

揭秘呼吸系统的奥秘：从鼻腔到肺泡的奇妙旅程

□ 柳美芳

呼吸,这一看似简单的生命过程,实则蕴含着呼吸系统的复杂与精妙。从鼻腔到肺泡,每一部分都精心设计,协同工作,确保了我们的生命之树常青。让我们一同踏上这场从鼻腔到肺泡的奇妙旅程,揭秘呼吸系统的奥秘。

起点:鼻腔的温暖与净化

旅程的起点,是我们熟悉的鼻腔。它不仅是气体进出的门户,更是天然的空气净化器。当我们深吸一口气,空气通过鼻孔进入鼻腔,与鼻腔内的湿润表面接触,变得温暖而湿润。这一过程对于保护我们的肺部免受干燥、寒冷空气的刺激至关重要。鼻腔内的纤毛和黏液如同忠诚的卫士,阻挡和清除吸入的尘埃和微生物,确保进入肺部的空气相

对清洁。

咽喉与气管:气体传输的桥梁

离开鼻腔后,空气继续前行,通过咽喉进入气管。气管,这一由软骨和肌肉构成的管道,扮演着将空气从咽喉输送到肺部的关键角色。气管内壁覆盖着纤毛上皮,这些纤毛像一把把小小的扫帚,不断向喉部方向摆动,将吸入的尘埃和微生物扫出体外,保持呼吸道的畅通无阻。

支气管与肺泡:气体交换的舞台

当我们深入肺部,会遇到支气管这一更为细小的管道网络。支气管不断分支,形成越来越细的管道,最终末端是微小的肺泡。肺泡,作为呼吸系统的终端单位,是氧气和二氧化碳交换的场所。它们像是一串串葡萄,由一

层薄薄的细胞壁构成,使得氧气和二氧化碳能够轻松穿过细胞壁进行交换。

在肺泡内部,毛细血管网络密布,为氧气和二氧化碳的交换提供了理想的场所。当我们吸入空气时,肺泡中的氧气会穿过细胞壁进入毛细血管,与红细胞中的血红蛋白结合,被输送到全身各个部位供细胞使用。同时,细胞代谢产生的二氧化碳也会通过红细胞输送到肺泡,并在这里被呼出体外。这一氧气和二氧化碳的交换过程,是生命得以维持的关键。

呼吸系统的多功能性

除了氧气和二氧化碳的交换,呼吸系统还承担着其他重要的生理功能。例如,在呼吸过程中,肺部的弹性回缩力有助于维持胸廓的形状和稳定呼吸节奏。同时,呼吸系统的防

御机制,如咳嗽和打喷嚏,能够帮助我们清除呼吸道中的异物和病原体,保护肺部免受感染。

然而,呼吸系统也是一个相对脆弱的系统。环境污染、吸烟、呼吸道感染等因素都可能对呼吸系统造成损害,影响其功能。为了保持呼吸系统的健康,我们应该养成良好的生活习惯,如戒烟、避免长时间暴露在污染环境中、加强锻炼等。

结语

呼吸系统的奥秘,从鼻腔到肺泡的奇妙旅程,展现了生命的精致与复杂。通过了解这一过程,我们可以更好地保护呼吸系统,让它健康运转,为我们的生命提供源源不断的动力。让我们珍惜每一次呼吸,感受生命的美好与奇迹。

(作者单位:河北省廊坊市安次区医院)

中医解析胃脘痛的根源与调理之道

□ 杨雪

胃脘痛,又称胃痛,是中医内科常见的一种病证,主要表现为上腹胃脘部近心窝处疼痛。这一病症的根源复杂多样,涉及饮食、情志、外邪及体质等多方面因素。本文将从中医角度解析胃脘痛的根源,并探讨其调理之道。

一、胃脘痛的根源

- 外感寒邪:外感寒邪,内客于胃,寒主收引,气血凝滞,导致胃脘疼痛。患者常表现为胃痛暴作,恶寒喜暖,得温痛减,遇寒加重。
- 饮食所伤:饮食不节,饥饱无常,或过食生冷、辛辣、油腻、甜腻之物,损伤脾胃之气,胃气壅滞,不通则痛。长期如此,易导致湿热中阻,胃脘作痛。
- 情志不畅:忧思恼怒,情志不遂,肝郁气滞,横逆犯胃,胃失和降,不通则痛。肝气郁结不仅影响胃的功能,还可能导致气滞血

瘀,加重疼痛。

4.脾胃虚弱:素体脾胃虚弱,或久病、大病之后,脾胃受损,中气不足,胃失濡养,不荣则痛。脾胃虚弱者,更易受外邪侵袭,导致胃脘疼痛。

二、胃脘痛的调理之道

1.饮食调养

合理膳食:饮食宜清淡、易消化,避免辛辣、油腻、生冷等刺激性食物。建议多食用稀粥、面条、蒸蛋、绿叶蔬菜等营养丰富的食物。食疗药粥:如山药粥健脾益胃,适用于脾胃虚弱者;石斛竹枣糯米粥适用于胃阴虚型胃痛;鲫鱼粥则适用于脾胃虚寒型胃痛。

2.情志调养

保持良好情绪:情志不遂是胃脘痛的重要诱因之一。保持良好的情绪,避免忧思恼怒,有助于肝气疏泄,减少胃痛的发生。心理调适:通过冥想、瑜伽等方式放松心情,

减轻压力,有助于缓解胃痛症状。

3.起居调养

注意保暖:胃脘痛患者应注意保暖,避免腹部受寒。适当增减衣物,避免长时间处于寒冷环境中。

规律作息:保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。规律的作息有助于脾胃功能的恢复。

4.中医外治法

针灸疗法:针灸通过刺激穴位,调节气血,疏通经络,达到止痛的效果。常用穴位有中脘、内关、足三里等。

推拿按摩:轻柔的推拿按摩可以缓解胃部肌肉的紧张,促进气血流通。如顺时针按摩腹部,点按胃俞、脾俞等穴位。

5.药物调养

中药方剂:根据胃脘痛的不同病因和症状,中医会开具相应的中药方剂。如寒邪客

胃常用良附丸加减;肝气犯胃则选用柴胡疏肝散;脾胃虚寒者则选用黄芪建中汤等。

中成药:气滞胃痛颗粒,气滞胃痛颗粒具有舒肝理气、和胃止痛的功效,适用于因肝郁气滞、胸痞胀满引起的胃脘疼痛;枳术宽中胶囊,主要用于肝胃气滞型胃痛的治疗,症见胃痛、胃胀、呕吐、反酸、反胃、纳呆等;革铃胃痛颗粒,革铃胃痛颗粒行气活血、和胃止痛,适用于气滞血瘀所致的胃脘痛及慢性胃炎见有上述证候者。

结语

胃脘痛虽为常见病证,但其根源复杂多样,需从多方面进行调理。通过合理的饮食、情志、起居调养,结合中医外治法和药物调养,可以有效缓解胃脘痛症状,保护脾胃健康。同时,若胃痛症状持续不缓解或加重,建议及时就医,以便明确诊断,进行更有效的治疗。让我们从现在开始,关爱自己的脾胃,享受健康美好的生活。

(作者单位:河北省三河市中医医院)

揭开“老年痴呆”的神秘面纱

□ 于明媚

阿尔茨海默病(Alzheimer's Disease, AD),俗称老年痴呆症,是一种发生在老年期及老年前期的中枢神经系统退行性病变。它不仅影响患者的记忆、思维、分析判断等认知能力,还会引发一系列行为和情绪的异常变化。

下面,我们将从病因、临床表现、诊断、治疗与护理、预防与干预等方面,详细解析这一疾病。

一、病因

阿尔茨海默病的具体发病机制尚不完全清楚,但普遍认为与多种因素有关:

- 遗传因素:有家族遗传史的人患病风险较高,特定基因的变异可能是关键原因。
- 神经变性:大脑皮层萎缩,伴有β-淀粉样蛋白沉积和神经原纤维缠结等病理改变。

3.血管因素:脑血管病变可能影响脑部供血,加速神经细胞死亡。

二、临床表现

阿尔茨海默病的临床表现多种多样,主要包括:

- 记忆障碍:患者常出现近期记忆减退,如忘记刚做过的事情或说过的话。随着病情发展,远期记忆也可能受损。
- 失语、失用、失认:语言障碍、失去使用物体的能力、无法识别熟悉的人或物体。
- 视空间能力损害:无法准确判断空间距离和位置,如外出时找不到回家的路。
- 抽象思维和计算力损害:逻辑思维、分析能力和计算能力明显下降。
- 人格和行为改变:情绪波动、性格改变、焦虑、抑郁等症状。

三、诊断

阿尔茨海默病的诊断主要依据病史询问、体格检查、实验室检查、脑电图检查、影像学检查以及神经心理学检查。通过这些检查,医生可以评估患者的认知功能、言语功能、定向力、应用能力、注意力等方面,从而做出准确的诊断。

四、治疗与护理

目前,阿尔茨海默病尚无特效药物可以根治,但可以通过药物治疗和非药物治疗来延缓病情进展。

- 药物治疗:胆碱酯酶抑制剂(如多奈哌齐、卡巴拉汀)和NMDA受体拮抗剂(如美金刚)可改善患者的认知功能。抗精神病药物可用于对症治疗精神症状。
- 非药物治疗:悉心护理、营养补充、认知康复、体育锻炼及技能锻炼等,可以提高患者的生活质量。

五、预防与干预

虽然阿尔茨海默病无法完全预防,但可以通过以下措施降低患病风险:

- 控制危险因素:积极治疗高血压、糖尿病等慢性病,避免头部外伤。
- 智力锻炼:多进行脑力活动,如阅读、下棋、画画等,保持大脑活跃。
- 社交活动:多参加社交活动,保持与家人和朋友的联系,避免社会孤立。

阿尔茨海默病是一种复杂的神经系统退行性病变,需要综合治疗和护理来延缓病情进展并提高患者的生活质量。

通过了解病因、临床表现、诊断方法以及治疗和预防措施等方面的知识,我们可以更好地应对这一疾病,为患者提供更好的关爱和支持。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

ICU患者心理支持的重要性

□ 周莹

在医院的重症监护室(ICU),患者不仅面临身体上的极限挑战,还承受着巨大的心理压力。因此,ICU患者的心理支持成为治疗过程中不可忽视的一环。本文将从几个方面阐述ICU患者心理支持的重要性及其实施策略。

一、心理支持的重要性

ICU患者通常病情危重,生命垂危,这种强烈的生命威胁感会导致他们产生极大的心理压力,如焦虑、恐惧、无助和绝望等情绪。心理支持能够帮助患者应对这些负面情绪,提高心理韧性,从而促进身体的康复。良好的心理状态不仅能够增强患者的治疗依从性,还能提高治疗效果,缩短康复周期。

二、实施策略

1.建立信任关系

在ICU中,建立与患者之间的信任关系是实施心理支持的基础。医护人员应通过真诚的态度、专业的技能和贴心的服务来赢得患者的信任。在与患者交流时,要耐心倾听他们的需求和困惑,及时给予解答和支持。

2.提供信息支持

患者和家属往往对ICU的治疗和病情变化感到困惑和焦虑。医护人员应及时、准确地向患者和家属提供相关信息,解答他们的疑问。通过给予适当的信息,患者和家属能够更好地了解病情和治疗过程,减轻心理不适。

3.情感支持

情感支持是心理支持的核心内容之一。医护人员要时刻关注患者的情感变化,给予他们温暖和关爱。当患者感到孤独、无助时,

要陪伴在他们身边,与他们聊天、分享生活经历。这种情感上的支持能够减轻患者的心理负担,帮助他们度过难关。

4.环境优化

ICU的环境通常不太舒适,嘈杂和冰冷的气氛会增加患者的不安情绪。医护人员可以尽力创建一个温暖、安静、舒适的环境,如调低灯光、减少噪音、提供舒适的床上用品,并确保患者有足够的隐私。

5.放松训练

ICU患者往往处于紧张焦虑的状态,容易产生自主神经功能紊乱。医护人员可以使用呼吸放松、肌肉放松等技巧来帮助患者深度放松,并缓解其焦虑症状。通过周期性的放松训练,患者能够获得更大的内心平静。

6.心理咨询

对于心理困扰严重的患者,医护人员可以提供专业的心理咨询服务。心理咨询师可以使用认知行为疗法、情绪调节等方法,帮助患者建立积极的心态,增强应对能力。

三、结语

ICU患者的心理支持是治疗过程中不可或缺的一环。通过建立信任关系,提供信息支持、情感支持、优化环境、放松训练、鼓励社交支持和心理咨询等措施,医护人员可以有效地帮助患者应对心理压力,提高心理韧性,从而促进身体的康复。在快速发展的医学领域中,心理支持作为一门独特的学科,值得我们进一步深入探索和实践。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)