

深夜关灯玩手机 当心诱发青光眼

青光眼是全世界第一位不可逆致盲性眼病,被称作“视力杀手”。根据世界卫生组织公布的数字显示,2022年全球青光眼患者约8000万,中国青光眼患者数尤为突出,约2180万,致盲人数约567万,总人群发病率为1%,45岁以后为2%。而提到青光眼,生活中老百姓对其知之甚少,很多人的第一反应就是“这是老年人才会得的眼病”,其实不然。随着科学技术日新月异飞速发展,在当今数字时代,手机已经成为现代人生活中不可或缺的一部分。无论是娱乐、学习还是工作,我们都离不开手机。大部分人都 有睡前玩手机的习惯,很多人习惯关灯躺在床上刷朋友圈、微博、抖音直播……一刷刷不停,直到眼皮实在无法支撑才依依不舍地放下手机。然而,在享受科技带来便利的同时,我们也应警惕其中潜藏的健康风险,殊不知黑暗中长时间盯着手机屏幕,除了容易导致近视外,还可能诱发一种不可逆的致盲性眼病——青光眼。如果没有及时发现而错过治疗时机或治疗不规范,极有可能导致失明,这可不是危言耸听。

青光眼是一种常见的不可逆性致盲眼病,指的是眼睛因为病理性地眼内压升高,导致特征性的视神经萎缩、视野缺损以及视功能下降的一种眼病。眼压可以理解为眼内内容物,如晶状体、房水、玻璃体等作用于眼球壁的一种压力。正常人眼压的正常值为10~21mmHg。在我们的眼睛中,有一个名为房水的清澈液体在循环流

动,为眼睛提供营养并代谢废物。正常情况下,房水的产生和流出是平衡的,以维持眼压稳定。然而在青光眼患者中,房水流出的通道受阻,导致房水堆积而眼压上升,从而损伤视神经。

关灯玩手机,为什么会诱发青光眼?

因为关灯玩手机时,黑暗中瞳孔会散大,不利于眼压和循环,眼部睫状肌收缩,牵引房角,使眼压升高,引起房水堆积、房角狭窄或关闭,从而诱发闭角型青光眼。

夜间玩手机“玩”出青光眼,其实有两个关键条件。一是夜里不开灯,在黑暗的环境下看手机,二是长时间用眼。在黑暗的环境下,只有手机小屏幕亮着,瞳孔会不自觉地放大。这时候,虹膜会被“挤”到前房角,使前房角阻塞。房水过多,眼压会升高,容易压迫、损害眼内结构,其中首当其冲的,就是相对脆弱的视神经。

哪类人群关灯玩手机更容易诱发青光眼?

如果患者是青光眼的易患人群,比如高龄、远视,有青光眼家族遗传史等,关灯玩手机就有可能诱发青光眼,造成眼压的急剧升高。病人会表现出眼胀痛、疼痛,甚至是头痛、眼睛充血、发红、视力明显下降、恶心等症状。青光眼急性发作的患者,需要尽快治疗,以挽救视力。偶尔摸黑看一会儿手机,影响不大,毕竟人体也有自我调节的能力。但有些人经常摸黑看手机到深夜,长此以往,眼压持续过高,有可能诱发闭角型青光眼。

儿童气腹腹腔镜手术注意事项有哪些?

注意事项:1.接种疫苗后一星期即可进行外科治疗。2.对于有肺病的患儿,治疗结束后一星期,经相关医师评估后,再判断是否能够进行手术。3.有哮喘史、过敏史、出血史者、癫痫和各种慢性疾病的患儿,应事先告知医师,以免在手术过程中发生不可预料的事情。

儿童气腹术前准备相关注意事项

小儿疝气通常表现为在腹腔沟区出现一可复性包块,质地柔软,一般情况下能够还纳入腹腔,若疝出的腹腔内容物过多,可导致嵌顿,不及时处理可能会发生疝内容物的缺血坏死,需急诊手术。

大多数小儿疝气患者,通常安排择期手术,若患儿术前出现如发烧、咳嗽、咳痰、皮疹、腹泻、呕吐等情况,需及时予以对症治疗,在病情改善后再办理入院行手术治疗。常规的术前检查包括抽血、胸片、腹股沟区彩超等。

对于拟择期行手术治疗的患儿,术前应清洗相应手术区域,同时为规避麻醉引起的误吸反应需执行“禁食8个小时、禁水4个小时”的要求。在做手术的时候都要穿上棉质、宽松的衣物,给婴幼儿准备好纸尿裤。手术前应将粪便和尿液清除,并摘下所有金属饰品。手术当天,患儿出现感冒、发热、咳嗽等症状,应该及时告知主治医师及麻醉医师,以判断是否能够手术。

肺纹理增粗是怎么回事

在我们的日常生活中,健康问题总是牵动着每一个人的心。而肺部作为人体重要的呼吸器官,肺部健康状况更是受到广泛关注。近年来,越来越多的人在体检报告中看到“肺纹理增粗”这一描述,这究竟是怎么回事呢?让我们一起来探讨一下这个话题,揭开肺纹理增粗的神秘面纱,让大家全面地理解“肺纹理增粗”的内涵。

什么是肺纹理增粗?首先,我们需要明确什么是肺纹理。肺纹理是指肺部在X光或CT等影像学检查中,所显示的由支气管、血管和肺间质等结构组成的网状影像。而肺纹理增粗,则是指这些网状影像相较于正常情况变得更加粗大或模糊。

肺纹理增粗的可能原因

肺纹理增粗并非一种独立的疾病,而是多种因素导致的肺部影像学改变。以下是可能导致肺纹理增粗的几种常见原因:

1.吸烟:长期吸烟会导致支气管黏膜充血、水肿,进而引发肺纹理增粗,吸烟不仅影响个人健康,还会对周围的人造成二手烟的危害。

2.空气污染:空气中的粉尘、颗粒物等污染物长期吸入肺部,会刺激呼吸道黏膜,导致肺纹理增粗。因此,改善空气质量、减少污染对于维护肺部健康至关重要。

3.慢性支气管炎:慢性支气管炎是一种常见的呼吸系统疾病,是气管、支气管黏膜及周围组织的慢性非特异性炎症。会导致支气管壁增厚、管腔狭窄,从而在影像学检查中表现为肺纹理增粗。临床症状为咳嗽、咳痰,或伴有喘息。每年发病持续3个月,连续2年或2年以上。缓慢起病,病程长,反复急性发作而病情加重。急性加重是指咳嗽、咳痰、喘息等症状突然加重。急性加重的主要原因是呼吸道感染,病原体可以是病毒、细菌、支原体和衣原体等。

4.肺炎:一般来说,肺炎指肺泡、远端气道和肺间质的感染性炎症,可由细菌、病毒和其他病原体等因素感染引起,其中以细菌性和病毒性肺炎最为常

见。肺炎、肺结核等肺部感染性疾病会使肺部血管充血,导致肺纹理增粗。这些疾病需要及时抗感染治疗,以免对肺部造成进一步损害。

5.年龄因素:随着年龄的增长,人体的各个器官都会发生一定程度的退行性改变,肺部也不例外。老年人肺部功能下降,可能出现肺纹理增粗的现象。

此外心脏疾病也可导致肺纹理增粗,常见的有风湿性心脏病、先天性心脏病等,这些疾病均可导致肺纹理增粗,并且往往提示合并心功能不全。

肺纹理增粗的临床意义

肺纹理增粗本身并不一定意味着严重的疾病,但它可能是某些潜在疾病的征兆。因此,在发现肺纹理增粗时,我们需要结合患者的临床症状、病史以及其他检查结果进行综合分析,以确定是否存在潜在的健康问题。

对于已经出现肺纹理增粗的患者,建议定期进行肺部检查,关注病情变化。同时,积极改善生活方式,戒烟限酒,保持良好的作息和饮食习惯,有助于维护肺部健康。

如何预防肺纹理增粗

预防肺纹理增粗的关键在于避免导致肺部损伤的因素,建议:

1.戒烟:吸烟是导致肺纹理增粗的主要因素之一,戒烟是保护肺部健康的首要任务。

2.避免空气污染:尽量减少在污染严重的环境中活动,佩戴口罩,保持室内空气清新。

3.加强锻炼:适当的运动可以增强肺部功能,提高抵抗力,减少肺部疾病的发生。

4.合理饮食:多吃富含维生素和矿物质的食物,有助于维持肺部健康。

5.定期体检:定期进行肺部检查,及时发现并处理潜在的健康问题。

总之,肺纹理增粗是一个需要引起我们关注的问题。虽然它本身并不一定意味着严重的疾病,但可能是某些潜在疾病的征兆。通过了解肺纹理增粗的原因、临床意义以及预防措施,我们可以更好地保护自己的肺部健康。同时,我们也应该关注身边人的肺部健康状况,共同营造一个健康、美好的生活环境。

希望本文能够帮助大家更好地了解肺纹理增粗的相关知识,引起大家对肺部健康的重视。让我们从现在开始,关注肺部健康,珍惜生命,共同迎接一个更加美好的未来! (六安市中医院放射科 张柱)

如何预防肺纹理增粗

预防肺纹理增粗的关键在于避免导致肺部损伤的因素,建议:

1.戒烟:吸烟是导致肺纹理增粗的主要因素之一,戒烟是保护肺部健康的首要任务。

2.避免空气污染:尽量减少在污染严重的环境中活动,佩戴口罩,保持室内空气清新。

3.加强锻炼:适当的运动可以增强肺部功能,提高抵抗力,减少肺部疾病的发生。

4.合理饮食:多吃富含维生素和矿物质的食物,有助于维持肺部健康。

5.定期体检:定期进行肺部检查,及时发现并处理潜在的健康问题。

总之,肺纹理增粗是一个需要引起我们关注的问题。虽然它本身并不一定意味着严重的疾病,但可能是某些潜在疾病的征兆。通过了解肺纹理增粗的原因、临床意义以及预防措施,我们可以更好地保护自己的肺部健康。同时,我们也应该关注身边人的肺部健康状况,共同营造一个健康、美好的生活环境。

希望本文能够帮助大家更好地了解肺纹理增粗的相关知识,引起大家对肺部健康的重视。让我们从现在开始,关注肺部健康,珍惜生命,共同迎接一个更加美好的未来! (六安市人民医院手术室 吴小燕)

了解手术室快速康复的每个环节

手术室快速康复的每个环节,包括用药指导、饮食指导、活动指导等,确保患者在出院后能够得到及时的随访和指导。

多学科团队合作

手术室快速康复需要多学科团队的共同协作。这个团队包括外科医生、麻醉科医生、护士、营养师、心理咨询师等多个领域的专业人士。

持续质量改进

手术室快速康复是一个不断发展和完善的过程。为了不断提高康复效果,医院会定期对手术室快速康复的整个过程进行质量评估和改进。通过收集和分析患者的反馈意见和疗效数据,医院可以发现存在的问题和不足,并及时制定改进措施,优化康复流程。

总之,手术室快速康复是一个多学科协作、全方位管理的过程。通过优化围手术期的处理措施,可以减少患者的生理和心理应激反应,促进术后快速恢复。作为患者和家属,我们应该积极了解手术室快速康复的相关知识,与医生共同为患者的康复贡献力量。

(六安市人民医院手术室 韩宏)

术前营养支持:并非所有病人都需要术前营养支持,但对于营养状况较差的患者,术前营养支持可以提高患者的手术耐受性,促进术后康复。医生会根据患者的具体情况制定个性化的营养支持方案。

手术室快速康复的水中优化措施

微创手术:微创手术是手术室快速康复的重要组成部分。与传统手术相比,微创手术具有创伤小、恢复快、并发症少等优点。通过采用先进的手术器械和技术,医生可以更加精准地完成手术操作,减少对患者身体的损伤。

优化麻醉方案:麻醉是手术过程中不可或缺的一环。优化麻醉方案可以减少患者的术中应激反应,降低手术风险。医生会根据患者的具体情况选择合适的麻醉药物和麻醉方式,确保患者在手术过程中处于最佳状态。

减少留置管道:留置管道是手术后常见的并发症之一。过多的留置管道会增加患者的感染风险和不适感。在手术室快速康复的理念下,医生会尽量减少留置管道的使用,降低患者的并发症发

生率。

手术室快速康复的术后护理与康复指导

术后疼痛管理:术后疼痛是患者最常见的症状之一。有效的疼痛管理可以减轻患者的痛苦,促进术后康复。医生会根据患者的疼痛程度和疼痛类型制定个性化的疼痛管理方案,包括药物治疗、物理治疗和心理治疗等。

营养与饮食指导:术后营养与饮食对患者的康复至关重要。医生会根据患者的营养状况和手术类型制定个性化的营养与饮食指导方案,确保患者获得足够的营养支持,促进伤口愈合和身体恢复。

早期活动与功能锻炼:早期活动与功能锻炼是手术室快速康复的重要环节。通过早期活动和功能锻炼,可以促进患者的血液循环和肌肉功能恢复,减少并发症的发生。医生会根据患者的具体情况制定个性化的活动计划,并指导患者进行正确的功能锻炼。

出院计划与随访

出院计划:包括用药指导、饮食指导、活动指导等,确保患者在出院后能够得到及时的随访和指导。

多学科团队合作

手术室快速康复需要多学科团队的共同协作。这个团队包括外科医生、麻醉科医生、护士、营养师、心理咨询师等多个领域的专业人士。

持续质量改进

手术室快速康复是一个不断发展和完善的过程。为了不断提高康复效果,医院会定期对手术室快速康复的整个过程进行质量评估和改进。通过收集和分析患者的反馈意见和疗效数据,医院可以发现存在的问题和不足,并及时制定改进措施,优化康复流程。

总之,手术室快速康复是一个多学科协作、全方位管理的过程。通过优化围手术期的处理措施,可以减少患者的生理和心理应激反应,促进术后快速恢复。作为患者和家属,我们应该积极了解手术室快速康复的相关知识,与医生共同为患者的康复贡献力量。

(六安市人民医院手术室 韩宏)

4.调低手机屏幕亮度

晚上睡前玩手机,尽量把手机灯光调低,很亮的屏幕与漆黑的环境对比度太大,会使眼睛疲劳。

5.屏幕向下倾斜45°

不要把手机屏幕正对着眼睛,最好向下倾斜45°左右,不要向上倾斜。否则脖子要施力,伸久了会酸痛。

6.控制手机使用时间

最好使用手机45分钟(最多不超过1小时)就停下来,让眼睛休息10~15分钟,可以看看5米外的远方,也可以闭目养神。

保护眼睛,多吃对眼睛好的食物有哪些呢?

1.绿叶蔬菜:菠菜、甘蓝等绿叶蔬菜,富含叶黄素和玉米黄质,这些营养素对眼睛健康有益。

2.水果:橙子、猕猴桃、蓝莓等水果,富含维生素C、维生素E和抗氧化剂,有助于保护眼睛少受自由基的伤害。

3.鸡蛋:鸡蛋是优质蛋白质的良好来源,含有维生素A、C、D、E、K、B6、B12、叶酸、磷、硒等营养素,有助于保持眼睛健康和维持视力。

4.坚果和籽类:杏仁、核桃、亚麻籽等坚果类食物,含有健康的脂肪、维生素E和抗氧化剂,对眼睛有益。

5.胡萝卜:胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,可在体内转化为维生素A,对维持良好的视力很重要。

6.鱼类:鲑鱼、沙丁鱼等鱼类富含Omega-3脂肪酸,常吃鱼有益眼睛健康和维持视力。

7.豆类:黑豆、红豆等豆类,富含维生素、矿物质和抗氧化剂,对眼睛有一定的保护作用。

(六安市中医院眼科 周明群)

重的阴囊肿胀等情况,需要及时就医。

2.切口:在家里要注意让伤口部位维持干净、干燥,通常3天就要换一次敷料,如果在夏季出汗多的情况下,两天就可以换一次敷料。不要让伤口沾上水,主要是用来擦拭身体,在经过医生的检查后确定没有问题后再进行沐浴,最好不要用盆浴,如果伤口没有红肿渗液再进行盆浴。

3.饮食:建议多吃一些容易消化的、含有纤维的食品,让小儿能够顺利排便。多吃一些容易吸收、脂肪少的食品,不要吃油腻和油炸的食物。

4.活动:手术后一星期内,儿童减少非必要活动,避免出现哭闹、咳嗽、便秘等情况。在接下来的一个月里尽可能地减少跑步和跳跃运动。6个月内尽量维持腹部压力,保持在稳定的水平,如果进行短跑运动、吹笛子、吹乐器等运动,很有可能会导致腹部压力升高,一般要在6个月以上进行。提倡在家中保持良好的室内空气流通,保持良好的个人卫生习惯,经常洗手。

综上所述,对于小儿疝气手术相关注意事项能够熟知,可促进患儿术后更好恢复。

(六安市人民医院手术室 吴小燕)

如何预防肺纹理增粗

预防肺纹理增粗的关键在于避免导致肺部损伤的因素,建议:

1.戒烟:吸烟是导致肺纹理增粗的主要因素之一,戒烟是保护肺部健康的首要任务。

2.避免空气污染:尽量减少在污染严重的环境中活动,佩戴口罩,保持室内空气清新。

3.加强锻炼:适当的运动可以增强肺部功能,提高抵抗力,减少肺部疾病的发生。

4.合理饮食:多吃富含维生素和矿物质的食物,有助于维持肺部健康。

5.定期体检:定期进行肺部检查,及时发现并处理潜在的健康问题。

总之,肺纹理增粗是一个需要引起我们关注的问题。虽然它本身并不一定意味着严重的疾病,但可能是某些潜在疾病的征兆。通过了解肺纹理增粗的原因、临床意义以及预防措施,我们可以更好地保护自己的肺部健康。同时,我们也应该关注身边人的肺部健康状况,共同营造一个健康、美好的生活环境。

希望本文能够帮助大家更好地了解肺纹理增粗的相关知识,引起大家对肺部健康的重视。让我们从现在开始,关注肺部健康,珍惜生命,共同迎接一个更加美好的未来! (六安市中医院放射科 张柱)

了解手术室快速康复的每个环节

手术室快速康复的每个环节,包括用药指导、饮食指导、活动指导等,确保患者在出院后能够得到及时的随访和指导。

多学科团队合作

手术室快速康复需要多学科团队的共同协作。这个团队包括外科医生、麻醉科医生、护士、营养师、心理咨询师等多个领域的专业人士。

持续质量改进

手术室快速康复是一个不断发展和完善的过程。为了不断提高康复效果,医院会定期对手术室快速康复的整个过程进行质量评估和改进。通过收集和分析患者的反馈意见和疗效数据,医院可以发现存在的问题和不足,并及时制定改进措施,优化康复流程。

总之,手术室快速康复是一个多学科协作、全方位管理的过程。通过优化围手术期的处理措施,可以减少患者的生理和心理应激反应,促进术后快速恢复。作为患者和家属,我们应该积极了解手术室快速康复的相关知识,与医生共同为患者的康复贡献力量。

(六安市人民医院手术室 韩宏)

随着现代医学技术的飞速发展,乳腺癌手术已不仅仅局限于单纯的肿瘤切除,更融入了对患者术后生活质量的高度关注。

一、乳腺癌术后常见身体变化与护理

1.伤口护理:细致入微的关爱

术后伤口的妥善处理是预防感染、促进愈合的第一步。手术后的最初几天,患者应密切观察伤口是否出现红肿、渗液或发热等感染迹象,同时遵循医嘱进行伤口清洁和换药。对于疼痛管理,应根据个人耐受度,适时适量使用止痛药物,确保休息与活动之间的平衡,避免疼痛影响到日常活动的恢复。

2.引流管护理:小心呵护 平稳过渡

对于需要置入引流管的患者,了解如何正确固定和维护引流管至关重要。保持引流管周围皮肤清洁干燥,定期记录引流液的颜色、量,这不仅有助于医生评估恢复状况,也是预防并发症的有效途径。当引流液减少至一定标准时,医生会根据实际情况决定移除引流管的最佳时机。

3.淋巴水肿预防与管理:细心防护 积极应对

淋巴水肿是乳腺癌术后常见的并发症,尤其是进行腋窝淋巴结清扫的患者。采取措施如佩戴医用压力袖套,进行轻柔的淋巴引流按摩,以及避免患侧肢体提举重物,可以显著降低淋巴水肿风险。

4.活动与体能恢复:循序渐进 重拾活力

术后体力的恢复是一个逐步的过程。患者应在专业指导下,从简单的床上活动开始,逐步过渡到步行、日常生活的自理,乃至参与特定的康复锻炼,如肩关节活动操,以增强肌肉力量,改善关节灵活性,减少术后僵硬和疼痛。

二、营养与饮食建议:营养均衡 助力康复

在乳腺癌术后的康复过程中,营养与饮食扮演着至关重要的角色,它们不仅是身体恢复的能量源泉,也是增强免疫力、促进伤口愈合的基石。

首要原则是保证高蛋白摄入。蛋白质作为细胞修复与再生的基本材料,对于经手术创伤的身体来说尤为重要。精瘦肉类如鸡胸肉、鱼类三文鱼、蛋类以及豆制品如豆腐和豆浆,都是优质蛋白的来源,它们不仅能够加速伤口愈合,还能增强机体免疫力,为身体提供对抗感染的坚实防线。

其次,多样化膳食结构是确保营养全面的必要条件。新鲜蔬菜与水果富含的维生素、矿物质及抗氧化剂,如维生素C、维生素E和β-胡萝卜素,不仅能促进组织修复,还能有效减轻术后可能出现的炎症反应,加速康复进程。

此外,限制加工食品的摄入对维持术后代谢稳定至关重要。倡导以天然、未加工或少加工的食物为主,如全谷物、新鲜蔬果,以及适量的坚果和种子,这些食物能提供必需的营养素,同时减少不必要的热量和化学添加剂摄入。

最后,术后保持水分平衡,有助于维持正常的血液循环,促进体内毒素和废弃物的及时排出,减轻肝脏和肾脏的负担。

三、心理健康支持:心灵的抚慰与重建

乳腺癌术后,患者往往会在心理上面临巨大的挑战,包括焦虑、抑郁、身体形象改变的困扰等。构建全面的心理支持体系,至关重要。

情绪管理技巧:学习冥想、深呼吸、瑜伽等放松技巧,帮助管理术后的心情波动;建立社会支持网络:与家人、朋友的沟通交流,参加癌症康复小组或线上社群,感受他人的理解与鼓励;专业心理干预:当情绪问题严重影响生活质量时,应寻求专业心理咨询师的帮助,通过认知行为疗法等专业手段,有效应对心理困扰。

四、长期随访与自我管理:警戒与预防并行

术后长期的随访计划是监控病情变化、预防复发的关键环节:

定期复查:术后第一年內,每3个月进行一次全面复查,之后可适当延长复查周期。复查内容涵盖临床体检、乳腺影像学检查、血液标志物监测等。

自我管理:教育患者掌握乳房自检的方法,关注体重变化、持续性疲劳等可能提示复发的体征,一旦发现异常,立即就医。

生活方式的持续优化:鼓励患者形成健康的生活习惯,如戒烟限酒、均衡饮食、规律运动、保持乐观心态,这些都对降低复发风险、提高生存质量具有重要意义。

乳腺癌术后护理是一段既挑战又充满希望的旅程。通过实施全面的护理策略,我们不仅关注身体的康复,更致力于心灵的重建。每一位患者都是这场战役中的勇士,而我们——医护人员、家人、朋友和社会各界的支持者,将与您同行,共同守护这份生命的坚韧与美好。 (安徽医科大学第一附属医院肿瘤内科 董云亚)

常跷“二郎腿”，危害身体健康

“二郎腿”就是一条腿架在另一条腿上的一种坐姿,无论是在办公室、会议室,还是在地铁上、餐桌上,随处可见“二郎腿”的影子。或许因为觉得这种姿势比较舒服,或许认为这是一种优雅的姿态,但是,在这里需要提醒大家的是,长期跷“二郎腿”,对身体的危害可不小,需引起注意。

1.脊柱变形。大家知道,人体正常脊柱从侧面观,呈“S”形。在跷“二郎腿”时,腰椎处于一种旋转的姿势,引起椎间盘纤维环应力改变,导致椎间盘发生病变,如果在跷“二郎腿”的同时,身体前屈,则腰椎承受的压力最大,会加速脊柱的退变,引发脊柱侧弯和腰椎间盘突出,进而压迫脊神经,造成腰痛背痛。

2.关节病变。跷“二郎腿”时,因为骨盆受力不均,双侧的髋关节不在同一水平线上,导致骨盆位置倾斜、倾斜,长期使用这种姿势,可造成骨盆畸形,发生膝关节肌肉劳损,加速膝关节退变,引起关节炎和长短腿,不仅影响到人体的外形,还引发身体的慢性疾病,增加痛苦。

3.静脉曲张和深静脉血栓。跷“二郎腿”时,两腿交叉的姿势,使两条腿同时受到压迫,容易造成静脉血液回流不畅,引发下肢静脉曲张。而跷“二郎腿”的动作保持过久,特别是搭在上面的那条腿,由于膝关节过度屈曲,腓肠肌受到压迫,极易引发深静脉血栓,造成下肢水肿和疼痛,当血栓发生脱落,可引发肺栓塞,甚至死亡,危害极大。

4.引发外伤。跷“二郎腿”时间过久,容易造成下肢血流受阻,引起小腿麻木,当突然站立时,极易发生跌倒,特别对于老年群体,需高度重视。另外,跷“二郎腿”时,如遇意外,身体来不及反应,交叉的双腿不能及时放平,就很容易发生意外伤害,如在公交车上,遭遇急刹车,可能会造成骨关节脱臼和肌肉组织的损伤。

5.加重慢性疾病。研究表明,跷“二郎腿”的姿势会抑制膈肌活动,使胸廓扩张受限,从而使肺活量下降,加重慢性阻塞性肺气肿患者的症状。而对于糖尿病患者来说,由于糖尿病患者本身血液循环功能就差,“二郎腿”的姿势会加重下肢动脉硬化缺血,长期易发生“糖尿病足”。

6.其他方面。“二郎腿”的姿势增加膝关节的压力,使膝关节软骨的磨损增加,对膝关节已经发生退化的老年人来说,会加重膝关节关节炎的症状。另外,对于怀孕期的妇女,跷“二郎腿”可造成腹部受压,危害到胎儿的血液供应,同时,也可加重孕妇的腰部和骨盆的负担,有些产后发生腰疼和骨盆变形的产妇,孕期也多有跷“二郎腿”的习惯。

虽然跷“二郎腿”不会马上让你的身体出现这些症状,但是长期这样下去,这些症状迟早会来困扰你。既然跷“二郎腿”有这么多危害,人们似乎又很难改掉这个习惯,那么怎么去减少这些危害呢?

1.调整坐姿。俗话说:坐有坐相。指的就是人在坐位时坐姿要端正。正确的坐姿是:头部摆正,避免左右歪斜,双肩自然放平,双手可轻搭在双腿上,双脚微微分开,平放于地面上,避免勾脚。研究表明,这种直立位坐姿较慵懒型坐姿,更有利于保护肩关节和背骨的稳定性。

2.选择有靠背的椅子。椅子的高度以稍低于膝关节的高度为宜,如果椅子过高,可在脚下放置脚凳,身体尽量坐满椅子的2/3,腰部挺直,靠于椅背上,有利于放松背部肌肉,减轻脊柱压力。

3.缩短跷“二郎腿”的时间。如果你戒不掉跷“二郎腿”的习惯,建议每10分钟更换一下坐姿,如果坐位时间过久,可每半个小时起身活动一下身体,可以走一走,伸伸胳膊、挺挺腰,有利于缓解肌肉劳损。如果因为环境限制,不能起身活动,也可以选择一些简单的运动方法来进行活动。方法1:翘脚运动,坐位时,抬起双脚,脚尖用力向下压向地面,保持3~5秒,再脚尖朝向自己用力翘起,保持3~5秒,反复进行。方法2:提踵运动,坐位时,两足尖着地,足跟向上尽力抬起,保持3~5秒,反复进行。通过运动,可有效缓解腿部肌肉疲劳,促进下肢静脉回流,预防静脉曲张的发生。

总之,跷“二郎腿”可对身体造成的诸多危害,但这也是一个漫长的过程,如果我们能够采取积极有效的预防措施,就能很好地保护我们的身体不受伤害。在日常生活中,我们选择一些正确训练方法,如腰背肌功能锻炼、双下肢按摩、扭腰摆臂运动、穿弹力袜、避免负重下蹲、避免上下楼梯等,都可以避免和减少“二郎腿”带来的危害。

(皖西卫生职业学院附属医院(六安市第二人民医院)骨科 丁传云)

身心并重做好乳腺癌术后护理

随着现代医学技术的飞速发展,乳腺癌手术已不仅仅局限于单纯的肿瘤切除,更融入了对患者术后生活质量的高度关注。

一、乳腺癌术后常见身体变化与护理

1.伤口护理:细致入微的关爱

术后伤口的妥善处理是预防感染、促进愈合的第一步。手术后的最初几天,患者应密切观察伤口是否出现红肿、渗液或发热等感染迹象,同时遵循医嘱进行伤口清洁和换药。对于疼痛管理,应根据个人耐受度,适时适量使用止痛药物,确保休息与活动之间的平衡,避免疼痛影响到日常活动的恢复。

2.引流管护理:小心呵护 平稳过渡

对于需要置入引流管的患者,了解如何正确固定和维护引流管至关重要。保持引流管周围皮肤清洁干燥,定期记录引流液的颜色、量,这不仅有助于医生评估恢复状况,也是预防并发症的有效途径。当引流液减少至一定标准时,医生会根据实际情况决定移除引流管的最佳时机。

3.淋巴水肿预防与管理:细心防护 积极应对

淋巴水肿是乳腺癌术后常见的并发症,尤其是进行腋窝淋巴结清扫的患者。采取措施如佩戴医用压力袖套,进行轻柔的淋巴引流按摩,以及避免患侧肢体提举重物,可以显著降低淋巴水肿风险。

4.活动与体能恢复:循序渐进 重拾活力

术后体力的恢复是一个逐步的过程。患者应在专业指导下,从简单的床上活动开始,逐步过渡到步行、日常生活的自理,乃至参与特定的康复锻炼,如肩关节活动操,以增强肌肉力量,改善关节灵活性,减少术后僵硬和疼痛。

二、营养与饮食建议:营养均衡 助力康复

在乳腺癌术后的康复过程中,营养与饮食扮演着至关重要的角色,它们不仅是身体恢复的能量源泉,也是增强免疫力、促进伤口愈合的基石。

首要原则是保证高蛋白摄入。蛋白质作为细胞修复与再生的基本材料,对于经手术创伤的身体来说尤为重要。精瘦肉类如鸡胸肉、鱼类三文鱼、蛋类以及豆制品如豆腐和豆浆,都是优质蛋白的来源,它们不仅能够加速伤口愈合,还能增强机体免疫力,为身体提供对抗感染的坚实防线。

其次,多样化膳食结构是确保营养全面的必要条件。新鲜蔬菜与水果富含的维生素、矿物质及抗氧化剂,如维生素C、维生素E和β-胡萝卜素,不仅能促进组织修复,还能有效减轻术后可能出现的炎症反应,加速康复进程。

此外,限制加工食品的摄入对维持术后代谢稳定至关重要。倡导以天然、未加工或少加工的食物为主,如全谷物、新鲜蔬果,以及适量的坚果和种子,这些食物能提供必需的营养素,同时减少不必要的热量和化学添加剂摄入。

最后,术后保持水分平衡,有助于维持正常的血液循环,促进体内毒素和废弃物的及时排出,减轻肝脏和肾脏的负担。

三、心理健康支持:心灵的抚慰与重建

乳腺癌术后,患者往往会在心理上面临巨大的挑战,包括焦虑、抑郁、身体形象改变的困扰等。构建全面的心理支持体系,至关重要。

情绪管理技巧:学习冥想、深呼吸、瑜伽等放松技巧,帮助管理术后的心情波动;建立社会支持网络:与家人、朋友的沟通交流,参加癌症康复小组或线上社群,感受他人的理解与鼓励;专业心理干预:当情绪问题严重影响生活质量时,应寻求专业心理咨询师的帮助,通过认知行为疗法等专业手段,有效应对心理困扰。

四、长期随访与自我管理:警戒与预防并行

术后长期的随访计划是监控病情变化、预防复发的关键环节:

定期复查:术后第一年內,每3个月进行一次全面复查,之后可适当延长复查周期。复查内容涵盖临床体检、乳腺影像学检查、血液标志物监测等。

自我管理:教育患者掌握乳房自检的方法,关注体重变化、持续性疲劳等可能提示复发的体征,一旦发现异常,立即就医。

生活方式的持续优化:鼓励患者形成健康的生活习惯,如戒烟限酒、均衡饮食、规律运动、保持乐观心态,这些都对降低复发风险、提高生存质量具有重要意义。

乳腺癌术后护理是一段既挑战又充满希望的旅程。通过实施全面的护理策略,我们不仅关注身体的康复,更致力于心灵的重建。每一位患者都是这场战役中的勇士,而我们——医护人员、家人、朋友和社会各界的支持者,将与您同行,共同守护这份生命的坚韧与美好。 (安徽医科大学第一附属医院肿瘤内科 董云亚)

“二郎腿”就是一条腿架在另一条腿上的一种坐姿,无论是在办公室、会议室,还是在地铁上、餐桌上,随处可见“二郎腿”的影子。或许因为觉得这种姿势比较舒服,或许认为这是一种优雅的姿态,但是,在这里需要提醒大家的是,长期跷“二郎腿”,对身体的危害可不小,需引起注意。

1.脊柱变形。大家知道,人体正常脊柱从侧面观,呈“S”形。在跷“二郎腿”时,腰椎处于一种旋转的姿势,引起椎间盘纤维环应力改变,导致椎间盘发生病变,如果在跷“二郎腿”的同时,身体前屈,则腰椎承受的压力最大,会加速脊柱的退变,引发脊柱侧弯和腰椎间盘突出,进而压迫脊神经,造成腰痛背痛。

2.关节病变。跷“二郎腿”时,因为骨盆受力不均,双侧的髋关节不在同一水平线上,导致骨盆位置倾斜、倾斜,长期使用这种姿势,可造成骨盆畸形,发生膝关节肌肉劳损,加速膝关节退变,引起关节炎和长短腿,不仅影响到人体的外形,还引发身体的慢性疾病,增加痛苦。

3.静脉曲张和深静脉血栓。跷“二郎腿”时,两腿交叉的姿势,使两条腿同时受到压迫,容易造成静脉血液回流不畅,引发下肢静脉曲张。而跷“二郎腿”的动作保持过久,特别是搭在上面的那条腿,由于膝关节过度屈曲,腓肠肌受到压迫,极易引发深静脉血栓,造成下肢水肿和疼痛,当血栓发生脱落,可引发肺栓塞,甚至死亡,危害极大。

4.引发外伤。跷“二郎腿”时间过久,容易造成下肢血流受阻,引起小腿麻木,当突然站立时,极易发生跌倒,特别对于老年群体,需高度重视。另外,跷“二郎腿”时,如遇意外,身体来不及反应,交叉的双腿不能及时放平,就很容易发生意外伤害,如在公交车上,遭遇急刹车,可能会造成骨关节脱臼和肌肉组织的损伤。

5.加重慢性疾病。研究表明,跷“二郎腿”的姿势会抑制膈肌活动,使胸廓扩张受限,从而使肺活量下降,加重慢性阻塞性肺气肿患者的症状。而对于糖尿病患者来说,由于糖尿病患者本身血液循环功能就差,“二郎腿”的姿势会加重下肢动脉硬化缺血,长期易发生“糖尿病足”。

6.其他方面。“二郎腿”的姿势增加膝关节的压力,使膝关节软骨的磨损增加,对膝关节已经发生退化的老年人来说,会加重膝关节关节炎的症状。另外,对于怀孕期的妇女,跷“二郎腿”可造成腹部受压,危害到胎儿的血液供应,同时,也可加重孕妇的腰部和骨盆的负担,有些产后发生腰疼和骨盆变形的产妇,孕期也多有跷“二郎腿”的习惯。

虽然跷“二郎腿”不会马上让你的身体出现这些症状,但是长期这样下去,这些症状迟早会来困扰你。既然跷“二郎腿”有这么多危害,人们似乎又很难改掉这个习惯,那么怎么去减少这些危害呢?

1.调整坐姿。俗话说:坐有坐相。指的就是人在坐位时坐姿要端正。正确的坐姿是:头部摆正,避免左右歪斜,双肩自然放平,双手可轻搭在双腿上,双脚微微分开,平放于地面上,避免勾脚。研究表明,这种直立位坐姿较慵懒型坐姿,更有利于保护肩关节和背骨的稳定性。

2.选择有靠背的椅子。椅子的高度以稍低于膝关节的高度为宜,如果椅子过高,可在脚下放置脚凳,身体尽量坐满椅子的2/3,腰部挺直,靠于椅背上,有利于放松背部肌肉,减轻脊柱压力。

3.缩短跷“二郎腿”的时间。如果你戒不掉跷“二郎腿”的习惯,建议每10分钟更换一下坐姿,如果坐位时间过久,可每半个小时起身活动一下身体,可以走一走,伸伸胳膊、挺挺腰,有利于缓解肌肉劳损。如果因为环境限制,