

## 如何预防青少年脊柱侧弯

光山县杏林医院骨科 王辉

脊柱是身体的支柱,位于背部正中,上端接颅骨,下端达尾骨尖。脊柱侧弯是一种常见的脊畸形疾病,指青少年在青春成长长期骨骼未完全成熟时,受遗传因素、不良生活习惯等影响,造成的脊柱结构性侧凸。脊柱侧弯不仅会影响外形,而且会造成心肺功能不良,严重的甚至会使脊髓神经受压,造成不可逆损伤,严重影响青少年的生长发育和心理健康。那么,如何预防青少年脊柱侧弯呢?

**培养良好坐姿站姿。**加强对青少年卫生工作的宣传,为青少年演示正确坐姿及站姿:坐姿做到“一正一直二平”,头要正、腰要直、手要平、脚要平;站姿做到两脚平站,收腹挺胸,身体直立,双肩后展,上肢自然下垂。同时,应选择合适的桌椅。

**科学锻炼。**体育锻炼的内容要多样化,全面增强脊柱两侧、前后肌群力量,除了上好体育课外,每天都应坚持1个小时左右的体育锻炼,可进行诸如单双杠、慢跑、游泳等运动。

**合理负重。**背包过重和错误的背包方式可能造成青少年背部损伤和肌肉疲劳,建议把书包重量控制在背包者体重的10%以下,尽量采取双肩背的背包方式。

**膳食营养干预。**青少年正是生长发育的高峰期,家长应保证其摄取足够的钙、维生素D、蛋白质等,每天适度晒太阳。

青少年的脊柱问题应引起高度重视,做到早预防、早发现、早治疗。

PICC 日常护理——

## 癌症患者独特的“生命线”

郸城县人民医院肿瘤内科 张梅

PICC 是指经外周静脉穿刺置入的中心静脉导管,其尖端位于上腔静脉,可避免患者因长期输液或输注高渗性、有刺激性的药物对血管的损害,减轻因反复穿刺给患者带来的痛苦,现广泛应用于需化疗的肿瘤患者,是一条独特的“生命线”。正确而有效的导管日常维护技术,则是PICC导管能正确使用、完成治疗计划的重要保证。那么,留置PICC的患者都该注意些什么呢?

PICC置管术后24小时应换药一次,如果应用透明敷料,之后应每7天换药一次;如果应用纱布类敷料,之后应每2天换药一次。换药可以避免发生感染,因为要求无菌操作,所以建议去正规医院请专业护士换药。日常生活中,病人需注意保持导管周围的清洁干燥,当发现贴膜有卷曲、松动,贴膜下有汗液,穿刺点出血、红肿等情况,即使未到换药时间也应及时去医院换药。每7天更换正压接头、冲洗导管,可以避免发生导管堵塞。PICC拔管后,局部用密封贴膜封住伤口3天,因为血管穿刺处穿刺孔大,需防止反复拉伸运动致使气体进入血管产生气栓。注意衣服袖口应适当宽松,不宜过紧。适当进行穿刺侧手臂活动,如握拳活动等,促进血液循环,预防并发症的发生。

PICC管日常使用维护需遵从医嘱,按照指定时间到医院进行周期性维护。但是PICC维护不仅局限于医院维护,在日常生活中也需要进行日常维护,可以少量做一些家务和运动以促进血液循环,预防并发症的发生。同时,应避免剧烈运动。

## 不明位置妊娠有哪些特点

栾川县人民医院妇产科 姚红莉

育龄期女性或备孕的女性,可能会遇到这样的情况:平素规律正常的月经,突然错后了几天,尿妊娠实验的试纸检测是阳性的,抽血化验血HCG的值也是升高的,表明怀孕了,但进一步的超声检查则在子宫腔内,子宫以外都没有看到孕囊或胚芽。这个时候医生会作出诊断:未知部位妊娠。如果在检查中出现了这样的情况,我们该怎么办呢?

我们知道,人绒毛膜促性腺激素(HCG)是诊断早孕的重要生化指标。通常女性排卵后的第6日,如果受精的话,受精卵会形成滋养层并开始产生HCG,约1日后抽血就可以测到HCG,HCG的值是动态变化的。那么怀孕了,怀孕的部位在哪里,就要通过超声了。经阴道的超声通常可比经腹部超声提前一周发现妊娠囊或胎芽。

遇到不明部位妊娠先不要着急,一定要听从医生的建议,按要求进行随访,动态观察,尽早明确到底是生化妊娠还是宫内妊娠或者异位妊娠。

生化妊娠,其实是一种极早期的妊娠丢失,一般发生在妊娠5周内,在所有类型的妊娠中高达25%,血HCG值一般在100mIU/ml以下,对身体基本没有影响,恢复一次月经后即可备孕,所以不用过于担心。

宫内妊娠:正常妊娠HCG值每周1.7~2日上升1倍,平素月经规律的女性,妊娠6周时,通过阴道超声就可以看到胚芽和原始胎心管搏动。超声看见宫腔内孕囊或胚芽则可以确认为宫内妊娠。

异位妊娠:即受精卵生长在子宫腔以外的地方,发生率2~3%,最常见的是输卵管妊娠,典型的临床症状为停经、腹痛及阴道出血,超声检查宫腔内未见妊娠囊,若宫外孕见到胚芽及胎心则确诊,但大多数的异位妊娠超声表现为宫外孕混合回声区。异位妊娠是早期妊娠孕产妇死亡的主要原因,因此,一旦怀疑或确定,一定要听从医生建议尽早治疗。治疗方法有手术、药物治疗和期待治疗。

# 健康

## 胫骨骨折如何康复训练

郑州市人民医院康复医学科 平明亮

辅助关节活动,一般动作是伸展和弯曲,活动量和活动程度不应太大,之后再缓慢加大活动量和程度,逐渐变成离开双手的活动,直至恢复正常活动。

2.踝关节背伸牵拉向后牵拉脚到极限,坚持15秒后恢复,循环做10次。踝关节趾屈牵拉向前牵拉脚到极限,坚持15秒后恢复,循环做10次。

3.进行患侧循序渐进负重训练,由20%增加至40%、60%、80%,最后到完全负重训练,就能够逐渐恢复正常活动能力。

需要注意的是,胫骨骨折训

练过程中不应进行剧烈运动,应逐渐进行恢复,不应太过着急。此外,骨折后期骨折一端稳定后,能够逐渐地进行拄拐、下地、负重等活动,在地下活动过程中,应借助固定的物体进行患侧肢体的蹲起功能训练,这不仅能够训练下肢肌肉力量,而且能训练踝关节和膝关节的屈伸功能,进而让患者恢复正常负重活动。若胫骨骨折存在显著移位,尤其存在显著的成角移位、重叠移位,亦或骨折断端成斜型,应进行手术治疗,从而复位骨折端,让骨折部位有更好的修复条件。

## 凝血功能检查中的一些指标都代表什么

光山县中医院检验科 邹慧

时作为检测抗凝治疗时的重要检查指标。

2.国际标准化比值(INR)

INR是患者血浆的凝血酶原时间与正常对照血浆的凝血酶原时间之比值的ISI次方,通常用于监测口服抗凝剂,如华法林等的抗凝效果。

3.凝血酶原活动度(PTA)

反映肝脏凝血功能的一种指标,也可间接反映肝脏储备功能好坏,常用评价肝功能分级。

4.活化部分凝血活酶时间(APTT)

反映内源性凝血因子是否存

在缺陷,正常范围是31~43秒,是反映内源性凝血途径的筛选试验,可用于判断临床上肝素类用药的疗效。

5.纤维蛋白原(FIB)定量

血浆纤维蛋白原含量检测,纤维蛋白原增高见于血栓类疾病,反之见于出血性疾病。

6.凝血酶时间测定(TT)

主要反映患者血液中有无抗凝物质的存在。与正常对照比较,超过3秒以上为异常。

凝血功能检查可全面测出凝血各阶段障碍,对于保护患者生命健康具有重大意义。

## 妊娠期糖尿病妇女产后的自我管理

鹤壁市妇幼保健院 姜丽

近年来,妊娠期糖尿病的患病率每年都在上升,该病也是患有糖尿病代谢综合征和心血管疾病的危险因素之一。所以,妊娠期糖尿病妇女的产后护理是减少产后远期并发症的一个重要环节。接下来,让我们来看一下关于妊娠期糖尿病妇女产后的自我管理。

妊娠期糖尿病是一种早期的征兆,在以后可能会发展成糖尿病、代谢综合征或心血管疾病。因此,对于妊娠期糖尿病妇女来说,在产后进行自我管理尤为重要。

根据病人的意愿、能力和需

要,制订相应的营养方案。一般认为,非母乳喂养的妇女在产后的热量摄入量应该是104.6千焦,而在哺乳时则是113.0~125.5千焦。豆类、谷物、水果、蔬菜、全麦面包、低脂肪牛奶等都含有丰富的膳食纤维。

哺乳有利于婴儿和母亲,特别是患有糖尿病史的新生儿。据调查显示,母乳喂养两个多月的婴儿患糖尿病、肥胖的概率会显著下降,而母乳喂养则会使能量消耗提高15%~25%,从而有助于妇女降低产后血糖。

因为妊娠期糖尿病妇女性处

于生育年龄,所以在产后采取的措施中,避孕也是其中之一。因为,避孕不仅可以防止妊娠期糖尿病的再发病,还可以减少产后糖尿病的发生,主要方式有哺乳期闭经、激素避孕药、宫内节育器(IUD)等。哺乳期闭经的效果必须要在产妇产后后立即进行哺乳,否则效果有限,其可靠性只限于产后6个月。对于有高危因素的女性,最好采用含铜IUD的方法进行避孕。

总之,为降低产后发生糖尿病的风险,妇女要做好产后自我管理,有效恢复自身健康。

## 消毒供应中心的主要职责

河南科技大学第一附属医院消毒供应中心 霍然

三步,用流动的水冲洗洗涤剂、器具和物品上的残留物;第四步,用软水、纯化水或蒸馏水对漂洗后的器械、器具和物品进行最终处理。

消毒:耐湿、耐高温的器械、器具首选物理消毒法;不耐湿、不耐高温的器械、器具选用化学消毒法。

干燥:首选干燥设备进行干燥。根据器械的材质选择适宜的干燥温度,金属类干燥温度为70~90摄氏度;塑料类干燥温度为65~75摄氏度。手工干燥处理应使用消毒的低纤维絮擦布,操作时应保持擦布的清洁。

检查与保养:采用目测或使用带光源的放大镜,对每件器械、器

具和物品进行检查,器械表面关节、齿牙处应光洁,无血渍、污垢和锈斑,器械功能应完好、无损毁;清洗质量不合格的,应重新清洗;器械功能损害和锈蚀严重的,应及时维修或报废。

包装:封闭式包装、密封式包装、硬质容器。灭菌:根据器械的种类选择合适的灭菌方法,包括压力蒸汽灭菌、环氧乙烷低温灭菌、过氧化氢低温灭菌等。

储存:灭菌后的物品应分类,分架存放在无菌物品存放区;物品存放架(柜)应距离地面20~25厘米,距离墙5~10厘米,距离天花板50厘米。

无菌物品发放:按临床科室需求进行发放,可追溯。

给予止血带进行止血处理。

最后,对手外伤患者应做好心理辅导工作。因手部神经比较丰富,手外伤较重的患者会有剧烈的疼痛感,且手是人体比较常用的肢体器官,手外伤会给生活及手功能活动带来不便,患者容易出现焦虑、恐惧的负面情绪,及时给予心理辅导能够帮助调整好手外伤患者的心态,使患者积极配合治疗。手外伤较轻的患者应激反应也会比较强烈,会有呼吸困难、心慌等症状。因此,在处理手外伤时,应当给予心理辅导,可以提高患者的依从性,确保治疗能够顺利进行。

## 脑积水能治愈吗

济源市人民医院神经外科 李同宽

**脑积水的定义**

脑积水是指由各种原因引起的脑脊液分泌过多、循环受阻或吸收障碍,进而引发脑脊液过多积聚在脑室和蛛网膜下腔形成的一种现象。按压力可分为高颅压性脑积水和正常颅压脑积水,根据脑脊液动力学可分为交通性和梗阻性。交通性脑积水是指第四脑室出口以下脑脊液通路受阻、吸收障碍或脑脊液产生过剩积水;阻塞性脑积水又称非交通性脑积水,是指脑室系统内任何部位发生阻塞所造成的脑积水。

**脑积水的形成原因**

正常情况下,中枢神经系统运行时,会正常分泌、流通、吸收脑脊液,使其保持平衡状态;如果脑脊液量超出正常值,就属于存在脑积水的情况。一般来说,由于中枢神经控制下的脑脊液吸收减少或分泌增多,或者出现梗阻、堵塞等情况,才会造成脑脊液不平衡,形成脑积水现象,此时患者大脑里的液体循环就会出现障碍,发生疾病。

**脑积水的主要表现**

高颅压性脑积水主要表现为,头痛、恶心、呕吐、共济失调和视物模糊,正常压力脑积水主要表现为,步态不稳、反应迟钝、尿失禁等。

**脑积水能否治愈**

部分脑积水是可以治愈的。如良性肿瘤梗阻形成的脑积水,在肿瘤被切除后,脑脊液通路恢复正常畅通,此时脑积水治愈的可能性非常大。如果是外伤、手术、高血压、脑溢血、动脉瘤,或者血管畸形、破裂等疾病引起的颅内出血,血块压迫、堵塞而形成的急性脑积水,可以通过手术的方式先度过急性发作期,病因解除后,一部分脑积水的症状就会消失。还有一部分患者可能在手术后再次出现脑积水,此时则需要通过分流手术来治疗。

## 如何有效治疗脑血管疾病

安阳市人民医院神经内科 付越蛟

脑血管疾病发病率高,特别是老年人群体尤为需要注意,一旦发病要密切关注患者临床症状,排查脑血管疾病,尽早治疗。那么,脑血管病有哪些症状?如何有效治疗?

**脑血管疾病常见临床症状**

1.突然口角歪斜、吞咽困难、一侧肢体无力或活动不灵活、走路不稳或突然跌倒。

2.突然出现的头痛、头晕、恶心、呕吐、面、舌、唇、手指、指尖发麻、颤抖,腿部经常感觉到发麻,一过性黑矇或听力下降等。

3.舌头不灵活、发麻,说话不利索,无法控制口水,嘴角经常流口水。

**脑血管疾病常见治疗方法**

1.药物治疗

脑血管疾病患者一般在发病前就已经出现一些症状,特别是糖尿病、心脏病、高血压患者,本身受疾病折磨,身体抵抗力比较差,患脑血管疾病的概率更高。因此,在治疗时需要根据患者情况对危险因素进行治疗。同时,缺血性脑血管病应给予抗血小板聚集,改善脑微循环。

2.手术治疗

如果患者病情严重就需要接受手术治疗。如急性脑出血,或者患者脑部出血量较大,需要尽快接受治疗。如果出血量比较大,可能并发症较多。因此,在术后要保持静养,并密切对患者生命体征进行监测。

3.康复治疗

康复治疗包括语言训练、机械康复训练、物理治疗、针灸等。康复治疗是一个长期的过程,需要患者积极配合。因此,在治疗期间,医护人员和家属需要给予患者更多支持,及时对患者负面情绪进行安抚,督促患者坚持治疗。

总之,脑血管疾病对身体危害比较大,在日常生活中要保持良好的饮食、运动习惯,如果出现异常症状要尽早到医院接受治疗,根据不同患者具体情况,合理对症治疗。

## 小儿肺炎的饮食与禁忌

鹤壁市妇幼保健院 护理部 李权利

小儿肺炎是冬春季节婴幼儿常见疾病,主要表现为发热、咳嗽、呼吸急促,家长发现相关病症后要及时治疗,并做好护理工作,而饮食护理就是其中一项重要内容。

小儿肺炎饮食主要应注意以下几点:一是保证摄入足够的水。小儿肺炎之后可能会出现发热,会导致不明显的失水症状。比如痰液黏稠不容易咳出等,需要保证充足饮水,进而让痰液处于稀释状态,使痰液容易排出。二是做到饮食清淡。小儿肺炎之后,消化功能不好,可能会出现腹泻,所以要尽量保持清淡饮食。比如把容易消化的食物做成粥,然后加入鸡蛋和肉类。三是从中医角度讲,倡导孩子多吃一些清肺化痰的食物。比如梨。家长可以结合医生的建议制作食谱。比如取柚子肉5瓣、北芪15克、白菜干60克、猪瘦肉250克来煲汤,具有润肺化痰的效果;也可取党参10克、大枣15克、糯米150克,加适量水共煮粥。

饮食禁忌同样需要家长重视起来。一是避免吃含糖量高的食物。孩子患病后如果吃较多的糖,体内的白细胞杀菌作用会受到抑制,导致病情加重。二是注意蛋白质摄入量。研究发现,1克蛋白质能在体内吸收18毫升水分,然后产生尿素,孩子补充较多蛋白质会增加尿素和水分排出量。所以,如果孩子高热失水,应减少蛋白质补充。三是忌吃辛辣食物。辛辣食物容易导致热伤津,所以一般在食物中不宜加入胡椒、辣油等调味品。四是忌吃生冷食物。如果吃较多冷饮、西瓜、雪糕等生冷食物,会导致阳气受损,不利于病情控制。此外,还要少吃容易产生痰的水果。