

骨质疏松症的预防与治疗

□ 路辉

高骨质量。

特别对于老年人,选择适合自身条件的运动方式尤为重要。五禽戏、太极拳、八段锦等运动不仅能增强肌肉记忆、调整平衡能力,还能有效防止跌倒,减少骨折风险。但无论进行何种运动,都应注意安全,避免滑倒、摔倒等意外发生。

三、生活习惯调整:戒烟限酒,保持健康

长期吸烟和过量饮酒都会增加骨质疏松症的风险。吸烟会干扰钙的吸收和利用,而过量饮酒则会影响肝脏对维生素D的代谢。因此,戒烟限酒是预防骨质疏松症的重要措施之一。

此外,保持健康的生活方式也很重要。避免长期服用激素类药物,因为这些药物可能

会影响钙质的吸收和骨骼的生长。同时,减少高热量食物的摄入,多饮水以保持骨骼强度,也是预防骨质疏松症的有效方法。

四、定期检查与治疗:早发现,早干预

骨质疏松症在早期往往没有明显症状,因此定期检查显得尤为重要。建议65岁以上女性和70岁以上男性定期进行骨密度检测,以便及早发现并采取相应的预防和治疗措施。

总之,预防和治疗骨质疏松症需要从饮食、运动、生活习惯等多方面入手。通过合理的饮食搭配、适度的运动锻炼、健康的生活方式和定期的医学检查,我们可以有效降低骨质疏松症的风险,保护骨骼健康。

(作者单位:河北省沧州市孟村回族自治县医院)

结直肠癌筛查的重要性

□ 阮洪训

方法,通过检测粪便中是否含有隐藏的血液来评估结直肠癌的风险。如果筛查结果呈阳性,医生可能会建议进行结肠镜检查或其他相关检查,以确定是否存在结直肠癌或其他病变。

2. 结肠镜检查

结肠镜检查是结直肠癌筛查中最重要方法之一。通过结肠镜,医生可以直接观察结肠内部的情况,发现息肉、腺瘤等癌前病变或肿瘤,并进行病理学活检,从而快速准确地诊断结直肠癌。

3. 直肠指检

直肠指检是一种简单、方便且经济的筛查方法。通过医生的手指触摸直肠内部,可以发现一些明显的病变,如息肉、肿瘤等。直肠指检尤其适用于直肠癌的早期筛查。

4. 肿瘤标记物检查

蔬菜(如菠菜、西兰花)等。同时,适量食用富含维生素D的食物,如鱼肝油、鸡蛋黄,或者通过阳光照射促进皮肤合成维生素D,也是必不可少的。

此外,蛋白质对于骨骼健康同样重要。肉类、豆类、蛋类等高蛋白食物不仅提供能量,还能促进骨骼的生长和修复。建议每日摄入1000-1200毫克的钙和800-1000单位的维生素D,以确保骨骼健康。

二、适度运动:增强骨骼,预防骨折

运动是预防和治疗骨质疏松症的重要手段。适度的有氧运动,如散步、慢跑、游泳、骑车等,可以增强肌肉力量,促进骨骼血液循环,从而增加骨密度和强度。此外,重量训练如举哑铃、深蹲等也能有效促进骨骼生长,提

低死亡率。晚期结直肠癌的治疗效果较差,且患者往往需要承受更多的痛苦和更高的医疗费用。通过筛查,我们可以在癌症扩散之前进行干预,从而降低死亡率。

3. 减轻医疗负担

早期筛查和治疗不仅对患者有利,还可以减轻家庭经济负担。晚期结直肠癌的治疗费用高昂,而早期治疗费用相对较低,可以减轻患者及其家庭的经济压力。

4. 提高生活质量

晚期结直肠癌患者可能会出现疼痛、肠梗阻等症状,严重影响生活质量。通过早期筛查,我们可以在癌症发展到晚期之前进行干预,减轻患者的痛苦,提高其生活质量。

二、结直肠癌的筛查方法

1. 粪便潜血试验(FOBT)

粪便潜血试验是一种非侵入性的筛查

返回病人体内。

2. 透析液供给系统:包括温度控制系统、配液系统、除气系统、电导率监测系统、超滤监测和漏血监测等。该系统负责配制透析液,通过血液透析器与病人的血液进行溶质弥散、渗透和超滤作用。

三、透析过程的详细步骤

1. 配制透析液:透析用浓缩液和透析用水经过透析液供给系统配制合格的透析液。

2. 血液引出与处理:病人的血液通过导管引入透析机,经过一个特殊的半透膜过滤器。血液中的毒素和多余水分被清除,而有益的成分则被保留下来。

3. 溶质弥散与超滤:透析过程中,溶质按浓度梯度差从高浓度一侧向低浓度一侧转运,称为弥散。同时,通过增加跨膜压,使水分

血液透析室揭秘

□ 王丽

从压力高的一侧向压力低的一侧移动,称为超滤。部分溶质随水一起移动,称为对流。

4. 血液返回:经过净化的血液再通过另一根导管返回患者体内。

5. 废液排出:透析用后的液体作为废液由透析液供给系统排出。

四、血液透析室的重要设备

1. 血液透析机:透析治疗的核心设备,提供透析所需的动力和质量参数。

2. 透析器:关键部件,其性能决定了透析治疗的效果。

3. 监测设备:如血压监测仪、心电监护仪等,确保患者的安全。

五、患者的注意事项

1. 透析前准备:保持良好的心态,注意个人卫生,遵循医生的建议调整饮食和生活习惯。

2. 透析中配合:保持安静,不要随意活动,如有任何不适或异常,应及时告知医护人员。

3. 透析后护理:注意休息和保暖,避免剧烈运动和过度劳累,观察身体状况,如有异常应及时就医。

六、心理关怀与康复支持

长期的透析治疗可能会让患者产生焦虑、抑郁等心理问题。医护人员需要与患者建立良好的沟通和信任关系,给予积极的鼓励和支持,引导患者参加心理辅导活动或加入病友团体。

通过这篇文章,我们深入了解了血液透析室的工作原理、设备配置、患者的注意事项以及心理关怀的重要性。希望更多的人能够关注肾病患者的需求和困境,为他们提供更多的帮助和支持。

(作者单位:河北省井陘县中医院)

高血压脑出血患者的血压管理全面指导

□ 吴琼

虑、抑郁等情绪会导致血压升高,增加脑出血风险。患者可以通过听音乐、练习瑜伽等方式缓解压力,保持心情愉悦。

2. 心理支持:家庭成员应给予患者足够的关心和鼓励,帮助他们树立战胜疾病的信心,及时发现并处理可能出现的心理问题。

四、定期监测与用药

1. 定期监测血压:患者应定期监测血压,了解自己的血压状况,以便及时调整治疗方案。家庭成员也应协助患者进行血压监测。

2. 规范用药:患者应遵医嘱按时按量服用降压药物,严禁自行增减药量或停药。定期随访,出现异常迅速就医。

五、家庭护理

1. 预防并发症:高血压脑出血患者长期

卧床时,家庭成员应定期帮助患者翻身、拍背,预防肺部感染和褥疮等并发症。

2. 康复训练:在医生的建议下,家庭成员可以帮助患者进行康复训练,包括肢体功能锻炼、语言训练等,需要耐心和毅力。

3. 紧急处理:一旦发现高血压脑出血症状,家庭成员应保持冷静,立即拨打急救电话,在等待救援的过程中,帮助患者平躺,将头部垫高一些,保持呼吸道通畅。

综上所述,高血压脑出血患者的血压管理需要从日常生活、合理饮食、情绪管理、定期监测及家庭护理等多方面进行综合干预。通过科学的管理和护理,患者可以有效控制血压,降低脑出血的风险,提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

骨质疏松症是一种全身性骨骼疾病,其特征是骨密度降低和骨质量减少,导致骨骼易于骨折。

尤其是老年人、女性和患有某些慢性疾病的人群更容易受到其影响。虽然骨质疏松症不能被完全治愈,但通过合理的饮食和运动习惯,我们可以有效预防和治疗这一疾病。

一、饮食调理:营养均衡,钙与维生素D并重

预防骨质疏松症的关键在于均衡饮食,确保摄入足够的钙、磷、维生素D等营养素。钙是构建骨骼的基础材料,而维生素D则有助于钙的吸收和利用。富含钙的食物包括奶制品(如牛奶、酸奶)、海鲜(如鱼类、虾)、绿色

结直肠癌,也称为大肠癌,是一种常见的恶性肿瘤,但其早期症状往往不明显,使得许多患者在确诊时已处于中晚期,错过了最佳治疗时机。

然而,通过早期筛查,我们可以显著提高结直肠癌的治愈率和生存率。本文将详细探讨结直肠癌筛查的重要性,并介绍几种关键的筛查方法。

一、结直肠癌筛查的重要性

1. 提高生存率

早期结直肠癌通常没有明显的症状,但通过筛查可以及早发现癌前病变或肿瘤,及时进行根治性治疗,从而提高患者的生存率。早期结直肠癌的治愈率远高于晚期,通过手术切除等方法,大多数可以完全治愈。

2. 降低死亡率

早期发现并治疗结直肠癌可以显著降

血液透析室,简称血透室,是医院内专为肾病患者设置的一个特殊场所。在这里,患者的生命得以延续,因为这里有着生命的“过滤器”——血液透析机。本文将为您详细揭秘血液透析室的工作原理和过程。

一、血液透析室的功能

血液透析室的主要功能是替代肾衰竭患者所丢失的部分功能,如清除代谢废物,调节水、电解质和酸碱平衡。这里配备了先进的血液透析机和专业的医护人员,确保每一次透析治疗都能安全、有效地进行。

二、血液透析机的工作原理

血液透析机大致可以分为血液监护警报系统和透析液供给系统两部分:

1. 血液监护警报系统:包括血泵、肝素泵、动静脉压监测和空气监测等。该系统负责引出病人的血液,经过透析处理后,再将血液

高血压脑出血是一种严重的脑血管病,其高病死率和致残率严重威胁着患者的健康。有效的血压管理是预防和治疗高血压脑出血的关键。本文将从日常生活调整、合理饮食、情绪管理、定期监测及家庭护理等方面,为高血压脑出血患者提供全面的血压管理指导。

一、日常生活调整

1. 规律作息:患者应保持规律的作息时间,避免熬夜和过度劳累。充足的睡眠有助于降低血压,维持身体平衡。

2. 适量运动:高血压脑出血患者不宜进行剧烈运动,但适量的有氧运动如散步、打太极、快走等,有助于心肺功能的提升和血压的控制。

3. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都是高血压的危险因素,患者应积极戒烟,限制酒精摄入,以降低血压波动风险。

二、合理饮食

1. 低盐低脂:患者应遵循低盐低脂的饮食原则,减少食盐和动物脂肪的摄入,有助于降低血压。

2. 高纤维饮食:多吃新鲜蔬菜、水果和全谷类食物,这些食物富含纤维素,有助于控制体重和血压。

3. 适量蛋白质:摄入适量的优质蛋白质如鱼、肉、蛋、奶等,保持营养均衡,但需注意控制总热量。

三、情绪管理

1. 保持愉悦心情:长期的精神紧张、焦