活动。然而,如果不给予适当的保护和护理,膝关节可能会受到损伤,导致疼痛和不适。本文将探讨膝关节疼痛的原因、症状、护理建议以及如何预防。

一、膝关节疼痛的原因

膝关节疼痛的原因多种多样,最常见的原因包括过度使用、受伤、缺乏锻炼、年龄增长以及不良的生活习惯。例如,长时间的步行、跑步、举重或其他重体力活动可能会超过膝关节的承受能力,导致疼痛。受伤也是一个常见的原因,如摔倒或碰撞可能导致膝关节周围的韧带和关节囊受伤,引起疼痛。此外,随着年龄的增长,关节磨损也会导致膝关节疼痛。

二、症状

膝关节疼痛的症状通常包括肿胀、僵硬、疼痛和活动受限。疼痛可能会在活动时加剧,休息时减轻。有时,患者在夜间或清晨醒来时,会感到膝关节疼痛。

三、如何预防和护理膝关节

预防膝关节疼痛的关键在于保持适当的体重、进行适量的运动、避免过度使用膝关节的活动以及保护好膝关节。以下是一些具体的建议:

1. 控制体重:过重会增加膝关节的负担,加速关节磨损。保持适当的体重可以减轻膝关节的负担,降低疼痛的风险。

2. 适当的运动:适度的运动可以增强膝关节周围的肌肉和韧带,提高关节的稳定性。建议进行有氧运动(如慢跑、游泳等)和力量训练(如深蹲、腿举等),以保护膝关节。

3. 避免过度使用膝关节的活动:避免长时间步行、跑步、爬楼梯、举重等过度使用膝关节的活动。如果必须进行这些活动,请适当休息和拉伸膝关节周围的肌肉和韧带。

4. 使用适当的工具:使用合适的运动装备(如护膝)可以提供额外的支撑和保护,降低膝关节疼痛的风险。

5. 热敷和冷敷:热敷可以缓解疼痛和炎症,而冷敷可以减轻肿胀。建议在疼痛初期使用冷敷,间隔数小时后可使用热敷。

6. 按摩和拉伸:适当的按摩和拉伸可以缓解肌肉紧张,减轻膝关节疼痛。建议定期进行膝关节周围的肌肉拉伸和按摩。

7. 补充营养素:适当补充维生素 D 和钙等营养素可以增强关节的稳定性,降低膝关节疼痛的风险。

膝关节疼痛是一种常见的健康问题,但通过适当的预防和护理,我们可以降低其发生的风险。如果您感到膝关节疼痛,请及时就医并遵循医生的建议。同时,了解膝关节疼痛的原因和护理方法,可以帮助您更好地照顾自己的健康。

(作者单位:河北省张家口市怀安县医院)

术中低体温有哪些危害

□ 焦玉静

术中低体温,即患者在手术期间身体中心温度低于 36°C,是一种常见的围术期并发症。这一看似微小的温度变化,实则可能引发一系列严重的生理变化和不良后果,影响手术的安全性和术后恢复。

以下是对术中低体温危害的详细科普。

1. 凝血功能障碍

低体温会降低凝血酶的活性,抑制血小板的功能,从而延长凝血时间,增加手术中和术后的出血量。这不仅可能延长手术时间,增加输血需求,还可能激活体内的纤溶系统,导致弥漫性血管内凝血,处理不及时会危及患者的生命。

2. 免疫功能减弱

低体温能够直接抑制机体的免疫功能,包括 T 细胞介导的抗体产生以及中性粒细胞非特异性氧化杀伤细菌的能力。这种免疫抑制会增加术后感染的发生率,特别是手术切口的感染风险,影响伤口的愈合速度,增加术后住院时间和费用。

3. 心血管系统紊乱

低体温会引起心脏电活动的紊乱,导致心律失常,特别是房颤和心室颤动的风险增加。同时,低体温会增加交感神经活性,导致血压升高和心率加快,从而加重心脏的负担,增加心肌缺血、心力衰竭或心脏病发作的风险。

4. 药物代谢减慢

低体温会减缓肝脏和肾脏的代谢功能,导致麻醉药物和其他药物在体内的代谢变慢,延长麻醉效果,从而影响患者的苏醒和恢复。这不仅可能延长术后苏醒时间,还可能改变药物的药理作用,增加药物过量或效果不足的风险。

5. 神经系统影响

术中低体温还可能对神经系统产生不良影响,特别是对老年患者,可能增加术后谵妄或术后认知功能障碍的风险。

这种神经系统的影响会进一步延长恢复时间,增加术后康复的难度。

6. 术后并发症增加

由于低体温可能导致的多种生理变化,患者术后并发症的风险显著增加。这些并发症包括但不限于术后感染、心血管事件、出血增多和伤口愈合延迟等。

这些并发症不仅延长了住院时间,增加了住院费用,还可能影响患者的整体健康状况和生活质量。

7. 心理和生理负担加重

术中低体温还可能导致患者术后寒战,增加不适感,并增加身体的耗氧量。对心肺功能较差的患者而言,寒战可能加重术后疲劳和心脏负担。

此外,低体温还可能增加术后的疼痛感,使患者对疼痛更加敏感,需要更多的止痛药物来控制疼痛,延缓恢复。

预防措施

为了避免术中低体温带来的不良后果,医疗团队应采取积极的预防措施。这包括术前心理疏导,减少患者的恐惧和紧张情绪;注意保温,如使用保温毯、加热输注液体等;缩短手术时间,减少散热机会;以及密切监测患者的体温,及时发现并处理低体温情况。

综上所述,术中低体温是一种不容忽视的医学挑战。只有充分了解其危害并采取有效的预防措施,才能确保手术的安全性和患者的术后恢复。

(作者单位:河北省保定市博野县医院)

甲状腺功能异常与内分泌的护理

□ 马君

甲状腺功能是指甲状腺激素分泌和调节身体各种功能的过程。甲状腺激素在人体生长发育、新陈代谢、神经传导等过程中起着至关重要的作用。如果甲状腺功能异常,可能会导致一系列健康问题,如甲状腺功能亢进或减退。

一、如何维持甲状腺功能最佳状态?

1. 饮食健康:确保摄入足够的碘,因为碘是甲状腺激素合成的重要元素。适量摄入富含碘的食物,如海带、紫菜等,或服用含有适量碘的补充剂。

2. 定期检查:定期进行甲状腺功能检查,以便及时发现任何异常。这有助于早期干预和治疗。

3. 保持健康的生活方式:包括充足的睡眠、适度的运动、良好的心理状态等,都对维持甲状腺功能正常有积极影响。

二、内分泌护理的重要性

内分泌护理涉及对体内各种激素的平衡和调节的管理。内分泌系统涉及许多不同的激素,如甲状腺激素、肾上腺素、胰岛素等。良好的内分泌护理有助于维持身体各系统的正常功能,预防各种健康问题。

三、如何进行内分泌护理?

1. 保持健康的生活习惯:如前所述,充足的睡眠、适度的运动、均衡的饮食、良好的心理状态等都是维持内分泌平衡的重要因素。

2. 避免过度压力:压力会对内分泌系统产生负面影响,因此学会管理压力非常重要。尝试使用放松技巧,如深呼吸、瑜伽、冥想等。

3. 遵医嘱:如果你正在接受药物治疗或其他治疗,请务必遵循医生的建议,包括药物的剂量、服用时间等。

四、如何应对甲状腺功能异常与内分泌失调?

1. 及时就医:如果发现身体出现与甲状腺功能异常相关的症状,如易疲劳、体重变化、情绪波动等,应尽早寻求医疗帮助。

2. 调整生活方式:对于内分泌失调,调整生活方式可能有助于改善症状。例如,规律作息、减少咖啡因和糖分的摄入、增加蔬菜水果的摄入等。

3. 与医生保持沟通:定期与医生交流健康状况,了解你的身体状况,并根据医生的建议调整生活方式。

结语

甲状腺功能与内分泌护理对于维持身体最佳状态至关重要。通过保持健康的生活方式、定期检查、管理压力并遵循医生的建议,我们可以更好地维护身体的内分泌平衡,从而避免许多潜在的健康问题。了解和关注自己的身体信号,及时寻求医疗帮助,是实现健康生活的重要一步。让我们一起努力,保持最佳状态,享受健康的生活!

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

抽血的频率和数量应该如何控制

□ 马晓雁

抽血是一种常见的医学检查方法,通过抽取人体血液样本,可以检测血液中的各种成分,如红细胞、白细胞、血小板、血糖、血脂等,从而了解人体的健康状况。然而,抽血的频率和数量应该根据个人的具体情况来控制,过度或不当的抽血可能会对身体造成一定的伤害。本文将为您介绍如何科学地控制抽血的频率和数量。

首先,我们需要了解抽血的目的。一般来说,抽血主要用于以下几个方面:

1. 健康体检:定期进行体检是预防疾病的重要手段,抽血可以帮助我们了解自己的身体状况,及时发现潜在的健康问题。

2. 疾病诊断:当出现某些症状时,医生可能会建议进行抽血检查,以便更准确地诊断疾病。

3. 治疗监测:对于某些疾病,如糖尿病、高血压等,需要长期监测病情,抽血可以帮助医生评估治疗效果和调整治疗方案。

了解了抽血的目的后,我们可以根据自身情况来决定抽血的频率和数量。以下是一些建议:

1. 健康体检:对于一般成年人来说,每年进行一次全面的体检是比较合适的,包括血常规、尿常规、肝肾功能、血脂、血糖等检查。如果有特殊病史或家族遗传病,可以根据医生建议适当增加检查项目和频率。

2. 疾病诊断:在确诊疾病之前,通常需要进行多次抽血检查,以便医生从不同角度了解病情。

在确诊后,根据疾病的严重程度和治疗需要,医生会建议适当的抽血频率。一般来说,慢性病患者需要定期抽血检查,而急性病患者在病情稳定后可以适当减少抽血次数。

3. 治疗监测:对于需要长期治疗的患者,如糖尿病患者,建议每 3-6 个月进行一次抽血检查,以评估病情和调整治疗方案。对于其他慢性病患者,可以根据病情和医生建议确定抽血频率。

在决定抽血的频率和数量时,还需要注意以下几点:

1. 避免过度抽血:频繁抽血可能会导致身体失血过多,影响身体健康。

因此,在没有明确的检查需求时,应尽量避免不必要的抽血。

2. 选择合适的抽血时间:一般来说,早晨空腹抽血较为适宜,因为此时血液中的成分相对稳定,有利于检查结果的准确性。

此外,避免在剧烈运动、饮酒、高脂饮食等特殊情况下抽血。

3. 注重抽血后的护理:抽血后,应注意休息和补充营养,以帮助身体恢复。如有异常反应,如出血、肿胀等,应及时就医。

总之,抽血是一种重要的医学检查方法,可以帮助我们了解身体状况和监测治疗效果。然而,抽血的频率和数量应根据个人情况和医生建议来控制,避免过度或不当的抽血对身体造成伤害。同时,我们还应注意抽血前后的护理,以保证身体健康。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)