

静脉曲张患者的预防与护理

□ 韩莎莎

静脉曲张是一种常见的血管疾病，主要表现为腿部酸胀感、瘙痒、水肿以及皮肤变色等症状，严重影响患者的生活质量。尽管遗传因素在此病中扮演重要角色，但生活习惯和日常护理同样对预防静脉曲张有着显著影响。以下是关于静脉曲张患者的预防与护理的几点建议：

一、生活习惯的调整

1. 避免久站久坐：长时间保持同一姿势会影响下肢血液循环。站立工作者应定时走动，久坐人群每隔一段时间起身活动下肢，促进血液回流。

2. 抬高下肢休息：休息时可将下肢抬高，高于心脏水平，有助于静脉血液回流，减轻下肢静脉压力。

3. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒均可能对血管健康造成不良影响，增加静脉曲张的风险。戒烟有助于维护血管健康，限酒同样重要。

4. 合理饮食：保持均衡饮食，摄入足够的维生素C、维生素E等抗氧化物质，有助于保护血管健康。多吃新鲜蔬菜和水果，避免高脂、高糖饮食。

二、适当运动

1. 有氧运动：如快走、慢跑、游泳等，可以增强心肺功能，促进血液循环，提高肌肉收缩能力，帮助静脉血回流。

2. 小腿肌肉锻炼：通过踮脚尖、勾脚尖等动作锻炼小腿肌肉，肌肉收缩时能挤压静脉，促进血液回流。

3. 瑜伽和伸展运动：一些瑜伽体式 and 伸展动作可以拉伸腿部肌肉和韧带，改善下肢柔韧性，促进血液循环。

三、穿着与日常护理

1. 穿着合适的鞋袜：选择舒适、透气的鞋袜，避免穿着高跟鞋或紧身袜，以减少腿部压力。弹力袜能够通过腿部施加适当的压力，促进血液回流，减轻静脉曲张症状。

2. 皮肤护理：保持患肢皮肤清洁卫生，每天用温水泡洗患肢，擦干后涂护肤脂保护。避免使用刺激性较强的碱性肥皂或沐浴液洗澡，修剪指(趾)甲，避免抓破皮肤。

3. 避免高温：长时间暴露在高温环境下，如长时间泡热水澡或蒸桑拿，会使血管扩张，增加静脉回流负担，应尽量避免。

四、定期检查与及时就医

1. 定期检查：定期进行身体检查，包括下肢血管检查，以便早期发现和处理静脉曲张的迹象。

2. 及时就医：若怀疑自己患有静脉曲张，应及时就医并遵循医生的建议。早期发现并治疗静脉曲张可以减少对身体的危害。

静脉曲张虽然是一种常见的血管疾病，但通过积极的生活方式和日常护理调整，我们可以有效降低患病风险并减轻症状。保持活跃的生活方式、维持健康体重、穿着合适的鞋袜、定期检查以及遵循医生的建议等都是预防和治疗静脉曲张的重要手段。让我们从现在开始关注自己的血管健康，为拥有健康的双腿而努力。

(作者单位：河北省馆陶县人民医院)

脊髓损伤患者的康复医学之路

□ 田杏杏

脊髓损伤是一种严重的神经系统损伤，可能导致损伤平面以下的感觉和运动功能丧失，严重影响患者的生活质量。然而，通过科学的康复治疗 and 患者的积极努力，许多患者能够在一定程度上恢复功能，提高生活质量。以下是脊髓损伤患者康复医学之路的一些关键点。

一、早期干预与急救处理

脊髓损伤发生后，首要任务是进行急救处理，包括固定脊柱、保护脊髓，以防止二次损伤的发生。

对于严重的脊髓损伤，手术治疗是必要的，旨在减轻脊髓的压力，修复损伤部位，并稳定脊柱结构，为后续康复治疗创造有利条件。

二、神经修复与黄金恢复期

神经修复是脊髓损伤康复的重要一环。通过输入神经因子细胞，促进这些细胞分化成神经细胞，修复已丧失功能和坏死的神经细胞，从而恢复正常的神经传导功能。神经修复的黄金恢复期通常在损伤后的三个月内，大多数患者在半年到两年内可望恢复部分神经功能。

三、物理治疗与运动康复训练

物理治疗是脊髓损伤康复的核心内容，包括肌力训练、平衡和协调训练、站立和步行训练等。通过系统的训练，患者能够逐渐恢复肌肉力量、改善关节活动度，提高日常生活能力。

1. 肌力训练：针对完全性和不完全性脊

髓损伤患者，分别进行上肢和残留肌肉的训练，目标是使肌力达到3级以上。

2. 体位变换与关节活动：卧床患者应定时变换体位，预防压疮和关节挛缩。对瘫痪肢体进行关节被动运动训练，防止关节僵硬。

3. 坐起与站立训练：早期进行坐起和站立训练，逐步增加训练难度，促进患者适应不同体位。

四、作业疗法与日常生活训练

作业疗法通过日常生活活动训练、职业技能训练等，帮助患者提高生活自理能力，重返社会。训练内容包括穿衣、洗漱、进食等自理活动，以及床上移动、轮椅操作等转移技能。

五、辅助器具的使用

根据患者需求选择合适的辅助器具，如轮椅、矫形器等，提高患者的活动能力和生活质量。矫形器的使用可以帮助患者站立和步行，提高行走能力和稳定性。

六、康复效果的评估与调整

定期对患者的功能状况进行评估，以便及时调整治疗方案。评估内容包括运动功能、感觉功能、日常生活能力等方面。根据评估结果，医生和康复师应及时调整治疗方案，以满足患者的康复需求。

脊髓损伤患者的康复之路虽然充满挑战，但只要我们都遵循科学的治疗原则和方法，结合心理调适和全面的社会支持，就有可能实现最大程度的功能恢复。

(作者单位：河北省曲阳县中医医院)

早期喉癌的治疗如何选择

□ 王保成

喉癌，一种发生于喉部粘膜上皮组织的恶性肿瘤，近年来在全球范围内发病率逐年上升。

对于早期喉癌的治疗，选择合适的治疗方式至关重要。本文将为您科普早期喉癌的治疗选择，帮助您更好地理解 and 应对这一健康问题。

首先，早期发现喉癌是治疗的关键。持续性声音嘶哑、吞咽不畅、痰中带血等症状可能是喉癌的早期信号。一旦出现这些症状，应尽快至耳鼻喉科进行喉镜检查，以便早期发现、早期治疗。

对于早期喉癌的治疗，主要有手术、放疗、化疗和生物治疗等方法。选择哪种治疗方法，需根据患者的具体病情、身体状况以及个人意愿来综合考虑。

手术治疗是喉癌的主要治疗方法之一。对于早期喉癌，手术原则是在彻底切除肿瘤的同时，尽可能保留喉功能。显微喉镜下二氧化碳激光切除和部分喉

切除术是两种常用的手术方式。二氧化碳激光切除适用于T1、T2期喉癌和原位癌，具有手术创伤小、无需行气管切开、体表无手术切口、术后恢复快等优点。部分喉切除术则适用于侵犯范围稍广的早期喉癌，通过切除部分喉组织来达到治疗目的。

放疗是喉癌治疗的另一种重要手段。放疗主要通过放射线杀死或破坏癌细胞，抑制其生长繁殖和扩散，起到治疗的作用。

对于早期喉癌患者，放疗可以作为单一治疗手段，也可以作为手术后的辅助治疗手段。放疗的优点是无需开刀，对患者身体损伤较小，但放疗过程中可能出现一些副作用，如口腔黏膜炎、放射性皮炎等。

化疗是通过使用药物来杀死或抑制癌细胞的生长。对于早期喉癌患者，化疗可以作为辅助治疗手段，提高手术或放

疗的治疗效果。化疗药物的种类有很多，医生会根据患者的具体情况选择合适的药物。化疗过程中可能出现一些副作用，如恶心、呕吐、脱发等，患者需要在医生的指导下进行治疗。

生物治疗是近年来兴起的一种新型治疗方式，主要利用生物技术手段调节患者自身的免疫系统来攻击癌细胞。对于早期喉癌患者，生物治疗可以作为辅助治疗手段，提高治疗效果。生物治疗具有副作用小、针对性强等优点，但治疗成本相对较高。

总之，早期喉癌的治疗选择需要根据患者的具体病情、身体状况以及个人意愿来综合考虑。患者应在医生的指导下，选择合适的治疗方式，积极配合治疗，争取早日康复。同时，保持良好的生活习惯和心态，也是预防和治疗喉癌的重要因素。

(作者单位：河北省唐山职业技术学院附属医院)

脑膜炎和脑炎是两种严重的神经系统疾病，它们都涉及到大脑的保护膜——脑膜的炎症。这两种疾病的症状相似，包括高热、头痛、恶心、呕吐、颈部僵硬等。如果不及时治疗，可能会导致严重的并发症，甚至危及生命。因此，了解脑膜炎和脑炎的预防与治疗方法非常重要。

一、预防措施

1. 接种疫苗：脑膜炎和脑炎的主要病原体是病毒，尤其是乙型脑炎病毒。接种相应的疫苗可以有效预防这些疾病的发生。例如，乙型脑炎疫苗可以预防乙型脑炎病毒感染，而脑膜炎球菌疫苗可以预防脑膜炎球菌感染。

2. 保持良好的个人卫生：勤洗手、不随地吐痰、避免接触病人的分泌物等，都可以降低感染的风险。

3. 避免接触野生动物：许多脑膜炎和脑炎病原体是通过蚊子、老鼠等动物传播的。因此，避免接触这些动物，尤其是在它们的活动区域，可以降低感染的风险。

4. 加强免疫力：保持健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动、充足睡眠等，可以提高身体的免疫力，抵抗病原体的侵袭。

二、治疗方法

1. 药物治疗：脑膜炎和脑炎的治疗主要是使用抗病毒药物、抗生素(针对细菌性感染)和解热镇痛药。抗病毒药物可以抑制病毒的复制，减轻病情；抗生素可以杀死细菌，防止细菌感染引起的并发症；解热镇痛药可以缓解发热和疼痛症状。

2. 对症支持治疗：根据患者的具体症状，采取相应的对症支持治疗。例如，对于高热患者，可以使用物理降温法(如冰敷、擦身等)或药物降温法(如退烧药)；对于头痛患者，可以使用止痛药；对于恶心、呕吐患者，可以使用止吐药等。

3. 支持治疗：对于重症患者，可能需要进行呼吸机辅助呼吸、营养支持等支持治疗，以维持生命体征的稳定。

4. 康复治疗：脑膜炎和脑炎患者在病情稳定后，需要进行康复治疗，以恢复受损的神经功能。康复治疗包括物理治疗、言语治疗和职业治疗等，需要根据患者的具体情况制定个性化的康复计划。

总之，脑膜炎和脑炎是严重的神经系统疾病，预防和治疗都需要引起足够的重视。通过接种疫苗、保持良好的个人卫生、避免接触野生动物和加强免疫力等措施，可以有效降低感染的风险。一旦发病，应及时就医，进行药物治疗、对症支持治疗、支持治疗和康复治疗，以控制病情、减轻症状和恢复功能。

(作者单位：河北省张家口市第一医院)

脑膜炎、脑炎的预防与治疗方法

□ 张磊

预防神经内科疾病的实用性建议

□ 汤丽峰

随着生活节奏的加快，神经内科疾病日益成为困扰现代人健康的重要问题。

为了维护大脑健康，我们需要从日常的生活方式入手，通过一系列的健康习惯来预防疾病、延缓大脑衰老。以下是几条实用的建议，帮助大家打造健康的大脑。

1. 营养均衡的饮食

大脑需要各种营养物质来正常运作。确保你的饮食富含维生素、矿物质、抗氧化剂和健康脂肪。多吃鱼、坚果、蔬菜和水果，这些食物有助于神经细胞的保护和修复。同时，减少高糖、高盐和高脂肪食物的摄入，以预防心脑血管疾病和其他健康问题。

2. 适度锻炼

适度的身体活动可以促进血液循环，增加氧气供应，有助于保护大脑细胞免受损伤。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑

步、游泳等。锻炼不仅可以提高心肺功能和代谢率，还能缓解压力，提升心情。

3. 保持充足的睡眠

充足的睡眠对大脑健康至关重要。睡眠不足会导致认知功能下降和情绪问题。成年人每晚应睡眠7-9小时，并保持规律的作息时间表。良好的睡眠可以帮助大脑清除废物和毒素，巩固记忆和学习成果，提高注意力和反应能力。

4. 控制炎症

慢性炎症与神经系统的疾病风险有关。减少摄入过多的饱和脂肪、加工食品和糖，可以降低体内炎症水平。增加摄入富含抗炎成分的食物，如鱼类、橄榄油和蔬菜，对神经系统健康有积极影响。

5. 管理压力

长期的压力会对神经系统产生负面影响。学会应对压力的方法，如冥想、深呼吸、休闲技巧等，可以减轻紧张感，维护神经系统的健康。保持积极的心态

和情绪状态，与家人、朋友保持联系，参与社交活动，也有助于缓解压力。

6. 定期体检

定期进行身体检查，及时发现潜在的神经系统疾病。如有家族病史，更应关注自己的健康状况，进行相关检查。出现头痛、眩晕、肢体麻木等症状时，应及时就医检查，以便早期治疗和管理。

7. 科学用药与疫苗接种

在医生的指导下，根据个人情况选择适当的药物进行预防性治疗。接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗等，提高免疫力，预防感染性疾病对神经系统的损害。

通过上述这些健康生活方式，我们可以有效维护大脑的健康，预防神经内科疾病的发生。每个人的身体状况和生活习惯不同，如果有任何健康问题或疑虑，请及时咨询医生的建议。让我们从今天开始，为大脑健康而努力，享受更加美好的生活。

(作者单位：河北省唐山市丰润区人民法院)