

中西药结合,有效治疗慢性支气管炎

□ 张杨

慢性支气管炎是一种常见的呼吸系统疾病,表现为长期的咳嗽、咳痰和呼吸困难,尤其在季节变换和冷空气刺激下更为明显。这一疾病给患者的生活带来了极大的困扰。然而,随着医学研究的深入,中西医结合的治疗方法在慢性支气管炎的治疗中逐渐展现出其独特的优势。

一、慢性支气管炎的病因与症状

慢性支气管炎的病因复杂多样,主要包括吸烟、空气污染、感染、职业暴露等多种因素。长期吸入有害气体或颗粒物会损害呼吸道黏膜,引发炎症,进而导致慢性支气管炎的发生。

该病的典型症状包括持续性的咳嗽、咳

痰以及呼吸困难,尤其在清晨或夜间加重,且随病情发展逐渐加重。

二、西药治疗原则

西医治疗慢性支气管炎的原则主要包括控制感染、止咳祛痰、舒张支气管和免疫治疗。针对病原体使用抗生素进行治疗,以控制感染,减轻炎症。同时,使用止咳药和祛痰药,帮助患者缓解咳嗽和咳痰症状。此外,支气管舒张剂和免疫治疗也被广泛应用,以改善通气功能和提高患者的免疫力。

三、中药治疗特色

中医治疗慢性支气管炎强调“辨证施治”,即根据患者的具体病情和体质,采用相应的治疗方法。宣肺止咳、化痰祛湿、补肺益

肾是中医治疗慢性支气管炎的三大主要方法。常用的中药有杏仁、紫苏叶、半夏、陈皮、黄芪、山药等。

此外,针灸推拿等中医外治法也被用于慢性支气管炎的治疗,通过刺激穴位和经络,达到疏通气血、调和阴阳的目的。

四、中西药双管齐下的优势

1. 取长补短:中西医结合治疗慢性支气管炎充分发挥了中西医各自的优势,取长补短,优势互补。

在急性发作期,合理应用抗生素能够及时地控制感染,阻止病情进一步发展;同时,应用清热解毒的中药制剂也能协同作用,改善临床症状,缩短病程。

2. 减轻副作用:中药常常具有温和的疗效和较少的不良反应,能够减轻西药的副作用,提高患者的生活质量。

3. 预防与调理并重:中医注重疾病的预防与调理,通过调整体质和生活习惯,提高机体的抵抗力和自愈能力,预防疾病的发生和复发。综上所述,中西医结合治疗慢性支气管炎是一种综合性的治疗方法,通过调节肺功能、个体化的综合治疗和预防复发,有效改善患者的生活质量。患者也应在医生的指导下,积极配合治疗,保持良好的生活习惯和饮食结构,提升自身的免疫力和自我康复能力。

(作者单位:河北省沧州市肃宁县疾病预防控制中心)

牙套大冒险:探索牙齿矫正的奥秘

□ 赵欢欢

牙套,牙齿矫正的秘密武器牙套,这个常常出现在影视作品中的词汇,实际上是口腔正畸的一种常见工具。它可以帮助我们矫正牙齿排列不齐、牙齿畸形等问题。本文将带您了解牙套大冒险:口腔正畸的小秘密,一起探索牙齿矫正的奥秘。

一、牙套的种类

1. 传统金属牙套:这是最常见的牙套类型,由不锈钢合金制成。这种牙套的优点是效果明显,价格适中,但舒适度相对较低。

2. 陶瓷牙套:这种牙套外观与牙齿颜色相近,不易被察觉,适合对美观度要求较高的患者。

3. 隐形牙套:这种牙套由高分子材料制成,可以根据个人牙齿情况进行个性化设

计,方便摘戴,易于清洁。

4. 舌侧牙套:这种牙套将矫正器安装在牙齿背面,正面看不到矫正器,因此特别适合前牙的美观要求。

二、正畸的过程

1. 诊断:医生会根据患者的牙齿情况,制定合适的矫正方案。

2. 拔牙:如果需要矫正牙齿排列不齐等问题,医生可能会建议拔除一些牙齿。

3. 佩戴牙套:根据矫正方案,患者需要按照医生的指示佩戴牙套。

4. 定期检查:在矫正过程中,医生会定期检查患者的牙齿情况,并根据需要进行调整。

5. 保持器:矫正完成后,患者需要佩戴保持器,以防止牙齿反弹。

三、正畸注意事项

1. 保持口腔卫生:佩戴牙套后,口腔卫生尤为重要。患者需要认真刷牙,定期洗牙,防止牙龈炎等口腔疾病。

2. 饮食调整:在正畸期间,患者需要避免过于硬的食物,以免对牙套造成损伤。建议食用软食或半流食。

3. 定期检查:患者需要定期到医院进行检查,以便医生了解牙齿情况,调整矫正方案。

4. 保持心情愉悦:正畸过程中可能会有不适感,但患者需要保持心情愉悦,积极配合医生的治疗建议。

四、常见问题解答

1. 牙套会刮嘴吗?答:刚开始佩戴时可能

会有轻微的刮嘴感,但经过一段时间适应后,这种感觉会逐渐消失。

2. 正畸会影响发音吗?答:一般来说,正畸不会直接影响发音,但有些患者可能会因为牙齿排列的变化而产生一些发音上的变化。这些变化通常会在矫正完成后逐渐恢复。

3. 正畸过程中可以运动吗?答:可以运动,但尽量避免过度咬肌和拉扯颌骨的运动,以免影响矫正效果。

通过本文的介绍,相信您对牙套有了更全面的了解。如果您有牙齿矫正的需求,请选择正规的口腔医院和经验丰富的医生进行咨询和治疗。最后,祝愿每位寻求美丽笑容的朋友都能顺利完成牙套大冒险,收获自信的笑容!

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

神经内科护理:让你的大脑焕发活力

□ 赵晓红

在现代社会的快节奏与高压之下,大脑健康日益成为人们关注的焦点。神经内科护理作为一门专业医学领域,旨在通过科学的护理方法和策略,促进大脑功能的恢复与优化,帮助人们维持或提升认知功能,让大脑焕发新的活力。

以下是几个关键方面,帮助你了解如何通过神经内科护理来关爱你的大脑。

1. 认知训练,激活脑力

认知功能训练是神经内科护理的重要组成部分。它包括但不限于记忆力练习、注意力集中训练、逻辑推理能力提升等。通过定期参与这些训练活动,可以有效刺激大脑神经元的连接,增强大脑的可塑性和适应性。例如,

尝试记忆日常琐事、玩策略游戏或学习新技能,都能有效锻炼大脑,延缓认知衰退。

2. 健康饮食,滋养大脑

营养是大脑功能的基础。神经内科护理强调均衡饮食的重要性,推荐富含 Omega-3 脂肪酸、抗氧化剂、维生素 B 群的食物,这些食物有助于减少炎症,保护神经细胞,提升能量水平。同时,限制高糖、高脂肪及加工食品的摄入,避免它们对大脑健康造成负面影响。

3. 规律运动,促进血液循环

运动不仅能够强健体魄,还能显著提升大脑功能。规律的有氧运动,如快走、游泳、骑自行车,能够增加心脏的泵血能力,促进血液向大脑的输送,为神经细胞提供更多的氧气

和营养。此外,运动还能释放内啡肽等“快乐激素”,减轻压力,改善情绪,对大脑健康大有裨益。

4. 充足睡眠,修复与恢复

良好的睡眠是大脑进行自我修复和记忆巩固的关键时期。神经内科护理强调成年人每晚应保持 7-9 小时的高质量睡眠。睡眠不足会导致注意力不集中、记忆力减退,甚至长期而言可能增加患阿尔茨海默病等认知障碍的风险。建立固定的睡眠习惯,创造一个安静、舒适的睡眠环境,有助于改善睡眠质量。

5. 心理健康,情绪管理

心理健康同样是大脑健康不可或缺的一环。长期的压力、焦虑和抑郁都会对大脑造成损

害。神经内科护理鼓励采取积极的心态面对生活挑战,通过冥想、瑜伽、心理咨询等方式有效管理情绪,减轻心理负担。

保持社交活动,与家人朋友分享心事,也是维护心理健康的有效方法。

总之,神经内科护理是一个综合性的概念,它强调通过多方面的努力,从认知训练到生活习惯的调整,全方位地呵护大脑健康。通过上述措施的实施,不仅能够提升当前的认知与情感状态,还能为未来的大脑健康打下坚实的基础,让你的大脑在岁月的流逝中依然保持活力与敏锐。记住,关爱大脑,就是关爱自己的未来。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

影像诊断:医生的魔法笔,描绘疾病真相

□ 赵晓燕

在医学领域中,影像诊断被形象地称为医生的“魔法笔”,因为它能够通过特殊的影像技术,将人体内部的细节和结构生动地呈现出来,帮助医生准确地判断病情。

本文将详细介绍影像诊断在医学中的应用、原理以及重要性,以便大家更好地了解这一神奇的技术。

一、什么是影像诊断?

影像诊断是指利用医学影像设备,如 X 光、CT、MRI 等,来观察人体内部的结构和病变,从而判断病情的一种诊断方法。这些设备能够产生人体内部的三维立体图像,帮助医生更好地了解病情,制定出更加精确的治疗方案。

二、影像诊断的应用

1. 肿瘤诊断:通过影像诊断,医生可以观察到肿瘤的大小、位置、形状以及与周围组织的关系,从而确定肿瘤的性质和范围。这对于早期发现、治疗和预后评估具有重要意义。

2. 神经系统诊断:影像诊断在神经系统疾病中应用广泛,如脑梗塞、脑出血、脑肿瘤等。通过影像技术,医生可以清晰地看到大脑内部的结构和病变,为诊断和治疗提供有力支持。

3. 心血管疾病诊断:影像诊断在心血管疾病中的应用也越来越普遍,如冠心病、心肌梗塞等。通过影像技术,医生可以观察到血管病变的程度和范围,为治疗方案的选择提供依据。

4. 骨关节疾病诊断:影像诊断在骨关节

疾病中也有广泛应用,如骨折、关节炎等。通过影像技术,医生可以观察到骨骼和关节的结构和病变,为治疗方案的选择提供依据。

三、影像诊断的原理

影像诊断的原理主要是通过各种医学影像设备,如 X 光、CT、MRI 等,产生人体内部的立体图像。这些设备利用放射线、超声波、磁场等特殊物质,对人体进行扫描或检测,进而生成相应的影像。例如,X 光可以穿透人体并产生反射,形成黑白图像;而 CT 和 MRI 则利用电磁波产生人体内部的三维立体图像。

四、影像诊断的重要性

1. 提高诊断准确性:与传统的手诊方法相比,影像诊断能够提供更加详细和精确的信息,提高诊断的准确性。

2. 指导治疗方案:通过影像技术,医生可以更加全面地了解病情,制定出更加适合个体的治疗方案。

3. 预测预后效果:影像诊断可以为医生提供疾病发展进程的预测信息,为预后评估提供依据。

4. 减少误诊率:通过影像技术,医生可以避免传统手诊的局限性,减少误诊率。

总之,影像诊断作为医生的“魔法笔”,能够通过特殊的影像技术,将疾病的真相生动地呈现出来,为医生提供更加准确和全面的信息,从而更好地指导治疗方案的设计和预后评估。因此,了解和掌握影像诊断的知识和技术对于广大患者和医生都具有重要意义。

(作者单位:河北省张北县医院)