

季节变换 守护呼吸道健康

中医讲堂

秋季的气候特点为干燥、凉爽,这些变化对我们的呼吸道健康有着直接的影响。在中医理论中,咳嗽被视为肺脏功能失调的一种外在表现。中医认为,肺为娇脏,最易受到外界邪气的影响。因此,通过了解咳嗽的成因和症状,并且合理地调整生活方式和饮食习惯,可以有效地缓解咳嗽症状,并提升整体健康。

秋季气候干燥,空气中湿度降低。在中医理论中,这种干燥的气候特点被称为“燥邪”。燥邪最易伤肺,因为肺为娇脏,喜润恶燥。人体的肺脏通过呼吸与外界直接相通,外界的干燥空气容易损伤肺的津液,故此,秋季肺脏容易受损,表现为咳嗽、口鼻干燥、皮肤干裂等症状。下面让我们了解一下如何养护秋季呼吸道的健康。

秋季咳嗽的原因

- 外界环境的变化:秋季气温下降,燥邪占据主导,易致呼吸道黏膜干燥,引起咳嗽。
- 致敏原增加:秋季气候干燥,雾霾增多,花粉柳絮等易引发过敏性咳嗽。
- 体质因素:秋季天气转凉转燥,气阴两虚或肝火偏亢,容易受到燥邪侵袭,津液更加损伤,导致呼吸道感染。
- 个体内环境:秋季天气偏冷,室内空气流通性差,易使气溶胶积聚传播导致咳嗽。

秋季咳嗽的类型以及症状

- 风寒咳嗽:表现为咳嗽声重、痰稀色白,伴有鼻塞、流清涕、恶寒发热等症状。

- 风热咳嗽:表现为咳嗽频剧,痰黄稠,与体质有关,如肺燥、脾虚等,表现为持续咳嗽。
- 燥热咳嗽:干咳无痰或痰少而粘不易咳出,伴有口干咽燥等症状。
- 内伤咳嗽:与体质有关,如肺燥、脾虚等,表现为持续咳嗽,伴有乏力、食欲不振等症状。

预防秋季咳嗽的措施

- 保持室内湿润度:在房间放一盆水增加室内湿度,以减轻呼吸道黏膜干燥。
- 避免过敏原:在花粉飞扬的日子,减少户外活动,使用空气净化器减少室内过敏原。
- 健康饮食:多吃滋阴润肺的食物,如百合、银耳等,以缓解干咳症状。
- 适当运动:中医认为秋季适合适度的户外活动,如太极拳,可以增强肺部功能。

中医养生与秋季咳嗽

中医养生强调“天人合一”顺应自然,秋季养生重在养肺。以下是一些中医养生方法,帮助你在秋季缓解咳嗽:

- 调整饮食。中医认为“药食同源”,通过合理的饮食可以调整身体状态,缓解咳嗽。滋阴润燥:多吃梨、百合、芝麻、蜂蜜等具有滋阴润燥作用的食物,有助于缓解干咳。清热化痰:如果咳嗽伴有痰黄稠,可以食用冬瓜、丝瓜等清热化痰的食物。避免生冷和辛辣:生冷和辛辣食物会损伤脾胃,导致痰湿内生,加重咳嗽症状。
- 草药调理。中医草药在调理咳嗽方面有着悠久的历史和丰富的经验。风寒咳嗽:可使用麻黄、桂枝等草药,以发汗解表,驱散风寒。风热咳嗽:可使用桑叶、菊花等草药,以清热解暑,缓解风热引起的咳嗽。痰湿咳嗽:可使用半夏、陈皮等草药,以燥湿化痰,改善咳嗽症状。
- 穴位按摩。穴位按摩是中医养生的重要组成部分,通过刺激特定的穴位,可以调节肺脏功能,缓解咳嗽。天突穴:位于颈部前侧,按摩此穴位有助于缓解咳嗽和喉咙痛。肺俞穴:位于背部,第三胸椎棘突下,按摩此穴位可以强化肺功能。合谷穴:位于手背,第一、二掌骨间,按摩此穴位有助于缓解头痛、咳嗽等症状。
- 调整作息。中医认为,良好的作息习惯对健康至关重要。充足睡眠:保证充足的睡眠时间,有助于身体恢复和增强免疫力。避免熬夜:熬夜会损伤肺阴,导致咳嗽症状加重。适度运动:适度的运动可以增强肺宣发肃降功能,提高身体抵抗力。
- 情志调养。中医认为,情绪波动也会影响肺脏功能。保持心情舒畅:避免过度的情绪



脏功能,缓解咳嗽。天突穴:位于颈部前侧,按摩此穴位有助于缓解咳嗽和喉咙痛。肺俞穴:位于背部,第三胸椎棘突下,按摩此穴位可以强化肺功能。合谷穴:位于手背,第一、二掌骨间,按摩此穴位有助于缓解头痛、咳嗽等症状。

- 调整作息。中医认为,良好的作息习惯对健康至关重要。充足睡眠:保证充足的睡眠时间,有助于身体恢复和增强免疫力。避免熬夜:熬夜会损伤肺阴,导致咳嗽症状加重。适度运动:适度的运动可以增强肺宣发肃降功能,提高身体抵抗力。
- 情志调养。中医认为,情绪波动也会影响肺脏功能。保持心情舒畅:避免过度的情绪

波动,如愤怒、悲伤等,这些情绪都可能导致肺气上逆,引发咳嗽。冥想和呼吸练习:通过冥想和深呼吸练习,可以帮助放松心情,调节肺脏功能。

秋季咳嗽虽然常见,但通过适当的预防和治疗措施,可以减轻其对我们生活的影响。保持室内适宜的湿度、多喝水、避免致敏原和适当的运动是预防秋季咳嗽的有效方法。同时,中医养生方法也为缓解咳嗽提供了有益的补充。记住,当咳嗽持续不断或伴有其他症状时,应及时就医。通过这些方法,我们可以更好地享受秋天的凉爽,同时保持呼吸道的健康。

(滁州市中西医结合医院 徐培荣)

健康科普

许多人对手术室的了解仅限于影视剧中的片段。事实上,手术室被誉为医院的“心脏”,它的运转离不开一群专业敬业的团队,其中手术室护士扮演着至关重要的角色。他们不仅确保手术的顺利进行,还保障了患者的安全和舒适。让我们走近这群无影灯下的无名英雄,了解他们的日常工作。

手术室护士的角色与职责

手术室护士是手术团队中不可或缺的一员,他们的工作贯穿整个手术过程,从术前准备到术后护理,都扮演着至关重要的角色。

- 术前准备
手术前的准备工作是手术室护士的重要职责之一。他们需要仔细核对患者的信息,包括姓名、年龄、性别、手术部位等,确保手术信息准确无误。同时,他们还要检查患者的身体状况,评估手术的可行性,在手术前,与患者及其家属进行沟通,解释手术过程、风险和注意事项,以缓解患者的紧张情

绪。他们还会为患者提供必要的术前护理,如清洁皮肤、备皮、留置尿管等,以确保手术顺利进行。

在手术前一天,手术室护士会准备手术所需的器械、敷料、一次性用物和各种仪器设备,确保这些物品的有效性和完整性;与手术医生进行沟通,了解手术的具体步骤和所需物品,以便在手术中能够迅速准确地传递所需器械。

术中配合

手术当天,手术室护士会提前到达手术室,检查手术室的清洁和消毒情况,确保手术室的温度、湿度适宜;检查手术所需设备的性能,确保设备处于良好的待用状态。

手术过程中,手术室护士需要与医生紧密配合,确保手术的顺利进行。他们需要根据手术步骤和医生的指示,迅速准确地传递手术器械和物品,保持手术台的整洁和无菌状态;密切监测患者的生命体征,如心率、血压、呼吸等,一旦发现异常,需要立即报告医生并协助采取相应的处理措施。

在手术中,手术室护士应对各种突发情况,如大出血、过敏反应时需要迅速判断病情,协助医生进行紧急处理,确保患者的生命安全。

术后护理

手术结束后,手术室护士的工作并没有结束。手术室护士会协助医生将患者送回病房,并向病房护士详细交代患者的病情和注意事项,确保患者平稳度过术后苏醒期。同时,他们还需要对患者进行术后护理,如观察伤口情况、更换敷料、记录生命体征等。

在手术室内部,手术室护士还需要负责手术器械和物品的清点、整理和消毒工作。他们要确保每一件物品都归还原处,每一台手术都符合消毒灭菌的要求。

在术后恢复期间,他们需要向患者和家属介绍术后注意事项,如饮食、活动、用药等,并密切监测患者的术后恢复情况,提供必要的护理指导和心理支持;与医生、病房护士等团队成员进行沟通和协作,共同制定和实施个性化的护理计划,以促进患者早日康复。

手术室护士的自我防护

手术室护士的工作环境特殊,护士经常接触各种病原体 and 有害物质。因此,自我防护对于手术室护士来说至关重要。需要严格遵循无菌操作规范,穿戴好防护用品,如口罩、手套、防护服等,以减少感染的风险。

手术室护士的专业素养

手术室护士需要具备高度的职业素养和

职业道德。他们需要时刻保持冷静和镇定,以应对各种突发情况和紧急事件。同时,他们还需要尊重患者的人格和隐私,保护患者的权益和尊严。

专业素养:手术室护士需要掌握各种手术器械的使用方法和手术步骤和操作流程,以确保手术的顺利进行。此外,随着外科手术的不断发展和手术技术的不断进步,手术室护士需要不断学习和更新自己的知识和技能,以适应新的手术方式和手术器械。

心理素质:手术室是生死的第一线,护士们需要面对各种突发情况和紧急事件,要保持冷静和镇定,以便迅速做出正确的判断和应对。

心理支持:手术对于患者而言,往往伴随着紧张和不安。手术室护士在术前和术后给予患者心理支持,通过沟通和安抚,帮助患者缓解焦虑情绪。这不仅有助于提高患者的治疗效果,也体现了护理工作的人文关怀。

总之,无影灯下的手术室,是一个充满挑战和机遇的地方。手术室护士是医院中不可或缺的一员,正是手术室护士的默默付出和无私奉献,才使得手术能够顺利进行,患者能够早日康复。他们的工作虽然辛苦烦琐,但正是这份付出和努力,让更多的人能够重获健康和希望。(滁州市中西医结合医院 周 容)

健康关注

泌尿外科疾病中,泌尿系结石俗称尿石症,输尿管结石较常见。青壮年为主要发病群体,结石无论停留于泌尿系任何部位均可引起阻塞,严重者可导致肾功能衰竭。输尿管结石常伴有肾绞痛,突发肾绞痛症状患者非常痛苦,易使患者产生焦虑情绪。目前全世界范围内尿路结石的发病率均有升高趋势,发病率最高可达50%以上。

哪些诱因能形成结石?

饮食结构单一,长期偏爱吃肉类或动物类肝脏的人群患泌尿系结石的概率偏高;饮水量不达标、饮用的水质不佳,例如年轻人大多愿意喝饮料或咖啡类饮品等;不良的生活方式也是泌尿系结石形成的帮凶之一,如每天运动量非常少,就会造成尿液中的晶体沉淀量相对增加;相关家族遗传性基因等。

哪些人群易患结石?

- 农民:农民出汗多、饮水少,体内水分大量蒸发,血液浓缩,尿液易形成结晶沉淀。
- 司机:司机在工作岗位上坚守的时间较长,导致其喝水少、饮食不规律、排尿频率低而易出现尿路结石。
- 工人:工人群体中矿工的结石发病率较高,这与工人工作强度大、出汗多、饮水少均有很大关系。

如何预防泌尿系结石

- 教师:教师也是尿路结石的高危人群,这与教师连续上课、喝水少、日饮水量不足、久坐等因素有关。

部分结石患者误认为,结石治疗后只要不疼就可以了。泌尿系结石病不仅患病率高,而且复发率也相当高。结石的存在是因为疾病发展而形成,所以并不是病因。而弄清结石成分,确定结石形成的因素和环境,然后根据实际病因进行治疗,才能有效防止结石的复发。需要根据患者的结石类型,结合临床相关检查,判断其主要危险因素,为患者制订详细的饮食指导。做好早预防,减少病痛。遵循合理的饮食指导,是预防尿结石复发的关键。

红外光谱结石成分分析

红外光谱分析(Infrared spectra photo metro,简称IR)又称红外分光光度法,是利用红外分光技术检测和研究结石分子的红外吸收光谱来确定结石成分和含量的方法。

将结石和干燥的溴化钾按1:200比例调配(结石1.0至1.5mg磨化研200至00mg),放入玛瑙钵单向充分研磨30秒至肉眼观测无颗粒状,将磨好粉末用不锈钢铲装膛(一平勺),用顶模旋转压平,放置于压片机打压后缓慢降压,取出压模,除去底座,将片顶出,放于机器内,按照计算机相关程序进行操作,进行结石成分分析。使用红外光谱结石分析仪对结石进行检查分析后,可以确定结石的成分,然后根据结石成分的不同,有针对性采用不同的防治措施,从而为患者提出合理的饮食结构建议,可以降低结石复发率。

改良生活习惯 预防泌尿系结石复发

- 多喝水:每日饮水量2500ml以上,保持每日尿量大于2000ml。有利于小结石的排出,起到内冲洗的作用。
- 饮食钙的含量:推荐成人每日钙的摄入量应为1至1.2g。不要对特殊年龄段进行盲目补钙,过多摄入钙类物质,会增加肾脏功能的负担。
- 加强运动:选择跳跃性运动可促进结石排出。
- 根据结石红外光谱分析结果,有针对性地调整不良生活习惯。

草酸钙结石:避免摄入富含草酸的食物如甘蓝、杏仁、花生、甜菜、菠菜、大黄、麦麸、红茶和可可粉等富含草酸的食物。尿液pH值应控制在5.5至6.0,当pH值<5.5时,尿酸溶解度显著降低,尿酸结晶常形成草酸钙结晶的异质核。尿液pH值是一个重要的可通过饮食调节的因素。大多数水果和蔬菜为碱性食品。枸橼酸盐和植酸盐是已知的可以通过食物摄入的结晶抑制物质。含枸橼酸丰富的食品有柠檬、柑橘,各种果汁等。限制草酸盐含量高的食物,控制高草酸尿。维生素C是草酸盐的前体,维生素C的大量摄入亦会导致草酸排泄量增加。控制高尿钙,减少动物蛋白摄入可以降低尿钙水平。

尿酸结石:增加蔬菜、水果等碱性食物摄入或碳酸氢钠片碱化尿液,控制尿液pH值6.2至6.5,以素食为主。避免饮酒和过多食用嘌呤丰富的食物如动物内脏、家禽肉类、可可、咖啡、海鲜、啤酒、豆类制品、菇、豌豆、龙须菜等含嘌呤高的食物。

磷酸镁氨和碳酸钙结石:药物控制泌尿系感染使尿液达到无菌状态,低磷饮食,注意荤素搭配,控制尿液pH值6.0以下。该类结石与泌尿系感染、高钙尿、高磷酸盐尿有关。建议低磷饮食、注意荤素搭配。根据患者尿液细菌培养及白细胞计数情况,给予药物治疗控制感染。

胱氨酸结石:大量均匀地饮水,素食为主,避免含高甲硫氨酸饮食,如蛋、禽、鱼、肉等危险因素,使尿液pH值降低,尿液胱氨酸溶解度降低。该类结石需增加液体摄入适当碱化尿液。注意多吃柑橘及饮用果汁,有助于保持尿液呈中性或偏碱性。必要时可辅以碳酸氢钠、枸橼酸盐碱化尿液。维生素C可预防新结石形成,增加维生素C摄入应注意高草酸尿的发生。增加饮水量可以增大尿量从而降低尿中晶体过饱和和度,加强对尿路的冲刷作用,不会造成小结石的滞留,适合于各类型结石的预防。夜间常是结石结晶形成的高峰,因此睡前要注意饮水。餐后或运动后尿中溶质浓度水平往往较高,更要注意多喝水,饮水量要保持24小时尿量在2000ml以上,使尿液颜色达到微黄或无色。

草酸钙+磷酸钙混合结石:控制尿液pH值<6.0,摄入营养平衡的饮食,保持早、中、晚三餐营养的衡性,避免过量摄入动物蛋白质。该类结石常与高钙尿症相关,其他危险因有ph值>6.0,低枸橼酸尿症,肾盏低尿流动力学因素,饮食因素等,该类结石应在摄入正常量的钙同时,减少动物蛋白和盐的摄入量。增加富含枸橼酸的食物。

(光明市人民医院 高 波)

健康提醒

由于国家的大力宣传,新闻媒体的积极普及,现在很多糖尿病患者已经认识到了糖尿病的危害,并坚持服用降糖药物来控制血糖。但是糖尿病药物种类繁多,有很严格的服用方法和时间,如果服用不恰当,会明显影响降糖效果。为了让广大糖尿病病友了解如何规范服用降糖药,下面对常用的降糖药物服用方法做出介绍。

一、胰岛素促泌剂

1、磺脲类(格列开头的):常用有格列美脲、格列齐特缓释片、格列吡嗪片、格列吡嗪缓释片、格列吡嗪控释片、格列喹酮等。

这类药主要是通过刺激胰岛β细胞分泌胰岛素来降低血糖,服用时需注意预防低血糖反应。如果有服用此类药物,平时需要注意随身备糖果,如有心慌出汗等低血糖反应,可及时服下升高血糖,改善症状,同时至内分泌科就诊,调整降糖方案。

格列美脲、格列齐特缓释片药物作用时间长,一般是在早餐时一次性服用。

格列吡嗪片,于早餐前30分钟服用。如果每日剂量超过15mg(3片),宜在早、中、晚分三次餐前服用。格列吡嗪缓释片一般是一日一次,适合放在早餐前30分钟服用。格列吡嗪控释片一日一次,早餐时服用。

格列喹酮药物每日剂量30mg以内者,可于早餐前一次性服用,大于30mg者可酌情分为早、晚或早、中、晚分次餐前服用。

2、格列奈类:瑞格列奈和那格列奈等。作用机制与磺脲类相似,但起效更快,所以是放在餐前即时服用,能有效控制餐后血糖。

3、DPP-4抑制剂(列汀类):有西格列汀、沙格列汀、阿格列汀、维格列汀、利格列汀等。

这类药物是通过促进胰岛素分泌并抑制胰高血糖素释放,从而控制血糖。

这类药物服用方便,低血糖风险低,胃肠道反应小,同时这类药物和食物同时服用不会明显影响药物代谢,所以空腹或者与餐同服都不会影响疗效,患者可以根据自己平时服药情况安排。

二、胰岛素增敏剂(格列酮类)

包括罗格列酮和吡格列酮。这类药物通过增加靶细胞对胰岛素的敏感性来降低血糖,适用于胰岛素抵抗明显的患者。

罗格列酮片与食物同服可轻度影响药物代谢,但对临床治疗无明显影响,故可以选择空腹或进餐时服用。

三、α-葡萄糖苷酶抑制剂

包括阿卡波糖和伏格列波糖。该类药物适用于以碳水化合物为主食的糖尿病患者。它与食物中的碳水化合物同时到达肠道时,能够有效地减缓碳水化合物的分解和葡萄糖的吸收,从而降低餐后高血糖。服药方式选择为餐前整片吞服或与第一口主食共同嚼服。

四、SGLT-2抑制剂

代表药物有达格列净、恩格列净等。这类药是通过抑制肾脏对葡萄糖的重吸收,促进尿糖排出,达到降糖目的。

这类药物还有一定的减重和降压作用,但需注意在使用期间观察有无尿频尿急尿痛等泌尿生殖系统感染,必要时需及时就医。

进食对药物临床疗效无明显影响,故空腹或进食后均可服用,患者可以根据自己平时服药情况安排。

五、双胍类

常用药物为二甲双胍。是目前治疗2型糖尿病的首选药物,除控制血糖外,还有助于减轻体重。目前市面上的二甲双胍有多种剂型,常用的有二甲双胍片、二甲双胍肠溶片、二甲双胍缓释片,不同剂型服药时间也有不同。

二甲双胍片:在胃内会快速溶解释放,对胃肠道有一定的刺激,可能会出现恶心、呕吐、腹泻等不良反应。故选择餐中或餐后服用,可减轻胃肠道反应。

二甲双胍肠溶片:二甲双胍肠溶片在胃内不能溶解,只有进入肠道后才会开始崩解溶出并被吸收。因此药物胃黏膜的刺激性较小。餐前服用可使药物在肠道内充分吸收,发挥最佳疗效。故服药选择餐前15~30分钟服用,需整片吞服,不能掰开或嚼碎。

二甲双胍缓释片:药物在胃肠吸收,为减少不良反应也需餐时服用,因药物释放缓慢,作用时间长,起始选择晚餐时服用,若血糖控制不佳,每日需大剂量药物可改为早餐后餐时服用,该药同样需要正片吞服,不能掰开或嚼碎。

六、多格列汀片

新型的降糖药物,是葡萄糖激酶(GK)激动剂。该药物可改善2型糖尿病患者血糖稳态失调的情况。服用方法为:每天2次,每次1片,于早餐前和晚餐前1小时内服用。

在临床试验中按照推荐的剂量和服用时间(早餐前和晚餐前1小时内)使用多格列汀,可以显著降低患者的血糖水平,并减少血糖波动。

以上是目前常见的口服降糖药的使用方式。希望患者结合正在使用的降糖药物,规范服药次数和时间,让降糖药能发挥最大效果,减少药物不良反应,尽量减少因血糖不稳定引起的病情恶化或并发症。在服用降糖药的同时,建议您也要注意降糖药和其他中西药的相互作用,如果仍不清楚,需要到正规医院进一步咨询。

(滁州市中西医结合医院 张 宇)