

心脏瓣膜置换手术的效果与并发症预防

□张磊磊

心脏瓣膜置换手术是一种治疗心脏瓣膜病变的方法，通过将患者病变的瓣膜替换为人工瓣膜，恢复心脏的正常功能。

心脏瓣膜置换手术的效果

1.改善心脏功能。心脏瓣膜置换手术可以有效改善患者的心脏功能，减轻心脏负担，提高生活质量。

2.缓解症状。手术后，患者的相关症状如呼吸困难、胸痛、水肿等得到明显缓解。

3.延长寿命。心脏瓣膜置换手术可以延长患者的寿命，降低发生心血管事件的风险。

心脏瓣膜置换手术的并发症预防

1.手术切口感染是心脏瓣膜

置换手术最常见的并发症。预防措施包括术前抗生素治疗、术后严格换药和观察伤口愈合情况。

2.瓣周漏。瓣周漏是心脏瓣膜置换手术后的一种常见的并发症。预防措施包括术中精细的缝合、术后适当的抗生素治疗和拔管时机的选择。

3.血栓形成。心脏瓣膜置换手术后，患者可能出现血栓。预防措施包括术后抗凝治疗、观察凝血功能和及时处理异常情况。

4.出血。手术后出血是心脏瓣膜置换手术的一种并发症。预防措施包括术中止血彻底、术后适当应用止血药物和密切观察患者的病情。

5.脑卒中。手术后脑卒中是

心脏瓣膜置换手术的一种严重并发症。预防措施包括术前评估患者的脑卒中风险、术中避免长时间体外循环和术后密切观察患者的神经系统状况。

6.急性呼吸功能不全。手术后急性呼吸功能不全是心脏瓣膜置换手术较为常见的并发症。预防措施包括术前改善患者的肺功能、术后合理氧疗和及时处理呼吸系统感染。

7.肾功能不全。手术后肾功能不全是心脏瓣膜置换手术的一种并发症。预防措施包括术前评估患者的肾功能、术后密切观察尿量变化和及时处理肾功能异常。

8.神经系统损伤。手术中体外循环可能对神经系统造成损伤。

预防措施包括术中尽量缩短体外循环时间、术后密切观察患者的神经系统状况并及时处理异常。

科学合理的并发症预防策略

1.控制原发病。积极治疗原发病，降低发生并发症的风险。例如，糖尿病患者要控制血糖，高血压患者要控制血压，心脏病患者要规律服药等。

2.健康的生活方式。保持良好的生活习惯，戒烟限酒，合理膳食，增加运动，保持良好的心态，有助于降低发生并发症的风险。

3.定期检查。患有慢性病的患者要定期进行相关检查，以便及时发现可能出现的并发症。例如，糖尿病患者应定期检查眼底等。

如何预防和控制糖尿病

□黄薇薇

糖尿病在全球范围内引起广泛关注。那么，糖尿病究竟是什么？该如何预防和控制这种疾病？

糖尿病是什么

糖尿病是一种由胰岛素分泌不足或作用受损导致的代谢性疾病。胰岛素是一种由胰腺产生的激素，它的主要作用是帮助身体细胞吸收葡萄糖，从而生成能量。在糖尿病患者中，要么是胰岛素分泌不足，要么是身体细胞对胰岛素的反应性降低，导致血糖升高。

糖尿病主要分为两种类型：1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病通常是由于免疫系统错误攻击胰腺中的胰岛素产生细胞导致的，

常见于儿童和青少年。而2型糖尿病则是由胰岛素分泌不足或身体细胞对胰岛素的反应性降低导致的，常见于成年人，尤其是肥胖和久坐不动的成年人。

糖尿病的症状

糖尿病的症状包括多尿、口渴、饥饿感、体重下降、视力模糊、疲劳等。这些症状通常是由于血糖水平过高导致的。然而，有些糖尿病患者可能不会出现明显的症状，这就是为什么要定期进行血糖检测和体检。

如何预防糖尿病

1.健康饮食。合理饮食，摄入足够的蔬菜、水果、全谷类食物和健康脂肪，限制高糖、高脂、高盐

物的摄入。同时，保持适当的体重，避免肥胖。

2.规律运动。定期进行有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等，可以提高身体对胰岛素的反应性，降低发生糖尿病的风险。

3.戒烟限酒。吸烟和过量饮酒都会增加患糖尿病的风险。

4.定期检查。定期进行血糖检测和体检，及时发现并控制诱发糖尿病的因素。

如何控制糖尿病

1.药物治疗。对于已经确诊的糖尿病患者，医生可能会开具降糖药物，如口服降糖药或胰岛素注射，帮助控制血糖。

2.饮食控制。养成健康的饮

食习惯，控制碳水化合物摄入量，尤其是精制糖和高糖食品。增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入，以提供足够的膳食纤维和营养素。

3.规律运动。适当活动，根据个人情况选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳等。运动可以提高身体对胰岛素的反应性，降低血糖。

4.体重管理。保持适当的体重，对于控制血糖非常重要。减轻体重可以改善胰岛素的敏感性，从而降低血糖。

5.定期监测。定期监测血糖，及时发现血糖波动，调整治疗方案。同时，定期进行眼底检查、肾

功能检查等，以评估发生糖尿病并发症的风险。

6.心理调节。保持良好的心态，积极面对糖尿病，遵循医生的建议和治疗方案。避免过度焦虑和压力过大，寻求家人、朋友或专业机构的支持。

糖尿病是一种代谢性疾病，但通过健康的生活方式、规律的体检和及时的治疗，我们可以有效地预防和控制它。让我们从现在开始，关注自己的健康，远离糖尿病的困扰。记住，健康的生活方式是最好的预防，而积极治疗是控制疾病的关键。

(作者供职于山东省东营市河口区中医院内一科)

基层慢性病管理面临的挑战

□冯淑萍

随着生活节奏的加快和老龄化社会的到来，慢性病的发病率越来越高，威胁着每个人的健康。从糖尿病到心血管疾病，再到癌症，这些需要长期管理和治疗的疾病，对基层卫生护理提出了前所未有的挑战。本文将带您了解慢性病管理的重要性、面临的难题以及可以采取的策略，便于大家共同应对这一全球性的健康问题。

慢性病，顾名思义，是指那些病程长、进展缓慢、病因复杂且通常难以治愈的疾病。慢性病侵蚀着患者的健康，不仅影响生活质量，还给家庭和社会带来沉重的经济负担。

据统计，慢性病在全球因病死亡原因中占比高达70%。因此，如何有效管理慢性病，已经成为基层卫生护理领域亟待解决的问题。

面对慢性病管理的挑战，我们要认识到，这不仅是一个医学问题，更是一个涉及多方面因素的社会问题。患者的生活方式、心理状态、社会经济状况以及医疗保健体系的完善程度，都会影响慢性病的管理效果。因此，有一个全面的、多元化的管理策略至关重要。

首先，要重视预防。预防慢性病远比治疗要经济 and 有效。这包

括提倡健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等。社区和政府可以通过宣传教育，提高公众对慢性病预防的认识；同时，通过环境干预，比如减少空气污染、提供公共运动设施等，有效降低慢性病的发病率。

其次，对于已经患有慢性病的患者，持续护理和管理至关重要。这需要建立一个完善的慢性病监测和随访体系。通过定期健康检查和病情评估，医护人员可以及时了解患者的健康状况，调整治疗方案，防止病情恶化。同时，患者教育也是管理中不可或缺的一环。要教育患者自我管理疾病，提高他

们的自我效能感和生活质量。

此外，随着信息技术的发展，数字健康工具在慢性病管理中扮演着重要角色。移动应用程序、远程监测设备和电子健康记录等，能够帮助患者更好地跟踪自己的健康状况，同时也方便医护人员进行实时监控和干预。这些技术的应用，大大提高了慢性病管理的效率和质量。

然而，尽管我们有了许多先进的工具和方法，慢性病管理仍然面临着资源分配不均、医疗保障体系不完善等问题。在低收入和中等收入国家，这些问题更加突出。因此，国际合作和政策支持也是解决

慢性病管理相关问题的关键。通过国际交流，各国分享成功的经验和做法，可以提高全球慢性病管理水平。政府的政策支持，如增加公共卫生投资、完善医疗保险制度，能够为慢性病管理提供坚实的基础。

总之，慢性病管理是一项长期而艰巨的任务，要求我们注意从预防、治疗到护理的每一个环节。通过医护人员和患者的不懈努力，加上现代科技的支持，我们相信，慢性病管理水平会不断提升，更多的慢性病患者会从中受益。

(作者供职于山东省滨州市阳信县河流镇卫生院)

颈肩腰腿痛 中医来帮助

□杨宏伟

颈肩腰腿痛是现代常见的健康问题。长时间保持固定姿势的上班族和老年人，容易发生这类疼痛。颈肩腰腿痛不仅影响日常生活，还可能导致严重的健康问题。幸运的是，中医有许多方法缓解颈肩腰腿痛。本文将详细介绍颈肩腰腿痛发生的原因、中医缓解的原理和方法，帮助读者更好地了解 and 应对这一问题。

颈肩腰腿痛的原因

颈肩腰腿痛的原因多种多样，主要包括以下几个方面：

1.坐姿不良。长时间保持固定姿势，如低头看手机、电脑等，容易导致颈椎、腰椎和肩部肌肉紧张，进而引发疼痛。

2.年龄因素。随着年龄的增长，人体的骨骼、肌肉和关节逐渐退化，容易出现疼痛。

3.运动损伤。过度运动或运动方式不当，可能导致肌肉拉伤、关节扭伤等，引起疼痛。

4.疾病因素。如颈椎病、腰椎间盘突出、关节炎等，也会导致颈肩腰腿痛。

中医缓解的原理

中医缓解颈肩腰腿痛的原理主要包括以下几个方面：

1.疏通经络。中医认为，疼痛多因气血淤滞、经络不通所致。通过按摩、针灸等方法，可以疏通经络，调和气血，从而缓解疼痛。

2.调整脏腑功能。中医认为，颈肩腰腿痛与脏腑功能失调有关。通过调整脏腑功能，可以恢复身体的平衡，从而缓解疼痛。

3.祛风散寒。中医认为，风寒湿邪是导致颈肩腰腿痛的重要原因。通过祛风散寒，可以驱除体内的寒湿，缓解疼痛。

具体方法

针对颈肩腰腿痛，中医有许多方法，包括：

1.按摩。通过专业的按摩手法，可以舒缓肌肉紧张，改善血液循环，缓解疼痛。在按摩过程中，要注意力度适中，避免过度用力导致损伤。

2.针灸。针灸是中医常用的治疗方法之一，通过刺激穴位，可以调和气血，疏通经络，缓解疼痛。需要注意的是，针灸应由专业医生进行操作，以确保安全有效。

3.艾灸。艾灸是通过燃烧艾叶，将热量传递到人体穴位，以达到祛风散寒、温通经络的效果。对于颈肩腰腿痛患者，艾灸可以起到缓解疼痛、改善局部血液循环的作用。

4.拔罐。拔罐是一种通过负压作用，将罐体吸附在人体表面，使局部产生充血、瘀血等，以达到祛风散寒、舒筋活络的效果。对于颈肩腰腿痛患者，拔罐可以帮助排出体内的寒气，缓解疼痛。

5.饮食调理。中医认为，饮食与身体健康密切相关。颈肩腰腿痛患者应根据自身体质和症状，选择适当的食物进行调理，如具有温补、散寒、通络作用的姜、葱、蒜、羊肉等。

一些简单的锻炼来加强脊柱周围的肌肉力量，提高脊柱的稳定性。例如，瑜伽、普拉提等运动都能帮助我们锻炼核心肌肉群，提高身体的平衡性和稳定性。此外，定期进行体检也是维护脊柱健康的重要措施。医生可以及时发现并处理潜在的问题，为我们提供个性化的健康建议。

总之，保持正确的坐姿和站姿是我们维护脊柱健康的重要环节。让我们从现在开始，关注自己的坐姿和站姿，维护脊柱健康。

(作者供职于山东省枣庄市薛城区沙沟镇中心卫生院中医科)

正确的坐姿和站姿 可维护脊柱健康

□司海英

当我们谈论健康时，往往会想到心脏、肺部、肝脏等重要器官。然而，有一个至关重要的部位，默默地支撑着我们的日常活动，却常常被我们忽视，它就是脊柱。脊柱不仅是支撑我们身体的支柱，还承担着保护脊髓和众多神经的任务。因此，正确的坐姿和站姿对脊柱健康的影响不容小觑。

坐姿：轻松舒适背后的秘密

坐是日常生活中常见的姿势之一。无论是在工作、学习中还是休息，我们都需要坐着。然而，错误的坐姿不仅会导致身体疲劳，还会对脊柱造成负担。长时间维持

不良坐姿会导致脊柱弯曲、椎间盘压力增加，甚至可能引发慢性疼痛。

那么，如何坐才是正确的呢？首先，我们要确保坐时背部有足够的支撑。椅子的靠背应贴合腰部曲线，提供足够的支撑力。其次，保持膝盖与臀部平行，双脚平放在地上。这样，身体的重量就能均匀地分布在腰部和臀部，减轻脊柱的负担。

那么，如何站才是正确的呢？首先，保持头部直立，肩膀放松，让身体的重量均匀地分布在双脚。其次，保持背部挺直，但不要过度挺直。过度挺直反而会增加背部肌肉的负担。最后，收紧腹部肌肉和臀部肌

肉，这有助于保持身体的稳定性和平衡性。

我们要时常提醒自己保持正确的坐姿和站姿。当我们发现自己开始弯腰、弯腰或倾斜时，要及时调整身体姿势。

脊柱健康的隐形守护者

正确的坐姿和站姿是我们脊柱健康的隐形守护者。一个健康的脊柱不仅能让我们在日常生活中感到舒适，还能有效预防慢性疼痛和脊柱相关疾病的发生。因此，我们需要时刻关注自己的坐姿和站姿，维护脊柱健康。

在日常生活中，我们可以通过

肉等。

预防与注意事项

在采取中医方法缓解疼痛的同时，颈肩腰腿痛患者还应注意以下几点：

1.保持良好的坐姿。避免长时间保持固定姿势，如低头看手机、电脑等。适当调整坐姿，保持颈椎、腰椎的自然曲度，以减轻肌肉和关节的压力。

2.适量运动。适当进行颈部、腰部、腿部的运动，如做颈椎操、打太极拳、练瑜伽等，以增强肌肉力量，改善关节的灵活性。

3.注意保暖。避免颈部、腰部、腿部受凉，尤其是在冬季和空调环境下，要注意添加衣物或使用保暖设备。

4.保持良好的心态。避免过度焦虑、紧张等，保持良好的心态，有助于缓解疼痛。

(作者供职于山东省枣庄市薛城区沙沟镇中心卫生院中医科)

一直以来，中药养生都受到人们的关注和喜爱。中药种类繁多，每一种都有其独特的功效和用法。了解常见中药的功效与用法，对我们的健康有着重要作用。本文将围绕中药养生这一主题，介绍一些常见中药的功效与用法，帮助大家更好地了解中药养生知识。

当归

当归被誉为“血中圣药”，具有补血、活血、调经止痛的功效。它常用于治疗女性月经不调、痛经、血虚萎黄等症状。当归可以与其他药材配伍使用，如当归炖鸡、当归红枣汤等，对于补血养颜、调理身体有很好的效果。

枸杞

枸杞是一种常见的中药材，具有补肾益精、养肝明目、润肺止咳的功效。它常用于治疗肾虚、目昏不明、腰膝酸软等症状。枸杞可以泡水喝，也可以与其他食材一起炖煮，如枸杞炖猪肝、枸杞红枣粥等，对于保护视力、增强免疫力有很好的作用。

黄芪

黄芪被誉为“补气药之王”，具有补气固表、利尿消肿、排脓托毒的功效。它常用于治疗气虚乏力、食少便溏、中气下陷等症状。黄芪可以与其他药材、食材配伍使用，如黄芪炖鸡、黄芪红枣枸杞茶等，对于提高免疫力有很好的效果。

人参

人参是一种名贵的中药材，具有大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神益智的功效。它常用于治疗气虚欲脱、脉微欲绝、脾气不足等症状。人参可以单独使用，也可以与其他药材、食材配伍使用，如人参炖鸡、人参枸杞酒等，对于提高身体素质、增强免疫力有很好的作用。

熟地黄

熟地黄具有补血滋阴、益精填髓的功效。它常用于治疗血虚萎黄、心悸怔忡、月经不调、崩漏下血、肝肾阴虚、腰膝酸软等症状。熟地黄可以与其他药材、食材配伍使用，如熟地黄炖猪骨、熟地黄枸杞炖鸡等，对于补血滋阴、调理身体有很好的效果。

白术

白术具有健脾益气、燥湿利水、止汗安胎的功效。它常用于治疗脾虚食少、腹胀泄泻、痰饮眩悸、水肿、自汗、胎动不安等症状。白术可以与其他药材、食材配伍使用，如白术炖猪肚、白术茯苓粥等，对于健脾养胃、调理身体有很好的作用。

茯苓

茯苓具有利水渗湿、健脾宁心的功效。它常用于治疗水肿尿少、痰饮眩悸、脾虚食少、便溏泄泻、心神不安、惊悸失眠等症状。茯苓可以与其他药材、食材配伍使用，如茯苓炖瘦肉、茯苓红枣粥等，对于调理身体、养心安神有很好的效果。

在日常生活中，我们可以根据自己的身体状况和需求，选择合适的中药进行养生。当然，中药养生并非一蹴而就，需要坚持和合理的搭配。在进行中药养生时，我们要注意药材的质量、用量和用法，避免盲目跟风或滥用药物。

(作者供职于山东省济宁市曲阜市妇幼保健计划生育服务中心药剂科)

骨折后的饮食和护理注意事项

□孟青

当遭受骨折这种严重的身体伤害时，除及时寻求专业的诊治外，正确的饮食和护理也是恢复过程中不可或缺的一环。

骨折后的饮食须知

1.增加钙质的摄入。骨折的愈合需要大量的钙质。因此，患者应多食用富含钙的食物，如牛奶、酸奶、小鱼干、绿叶蔬菜等；同时，也可以适当补充钙片。

2.增加蛋白质的摄入。蛋白质是修复骨折的主要物质。患者应保证摄入足够的蛋白质，如瘦肉、蛋、豆类等。

3.多摄入维生素D。维生素D有助于钙质的吸收和利用，从而促进骨骼的生长，促进骨折愈合。富含维生素D的食物包括鱼类、蘑菇等，同时适当晒太阳也有助于体内维生素D的合成。

4.适量摄入微量元素。锌、铜、锰等微量元素对骨折愈合有重要作用。患者可适当食用坚果、海鲜、全谷类食物等。

5.避免过度饮酒和吸烟。酒精和烟草会影响骨折的愈合，不利于骨折的恢复。因此，骨折患者应尽量避免饮酒和吸烟。

骨折后的护理注意事项

1.固定制动。根据骨折的类型和程度，医生会为患者选择适当的固定方式，如石膏固定、夹板固定等。固定制动能够减轻疼痛，防止骨折移位，促进愈合。患者应严格遵守医嘱，避免自行拆卸或调整固定装置。

2.疼痛管理。疼痛是骨折后常见的症状之一。患者可通过药物、理疗等方式缓解疼痛，保持舒适的体位也有助于减轻疼痛。如果疼痛持续不减或加重，应及时就医。

3.功能锻炼。适当的康复锻炼有助于改善患肢功能，预防肌肉萎缩和关节僵硬。患者应在医生的指导下进行适度的功能锻炼，并逐步增加锻炼强度和次数。

4.定期复查。骨折愈合需要一定的时间。患者应遵医嘱定期复查，以便医生了解骨折愈合情况，及时调整治疗方案。

5.心理支持。骨折会给患者带来身体和心理上的双重压力。患者家属和医护人员应给予患者足够的关心和支持，帮助患者树立康复的信心，积极配合治疗。

6.注意安全。骨折患者在康复的过程中应格外注意安全，避免摔倒、碰撞等意外伤害。在使用拐杖、助行器等辅助器具时，应遵循医生的指导，确保安全可靠。

7.保持健康的生活方式。作息规律，保证充足的睡眠；合理饮食，避免过度肥胖或营养不良；保持乐观的心态和稳定的情绪，有利于康复。

8.注意患肢保暖。适当的保暖可以促进血液循环，有利于骨折愈合。患者应注意患肢保暖，避免受寒。

总之，骨折后的饮食与护理对于患者的康复至关重要。通过合理的饮食搭配和科学的护理方法，可以帮助患者尽快康复。在骨折康复的过程中，患者应积极配合医生，遵循护理注意事项，争取早日康复。同时，保持良好的心态和乐观的情绪也是战胜疼痛的法宝。

(作者供职于山东省枣庄市立医院创伤骨科)

中药养生知识知多少

□孔芹