

外科医生是怎么决定手术方案的？

李宁 华北医疗健康集团峰峰总医院北院区

外科医生在决定手术方案时，需经过一系列严谨的考量与评估。对患者的病情进行全面而细致的了解，包括病史、体格检查以及必要的实验室和影像学检查，以确保对病变有准确的认知。明确手术的适应症与禁忌症，这涉及判断手术是否为最佳治疗选择，以及患者是否具备承受手术的身体条件。设计具体的手术方案，包括选择合适的手术类型、评估手术风险，并确保手术团队和医疗资源的充分准备。这一过程体现了外科医生在保障患者安全和手术效果方面的高度专业性和责任感。

一、患者病情评估

患者病情评估是外科医生决定手术方案的基础步骤，它要求医生对患者的健康状况进行全面而深入的了解。这一过程始于详细的病史采集，医生会询问患者的症状起始时间、

发展过程、既往疾病、家族病史等信息，以识别可能影响手术决策的因素。接着，进行体格检查，通过触诊、听诊等手段直接评估患者的身体状况，寻找病变迹象。此外，实验室和影像学检查也是不可或缺的，如血液检查可以揭示患者的生理状态，X光、CT、MRI等影像技术则能提供病变部位和程度的直观信息。这些综合评估的结果将帮助医生准确判断患者的病情，为制定个性化的手术方案提供科学依据。在整个评估过程中，医生需保持高度的专业敏感性和细致的观察力，确保每一项信息都能为手术决策提供支持。

二、手术适应症与禁忌症

手术适应症与禁忌症的确定是外科医生在决定手术方案时的重要环节，适应症是指那些通过手术治疗能够获得明确益处

的切除、器官损伤的修复、功能障碍的矫正等。医生会根据患者的具体病情、病变程度以及预期治疗效果来判断是否需要手术介入。同时，禁忌症则是指那些由于患者身体条件或其他因素，手术风险远大于潜在益处的情况，如严重的心肺功能不全、凝血障碍、感染活动期等。在这些情况下，手术不仅可能无法改善病情，还可能加重患者的健康状况，甚至危及生命。因此，医生在考虑手术时，必须严格评估患者的整体健康状况，权衡手术的利弊，确保在最大程度上保障患者的安全和治疗效果。这一过程需要医生具备丰富的临床经验和敏锐的判断力，以确保手术决策的科学性和合理性。

三、手术方案设计

手术方案设计是外科医生

全科医学中的患者管理

杜维 山东省临清市八岔路镇卫生院

在医疗领域，全科医学以其综合性、连续性和个性化的医疗服务特点，成为患者健康管理的重要支柱。全科医生作为患者健康的“守门人”，在患者管理中扮演着至关重要的角色。本文旨在科普全科医学中的患者管理，介绍其重要性、基本原则、核心策略及实践方法，帮助公众了解并信任全科医疗服务。

一、全科医学患者管理的重要性

1. 提高医疗质量：通过全面、连续的患者管理，全科医生能够及时发现并处理患者的健康问题，提高医疗服务的精准性和有效性。

2. 降低医疗成本：预防为主，早期干预，减少患者因病情恶化而产生的高额医疗费用，同时提高医疗资源的利用效率。

3. 提升患者满意度：个性化的医疗服务、良好的医患沟通以及连续的健康关怀，能够显著提升患者的就医体验和满意度。

二、全科医学患者管理的基本原则

1. 以患者为中心：始终将患者的需求和利益放在首位，提供个性化的医疗服务。

2. 综合性管理：对患者的

移动应用等方式提醒患者进行随访。

详细记录患者病情变化、治疗方案调整及不良反应等信息，为后续治疗提供参考。

4. 健康教育及生活方式指导

向患者普及健康知识，包括疾病预防、健康饮食、合理运动等方面的内容。

根据患者具体情况制定个性化的健康教育计划，帮助患者养成良好的生活习惯和健康行为。

5. 心理支持与社会资源整合

关注患者心理健康状况，提供必要的心理支持和辅导。鼓励患者家属参与治疗过程，提供情感支持和生活照顾。整合社会资源，为患者提供医疗援助、康复服务等支持。

四、全科医学患者管理的实践方法

1. 建立健康档案

为每位患者建立连续而全面的健康档案，记录患者的基本信息、病史、治疗方案及随访情况等。

通过病史记录和病历回顾，及时敏感地发现患者潜在的问题。

2. 强调预防为主

全科医生应注重疾病预防

和健康促进，帮助患者养成良好的生活习惯和健康行为。

开展周期性健康检查，及时发现并处理潜在的健康问题。

3. 慢性病管理

针对慢性病患者，制定长期、综合的治疗和管理计划。提供药物治疗、生活方式管理、心理支持等多方面的服务。

定期进行随访和评估，及时调整治疗方案，确保患者病情得到有效控制。

4. 家庭与社区联动

以家庭为单位进行健康管理，了解家庭情况，利用家庭资源进行健康与疾病的管理。

与社区医疗机构紧密合作，共同为社区居民提供全面的医疗服务。

全科医学中的患者管理是一项系统工程，需要全科医生具备扎实的医学基础知识和临床技能，同时注重患者的心理、社会背景等多方面的因素。通过全方位、个性化的健康管理服务，全科医生能够为患者提供连续、有效的医疗服务，提高患者的健康水平和生活质量。呼吁公众关注全科医学服务，信任并依赖全科医生，共同守护我们的健康。

腰间盘突出康复锻炼 科学运动缓解疼痛

马成 河北省沧州市人民医院

腰间盘突出是一种常见的脊柱疾病，主要表现为腰痛、下肢麻木和疼痛等症状，严重影响患者的生活质量。随着现代生活节奏的加快和工作压力的增加，腰间盘突出的患者数量逐年上升。我们将详细介绍腰间盘突出的康复锻炼方法，帮助患者通过科学运动缓解疼痛，促进康复。

一、认识腰间盘突出

腰间盘突出是由于腰椎间盘的纤维环破裂，髓核组织突出压迫神经所致。人体的腰椎由多个椎体组成，每个椎体之间有一个充满弹性的椎间盘，起到缓冲和连接的作用。当椎间盘发生退行性变或受到外力作用时，纤维环可能破裂，髓核突出，压迫周围神经根，引发疼痛。

二、康复锻炼的重要性

康复锻炼在腰间盘突出的治疗中占据举足轻重的地位。通过科学的锻炼方法，患者可以有针对性地增强腰部肌肉的力量，提高脊柱的稳定性，从而有效地减轻椎间盘所承受的压力。这种锻炼不仅有助于缓解当前的疼痛症状，还能防止病情进一步恶化，减少复发的风险。更重要的是，康复锻炼能够提升患者的整体身体素质，增强其对疾病的抵抗力，为长期的康复和生活质量打下坚实的基础。

三、康复锻炼的原则

循序渐进：根据自身情况，从低强度锻炼开始，逐渐增加运动量和难度。

持之以恒：锻炼需要长期坚持，才能取得明显效果。

安全第一：避免过度运动，以免加重腰部负担。

专业指导：最好在专业医生或康复师的指导下进行锻炼。

四、具体康复锻炼方法

急性期锻炼

卧床休息：急性期以卧床休息为主，使用硬板床，保持脊柱的自然曲线，减轻椎间盘压力。

踝泵练习：卧床期间，可以进行踝泵练习，即反复屈伸踝关节，促进血液循环，预防下肢静脉血栓。

缓解期锻炼

小燕飞：俯卧在床上，以腹部为支点，上半身和下肢向后缓慢抬起，保持3-5秒后缓慢放下。每天进行30-50次，可以增强腰背部肌肉的力量。

五点支撑法：平卧于硬板床上，用头、双脚、双肘五点支撑床面，将臀部抬

起，保持10秒后缓慢放下。每天进行2-3组，每组10-15次，可以锻炼腰部和背部的肌肉。

三点支撑法：仰卧在床，以头枕部、双肘以及脚后跟为支点，挺腹向上，使腹部逐渐抬起，保持3-5秒后缓慢放下。此方法比五点支撑法难度稍大，适合有一定锻炼基础的患者。

臀桥训练：仰卧，膝盖弯曲，脚尖放在地上，然后抬起臀部，形成桥状。保持几秒钟后缓慢放下，重复多次。这个动作可以锻炼臀部和腰部肌肉，增强核心稳定性。

游泳：游泳是一种全身性的低冲击度运动，特别适合腰间盘突出患者。在水中，脊柱受到的压力较小，同时游泳的动作可以加强腰背肌力量，增加脊柱稳定性。

康复期锻炼

倒走：在平坦的场地倒着走，可以增强腰背肌的力量，注意防止摔倒。

慢跑：康复期可以进行适量的慢跑，注意控制速度和距离，避免剧烈运动。

核心稳定性训练：如死虫训练、鸟狗练习等，可以增强核心肌群的力量，提高身体的稳定性和平衡性。

五、注意事项

避免长时间保持同一姿势：无论是坐着还是站着，每隔一段时间应起身活动，避免腰部长时间承受压力。

正确搬运物品：搬运重物时，应蹲下并用腿部力量抬起，避免弯腰和扭转腰部。

保持正确姿势：无论是站立、坐着还是躺着，都应保持良好的姿势，使用有良好支撑的椅子，保持脊柱的自然曲线。

控制体重：过重的体会增加腰部的负担，通过健康饮食和适量运动来维持适宜的体重。

避免剧烈运动：避免那些可能对腰部造成冲击或过度扭转的运动，如跳跃、举重等。

腰间盘突出的康复锻炼是一个长期的过程，需要患者根据自身情况，在医生的指导下进行科学、系统的锻炼。通过合理的锻炼方法，可以增强腰部肌肉力量，提高脊柱稳定性，从而有效缓解疼痛，促进康复。同时，患者还应注意调整生活习惯，避免不良姿势和过度劳累，保持积极乐观的心态，配合医生的治疗。

中药科普——茯苓

董晶晶 河北省沧州中西医结合医院

茯苓是一种传统的中药材，具有很好的药用价值。它来源于多孔菌科真菌茯苓的干燥菌核。茯苓的采集和加工过程比较特殊，经过清洗、堆置“发汗”、晾干等一系列工序，最终制成干燥的茯苓个、茯苓块或茯苓片。茯苓具有利水渗湿、健脾宁心等功效，常用于治疗水肿、心悸、失眠等症状。

一、茯苓的植物特性

茯苓的植物特性体现在其多样的形态和独特的质地。茯苓个通常呈现为不规则的团块，颜色棕褐至黑褐，外皮粗糙并带有皱缩纹理。这种形态的茯苓质地较重，内部坚实，断面颗粒状，有时可见裂隙，颜色从淡棕到白色不等，偶尔中心带有松根。去皮后的茯苓加工成两种形态：茯苓块和茯苓片。茯苓块为规则的立方块或厚片，颜色可能是白色、淡红或淡棕色，质地均匀；而茯苓片则为不规则的厚片，颜色与块相同，但形状多样。选择时，应优先考虑重量较重、质地坚实、断面细腻且嚼之粘牙的茯苓，这些特性是其优质的标志，也关联到其药用价值。

二、茯苓的主要功效

茯苓，作为中药材中的佼佼者，以其独特的药用价值滋养着人体的每一个角落。在中医理论中，茯苓的性味归经为味甘、淡，性平，归心、肺、脾、肾经。其主要功效包括利水渗湿、健脾宁心。它被广泛用于治疗水肿、尿少、痰饮、眩晕、心悸、脾虚食少、便溏泄泻以及心神不安、惊悸失眠等症状。在中医的深邃智慧中，茯苓被赋予了独特的性味归经与广泛的药用价值。其性味甘淡而平，恰如君子之德，温和不燥烈，能够自然而然地融入人体，归于心、肺、脾、肾四经，滋养而不偏倚。它不仅能够治疗身体上的各种不适，更能够调节人体的内在平衡，使人达到身心和谐、健康长寿的境界。

三、茯苓的药用价值

茯苓作为一种历史悠久的中药材，其药用价值在现代医学研究中也得到了进一步的证实和拓展。以下是茯苓的一些主要药用价值：

利水渗湿：茯苓能够促进体内水液的

无痛内镜检查前后的注意事项及患者教育

俞楠 聊城市第二人民医院

在医学科技飞速发展的今天，无痛内镜检查已成为消化道疾病诊断中不可或缺的一环。它以其独特的优势——在患者几乎无感知的状态下完成检查，极大地缓解了患者的紧张与不适，为医生提供了清晰的视野，使得早期发现和

治疗消化道疾病成为可能。本文将深入探讨无痛内镜检查前后的注意事项及患者教育，旨在帮助公众更好地理解并接受这一重要检查手段。

一、无痛内镜检查前的注意事项

预约与准备

无痛内镜检查并非随到随做，它需要患者提前与医院预约，并了解检查前的具体准备事项。这包括了解医院的具体要求、流程以及可能需要的额外检查（如血液检查、心电图等），以确保患者的身体状况适合进行无痛内镜检查。患者应按按时完成这些准备工作，避免因准备不足而延误检查。

饮食调整

饮食调整对于无痛内镜检查至关重要。检查前一天，患者应避免食用高纤维、辛辣、

且麻醉作用未完全消退时驾驶机动车存在安全隐患，因此建议患者检查当天有人陪同前往医院，并避免自行驾车。这样可以确保患者在检查结束后能够安全回家并得到适当的照顾。

二、无痛内镜检查中的配合事项

在检查过程中，患者的配合对于检查的顺利进行至关重要。患者需要保持放松状态，按照医生或护士的指示进行呼吸和体位调整。这有助于医生更好地观察消化道内部情况并顺利完成检查。同时，患者如有任何不适或疑问应及时告知检查人员以便得到及时处理。

三、无痛内镜检查后的注意事项

观察与休息

检查结束后患者需在观察室停留一段时间以确保麻醉效果逐渐消退且无不良反应后方可离开。回家后患者应适当休息避免剧烈运动和劳累，以免影响身体恢复。此外患者还应注意观察自己有无头晕、恶心等麻醉后反应，如

有不适应及时就医。

饮食恢复

根据医生的指导患者需逐步恢复饮食。通常从清淡易消化的流质食物开始逐渐过渡到半流质和普通饮食。在恢复饮食过程中患者应避免食用刺激性食物和饮料如酒精、咖啡等，以免对消化道造成刺激影响恢复。

观察身体状况

患者需仔细观察自己有无腹痛、便秘、呕吐等异常情况。这些异常情况可能是消化道疾病的信号，如不及时处理可能对患者健康造成严重影响。因此患者需遵循医生的建议进行后续治疗药物如抗生素、止痛药等以促进身体恢复并定期复查以监测病情变化。

结果查询与复诊

患者还需了解如何查询检查结果并根据医生的建议安排复诊或进一步治疗。及时获取检查结果并遵循医生的建议进行治疗是确保健康的重要保障。同时患者也需保持与医生的良好沟通及时反馈自己的身体状况和治疗效果以便医生调整治疗方案。