

急性跌打损伤 护理方法和康复注意事项 有哪些？

跌打损伤是我们日常生活中常见的一种意外伤害，如何正确护理和康复是关键。下面是一些简单易行的建议：

护理方法：

1.冷敷：在受伤后的前48小时内，可以使用冰袋冷敷受伤部位。每次冷敷15-20分钟，每天可进行3-4次。冷敷有助于减轻疼痛、消肿和减少炎症反应。

2.止痛药物：如果疼痛严重，可以适当使用非处方止痛药物，如布洛芬或对乙酰氨基酚。但请务必按照说明书上的剂量使用，并遵循医生的建议。

3.保护受伤部位：使用适当的绷带或者创可贴固定受伤部位，避免进一步的损伤。如果需要，可以使用拐杖或助行器来减轻受伤部位的负担。

4.休息和抬高受伤部位：休息是恢复的关键，尽量避免过度活动。同时，可以使用枕头或垫子抬高受伤部位，有助于减轻肿胀和促进血液循环。

5.饮食与营养：均衡饮食和足够的营养对于身体的康复是必要的。摄取富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，有助于加快伤口愈合和组织修复。

康复注意事项：

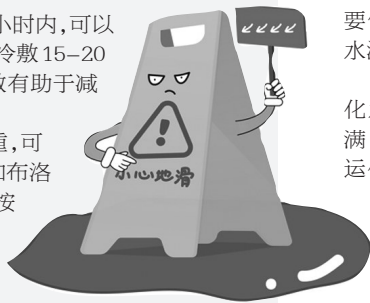
1.适当运动：在疼痛缓解后，可以进行适当的运动来恢复关节和肌肉的功能。可以选择一些低冲击性的运动，如散步、游泳和自行车骑行。但请避免剧烈运动和受伤部位的过度使用。

2.热敷：在疼痛缓解后，可以使用热敷来促进血液循环和放松肌肉。可以使用热水袋、热湿毛巾或者热水浴进行热敷，每次持续15-20分钟。

3.按摩和拉伸：在康复过程中，可以进行适当的按摩和拉伸来缓解肌肉紧张和增加关节的灵活性。但请避免过度按摩和过度拉伸，以免引起不适或损伤。

4.坚持康复计划：康复是一个渐进的过程，需要坚持和耐心。制定一个合理的康复计划，并按照计划进行锻炼和康复活动。

通过正确的护理方法和康复注意事项，我们可以更好地应对急性跌打损伤，并促进康复。但请记住，每个人的身体状况和受伤程度都不同，如果有严重的疼痛、肿胀或其他不适症状，请及时就医并咨询专业医生的建议，避免耽误时间而错过最佳治疗时间。（琼海市中医医院 莫少敏）



肾病引起的水肿如何通过中医方法缓解？

肾病是一种常见的疾病，其中水肿是最常见的症状之一。而中医有着丰富的经验和方法来缓解肾病引起的水肿，具体中医调治方法如下：

首先，中医认为，肾病引起的水肿是由于肺失宣降，脾失健运，肾失开合，三焦气化不利，导致水液停留在体内而引起。病位主要在肾，涉及肺、心、脾。因此，中医治疗水肿的首要任务是通过调理肾脏功能来促进水液的排出。

一、健脾祛湿，中医认为脾主运化水湿。《黄帝内经》指出：“诸湿肿满，皆属于脾。”脾胃功能下降，失其运化会导致水湿停聚，滞留体内，发为水肿。因此，我们可以通过调理脾胃功能来缓解水肿。可以选择适量的黄芪、山药、白术、薏苡仁等药物来健脾渗湿。

二、利尿消肿，通过中药来促进尿液的排出，从而减轻水肿。中医中常用的利尿消肿的药物有茯苓、泽泻、赤小豆、大腹皮等。

三、调养肾脏，强化肾脏功能以帮助排除体内的水液。中医认为肾主水，在消除水肿时，可以选择具有滋补肾脏、温阳利水作用的中药，如熟地、山药、肉桂、制附子、杜仲、淫羊藿等。

四、针灸疗法，适当的针灸疗法可以通经活络，调节脏腑、促进血液循环，帮助排除体内的水湿。常用的针灸穴位包括足三里、三阴交、水道、复溜、太溪等。

此外，合理的饮食和生活习惯也非常重要。

1.控制摄入盐分：过量的盐分会导致体内多余的水分积聚，增加水肿的程度。应避免食用过咸、过辣的食物，否则会加重肾脏负担。

2.适量的运动：适度的运动可以促进血液循环和新陈代谢，有助于排除体内多余的水分。可以选择散步、八段锦、太极拳等轻度的有氧运动。

3.定期体检和中医调理：定期检查并就诊中医师进行辨证论治，根据具体情况制定个性化调理方案，调节阴阳，增强身体免疫功能。

4.清淡饮食：避免食用油腻、辛辣刺激的食物，以免加重肾脏负担。多食用新鲜的水果、蔬菜和粗粮，有助于促进身体的代谢功能。

综上所述，通过中医的方法，我们可以从根本上改善肾病引起的水肿问题，提高生活质量。但需注意的是，每个人的情况不同，应该根据自身的体质和病情，遵循中医师的指导下调配药方。（澄迈县中医院 周玲）



什么是淋巴瘤？

可能很多朋友都听说过淋巴瘤，但是在老百姓心中仍有很多误区，比如：很多人认为手术切掉就没事了，还有人认为它和淋巴瘤是一个病，也有人一听说这个病就吓倒了，认为是绝症，实际情况是怎样的呢？让我来告诉你！

淋巴瘤的全称叫做恶性淋巴瘤，是一种起源于淋巴组织或结外淋巴器官的恶性肿瘤。这个病常以无痛性淋巴结肿大为首表现，很多人因无意中摸到自己颈部或腋窝、腹股沟等区域出现肿大淋巴结而就诊，有的人会出现反复发热，按“感冒”治疗无效，还有人会出现明显消瘦的症状。病理结果是诊断淋巴瘤的金标准，需要切取完整的淋巴结，送到病理科进行诊断。因为淋巴瘤的诊断非常复杂，粗针穿刺取出的组织有限，淋巴结结构不完整，组织还会受挤压变形，这些都会增加诊断的难度，因此需要通过外科手术来切取完整的淋巴结进行病理诊断，可见在这里手术并不是为了治疗的目的，而是为了明确诊断服务的。那么已经诊断了淋巴瘤要怎样治疗呢？可以治愈吗？

淋巴瘤有非常多的亚型，每一种都有不同的生物学行为，治疗手段不同，结局也不尽相同。总体来说淋巴瘤分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤两大类，非霍奇金淋巴瘤发病率更高，霍奇金淋巴瘤治疗效果更好。化疗是淋巴瘤的主要治疗手段，放疗和手术是辅助手段，通常用放疗处理大包块、控制局部肿块，手术用于切取活检或解除胃肠道梗阻、修补胃肠道穿孔等情况。霍奇金淋巴瘤通过经典的ABVD方案多数人可获得治愈，而非霍奇金淋巴瘤的CHOP方案经过几十年的应用仍然为一线最佳治疗选择。近年在淋巴瘤领域取得了许多突破，我们对疾病的认识越来越深入，发现了更多的治疗靶点，并成功研发了拮抗靶点的新药，淋巴瘤的患者增加了更多的选择。新的治疗手段如CAR-T疗法的问世对于复发难治的病人更是取得了重大突破，但其价格昂贵，目前都在广泛地开展临床研究当中，适合入组的病人可以免除大部分治疗费用，重新获得生存的希望。（海南医学院第一附属医院 陶石）

什么是妊娠期糖尿病，如何有效防治？

妊娠期糖尿病是一种发生在孕妇身上的临时性糖尿病，通常在怀孕期间出现。它是由于孕妇体内胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗导致血糖水平升高所引起。妊娠期糖尿病如果不得到有效控制，可能会对母婴健康产生一定风险。因此，了解妊娠期糖尿病的防治方法非常重要。

1.妊娠期糖尿病的原因：妊娠期间，孕妇体内激素水平变化，这些激素可能引起细胞对胰岛素的抵抗或胰岛素分泌不足。这样一来，血糖水平就会升高，从而导致妊娠期糖尿病的发生。

2.妊娠期糖尿病的症状：妊娠期糖尿病的早期症状通常不明显，有时甚至没有任何症状。然而，一些常见症状包括：口渴、尿频、多尿、疲劳、嗜睡、皮肤瘙痒和多食等。

3.防治妊娠期糖尿病的方法：

健康饮食：合理的饮食习惯对于控制血糖水平至关重要。孕妇应该选择低糖、低脂、高纤维的食物，如新鲜水果、蔬菜、全谷物、瘦肉和鱼类等。避免高糖、高脂、加工食品和饮料的摄入。

控制碳水化合物的摄入：碳水化合物是影响血糖水平的主要因素之一。孕妇应该选择健康的碳水化合物，如全谷物面包和米饭，并避免精制碳水化合物，如白面包和蛋糕。

合理运动：适度的运动可以帮助降低血糖水平。孕妇可以选择轻度的有氧运动，如散步、游泳和瑜伽等。在开始任何运动计划之前，一定要咨询医生的建议。

定期监测血糖：孕妇被建议定期测量血糖水平，以确保控制在正常范围内。这可以帮助及早发现和及时处理血糖异常，以减少潜在的风险。

紧跟医生的建议：与医生保持密切联系，按照医生的指导进行血糖监测和治疗。医生可能会根据孕妇的具体情况，提供个性化的治疗方案和建议。

妊娠期糖尿病的防治需要孕妇积极配合医生的治疗和管理。通过合理的饮食、适度的运动和定期的血糖监测，可以有效控制血糖水平，降低妊娠期糖尿病对母婴健康的风险。但请注意，每个孕妇的情况可能不同，应根据医生的建议制定适合自己的预防和治疗计划。（琼海市中医医院 林曼丽）



什么是尿路感染，防治方法有哪些？

尿路感染是一种常见的疾病，主要指细菌感染泌尿系统的一部分，包括膀胱、尿道、输尿管和肾脏。尿路感染可以影响任何年龄段的人，但女性更易受到感染，因为她们的尿道较短，更易被细菌感染。

尿路感染的症状通常包括尿频、尿急、尿痛、尿道灼热感、尿中带血等。有时候还会伴有下腹部疼痛、发热、恶心等症。若不及时治疗，尿路感染或会导致严重并发症，如肾盂肾炎和膀胱炎。

那么，我们应如何预防和治疗尿路感染？以下是一些方法和建议：

1.喝足够的水：保持充足的水分摄入可以帮助稀释尿液，减少细菌在尿道中滋生的机会。每天喝足够的水，尤其是在炎热的天气或运动后。

2.注意个人卫生：保持外阴清洁，每天用清水或温和的洗液清洗外阴区域。使用卫生纸时，应从前向后擦拭，以避免将细菌带入尿道。

3.避免过度清洁：过度使用香皂、沐浴露等清洁剂可能破坏阴道的自然酸碱平衡，增加感染的风险。选择温和的清洁产品，并避免频繁清洗。

4.排尿后要注意：每次排尿后，应该将膀胱彻底排空，避免残留尿液中的细菌滋生。同时，不要憋尿，尽量避免长时间憋尿。

5.避免过度使用抗生素：过度使用抗生素可能导致细菌产生耐药性，使治疗变得更加困难。如果出现尿路感染症状，应及时就医，由医生根据具体情况来决定是否需要使用抗生素。

6.注意饮食习惯：多摄入富含维生素C的食物，如柑橘类水果、蔬菜等，可以增强免疫力，帮助预防尿路感染。

7.避免过度使用阴道冲洗剂：过度使用阴道冲洗剂可能破坏阴道的自然平衡，增加感染的风险。如果需要使用阴道冲洗剂，应在医生的指导下进行。

尿路感染是一种常见但可预防的疾病。通过保持良好的个人卫生习惯、充足的水分摄入和注意饮食习惯，我们可以减少尿路感染的发生率。如果出现尿路感染的症状，应及时就医，接受专业的治疗。记住，预防胜于治疗，保持健康的生活方式是预防尿路感染的关键。（琼海市中医医院 黄河）

冠心病怎么治疗 药物、搭桥还是支架？

得了冠心病怎么治疗？一般来说有药物、介入（支架或球囊扩张）和搭桥三种方案。具体需要医生根据冠状动脉CTA或者造影结果来决定。

血管狭窄小于75%的轻中度患者可以选择药物治疗。包括抗血小板聚集药物（如阿司匹林和或氯吡格雷）、降低低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）的调脂药物（他汀类）、控制心跳频率的药物（美托洛尔或比索洛尔）、扩张冠状动脉的药物（单硝酸异山梨酯或尼克地尔）等。需要强调的是冠心病患者LDL-C的水平应控制在1.8mmol/L以下，如果发生过心肌梗死则需要降至1.4mmol/L以下，为了达到这一目标可能需要联合多种降脂药物，包括皮下注射的新型调脂药物PC-SK9抑制剂（瑞百安或波利达）。

如果血管狭窄在75%以上，且经常有心绞痛的症状，则建议行冠状动脉支架植入术或药物球囊扩张成形术。血管直径在2.75mm以上、非左冠状动脉主干、非血管分叉部位的病变首选支架治疗。血管直径在2.75mm以下、血管分叉部位病变、已植入支架再次狭窄的部位可考虑药物球囊扩张成形术治疗。目前冠状动脉支架多为不可降解的金属支架，许多患者对体内植入金属异物持排斥的态度。但是从全世界来看冠心病植入非降解的金属支架仍是主流，尤其急性心肌梗死时植入支架是最快速有效的救治方法，包括美国前总统克林顿、小布什、前副总统切尼、法国前总统萨科齐、我国钟南山院士都植入过冠状动脉支架。事实证明“植入支架后人就废了”之类的谣言是非常荒谬的。

随着材料及器械的进步，冠心病介入治疗领域追求的是“非植入”理念。药物球囊、聚乳酸基质的可降解支架目前已在临床使用，铁或镁基金属的降解支架也即将上市。未来治愈狭窄而不植入异物将成为冠心病介入治疗的主流。

搭桥，就是血管移植手术，截取自身其它部位完好的血管一端接在主动脉上，另一端跨过狭窄或堵塞部分接到冠状动脉无病变的远端，血流将经桥血管到达远端。冠状动脉多支多处严重狭窄、糖尿病合并左冠状动脉主干狭窄、合并需要开胸手术治疗的瓣膜病或其它疾病首选冠状动脉搭桥治疗。

（三亚中心医院（海南省第三人民医院）刘海军）