

科学护理,有效预防脊柱疾病

□ 付建霞

在人体复杂的结构中,脊柱作为支撑身体的“梁柱”,不仅承载着身体的重量,还保护着脊髓这一生命中枢,其重要性不言而喻。然而,现代生活节奏的加快、不良姿势的普遍存在,使得脊柱问题日益成为困扰人们健康的难题。从颈椎僵硬到腰背疼痛,这些问题不仅影响生活质量,严重时还可能引发更复杂的健康问题。因此,成为自己脊柱的守护者,通过科学护理远离疼痛,显得尤为重要。以下是一些实用的建议,帮助我们更好地关爱脊柱健康。

1. 保持良好的坐姿与站姿

坐姿:选择有靠背的椅子,调整至臀部完全接触椅面,背部自然贴合椅背,双脚平放地

面。避免长时间低头看手机或电脑,可设置屏幕高度,使其与眼睛保持水平,每工作 45 分钟起身活动 5 分钟。

站姿:站立时,双脚分开与肩同宽,膝盖微弯,重心落于脚掌前部,保持收腹挺胸,避免长时间单侧承重。

2. 合理运动,强化核心肌群

核心肌群锻炼:如平板支撑、桥式挺臀、俄罗斯转体等,这些运动能增强腰部肌肉力量,为脊柱提供更好的支撑。

有氧运动:游泳、慢跑、瑜伽等,有助于促进血液循环,减轻脊柱压力,同时提高身体柔韧性。

3. 正确搬运重物

搬运重物时,应遵循“腿部用力,背部挺直”的原则。先蹲下,用腿部力量抬起重物,尽量贴近身体搬运,避免扭转腰部,减少脊柱受伤的风险。

4. 科学使用辅助工具

枕头与床垫:选择符合人体工学设计的枕头和床垫,保持颈部和腰部在睡眠中得到良好支撑。

办公配件:使用可调节高度的办公桌、电脑支架和人体工学椅,减少长时间保持同一姿势对脊柱的压力。

5. 定期检查,早期干预

定期进行脊柱健康检查,尤其是对于有家族遗传史或已出现轻度不适的人群。早期

发现脊柱侧弯、椎间盘突出等问题,可以通过物理治疗、康复锻炼等手段有效干预,避免病情恶化。

6. 心理调适,缓解压力

长期处于高压状态会影响身体姿势,加剧脊柱负担。通过冥想、深呼吸、兴趣爱好等方式放松心情,有助于减轻脊柱压力,促进整体健康。

总之,脊柱健康需要我们从日常生活的点滴做起,通过科学的护理方法,不仅能有效预防脊柱疾病,还能提升生活质量。记住,关爱脊柱,就是关爱自己的未来。让我们成为自己脊柱的守护者,用实际行动远离疼痛,享受健康人生。(作者单位:河北省唐山市玉田县中医医院)

心脏病患者如何预防心肌梗死

□ 何玲

肌梗死:

1. 生活方式调整

健康饮食:选择富含水果、蔬菜、全谷物、低脂脂肪蛋白质(如鱼肉、禽肉、豆类)的饮食,减少饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇、盐和糖的摄取,控制食量,避免过度进食。

适度运动:根据自身身体状况,每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,也可结合力量训练,如举重、俯卧撑等,但要注意避免过度劳累和剧烈运动。

戒烟限酒:吸烟会增加心肌梗死的风险,戒烟以及避免吸入二手烟很重要;同时要限制饮酒量,男性每天饮酒的酒精量不超过 25 克,女性不超过 15 克。

管理压力:学会放松技巧,如冥想、深呼吸、瑜伽、太极等,合理安排工作和休息时间,避免长期处于高压状态。

保证睡眠质量:每天保证 7-8 小时的充足睡眠,养成规律的作息习惯,避免熬夜。

注意保暖:在寒冷天气注意保暖,尤其是头部、颈部和手部,因为寒冷刺激可能导致血管收缩,增加心肌梗死的风险。

2. 监测并控制基础疾病

控制血压:定期测量血压,遵医嘱服用降压药物,将血压控制在正常范围内,减少血压波动对心脏的损害。

调节血脂:关注胆固醇水平,必要时服用他汀类等调脂药物,以降低血脂,稳定斑块,延缓动脉硬化发展的进程。

控制血糖:对于合并糖尿病的心脏病患者,通过饮食控制、运动锻炼和药物治疗等方式严格控制血糖,降低心肌梗死的发病风险。

3. 遵医嘱规范用药

抗血小板药物:如阿司匹林、氯吡格雷

等,可抑制血小板聚集,预防血栓形成,但需注意观察有无出血等不良反应。

抗心肌缺血药物:例如硝酸酯类药物、 β 受体阻滞剂、钙离子拮抗剂等,可改善心肌供血,降低心肌耗氧量。他汀类药物:不仅能调节血脂,还具有稳定斑块、延缓动脉硬化进展的作用,需长期服用,并注意监测肝功能和肌酸激酶等指标。

其他药物:如有高血压、糖尿病等基础疾病,应遵医嘱按时服用相应的降压、降糖药物,控制病情进展。

4. 定期复查

定期到医院进行体检,包括测量血压、血糖、血脂、心电图、心脏彩超等检查,以及复查血常规、肝肾功能等相关指标,以便及时发现病情变化,调整治疗方案。(作者单位:河北以岭医院)

浅谈针灸在改善脑血管疾病中所起到的作用

□ 刘际石

疲乏,有助于预防疾病的复发。

二、针灸的应用方法

1. 针灸治疗的时间和频率:通常来说,针灸治疗每周进行 3-5 次,持续数周至数月不等。

2. 针灸的部位:根据患者的具体症状和病情,针灸的部位包括头部、四肢和躯干等。通常采用针刺和艾灸相结合的方式,以提高治疗效果。

3. 配合其他治疗方法:除了针灸,患者还可以结合药物治疗、康复训练、心理疏导等方法,共同改善症状和生活质量。

三、针灸治疗脑血管症状

1. 改善肢体功能

脑血管病后,患者常出现肢体功能障碍,如偏瘫、肌肉无力等。针灸治疗通过刺激相关穴位,可以促进神经元的再生和修复,加速肢体功能的恢复。针灸能够改善肌肉力量、关节活动度和肢体协调能力,提高患者的生活自

理能力。例如,针灸足三里穴、三阴交穴和合谷穴等部位,可以促进局部血液循环,预防和治疗脑血管疾病引发的肢体功能障碍。

2. 促进言语功能恢复

脑血管病导致的语言障碍是另一个常见问题。针灸治疗通过刺激相关穴位,如舌下金津、玉液等,以及神门、神庭、百会等,可以显著改善患者的语言功能。针灸能够调节神经递质的分泌,促进神经功能的恢复,纠正脑部神经损伤,帮助患者早日恢复语言能力。针灸治疗还可以结合语言康复训练,通过综合治疗达到更好的效果。

3. 改善认知功能

脑血管病后,患者可能出现认知障碍,如记忆力减退、注意力不集中等。针灸治疗可以通过调节大脑皮层的兴奋性,改善脑电活动,促进神经细胞的再生和修复,从而提高神经系统的自我调节能力。针灸治疗能够刺激相

关穴位,如百会穴、风池穴等,增强脑部血液循环,缓解缺血、缺氧状态,改善认知功能。

4. 缓解吞咽功能障碍

脑血栓等脑血管病可能导致吞咽困难,针灸治疗在此方面同样具有显著效果。针灸治疗时,通常会选取与吞咽功能密切相关的穴位,如廉泉穴、天突穴和翳风穴。针灸这些穴位可以改善咽喉部的血液循环,促进咽喉肌肉的恢复,增强肌肉的收缩力,从而缓解吞咽困难。针灸治疗结合日常饮食调整,能够进一步改善患者的吞咽功能。

结语

针灸作为一种安全有效的非药物治疗方法,在改善脑血管病患者的症状和生活质量方面发挥了重要作用。通过了解针灸的作用机制、应用方法,患者可以更好地应对疾病,提高生活质量。(作者单位:河北省直属机关第二门诊部)

心脏磁共振检查需要注意的事项指南

□ 井石健

能量,我们再以相应频率的无线电波配合空间定位的附加磁场,使某个部位的原子带有能量,然后等待一段时间让这些原子吸收的能量消散,不同组织成分,能量消散的速度不一样,然后再采集各个空间定位还剩余多少能量,就能分析出这个部位内含有何物质,是水,还是脂肪、蛋白、血等。整个过程就像我们摸摸暖气片暖手,然后再拿开手变凉一样,对人体基本是无害的,跟核辐射没有一丝丝关系。

而心脏这个器官比较特殊,他是在一直跳动的,位置不固定,想对他进行扫描就比较麻烦,就像我们用相机照快速移动的物体,根本看不清楚。我们就需要用“电门控”的技术手段辅助我们的检查。就是在人身上连上心电图监测设备,通过采集到的心电图波形,能反映出心脏跳动的各个阶段,我们再选择我们需要的那个阶段,比如收缩的时候或者舒张的时候,进行信号采集,当然我们还需要患

者配合憋气,这样肺和膈肌也不会挤压心脏让它移位,就能获得一幅心脏静止的图像。

心脏核磁的作用?

那么心脏磁共振检查,都能做些什么呢?心脏磁共振能给我们提供相当丰富的信息帮助我们诊断,讲求对心脏形态和功能的“一站式”检查。

首先,心脏磁共振能获得心脏非常准确的形态学信息,就像给心脏拍照片。我们能看见心脏形态是否正常,各部分发育是否完整,有没有房间隔、室间隔缺损,心肌是否肥厚或者变薄,心腔是否增大或缩小,心腔内有没有血栓,心包有没有积液或增厚,心脏和大血管瓣膜有没有畸形或者功能不全,血液有没有返流,大血管宽度,等等。

我们还可以通过快速采集技术,获得心脏心跳各个周期的图像,组成一次心跳的多帧电影,连续播放观察心脏跳动时的形态,看它是否有部分心肌不工作或跳动方式与周围

心肌不一样,或者房室运动不协调,或者因为心包积液或心包炎导致心脏跳动受限。

其次,心脏磁共振能获得心脏的功能学信息。我们通过先进的分析软件,可以分析出丰富的心脏功能信息,包括收缩期和舒张期心房、心室容量,心脏输出量,心脏射血分数,心功指数,主动脉和肺动脉血流量等。这对临床评价心功或心衰程度非常重要。

心脏磁共振检查不仅对于心衰患者的病因学诊断、预后判断、危险分层及心衰分型均有重要价值,而且对于心衰高危患者临床前期或亚临床病变的筛查也有巨大潜能。但不是所有的患者都适合心脏磁共振检查,以下这些情况都不适合进行检查:患体内装有心脏起搏器(非防磁性);使用带金属的各种抢救用具而不能去除者;体内有不能去除的金属植入物;妊娠 3 个月以内;耳聋或听力严重障碍患者;幽闭恐惧症患者;危重、昏迷躁动、有自主运动等患者。(作者单位:河北省沧县医院)

什么是心脏核磁?

说到心脏核磁,很多冠心病患者会问这个检查是干什么的。可能很多基层医院的内科大夫都不清楚,还容易和心肌核素检查相混淆。心脏磁共振检查(CMR)是一种无创性的检查方法,用于评估心脏的结构和功能。心脏疾病的辅助检查手段,我们首先想到的就是心电图,然后是心脏超声、冠脉 CTA 和介入 DSA 检查。

心脏磁共振检查(CMR)作为一种相对较新的检查手段,逐步在国内各大医院普及,发挥巨大作用,今天我就为大家介绍以下心脏磁共振检查,简称 CMR。

心脏核磁的原理

首先,我需要普及一下核磁共振的原理。核磁共振检查,是将人体放置于一个强大且均匀的磁场内,使人体内原子在不发生任何位置和性质的情况下,有规律的排列,这样这些原子就能吸收特定频率的无线电波而获得