

# 空气质量与疾病预防的关系

□屈超

室内空气质量对我们的健康有着深远影响，尤其是在现代社会中，人们花费大部分时间在室内。糟糕的室内空气质量可能导致各种健康问题，如呼吸系统疾病、过敏反应和其他慢性病等。因此，采取一些措施，改善室内空气质量，来预防常见疾病的发生是至关重要的。

## 定期通风

定期通风是确保室内空气清新的关键。在密闭的建筑中，空气中可能积聚室内空气污染物，如甲醛、苯和挥发性有机化合物等。定期打开窗户，使用空气净化器或安装良好的通风系统，让

新鲜空气进入室内，并排出污浊空气。特别是在潮湿的季节，及时开启除湿设备或使用除湿剂，防止霉菌和细菌滋生。

## 定期清洁

定期清洁和维护室内空气净化设备也是必要的。积尘、霉菌、细菌等污染源，可能在家中的角落藏匿，成为空气污染的源头。定期彻底清理地板、地毯、窗帘和其他家具，保持室内整洁，要特别关注潮湿的区域。空气净化器能够有效过滤空气中的微尘、花粉、细菌等物质，提供洁净的室内空气。然而，如果不及时清洁和更换过滤器，空气净化器会成为细菌和

污染物的滋生源。因此，定期清洁和更换过滤器是确保空气净化器效果的关键。

## 合理使用家居清洁用品

合理使用家居清洁用品也是保持室内空气质量的重要因素。许多常见的清洁用品含有有害的化学物质，如氨、漂白剂等。长期暴露在这些化学物质中会引发过敏反应和呼吸道问题。因此，选择环保、无刺激性的清洁用品，避免使用含有有害物质的产品，并在使用时保持充足的通风。此外，选择合适的家居用品也是室内空气质量的重要因素。一些建材、家具和装饰品可能释放有害

物质，对健康造成影响。在购买家居用品时，选择环保、低甲醛的产品，减少室内污染源。

## 室内摆放绿植

室内摆放绿植也可以改善室内空气质量。绿植具有净化空气的能力，可以吸收二氧化碳、释放氧气，还可以吸附空气中甲醛等有害物质，净化室内空气。常见的室内绿植如吊兰、绿萝、虎尾兰、芦荟等，选择适合室内生长的植物，并定期给予适量的水和阳光。

## 保持室内干净整洁

保持室内干净整洁也是预防疾病的关键。对于容易患过敏性

疾病的人群，要特别注意室内环境的清洁。定期清洁地毯、床上用品和家具，清除尘螨和细菌。保持室内的整洁，有助于减少过敏原和病菌的滋生。

总之，室内空气质量与我们的健康息息相关。通过保持室内通风、定期清洁和维护空气净化设备、合理使用清洁用品、摆放室内绿植还有保持室内整洁，我们可以改善室内空气质量，预防常见疾病。关注室内空气质量，为自己和家人创造一个健康舒适的居住环境。

(作者供职于山东省济南市历城区疾病预防控制中心)

# 骨关节炎的治疗妙招

□类兴民

骨关节炎是一种常见的关节退行性疾病，主要表现为关节疼痛、肿胀和功能障碍。它影响了人们的生活质量，给患者、家庭和社会造成了沉重的负担。目前骨关节炎无法完全治愈，但通过正确的治疗和管理，可以控制疾病的进展，减轻症状，并提高生活质量。

## 基础治疗

**运动治疗** 运动治疗是治疗骨关节炎的方法之一。可以根据医生制订的个体化治疗方案，选择适当的运动方式，如有氧运动、手部运动锻炼、肌肉力量运动等。这些运动方式不仅可以提高肌肉力量、改善关节功能、

减轻疼痛，还可以改善患者的心肺功能。

**物理治疗** 物理治疗也是治疗骨关节炎的方法之一。包括热敷、冷疗、水疗、泥浴疗法和脉冲超疗法等。这些方法可以减轻疼痛、改善关节灵活性和肌肉力量，促进关节的康复和功能恢复。

**行动辅助支持** 在日常生活中可以采用行动辅助支持治疗，在医生指导下选择适合的行动辅助器械，如拐杖、手杖、关节支具等，也可以选择柔软、宽松的鞋具来辅助行走，可以减少关节的受累程度，从而减轻关节疼痛。

## 药物治疗

抗炎药物是骨关节炎药物

治疗的首选，可以缓解疼痛和减轻骨关节炎的炎症。非甾体抗炎药是常用的药物，尤其适用于心血管疾病或身体虚弱的患者，但长期使用会有不良反应。在使用药物前，应咨询医生并按医嘱服用。

## 修复性治疗

修复性治疗方法包括关节清理术、软骨修复术、截骨术等，这些方法可以最大限度地保留关节，能够改善关节功能并缓解疼痛，适合活动量较大的中青年患者。

## 重建治疗

在骨关节炎严重影响关节功能、无法通过其他治疗手段缓

解症状的情况下，关节置换手术是一种有效的治疗方法。通过人工关节置换，可以显著减轻患者的疼痛，恢复正常关节功能。

## 营养与健康生活方式

**体重管理** 过重会增加关节的负担，加重关节的压力和疼痛。通过合理控制饮食，均衡营养，适度运动，减轻体重，可以减轻关节的负担，缓解症状。

**营养补充** 一些营养物质对于骨关节健康非常重要。例如，钙、维生素D和奥米茄-3脂肪酸等，可以帮助维持骨骼的健康和关节的灵活性。建议咨询医生以获取合适的摄入量。

应对压力 压力和焦虑可以

加重疾病的症状，包括骨关节炎。学习应对压力的方法，如放松技巧、冥想和心理咨询，可以帮助减轻疼痛和改善心理状态。

总之，骨关节炎的治疗是一个综合性的过程，需要综合考虑基础治疗、药物治疗、修复性治疗、重建治疗和健康管理等多个方面。每个人的情况不同，治疗方案也会有所差异。因此，建议患者在接受治疗前咨询医生的建议，并根据个人情况制订合适的治疗计划。只有合理治疗，才能更好地控制骨关节炎，改善生活质量。

(作者供职于山东健康集团新汶中心医院)

# 胃肠病理检查：诊断胃肠疾病的金标准

□蒋璇

胃肠病是指影响胃肠道结构和功能的一类疾病，涵盖了各种炎症、溃疡、肿瘤等病理变化。为了精确诊断胃肠疾病，病理检查被广泛应用，通过组织学的观察和分析，可以提供准确的诊断结果，成为诊断胃肠疾病的金标准。下面，笔者将为大家介绍胃肠病理检查的基本原理、常用的检查方法和一些注意事项。

## 检查的基本原理

胃肠病理检查的基本原理是通过组织学的方法，对胃肠组织的形态结构、细胞学特征、免疫组织化学染色等进行观察和分析，以确定病理改变的类型、程度

和分布情况。常见的胃肠疾病包括胃炎、溃疡病、肠炎、肿瘤等，这些疾病的诊断可能需要依靠病理检查来做出准确的判断。

## 常用检查方法

在进行胃肠病理检查时，常用的检查方法包括活体组织检查、脱落细胞学检查、免疫组织化学检查等。活体组织检查是最常见的方法，取得标本后进行切片制备，然后进行染色和镜下观察，通过观察细胞和组织的形态结构，以确定病变的类型和程度，作出病理诊断。脱落细胞学检查可以通过采集病变部位脱落的细

胞，制成涂片，然后在显微镜下观察病变细胞的形态，了解病变的性质和特征，辅助诊断。免疫组织化学检查可以通过染色反应来检测特定的蛋白质或抗原，从而进一步确定病变的性质和来源。

## 在诊断胃肠疾病中的重要性

胃肠病理检查在诊断胃肠疾病中的重要性不可忽视。首先，它可以提供准确的诊断结果，帮助医生确定病变的性质和程度，为制定合理的治疗方案提供依据，提高治疗效果。其次，病理检查可以发现一些在临床不易察觉的病变，有助于早期发现病变，及

时采取治疗措施。再次，它可以帮助鉴别不同类型的病变，如鉴别良性和恶性肿瘤，以及鉴别炎症和非炎症病变等。最后，病理检查还可以评估治疗效果和监测病情的进展，对于疾病的预后评估也具有重要意义。

## 注意事项

在进行胃肠病理检查时，有一些注意事项需要遵守。首先，获取的标本要准确、全面，以免影响诊断结果。其次，标本的处理和保存要规范，以确保组织结构的完整性和染色效果的良好。此外，医生和实验室人员需要具备

专业的知识和技能，能够正确解读和分析病理切片，避免误诊或漏诊。

综上所述，胃肠病理检查是诊断胃肠疾病的金标准，其重要性不可低估，具有准确性、指导性强、早期诊断等优势。通过组织学的观察和分析，可以提供准确的诊断结果，为制订合理的治疗方案提供依据。通过不断提高技术水平，病理检查将为胃肠疾病的精准诊断和治疗提供更可靠的支持。

(作者供职于湖南省长沙江河华晟医学检验实验室)

# 了解淋巴瘤的诊断与治疗方式

□路丹

淋巴瘤是一种起源于淋巴系统的恶性肿瘤，是一种全身性疾病，不同于实体瘤，是会跑的肿瘤，全身各组织器官均可发病。近年来在全球范围内发病率持续上升。为了更好地理解淋巴瘤，笔者将介绍淋巴瘤的诊断方法、治疗手段以及患者和家属如何应对这一疾病。

## 淋巴瘤的诊断

淋巴瘤的诊断通常涉及一系列复杂的步骤。首先，医生会询问患者的病史，包括症状的出现时间、发展过程以及其他可能的疾病。此外，全面的体格检查也是诊断的重要一环，这有助于医生了解淋巴瘤的累及范围。

**实验室检查** 实验室检查也是诊断淋巴瘤的关键步骤，包括血常规检查、肝功能检查、肾功能检查(如B<sub>2</sub>微球蛋白、乳酸脱氢酶等)、浅表淋巴结活检等。这些检查可以帮助医生了解患者的整体健康状况以及淋巴瘤对患者的影响。

**影像学检查** 影像学检查如超声、CT(计算机层析成像)和MRI(磁共振成像)，可以提供淋巴瘤在体内扩散的详细信息。这些信息对于确定治疗方案和预测患者的预后非常重要。

**病理学检查** 即淋巴结活检，是确诊淋巴瘤的金标准。通过活检，医生可以观察到淋巴瘤细胞

的微观特征，从而确定淋巴瘤的类型和等级。

## 淋巴瘤的治疗

淋巴瘤的治疗方法多种多样，主要取决于淋巴瘤的类型、分期以及患者的整体健康状况。以下是一些常见的治疗手段。

**化疗** 化疗是治疗淋巴瘤的主要手段之一。通过使用化学药物，医生可以杀死或抑制淋巴瘤细胞的生长。化疗通常需要多个疗程，且可能伴随一定的不良反应。

**放疗** 放疗利用高能射线摧毁癌细胞，常用于缩小肿瘤或缓解疼痛等症状。然而，放疗可能对周围健康的组织造成伤害。

**免疫治疗** 近年来，免疫治疗

在淋巴瘤治疗中取得了显著进展。通过利用患者自身的免疫系统攻击癌细胞，免疫治疗为许多患者提供了新的希望。

**干细胞移植** 对于某些类型的淋巴瘤，干细胞移植可以增强化疗和放疗的效果，帮助患者重建免疫系统。然而，这种方法风险较高，需要在专业医疗卫生机构进行。

**靶向治疗** 靶向治疗利用特定的药物或抗体精确攻击癌细胞中的特定分子，从而降低对正常细胞的损害。随着研究的深入，靶向治疗在淋巴瘤治疗中的应用越来越广泛。

在治疗过程中，患者和家属

应保持积极配合的态度，遵照医生的建议，同时关注自身心理状态，寻求心理支持。此外，良好的生活方式和饮食习惯也对康复过程具有积极影响。

淋巴瘤是一种复杂的疾病，其诊断和治疗需要综合考虑多种因素。通过与专业医疗团队合作，采用最适合患者的治疗方案，许多患者能够成功战胜这一疾病。同时，社会和家庭的支持对于患者的康复过程也非常重要。随着医学的进步，未来会有更多有效的治疗方法出现，为淋巴瘤患者带来更高的生活质量。

(作者供职于山东省邹平市人民医院)

# 阑尾炎的术后护理

□程文文

阑尾炎是指阑尾发炎的一种疾病，它在发病初期常表现为中腹部持续性或不规则性疼痛，伴随着食欲减退、恶心、呕吐等症状。通常情况下，阑尾炎的治疗方法是手术切除。然而，术后的护理同样非常重要，它将直接影响患者的康复速度和效果。

## 术后适当休息

阑尾炎手术通常采用腹腔镜手术或开腹手术，术后需要患者适当休息和恢复。在术后的头几天，患者可能会感到虚弱和乏力，这是正常现象。建议在医生指导下，逐渐增加活动量，但避免剧烈运动和提重物，以免对伤口造成不良影响。

## 注意伤口护理

手术后的伤口护理非常重要。医务人员会对伤口进行初步处理，但是术后的伤口护理同样需要患者本人和家人的关注。要保持伤口的清洁和干燥，避免接触水和医务人员未允许的药物或用品。一旦发现伤口出现异常红肿、分泌物增多或发热等情况，应及时就医。

## 注意饮食

手术后的饮食也需要引起足够的重视。在术后的头几天，宜选择易消化的食物，如清淡的粥、面条等，并且要多吃一些富含蛋白质的食物，帮助伤口更好地愈合。避免食用辛辣刺激的食物和过冷过热的食物，以免对胃肠道产生不良影响。另外，多喝水也是必不可少的，有助于维持身体的水分平衡，加速康复。

## 药物的正确使用

术后医生一般会开一

些消炎镇痛的药物，按照医生指导正确使用，并且注意避免长时间使用止痛药物，以免对身体产生依赖。除此之外，如果患者有其他慢性病患者，一定要在医生指导下正确使用，以免影响术后的恢复效果。

## 定期复诊和康复训练

术后定期复诊以及康复训练同样不可忽视。定期复诊可以帮助医生了解患者的康复情况，及时发现并处理康复过程中的问题。康复训练则是为了帮助患者尽快地恢复到术前的状态，一般包括呼吸锻炼、步行锻炼、局部功能锻炼等，患者应在医生指导下进行相应的康复训练。

## 心理护理

关爱和支持也是患者康复不可缺少的一部分。术后的患者可能会经历一定的焦虑和紧张情绪，医生和家人要给予患者足够的支持和关怀，保持良好的心情对于康复非常重要。

在整个康复过程中，患者要保持良好的饮食和生活习惯，遵守医嘱，与医生保持密切联系，及时发现并处理异常情况。同时，得到家人和朋友的关爱和支持有助于患者更快地走出阑尾炎手术后的阴影，重新拥有健康的生活。

通过正确的护理，阑尾炎手术后的患者可以更快地愈合。然而，每位患者的恢复情况可能有所不同。因此，在康复过程中，最好根据个人人的具体情况咨询医生，以便获得个性化的护理指导。

(作者供职于山东国欣颐养中心医院)

# 如何通过针灸治疗慢性疼痛

□马建波

慢性疼痛是我们日常生活中常见的问题之一。它是指一种急性疾病过程或一次损伤的疼痛时间超过正常所需的治愈时间的情况，或者是在疼痛缓解后间隔数月或数年复发或反复发作的疼痛。一般来说，持续超过3个月的疼痛可以被归类为慢性疼痛，属于一种疾病，而不仅是一种症状。

在寻找治疗方法时，针灸是一个值得考虑的选择。针灸作为中国传统医学的瑰宝，在慢性疼痛的治疗上有着显著的效果。下面将针对几种常见的慢性疼痛介绍针灸的治疗方法。

## 腰痛

腰痛是临床上的常见病，大多数情况下是由于腰椎间盘突出症引起的。腰椎间盘突出是指腰椎之间软骨样物质(即椎间盘)突出，向背侧或外侧压迫到神经所引起的疼痛。严重的时候，甚至可能影响到日常生活。

循经取穴选择肾俞穴、三焦俞穴、委中穴等，局部取穴选择疼痛部位附近的阿是穴等，达到调畅气血、放松腰部肌肉的效果，从而减轻疼痛。治疗时间通常需要1个月~2个月，每日1次~2次。

## 网球肘

网球肘又称肱骨外上髁炎，主要表现为肘部外侧疼痛。这种疼痛多发生在重复使用手臂和手腕的人群中，比如网球运动员、机械工人和乐器演奏者等。

针刺刺激曲池穴、合谷穴、天井穴、外关穴、尺泽穴、阿是穴等穴位，有助于舒缓肌肉紧张。网球肘的针灸治疗周期较短，一般为1周~2周，每天1次。

## 膝关节炎

膝关节炎是一种以膝关节软骨退行性病变和继发性骨质增生为特征的慢性关节疾病，其特点是软骨磨损、骨质增生和关节积液等。膝关节会出现隐痛或钝痛，当病情加重时会出现活动时疼痛、夜间疼痛、关节僵硬和肿胀等症状。

针灸刺激犊鼻穴、梁丘穴、血海穴、鹤顶穴、阳陵泉穴、足三里、阿是穴等穴位，有助于改善膝关节的气血循环，缓解疼痛。膝关节炎的治疗周期较长，需要连续治疗2个月~3个月，每天1次~2次。

## 肩周炎

肩周炎是一种以肩部疼痛和运动功能受限为主要临床表现的疾病。常见于中老年人，尤其是经常从事高强度劳动或剧烈运动的人。其主要原因是肩部肌肉和肌腱的慢性损伤和炎症反应。

针灸刺激肩髃穴、肩髃穴、肩贞穴、臂臑穴、阿是穴等穴位，有助于舒缓肩部肌肉紧张。治疗周期为1个月~2个月，每日1次~2次。

## 原发性痛经

原发性痛经是指在排除其他疾病的情况下，女性在月经期间出现的腹部或下腹部疼痛。这种疼痛持续时间较长，且往往伴随着月经周期的变化而变化。

针灸主要刺激中极穴、次髎穴、地机穴、三阴交穴、命门穴、关元穴、肾俞穴、足三里穴等穴位，调节气血，舒缓子宫肌肉紧张，从而减轻疼痛。可在经前1周开始针灸治疗，每日1次，5次为1个疗程，共治疗3个月经周期。

总之，针灸治疗慢性疼痛是一种安全有效的方法，但需要在专业医生指导下进行。如果你正被慢性疼痛所困扰，不妨考虑一下针灸治疗，或许它会给你带来意想不到的效果。

(作者供职于山东省滨州市滨城区三河湖镇卫生院)

# 麻醉：多一分了解 少一点焦虑

□侯作家

当提及麻醉手术时，许多人或许会感到一丝不安和焦虑，毕竟，它涉及我们最为宝贵的健康和生命。但我们应意识到，掌握一定的知识，能驱散未知的恐惧。

## 麻醉是打一针就可以了吗

麻醉远非简单地注射一针便可了事。实际上，是复杂且非常重要的医疗流程。其中，麻醉医生的作用十分重要，他们需认真地评估每位患者的独特状况和手术的具体需求，来精心制订个性化的麻醉策略。在麻醉的实施过程中，医生应该时刻关注着患者的生命体征、呼吸状况，以及麻醉

的深入程度，并根据手术的进展和患者的反应进行实时调整，其最终目标是确保患者在手术台上免受痛苦的煎熬，更力保整个手术过程的安全无虞，让手术在最佳状态下顺利进行。

## 术前为什么要取下首饰

避免烫伤、烫伤在现代医疗中，电外科设备已经成为手术中不可或缺的重要工具，在切割、分离组织，以及止血方面展现出了高效且精准的性能。然而，我们必须认识到，不同型号和性能的电外科设备，工作原理和操作要求也各不相同，需要注意的是，耳

环、手镯等金属首饰因其导电性和在手术环境中会带来一定风险。当患者佩戴这些金属首饰进入手术室时，则有可能成为电外科设备的一个潜在风险点。在手术过程中，如果金属首饰和电外科设备的电流发生接触，会导致电流的异常传导，从而增加患者遭受电灼伤的风险。

避免造成压力性损伤 长时间将饰品置于身体下方，会产生一种常被忽视的健康隐患。由于饰品的硬度和不透气的特性，会对皮肤产生持续的压力，影响局部皮肤的血液循环。当血液循环受阻

时，皮肤组织则无法获得足够的氧气和养分，从而导致皮肤健康受损，这种由于长时间压迫造成的皮肤损伤，被称为压力性损伤或压疮。

## 麻醉手术的术后护理

对于麻醉手术以后的护理工作，直接关系到患者的康复和手术成效。在术后初期，当患者还处于麻醉药物影响的恢复期，医务人员会时刻监测患者的呼吸、心率、血压等关键生命体征，确保平稳过渡。

疼痛作为术后患者最常遇到的问题，也是医务人员需要重点关

注的问题，疼痛会影响患者的舒适度，还有可能引发一系列生理和心理的连锁反应。因此，医务人员会根据每位患者的疼痛感受和程度，精准地调配镇痛药物，力求在最大限度上减轻患者的痛苦。

当然，术后护理绝非简单的药物管理和生命体征监测，在这个过程中，患者还需要在医务人员的专业指导下，进行适量的活动，以此来助力身体机能的快速恢复，促进血液循环，降低并发症的风险。

(作者供职于山东省济南市莱芜人民医院)