骨折术后康复：从“硬汉”到“舞者”的蜕变之旅

孙一　河北省盐山县人民医院

骨折，对于许多人来说，都是一次不小的挑战。它不仅带来了身体上的疼痛，还可能影响我们的日常生活和工作。然而，经过手术治疗后，骨折的愈合只是第一步，接下来的康复过程同样重要。今天，我们就来谈谈骨折术后康复的那些事儿，看看如何从“硬汉”蜕变成“舞者”。

一、康复初期：稳固基础，步步为营

骨折术后初期，患者需要在医生的指导下进行康复训练。这个时期的主要目标是恢复骨折部位的基本功能，如关节活动度和肌肉力量。虽然康复初期可能会有些痛苦和困难，但患者必须坚持下去，因为只有稳固了基础，才能为后续的康复打下坚实的基础。

二、康复中期：循序渐进，挑战自我

随着康复的深入，患者可以尝试进行更复杂的康复训练。这个时期的重点是提高骨折部位的稳定性和灵活性，同时增强肌肉力量和耐力。在这个阶段，患者可能会遇到一些挑战，如疼痛、疲劳等，但只有通过挑战自我，才能不断突破自我，实现更好地康复效果。

三、康复后期：回归生活，享受自由

当骨折部位的稳定性和功能基本恢复后，患者就可以开始尝试回归正常生活了。这个时期的关键是逐步增加日常活动量，提高身体的适应性和灵活性。同时，患者还需要注意保护骨折部位，避免再次受伤。通过一段时间的适应和锻炼，患者就可以重新享受自由、健康的生活了。

在骨折术后康复过程中，患者还需要注意以下几点：保持积极心态：骨折康复是一个漫长而艰难的过程，但患者必须保持积极的心态，相信自己能够战胜困难，实现康复目标。遵循医嘱：在康复过程中，患者必须严格遵循医生的指导和建议，不要擅自进行康复训练或增加活动量。合理饮食：骨折康复期间，患者需要注意合理饮食，保证营养均衡，促进骨折愈合和康复。定期复查：在康复过程中，患者需要定期到医院进行复查，了解骨折愈合情况和康复进展，及时调整康复计划。

总之，骨折术后康复是一个需要耐心和毅力的过程。只有通过科学、合理的康复训练和生活方式调整，患者才能顺利度过这个艰难的阶段，实现从“硬汉”到“舞者”的蜕变之旅。

脑出血后，如何科学规划康复训练？

杜玲蕊　元氏县中医院

脑出血后，科学的康复训练规划对于患者恢复至关重要。合理的康复训练不仅能加速患者身体机能的恢复，还能提高生活质量，帮助患者更好地回归社会。

一、引发脑出血的原因

脑出血的原因多种多样，其中最常见的是高血压和动脉粥样硬化。高血压会导致脑血管脆性增加、弹性减少，当情绪过于激动或剧烈运动时，血压迅速增高，容易引发脑血管破裂，从而导致脑出血。动脉粥样硬化则会使脑部血管稳定性降低，当血压突然升高时，血管容易破裂出血。脑出血的其他原因还包括情绪波动、不良生活习惯（如过度疲劳、过度用力、长期抽烟饮酒等）、脑血管畸形、动脉瘤破裂、颅脑外伤等。

二、康复训练的作用

脑出血是一种严重的脑血管疾病，其发生与多种因素密切相关。为了预防脑出血的发生，应该采取针对性地康复训练。康复训练在患者恢复过程中起着至关重要的作用。它有助于恢复患者的身体机能，增强肌肉力量和平衡能力，改善关节活动度和协调性。同时，康复训练还能提高患者的日常生活自理能力，如穿衣、洗漱等，从而减轻家庭和社会的负担。此外，康复训练还有助于患者重拾信心，更好地回归社会。

三、科学规划脑出血后的康复训练

初步评估：评估患者的意识、语言、认知、运动及感觉功能；患者的肌肉力量、平衡能力、协调性及耐力；评估患者的情绪状态、心理状态及适应能力。

制定康复目标：针对患者当前的问题，设定短期内可实现的康复目标，如提高自理能力、改善运动功能等。结合患者的生活需求和长期恢复潜力，设定长期康复目标，如重返工作岗位、独立生活等。

康复训练内容：通过主动运动和被动运动，增强肌肉力量、改善关节活动度及平衡能力；教授患者正确的起床、坐下、行走及上下楼梯等转移技巧；患者自理能力进行训练，如穿衣、洗漱、进食等。语言障碍进行训练，如发音、词汇、语法及沟通技巧；通过记忆、注意力、推理等训练，提高患者的认知能力；教授患者如何面对问题并做出决策。教授患者有效的情绪调节技巧，如深呼吸、放松训练等；提供心理咨询服务，帮助患者应对康复过程中的心理压力；家庭关系与社交技能训练：协助患者建立健康的家庭关系和社交网络。

如何通过生活方式改善骨关节炎的症状？

黄江波　元氏县双惠医院

骨关节炎是一种常见的慢性关节疾病，其主要症状包括关节疼痛、僵硬和功能障碍，严重影响患者的生活质量。传统治疗方法包括药物和手术，但随着人们对健康生活方式的重视，越来越多的研究表明改变生活方式可以有效改善骨关节炎的症状，并且具有长期效益。

一、骨关节炎的概述

骨关节炎是一种慢性关节疾病，主要特征为关节软骨退化、骨质增生和关节囊炎症。该疾病最常影响膝盖、髋部、手指和脊椎等部位的关节，导致疼痛、僵硬和功能障碍。骨关节炎往往通过年龄、遗传、肥胖、关节过度使用、关节损伤或其他因素引发。临床上，患者可能出现疼痛加剧、关节变形、活动受限等症状，明显影响日常生活和工作。目前尚无根治性药物，治疗侧重于缓解疼痛、改善功能和延缓病情进展。骨关节炎是一种全球性问题，对健康和经济都带来巨大负担。因此，深入了解骨关节炎的发病机制和有效治疗手段具有重要意义。

二、生活方式与骨关节炎症状的关系

骨关节炎的症状和程度受生活方式的影响显著，合理的饮食和营养摄入对维持关节健康至关重要，特定的营养素如维生素D、钙和Omega-3脂肪酸等被证实对缓解炎症和减轻疼痛有益。此外，适度的运动能够增强肌肉力量，改善关节灵活性，并减轻关节的负担。体重管理也是至关重要的，减轻额外的体重可明显减少关节的压力和炎症。相反，高脂肪食物和缺乏运动会加重症状，而烟草和酒精消费也可能加剧疼痛和炎症，因此调整这些不良习惯可以带来显著的改善。

三、如何通过生活方式改善骨关节炎的症状

改善骨关节炎症状的生活方式调整包括：保持健康体重，减轻关节负担；均衡饮食，确保充足的维生素和矿物质摄入，特别是对关节有益的营养素；进行适度运动，如游泳或瑜伽，增强肌肉力量和关节灵活性；避免不良习惯，如戒烟戒酒，减少炎症和疼痛；调整工作和生活习惯，避免长时间重复动作和过度用力；使用辅助工具，如手杖或膝关节支架，提供额外支持和保护；保持良好的睡眠质量，充分休息和恢复；定期进行关节检查和专业指导，根据医生建议进行治疗和锻炼。通过这些生活方式的改善，可以有效减轻骨关节炎症状，提高生活质量。

阑尾炎的鉴别诊断，别再误诊耽误了！

马鹏飞　孟村回族自治县医院

一、阑尾炎的典型症状　阑尾炎的典型症状包括转移性右下腹痛、右下腹压痛以及腹膜刺激症。所谓“转移性右下腹痛”，即疼痛起初可能出现在上腹部或脐周，随着时间的推移，疼痛逐渐转移到右下腹部。这种疼痛通常较为剧烈，难以忍受。同时，在右下腹部按压时，患者会感到明显的痛感。此外，炎症还会刺激腹膜，导致腹部压痛、反跳痛以及腹肌紧张等症状。

二、阑尾炎的鉴别诊断方法　除了典型的症状外，医生还会通过实验室检查和影像学检查来辅助诊断。实验室检查中，血常规和尿常规是常见的检查项目。阑尾炎患者的白细胞计数通常会升高，中性粒细胞比例也会增加，这些都是炎症反应的表现。影像学检查方面，腹部X线和超声检查是常用的手段。超声检查可以发现阑尾是否肿胀、充血，从而帮助医生判断是否为阑尾炎。

三、容易被误诊的情况　尽管有上述的诊断方法，但阑尾炎仍然有可能被误诊。一些特殊类型的阑尾炎，如盆位阑尾炎和高位阑尾炎，其症状可能与急性胃肠炎、胆囊炎或胃溃疡等疾病相似，容易导致误诊。此外，老年人和儿童由于表达能力有限或对疾病的反应不典型，也容易被误诊。

四、误诊的危害　误诊阑尾炎的危害不容小觑，与确诊阑尾炎后接受阑尾切除术的患者相比，误诊后接受手术的患者其并发症率、住院时间、死亡率和医疗费用均明显增高。特别是对于年龄较小或较大、伴有多种疾病的患者来说，误诊的危害更为严重。

五、如何避免误诊　为了避免误诊，患者和家属应提高健康意识，一旦出现腹痛等症状应及时就医，并详细描述症状变化，帮助医生准确判断。若对诊断有疑问，可寻求第二意见或到更高级医院检查，同时要信任并配合医生进行相应的检查。

六、日常预防与注意事项　日常生活中，我们应该注意饮食卫生，避免暴饮暴食和过度劳累。多吃清淡易消化的食物，避免辛辣刺激的食物。同时，保持心情舒畅，避免剧烈运动和过度劳累。此外，注意个人卫生，以免交叉感染。

七、结语　总之，阑尾炎的鉴别诊断是一个复杂而细致的过程。患者和家属应该提高警惕，及时就医，并配合医生进行必要的检查和治疗。只有这样，才能最大程度地避免误诊带来的危害，保障患者的健康和安全。

皮肤过敏，应对策略有哪些？

牛瑞平　元氏县中医院

皮肤过敏是一种常见的皮肤问题，给人们的生活带来了不便。当皮肤受到外界刺激或接触到某些过敏原时，可能会引发红肿、瘙痒、起疹等过敏反应。为了有效应对皮肤过敏，要了解其原因，掌握正确的应对策略，以便及时缓解症状。

一、人体皮肤的作用　人体皮肤作为身体最大的器官，其重要性不言而喻。它不仅是身体的保护屏障，防止外界细菌、病毒和有害物质的侵害，还能维持身体内部的温度和水分平衡。同时，皮肤还是人体感官的一部分，能够感受外界刺激，如温度、疼痛等。此外，皮肤还具有排泄和代谢功能，参与身体的整体调节。保持皮肤健康，不仅关乎美观，更与整体健康息息相关。

二、皮肤过敏的原因　皮肤过敏的原因复杂多样，包括环境因素，如空气中的花粉、尘螨、霉菌等，这些过敏原在接触皮肤时可能引发过敏反应。食物过敏也是常见原因，如海鲜、牛奶、鸡蛋等特定食物，可能触发皮肤敏感反应。药物过敏同样不可忽视，某些药物如抗生素、非甾体抗炎药等可能引发皮肤过敏反应。紫外线照射、化妆品使用不当、皮肤本身脆弱等因素也可能导致皮肤过敏。

三、皮肤过敏的应对策略　了解过敏原包括识别常见的过敏原，如花粉、尘螨、化妆品、食物、药物等；避免接触已知的过敏原，以减少过敏反应的发生。缓解过敏症状包括在过敏症状出现时，可使用冷水袋或冷毛巾对患处进行冰敷，以缓解红肿、瘙痒等症状；在医生指导下使用抗过敏药物，如抗组胺药、糖皮质激素等，以缓解过敏症状。保持皮肤健康包括保持皮肤清洁，避免使用刺激性的洗涤用品，选择温和、无刺激的洁肤产品；使用保湿产品，保持皮肤水分，避免皮肤干燥、脱屑等症状；瘙痒时避免搔抓，以免加重皮肤损伤和感染。调整生活习惯包括避免食用可能引起过敏的食物，如海鲜、芒果等。保持饮食均衡，多食用新鲜蔬菜、水果等富含维生素的食物；适当进行体育锻炼，增强身体免疫力，有助于减少过敏反应的发生；保持规律作息，避免熬夜、劳累等不良生活习惯，以保持身体健康。寻求专业帮助包括如过敏症状严重或持续不退，应及时就医，寻求专业医生的帮助；在医生指导下进行过敏原检测和脱敏治疗，以从根本上解决过敏问题。

如何识别和应对常见的呼吸道感染症状？

张晨　元氏县中医院

呼吸道感染，作为一种常见的健康问题，影响着全球数百万人的生活质量。从轻微的感冒到严重的流感，这些疾病通常伴随着一系列症状，如咳嗽、喉咙痛、鼻塞、发热等。及时识别这些症状并采取适当的应对措施，对于减轻病情、防止并发症以及促进快速康复至关重要。如何识别呼吸道感染的常见症状，并提供实用的应对策略，帮助个人和家庭有效管理这些常见但不容忽视的健康挑战。

一、呼吸系统的功能　呼吸系统是人体重要的生命维持系统，其主要功能包括气体交换、发声和嗅觉。气体交换是呼吸系统的核心功能，通过吸入氧气和排出二氧化碳，确保细胞获得必需的氧气以进行新陈代谢，并清除代谢过程中产生的二氧化碳。这一过程在肺泡中通过薄壁的毛细血管网进行。此外，呼吸系统还参与发声，通过声带的振动产生声音。嗅觉功能则依赖于鼻腔内的嗅觉感受器，它们能够感知空气中的气味分子。呼吸系统还具有保护机制，如鼻毛和黏液，它们帮助过滤和清洁吸入的空气，防止有害物质进入肺部。

二、呼吸道感染的常见症状识别　呼吸道感染的常见症状包括咳嗽、喉咙痛、鼻塞或流涕、发热、呼吸困难以及全身症状如乏力、肌肉疼痛和头痛。咳嗽可能是干咳或有痰，喉咙痛可能伴随吞咽困难。鼻塞和流涕可能呈现清涕或黄绿色涕。发热通常伴随体温升高，呼吸困难可能在活动或休息时出现。全身症状可能影响日常生活。识别这些症状有助于及时采取适当的治疗措施，减轻病情并预防并发症。

三、呼吸道感染的应对措施　呼吸道感染的应对措施包括多方面的自我护理和医疗干预。充足的休息是基础，有助于身体恢复。保持良好的水分摄入和均衡饮食，以增强免疫力。对症治疗可使用退热药、止咳药或缓解鼻塞的药物，但应遵循医嘱。保持个人卫生，如勤洗手和正确咳嗽礼仪，减少病毒传播。保持室内空气流通和使用加湿器，改善呼吸环境。避免接触已知的传染源，减少公共场所活动。若症状持续或加重，如高烧不退、呼吸困难加重，应及时就医。对于免疫力低下的人群，如老年人、儿童和慢性病患者，更应密切关注症状变化，并及时寻求专业医疗帮助。通过这些措施，可以有效应对呼吸道感染，减轻症状。

精神疾病真的那么可怕吗？

董慧敏　元氏县叩村医院

在当代社会，精神疾病已成为全球性的健康挑战，影响着数以亿计的人们的生活质量和社会功能。然而，尽管精神疾病在现代医学中被广泛研究和理解，公众对其仍然存在着深刻的恐惧和误解。这种恐惧往往源于对疾病的不了解、媒体的夸大报道以及社会文化的偏见。

一、精神疾病的定义与分类

精神疾病是指影响个体思维、情感、行为和与他人交往能力的一系列心理健康状况。这些疾病通常由生物学、遗传、化学失衡、大脑结构变化、生活经历和环境因素共同作用引起。世界卫生组织（WHO）和美国精神病学会（APA）等机构提供了精神疾病的分类标准，其中最广泛使用的是《精神疾病诊断与统计手册》（DSM）和《国际疾病分类》（ICD）。根据这些分类系统，精神疾病可分为多种类型，包括但不限于抑郁症、焦虑症、精神分裂症、双相情感障碍、人格障碍和物质滥用障碍等。每种疾病都有其特定的诊断标准和治疗方法，强调了个体化治疗的重要性。

二、精神疾病的成因与影响

精神疾病的成因多种多样，包括生物学因素、心理社会因素和环境因素。生物学因素涉及遗传、大脑结构和神经化学失衡等，如精神分裂症和双相情感障碍有家族遗传倾向。心理社会因素包括生活事件、压力、人际关系问题等，如抑郁症可能与长期的生活压力和情感创伤有关。环境因素包括生活环境、社会经济状况、暴露于有害物质等，如极端天气和污染可能与精神健康问题相关。精神疾病对个体影响深远，影响生活质量、社交关系和职业发展，还可能导致经济负担和社会歧视。对社会而言，精神疾病也带来负面影响，如增加医疗负担、影响社会稳定和经济发展。

三、精神疾病的治疗与管理

精神疾病的治疗与管理涉及多种方法，旨在减轻症状、提高生活质量、促进患者康复和回归社会。药物治疗是许多精神疾病的首选治疗方法，如抗抑郁药、抗精神病药和心境稳定剂等。心理治疗，如认知行为疗法和心理分析疗法，帮助患者识别和改变负面思维模式，处理心理创伤。社会支持与康复服务包括个案管理、社区康复、家庭支持和教育项目，帮助患者建立日常生活技能和社交网络。预防措施，如心理健康教育和干预计划，旨在减少精神疾病的风险因素，提高公众意识。治疗与管理策略的实施需要跨学科合作，包括精神科医生、心理医生、社会工作者和护士等。

如何预防心血管疾病的发生？

高聪哲　元氏双惠医院

心血管疾病是全球范围内导致死亡的主要原因之一，其对个人健康和社会经济的影响不容忽视。随着生活节奏的加快和生活方式的改变，心血管疾病的发病率逐年上升，预防工作显得尤为重要。通过采取有效的预防措施，不仅可以降低患病风险，还能提高生活质量，延长寿命。

一、了解心血管疾病

心血管疾病涵盖了多种影响心脏和血管的疾病，包括冠心病、高血压、心肌梗死、心力衰竭和中风等。这些疾病通常与动脉硬化有关，即血管壁内脂肪、胆固醇和其他物质的积累导致血管变窄和硬化。风险因素包括不健康的饮食、缺乏运动、吸烟、过度饮酒、高血压、高血脂、糖尿病和遗传因素。了解这些疾病的类型和风险因素是制定有效预防策略的基础，有助于个体采取积极措施，降低患病风险。

二、健康生活方式的建立

建立健康生活方式是预防心血管疾病的关键，均衡饮食应减少饱和脂肪和胆固醇的摄入，增加富含纤维的食物，如全谷物、水果和蔬菜，并控制盐分摄入以降低血压。定期运动，如有氧运动和力量训练，能增强心脏功能和血管弹性。戒烟和限制酒精摄入可显著减少心血管疾病的风险。这些生活方式的改变不仅有助于预防心血管疾病，还能提升整体健康水平，增强身体对疾病的抵抗力。

三、控制慢性疾病

控制慢性疾病如高血压、糖尿病和高血脂是预防心血管疾病的重要环节。对于高血压，定期监测血压并遵循医嘱服用降压药，同时通过减少盐分摄入和增加钾的摄入来辅助控制。糖尿病患者需密切监测血糖，并通过合理饮食和规律运动来维持血糖水平。高血脂则需调整饮食，减少饱和脂肪和胆固醇的摄入，并在必要时服用降脂药物。这些措施有助于减少心血管并发症的风险，保护心脏和血管健康。

四、定期体检和早期筛查

定期体检和早期筛查是预防心血管疾病的重要手段，通过定期体检，可以及时发现血压、血糖、血脂等指标的异常，从而在疾病早期进行干预。心血管疾病的筛查通常包括心电图、超声心动图、颈动脉超声等检查，这些检查有助于评估心脏结构和功能，以及血管的健康状况。早期发现潜在的心血管问题，可以采取针对性的治疗和生活方式调整，有效降低疾病进展的风险。因此，定期进行体检和筛查，对于维护心血管健康至关重要。

拔罐能治疗哪些疾病

高逸丛　赵县中医院

拔罐疗法，这一古老的治疗手段，源自中国传统医学，历经千年仍被广泛应用。它通过在皮肤上造成局部负压，引起皮肤和软组织充血，从而达到促进血液循环、缓解肌肉紧张、增强免疫系统功能和调节神经系统的效果。随着现代医学对传统疗法的重新审视，拔罐疗法因其独特的治疗机制和显著的临床效果，逐渐受到国际医学界的关注。

一、拔罐的生理效应

拔罐通过在皮肤表面创造局部负压，引发一系列生理效应。它促进局部血液循环，增加血液供应，加速新陈代谢，有助于缓解肌肉疼痛和僵硬。拔罐能够刺激皮肤和深层组织，放松紧张的肌肉，减轻肌肉疲劳。拔罐还能增强机体的免疫反应，通过刺激皮肤上的神经末梢，提高免疫细胞的活性。拔罐对神经系统具有调节作用，能够缓解压力，改善睡眠质量，对神经性疼痛也有一定的缓解效果。这些生理效应共同作用，使得拔罐成为一种有效的辅助治疗手段。

二、拔罐治疗常见疾病

拔罐疗法在治疗多种常见疾病中显示出其独特的效果。对于肌肉骨骼系统疾病，如颈肩腰腿痛、关节炎和肌肉拉伤，拔罐能够缓解疼痛，促进局部血液循环，加速损伤恢复。在呼吸系统疾病方面，如感冒、咳嗽和哮喘，拔罐有助于改善呼吸道通畅，减轻炎症。消化系统疾病如胃痛、消化不良和便秘，通过拔罐可以调节胃肠功能，缓解症状。神经系统疾病如头痛、失眠和神经痛，拔罐能够放松肌肉，减轻神经压迫，改善睡眠。此外，拔罐对于皮肤疾病如痤疮、湿疹和皮炎也有一定的治疗作用，能够促进皮肤血液循环，减轻炎症。

三、拔罐的注意事项与禁忌

在使用拔罐疗法时，需注意以下事项与禁忌。拔罐不适用于皮肤破损、感染或患有出血性疾病的患者。孕妇、体质虚弱者、心脏病患者及老年人应谨慎使用或在专业指导下进行。拔罐前应确保皮肤清洁，避免在骨骼突出部位、大血管附近或心脏区域进行。拔罐过程中，应控制好负压力度和时间，避免造成皮肤损伤。拔罐后，局部可能出现红斑、瘀血，应避免立即洗澡或受凉，以免引起感冒或加重局部不适。拔罐不宜频繁进行，以免过度刺激皮肤和肌肉组织。遵循这些注意事项与禁忌，可以确保拔罐疗法的安全性和有效性。