

如何通过饮食调理来保护脾胃健康

高燕航 元氏县马村镇卫生院

饮食调理对于保护脾胃健康具有至关重要的作用，随着现代人生活节奏的加快和饮食结构的改变，脾胃相关疾病日益增多，如消化不良、胃炎、胃溃疡等。因此，通过科学合理的饮食调理，可以有效预防和缓解脾胃问题。合理的饮食原则包括温补和清淡相结合、少量多餐、营养均衡等，这些都可以帮助维护脾胃功能的正常运转。

一、饮食对脾胃健康的重要性

脾胃是人体消化吸收营养的重要器官，饮食对脾胃健康至关重要。合理的饮食习惯可以保护脾胃健康，强化脾胃的消化、吸收和排泄功能，预

防脾胃相关疾病发生。饮食对脾胃健康的意义在于，它可以通过多种方式维护正常的脾胃功能，如：保持食欲旺盛、促进消化、调节肠胃活动、传递营养成分、清除代谢废物等。另外，科学的饮食调理还可以改善患者的饮食结构，使其更加均衡、全面，并且有利于预防肥胖、高血压、糖尿病等慢性疾病的发生。

二、具有保护脾胃健康的食物

保护脾胃健康的食物在饮食中起着至关重要的作用，五谷杂粮和薯类是较好的选择，富含膳食纤维和多种维生素，助于促进消化和调节肠道功能。此外，温补食品如姜、红枣等具有温暖脾

胃、增强消化功能的作用，适宜冬季食用。非油腻的蛋白质来源包括鱼类、豆制品等，易于消化吸收，有助于提供足够的营养。同时，富含维生素和微量元素的水果和蔬菜也是保护脾胃健康的良好选择，例如苹果、柑橘、菠菜等，有助于补充所需的维生素和矿物质，提高机体免疫力，保持脾胃健康。合理搭配这些食物，可以有效保护脾胃，维持身体健康。

三、营养不良和脾胃问题的应对

营养不良和脾胃问题是现代社会中常见的健康难题，针对营养不良，要注重营养均衡，摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，多食用新鲜

如何预防呼吸系统疾病

何欢欢 元氏县医院

呼吸系统是我们生命持续的重要系统，因此，预防呼吸系统疾病至关重要。因其发病率逐年升高，所以采取有效的预防措施是保护呼吸系统的关键。

一、呼吸系统的功能

呼吸系统是人体的重要生理系统，主要是进行气体交换。此外，呼吸系统还有发音、神经内分泌、参与体内某些物质代谢等功能。呼吸系统主要包括呼吸道和肺组织。呼吸道由鼻、咽、喉、气管和支气管等组成，负责传送空气进入肺。肺是气体交换的主要场所，包括支气管树、肺泡、

结缔组织、血管、淋巴管、淋巴结和神经等。氧气通过呼吸道进入肺，随后通过肺泡壁进入血液循环，供身体各部所需。同时，二氧化碳从血液中回到肺，经过呼吸道排出体外。呼吸系统不仅实现了氧气的供应和二氧化碳的排出，也在与心血管系统协同工作的过程中维持了身体内部酸碱平衡。因此，呼吸系统疾病的预防至关重要。

二、呼吸系统疾病类型

呼吸系统疾病涵盖了多种疾病，包括慢阻肺、哮喘、肺气肿、肺炎、肺结核、肺纤维化等。其中，肺炎是由肺部感染引起的疾病，病原体为细

菌、病毒或真菌。哮喘是一种慢性炎症性呼吸道疾病，常引起咳嗽、气喘、胸闷等症状，发作时可危及生命。慢阻肺是一种具有气流受限特征的慢性支气管炎和（或）肺气肿，严重者可发展为呼吸衰竭和肺心病，最常见和最主要的病因是长期吸烟。

三、预防呼吸系统疾病的方法

首先要有良好的生活习惯，这包括定期进行锻炼增强身体素质、戒烟和避免吸入二手烟、保持室内空气流通，以及远离空气污染源等。其次，合理饮食和营养均衡对预防呼吸系统疾病也十分重要，建议多食用新鲜蔬菜和水果，控

药物过期了能否继续使用

黄舒文 广西医科大学第一附属医院

议继续使用。

二、药效和安全性

1、药物过期后药效和安全性的变化 药物过期后，药品中的活性成分可能会降解或失去活性，导致药效下降，治疗效果不佳甚至失效。此外，药物过期后也可能产生有害物质，增加使用者的健康风险，尤其是对于挥发性、光敏感等药物更容易发生。因此，使用过期药物可能不能起到预期的治疗效果，同时存在潜在的安全隐患。在选择药物时，应优先考虑有效期内药品，避免使用过期药物，以确保药物的疗效和安全性。及时清理过期药物，并按照规定进行正确处置，有助于防止不当使用带来的风险。

2、有些药物可能会失去药效，而另一些可能会对使用者造成安全风险 一些药物在过期后可能会失去药效，因为其活性成分可能会降解或失去活性，导致药物的治疗效果下降甚至失效。此外，过期药物也可能产生有害物质，对使用者造成安全风险。这些有害物质可能是药物分解产生的副产物，具有毒性或致癌性，长期使

用可能会对人体健康产生负面影响。因此，在使用过期药物时，存在双重风险，既可能无法获得预期的治疗效果，同时可能对健康造成潜在威胁。

三、特殊情况下的考量

特殊情况下，是否可以继续使用过期药物是一个复杂的问题。在紧急情况下，如自然灾害或突发疾病，可能无法立即获得新药，此时使用过期药物可能是唯一的选择。然而，应该注意，过期药物可能失去药效或产生有害物质，因此在使用过期药物时必须谨慎。建议在无其他替代品情况下，仅在医疗专业人员指导下，慎重考虑使用过期药物，并且在使用过程密切观察是否出现不良反应。另外，一些药物，如抗生素，可能会在过期后产生更多的抗药性菌株，因此需要特别注意。因此，在特殊情况下使用过期药物时，应慎重考虑其安全性和有效性。

四、合理处置过期药物

合理处置过期药物是非常重要的，以防止对环境 and 人体健康造成不良影响。不建议随意将过期药物丢弃到垃圾

蔬菜水果，适当增加优质脂肪的摄入，如鱼类油脂。此外，根据个人需求，补充维生素、矿物质或膳食纤维等营养素也是有效的途径。而对于脾胃问题，应采取科学的饮食调理，避免暴饮暴食、过度油腻、辛辣等刺激性食物，保持规律的生活作息，适当运动也有助于促进肠胃蠕动和新陈代谢，缓解消化不良和脾胃不适。在面对这些问题时，专业医生和营养师的指导尤为重要，应及时就医获取针对个人情况的科学指导，保证膳食的全面平衡、合理搭配，以及定期进行身体检查，从而更好地解决营养不良和脾胃问题。

制盐分和油脂摄入，注意补充维生素和微量元素，以增强免疫力。第三，及时接种疫苗，尤其是流感疫苗、肺炎疫苗，最后，在流感高发季节尽量避免进入人群密集场所，这也有助于降低感染风险。避免呼吸道感染也是关键，可通过勤洗手、咳嗽礼仪和正确佩戴口罩等方式实现。定期体检并注意早期症状的观察，如咳嗽、胸闷等，也有助于早发现早治疗。

综上所述，通过保持良好生活习惯、均衡饮食、接种疫苗、避免接触感染源和定期体检等，可以有效地预防呼吸系统疾病发生。

桶或厕所，以免对环境造成污染。正确的处置方法包括将过期药物放入密封袋中，并与其他垃圾分开处理。然后，可以将其送至当地的药房或医院进行回收处理，一些地区还设有专门的过期药物回收箱。此外，一些药品可能会在家庭环境中通过特定的药物回收计划进行回收，这些信息可以向当地卫生部门查询。对于一些易挥发或易腐蚀的药物，应特别注意正确包装和处理，以防止对环境 and 人体造成损害。因此，正确处置过期药物对于环境和人体健康至关重要，应选择合适的方法进行回收处理，以减少不良影响。

综上所述，继续使用过期药物存在一定的风险，可能会导致治疗效果不佳或者对健康造成潜在威胁。因此，建议在可能的情况下避免使用过期药物，并及时清理家中的过期药物，以确保药物的有效性和安全性。如果在特殊情况下确实需要使用过期药物，务必在医疗专业人员的指导下进行，密切观察是否出现不良反应。正确处理过期药物，可以有效减少药物带来的风险，保障自身健康。

磁共振在影像科的作用与优势

吕晓诺 赵县中医院

磁共振成像（MRI）作为一种非侵入性的医学影像技术，在影像科中具有重要作用和显著优势。通过核磁共振原理，MRI可以提供高清晰度的人体内部结构图像，对各种组织和器官进行全方位、立体化的观察和诊断，被广泛应用于医学影像学领域。

一、磁共振成像的基本原理 磁共振成像（MRI）是一种基于核磁共振现象的高级医学影像技术。其原理是利用人体组织中的氢原子在强磁场作用下产生共振信号，然后通过射频脉冲和梯度磁场对共振信号进行激发和定位，最后根据信号的接收和处理生成影像。不同组织的水含量和运动状态会影响信号的强度和分布，从而形成清晰的组织结构影像。通过调整不同参数如重复时间、回波时间等，可以获取不同对比度和解剖信息的图像，实现对人体器官和组织非侵入性检测和诊断等。

二、解释磁共振成像与传统X射线成像的区别 传统X射线成像是通过X射线穿透人体组织后被感光胶片或探测器捕捉，显示出不同密度组织的吸收程度而形成影像，主要适用于检查骨骼和部分软组织病变。而MRI则利用核磁共振现象生成影像，无需使用放射线，能显示组织的水含

量、运动状态等信息，对软组织结构具有更高的分辨率和对比度。此外，MRI可以获取多平面图像、提供更为准确的诊断信息，并适用于检查脑部、神经系统、关节、内脏器官等。

三、磁共振在诊断各种疾病中的作用 磁共振成像（MRI）在医学诊断中发挥着重要作用，可以用于诊断各种疾病等。在的大脑和神经系统方面，MRI能够显示脑部肿瘤、中风、多发性硬化等病变，提供精准的影像信息；在心血管系统领域，MRI可评估心脏结构、功能及血流情况，帮助检测心脏病变；对于脊柱和关节疾病，MRI能显示脊柱退化、骨折、关节软骨损伤等问题；对于腹部和盆腔疾病，MRI能发现胆囊结石、肾脏疾病、妇科肿块等，为医生提供诊断依据。因此，磁共振成像技术在临床实践中得到广泛的应用。

综上所述，磁共振影像学在医学诊断中扮演着重要角色，其无辐射、多平面成像、对软组织优异显示等优势使其成为临床诊断不可或缺的工具之一。随着技术的不断进步，磁共振成像技术将继续发挥更大的作用，为医学影像诊断提供更准确、更全面的信息，为患者的健康保驾护航等。

如何正确预防儿童呼吸道感染

宋圆 赵县中医院

正确预防儿童呼吸道感染至关重要。良好的个人卫生习惯、室内通风、清洁家庭环境、充足营养和接种疫苗是有效预防措施。同时，家长和监护人应教育孩子咳嗽及打喷嚏礼仪，避免患有呼吸道感染症状者接近儿童。

一、呼吸道系统 呼吸道系统是人体的重要器官之一，主要功能是实现气体交换和维持生命活动所需的氧气供应。该系统包括鼻腔、喉部、气管、支气管和肺部。鼻腔通过过滤、加热和湿润空气，减少对呼吸道的刺激，保护肺部免受有害物质的侵害。喉部在呼吸和发声中起到重要作用，它连接着鼻腔和气管。气管分支成支气管，将空气输送到肺部，并在此处发生气体交换，氧气进入血液，二氧化碳排出体外。肺部内有大量的气囊结构——肺泡，提供了极大的表面积用于气体交换。呼吸道系统还参与调节体内酸碱平衡，通过控制二氧化碳的排出来维持血液的PH值。

二、儿童呼吸道感染的原因 儿童呼吸道感染是由多种病原体引起的常见疾病，其原因主要包括病毒、细菌和真菌感染。病毒性感染是最常见的原因，包括呼吸道感染合胞病毒、流感病毒、腺病毒等，这些病毒在季节变化时易引发疾病。细菌感染通常

涉及链球菌、肺炎链球菌等病菌，可引起咽炎、扁桃体炎等呼吸道感染。此外，霉菌和真菌感染也可能导致呼吸道感染，尤其是对于免疫系统较弱的儿童。其他原因还包括空气中的有害物质、过敏原、细菌耐药性等。儿童呼吸道感染的传播途径主要包括空气飞沫传播、直接接触、密切接触等。

三、预防儿童呼吸道感染的方法 要教导孩子经常洗手，特别是在在接触食物、鼻涕或咳嗽后。保持室内空气清新流通也很重要，定期通风，避免空气污染物对孩子呼吸系统的影响。保持家居清洁，特别是经常接触的物品如玩具、床上用品等的清洁，有助于减少病原体传播。充足的营养和良好的睡眠也是提高免疫力的重要因素，给予孩子多样化的饮食，保证充足的睡眠时间。另外，接种疫苗也是预防呼吸道感染的有效途径，如流感疫苗等。家长和监护人应该注意避免带有呼吸道感染症状的人接近儿童，尤其是在流感季节。教育孩子咳嗽和打喷嚏时用纸巾或胳膊遮掩口鼻，避免交叉感染等。

综上所述，维持良好的个人卫生习惯、保持室内空气清新、注意饮食和睡眠，是预防儿童呼吸道感染的关键措施。

妊娠期糖尿病的筛查与干预方案研究

杨洁 佛山市妇幼保健院

妊娠期糖尿病，作为一种在孕期特有的代谢性疾病，近年来其发病率呈现逐渐上升的趋势。这一疾病不仅影响孕妇的健康，还可能对胎儿的生长发育造成不良影响，增加母婴并发症的风险。因此，妊娠期糖尿病的筛查与干预方案研究显得尤为重要。旨在探讨妊娠期糖尿病的筛查方法，包括筛查的时机、策略以及指标的选择，以期提高筛查的准确性和有效性。

一、妊娠期糖尿病的定义

妊娠期糖尿病是指在妊娠期间首次发生或发现的糖尿病，通常出现在孕中期或孕晚期。它是由于孕妇体内胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗增加，导致血糖水平升高。妊娠期糖尿病对母婴健康均有潜在风险，可能引发早产、流产、巨大儿等并发症，同时增加孕妇日后患糖尿病的风险。因此，早期筛查和诊断妊娠期糖尿病至关重要，以便及时采取干预措施，控制血糖水平，保障母婴安全。通过有效的管理和治疗，大多数妊娠期糖尿病患者能够顺利度过孕期并生下健康宝宝。

二、妊娠期糖尿病筛查方法

妊娠期糖尿病筛查方法主要包括口服葡萄糖耐量试验和空腹血糖

检测。口服葡萄糖耐量试验是通过让孕妇在一定时间内喝下一定量的葡萄糖溶液，然后测定血糖水平的变化，以此判断孕妇是否患有妊娠期糖尿病。空腹血糖检测则是通过采集孕妇空腹时的血液样本，测定血糖浓度，以评估孕妇的糖代谢状况。这两种方法都是有效且常用的筛查手段，能够及时发现并诊断妊娠期糖尿病，为早期干预和治疗提供重要依据。

三、妊娠期糖尿病干预措施

妊娠期糖尿病干预措施是保障母婴健康的重要手段。饮食控制是基础，通过个性化膳食计划和营养指导，合理搭配碳水化合物、脂肪和蛋白质的摄入，以维持血糖稳定。运动疗法作为辅助手段，推荐适度的运动类型和强度，有助于改善胰岛素敏感性。必要时，药物治疗如胰岛素治疗或口服降糖药物的使用需严格遵循医嘱，确保母婴安全。综合应用这些干预措施，可有效控制妊娠期糖尿病，降低并发症风险。

综上所述，通过对妊娠期糖尿病筛查与干预方案的深入探讨，为临床实践提供了有益的参考和借鉴。妊娠期糖尿病的筛查与干预是一个系统工程，需要多学科、多领域的协作与配合。

家庭化产房发生医院感染的相关危险因素

林夏夏 佛山市妇幼保健院

妇感受到更贴近家庭的关怀和支持。产房环境亲切温馨且充满人文关怀，旨在提供更个性化、人性化的分娩体验，强调尊重产妇的选择权和权益，以增强其信心和快乐度过分娩过程，有助于提升产妇分娩质量。

二、家庭化产房发生医院感染的相关危险因素

人员因素是重要原因，包括产房工作人员和访客密集接触患者、个人卫生水平等。环境因素也至关重要，如空气流通情况、设施设备维护等，直接影响感染风险。程序操作规范程度也是一个关键因素，规范的操作流

程和严格遵循的防控措施能有效降低感染风险。此外，患者个人卫生和免疫状况也会影响感染风险。管理监督不到位也是导致感染发生的重要原因，在医院感染防治工作中监测与管理不力也会增加感染风险。因此，加强防控措施和规范操作流程将有助于降低感染风险。

三、加强家庭化产房的医院感染的防控措施

严格执行洗手和消毒制度，加强环境清洁消毒工作，定期对产房设施设备进行检查和维护。进一步加强患者健康教育，提倡个人卫生，指导患者面临自卑、孤僻等心理问题。因此，心理护理至关重要。家长应给予患儿充分的理解和支持，帮助他们树立自信心。同时，鼓励患儿参与社交活动，培养积极的社交技能，减轻心理压力。

2. 饮食和喂养方式护理 对于唇腭裂的患儿，饮食和喂养方式的调整也非常重要。在手术前，患儿需要进行一定的喂养方式训练，以适应手术后的饮食需求。术后，应根据医生的建议选择合适的饮食，避免刺激性食物。此外，家长应掌握正确的喂养姿势和技巧，如让孩子保持45度角的上身位置，用拇指和食指捏住两边脸颊，中指托住下颌等，以确保患儿能够顺利进食。

3. 口腔清洁护理

唇腭裂的患

唇腭裂先天畸形的诊断、治疗和护理

闫军飞 石家庄市人民医院

修复术和腭裂修复术。唇裂修复术通常在婴儿出生后不久进行，通过缝合裂开的嘴唇来恢复其正常形态。腭裂修复术则通常在婴儿长到一定年龄（通常是1岁左右）后进行，手术涉及口腔内部的修复，可以改善患者的发音、进食和呼吸功能。

2. 辅助治疗

除了手术治疗外，患者还可能需要接受一些辅助治疗，如语音治疗、心理咨询等。语音治疗可以帮助患者改善发音和语音清晰度，特别是对于年龄较大的患者，语音治疗的效果可能更加显著。心理咨询则可以帮助患者应对可能出现的心理问题，如自卑、焦虑等，提高患者的自信心和生活质量。

三、护理

1. 心理护理

唇腭裂的患儿往

唇腭裂是一种常见的先天性畸形，主要表现为上唇和口腔上部的裂开。这种畸形不仅影响患者的外貌，还可能影响他们的语音、进食和呼吸功能。本文将介绍唇腭裂的诊断、治疗和护理方法，帮助读者更好地了解这一疾病。

一、诊断

唇腭裂的诊断通常是在婴儿出生后进行的。医生会根据患者的症状和体征，如上唇和上颚的裂开，以及可能伴随的其他畸形，如听力损失、心脏问题等，进行初步诊断。为了更准确地评估病情，医生可能还需要进行一些额外的检查，如听力测试、心电图等。

二、治疗

1. 手术治疗

手术治疗是唇腭裂治疗的主要手段。根据患者的年龄和病情严重程度，手术可以分为唇裂