

脊髓炎如何护理

□李平

要护理好脊髓炎患者，就要重视患者的日常饮食、合理用药、康复锻炼等，同时需要时刻关注患者的心理状态，为他们提供必要的心理支持。在这个过程中，应该以患者为中心，以专业、耐心、细致的态度，为他们提供全方位的护理服务，帮助他们战胜疾病，重拾能过上健康生活的信心。

心理疏导

在面对脊髓炎这类疼痛缠身的疾病时，患者的心理状态往往会对治疗效果产生一定影响。基于此，要重视对患者的心理调适。当患者抑郁、焦虑或情绪低落时，身

边的人应当迅速捕捉到他们的情绪变化，并及时给予关心和支持，倾听他们的诉说，分担他们的忧愁，通过温暖的话语和行动安抚他们的心灵，帮助他们找回重新生活的勇气和信心。在这个过程中，还要鼓励患者积极面对疾病，树立战胜病魔的信心，让他们明白，每一次坚持和努力都是向着康复迈进的重要一步。

合理用药

患者必须在医生的专业指导下，进行科学合理的药物治疗。糖皮质激素作为脊髓炎的常用药物，能有效地缓解炎症，促进病情好

转。然而，长时间使用激素类药物会带来一系列不良反应，如水肿、痤疮、胃部不适等。这需要引起患者和医生的关注。在使用糖皮质激素时，患者要严格按照医生的用药建议，确保药物的规范性和安全性。同时，患者也要密切关注自己的身体状况，一旦出现任何不适或疑似不良反应，应立即告知医生，以便及时调整药物剂量或更换药物，从而减少毒副作用的出现。

饮食调整

在脊髓炎患者的日常护理中，饮食调整占有重要地位。为了维持身体的营养均衡，患者要注重摄

入富含纤维素、维生素、蛋白质的食物。这些营养素有助于增强免疫力，促进组织修复。当患者胃口不佳时，可以优先考虑进食流质食物。这是因为流质食物更易于消化和吸收，能改善肠胃功能，预防便秘和腹胀气。另外，要摄入足够的水分，来预防脱水，维持泌尿系统健康，减少发生感染的风险。应该避免食用辛辣刺激食物，特别是在疾病急性期。这些刺激性食物会进一步刺激炎症，加重病情，影响患者健康。

康复锻炼

为了确保锻炼的有效性和安

全性，患者要在医护人员的专业指导下进行。康复锻炼的目标是增强肌肉力量，改善身体的协调性和平衡感。在康复锻炼的过程中，必须密切关注患者的疼痛感受。疼痛是身体发出的警告信号，告诉我们身体的某个部位可能受到损伤或压力过大。因此，当患者出现疼痛时，要及时调整锻炼计划，降低强度或更改锻炼方式，防止进一步伤害。这种灵活的锻炼方式，更能确保患者在安全的环境中逐步恢复健康。

(作者供职于山东省济宁市中西医结合医院)

误诊等不良事件的发生概率，同时对数据不断进行分类，最终反馈于诊断影像数据库，完成数据库的不断更新，形成更新→学习→更新的良性循环。

人工智能与影像诊断深度结合的意义

虽然目前影像诊断与人工智能的深度结合还处于探索阶段，但是这种新型的诊断模式一旦出现，就会辅助甚至代替人类快速、准确地审查庞大的图像数据库。因此，人工智能和影像诊断的结合研究将会吸引大量医学、计算机、材料领域的人才。一旦突破信息采集、数据资源、媒介信息等限制，人工智能化诊疗模式必将成为不可忽视的公共医疗力量。

(作者供职于山东省菏泽市曹县县立医院)

等眼部炎症，或者是泪道阻塞等问题。此外，一些全身性疾病，如干燥综合征，也会影响眼泪的分泌，导致眼睛和口腔等部位的干燥症状。

眼泪，这一小小的生理现象，背后却有着如此多的秘密。眼泪是我们的身体自我保护的一种机制，是我们情感世界的外在体现，也是身体健康的一面镜子。了解眼泪背后的生理“小秘密”，不仅能帮助我们更深入地了解情感和身体的奥秘。

(作者供职于广东省潮州市潮安区浮洋中心卫生院)

同时，保证充足的睡眠，避免重体力活动，以促进身体康复。

预防与接种：为了降低肺结核的发病率，社区居民应养成良好的卫生习惯，勤洗手，多通风，不随地吐痰等。同时，接种卡介苗也是预防肺结核的有效手段之一。易感人群如儿童、老年人和免疫力低下者，更应尽早接种疫苗。

综上所述，肺结核患者的护理需要社区支持与自我管理双管齐下。社区提供专业服务、进行监督，结合患者及其家庭的积极配合与自我管理，共同构成肺结核防控的坚固防线。通过以上护理策略，我们可以有效提高肺结核患者的治疗成功率，减少疾病传播，为构建健康、和谐的社会环境贡献力量。

(作者供职于广东省勒流社区卫生服务中心)

比如，天气寒冷时，人体的血管会收缩，从而引起血压升高，增加发生脑出血的可能性。因此冬季应采取保暖措施。脑血管疾病也有可能由于心情不好、过于兴奋或急躁等因素导致的。在日常生活中，应保持积极乐观的心态。

定期检查：虽然脑梗死的危害较大，但是在疾病初期积极进行治疗，预后还是很好的。若是处理不好，就会留下后遗症，甚至是致命性伤害。脑血管疾病患者要定期进行健康体检，注意血压、血糖的变化，尤其是检查血液的流动性和脑血管是否健康，及时发现潜在的问题，进行早期干预，从而显著减少发生脑梗死的风险。

总而言之，脑梗死影响患者的身心健康与生活质量，甚至会带来严重后果。我们要重视脑梗死的预防工作，通过定期检查做到早发现、早治疗。在日常生活中，我们要重视身体健康，远离疾病困扰。

(作者供职于广东省第二人民医院(广东省中医药工程技术研究院))

人工智能和影像诊断

□王丽芳

趋势。

人工智能和影像诊断

人工智能在算法的基础上，可以进行许多与人类大脑相似的智力活动，比如判断、推理、证明、识别、设计、思考、规划、学习等。如何合理利用人工智能的各种优势，是对人类最大的考验。海量的、密集度极高的、不断更新的图像数据是医学影像的根本，而人类面对如此庞大的数据非常无力，此时人工智能的优势就凸显出来了。

人工智能出现之后，其惊人的图像数据处理、更新、学习能

力让我们震惊不已，而更快的数据更新将进一步推动影像诊断数据库的快速扩充。通过提高人工智能收集、分析诊断图像信息的效率，让影像诊断与人工智能产生碰撞，将大大推动智慧医疗的发展。

人工智能和医学成像技术

一直以来，医学数字成像设备和电子诊断技术被视为医生的“透视眼”。医生利用核磁共振成像(MRI)、多普勒超声成像、计算机断层成像(CT)等设备与技术，完成指定的诊断，满足患者的需求。

人工智能影像诊断包含两个层面：

图像识别：在患者进行检查时，精准感知、收集与疾病相关的生理、病理特征，在影像中自主完成对检测部位(组织、器官)的定位、分类及分区，并基于庞大的图像数据库，标注出疑似发生病理改变的位置，为医生去除干扰项，辅助医生作出诊断。

深度学习：基于庞大的诊断影像数据库，进行特定的多层神经网络训练，不断学习、定量分析、准确预测，弱化由人类主观原因引起的对于医学影像的误判，降低漏诊、

眼泪背后的生理“小秘密”

□许志坤

们哭泣时常常会伴有流鼻涕现象。

眼泪主要是由泪腺分泌产生的。泪腺位于眼眶外上方的泪腺窝里。当我们的眼睛受到刺激时(如灰尘、烟雾、洋葱等刺激眼睛)，或者当我们的情绪强烈波动(如悲伤、愤怒、喜悦等)时，大脑就会向泪腺发出信号，促使泪腺分泌眼泪。眼泪在产生之后，会通过泪道系统排出。泪道包括上下泪小点、上下泪小管、泪总管、泪囊和鼻泪管。在正常情况下，眼泪会均匀地分布在眼球表面，起到湿润眼球、保护角膜和结膜的作用，然后多余的眼泪会通过泪道流入鼻腔。而酶类物质则参与

一些眼部生理过程的调节，对维持眼睛正常的生理功能起着重要作用。

不同类型的眼泪在成分和功能上也有所差异。基础眼泪是我们日常生活中持续分泌的，它的主要作用是维持眼睛的湿润和清洁，保证角膜的透明度，使我们能够清晰地看到周围的世界。反射性眼泪是由于外界刺激产生的，比如眼睛里进了异物或者受到强光照射。这种眼泪的分泌量通常较大，能够快速地将异物冲刷掉，保护我们的眼睛免受进一步伤害。情绪性眼泪则是在我们出现强烈情感时流出来的，它不仅包含前面

提到的一些成分，还包含一些特殊的应激激素，如肾上腺皮质激素等。研究发现，哭泣可能有助于缓解压力和调节情绪。当我们哭泣时，身体会进入一种放松的状态，紧张的情绪得到释放，就好像身体通过眼泪将内心的痛苦、焦虑等不良情绪一同排出体外。

眼泪与我们的身体健康也有着密切的联系。眼睛干燥是一种常见的眼部健康问题，可能是由于泪液分泌不足或者泪液蒸发过快引起的。长期眼睛干燥会导致眼睛疲劳、视物模糊、角膜损伤等问题。而眼泪分泌过多也可能是某些疾病的信号，如结膜炎、角膜炎

肺结核患者的家庭护理

□卢结梅

要。

入户随访与督导：一旦患者被确诊为肺结核，社区医疗机构将在72小时内完成首次入户随访，确定督导人员(通常为医务人员，也可经过培训的患者家属)，制订服药计划，并对患者的居住环境进行评估，提出防护建议。通过定期随访，医务人员或患者家属能够确保患者遵循治疗计划，从而提高患者的治疗依从性。

分类干预与结案评估：根据患者的治疗进展，社区医疗机构将进行不同频率的随访、评估，包括病情监测、服药情况、不良反应等。对于能够按时服药、无不良反应的

患者，会继续督导其服药；对于未按医嘱服药的患者，将查明原因，必要时强化健康教育或转诊。治疗结束后，社区医生会对患者进行结案评估，包括停止治疗时间、全程服药管理情况评估，并转诊至定点医院进行最终评估。

自我管理

除了社区支持，肺结核患者的自我管理同样重要。

不良反应管理：治疗肺结核的药物可能会引起胃肠道不适、恶心、皮肤瘙痒等不良反应。一旦出现这些症状，患者应及时与医生联系，切勿自行停药或更改治疗方案。同时，每个月应到定

点医疗机构进行血常规、肝功能复查，以便及时发现潜在的问题并处理。

养成良好的卫生习惯：为了减少疾病传播，患者应保持良好的卫生习惯，如居住在光线充足、通风良好的房间，避免随地吐痰，使用密封痰袋处理痰液，避免直接面对他人大声说话、咳嗽或打喷嚏。传染期尽量少去公共场所，外出时佩戴口罩。

营养与休息：在治疗期间，患者应注重营养摄入，多吃高蛋白食物(如奶类、蛋类、瘦肉)、富含维生素和无机盐的食品(如绿叶蔬菜、水果、杂粮)，避免吃刺激性食物。

如何预防脑梗死

□黄承武

组组织型纤溶酶原激活剂和尿酸酶。另外，阿司匹林、氯吡格雷等也是临床上常见的抗血小板凝聚药物。应用他汀类药物，可以调节血脂，抗动脉粥样硬化，预防脑梗死复发。

手术治疗：对于大范围脑梗死患者，在符合手术指征的情况下，可以考虑采取开颅减压术或脑组织切除术等手术方法。此外，颈动脉内膜切除术和血管成形术也是脑梗死患者常见且有效的手术治疗手段，有助于恢复血液供应，减少再次发生脑梗死的风险。

康复治疗：在脑梗死恢复期，患者需要进行系统的康复治疗，包括肢体功能训练、语言训练和心理康复等。这些康复手段有助于促进神经功能恢复，提高患者的日常生活能力，从而显著改善患者的生

活质量。

在日常生活中，如何预防脑梗死

适度锻炼：有资料表明，肥胖者得脑梗死的概率是普通人的5倍~10倍。因此，平时要保持良好的饮食习惯，并进行适量的锻炼，让自己保持健康体重，还可以起到强身健体的作用。锻炼可以促进有氧代谢，增强心肺功能，有利于从头部到腿部的血液循环，避免出现脂质沉积，从而预防脑梗死。建议结合自己的身体状况进行锻炼，如散步、慢跑、打太极拳等。

补充水分：平时要多饮水，起到稀释血液、防止血黏度过高的作用，排出体内的一些有害物质，让血管更通畅，对预防脑梗死也有一定的作用。可以在水里加入苦丁、蒲公英等，帮助调节血压

和血脂，加速血液循环，使血管更加健康。

停止吸烟和饮酒：吸烟会使发生脑梗死的风险提高1.54倍，且长期饮酒也是诱发脑梗死的一个重要原因。平时要尽可能戒烟、戒酒，这样才能避免脑梗死的发生。

健康饮食：要合理饮食，保持营养均衡，不要吃高盐、高糖、高脂、高胆固醇的食物，以免增加发生高血压和动脉粥样硬化的风险。

管理其他高危因素：要保护血管健康，足够的睡眠是必不可少。长期睡眠不足，可能会使血管痉挛、收缩，大脑缺血、缺氧，从而导致血压上升，加快动脉粥样硬化的发生，这也是导致脑梗死的一个重要原因。平时要做到规律作息，养成良好的睡眠习惯。气温波动也会对血压产生较大的影响。

血小板减少性紫癜是一种常见的血液疾病，主要分为原发性和继发性两种。原发性血小板减少性紫癜的病因尚不明确，可能与自身免疫异常有关；继发性血小板减少性紫癜可能是由于感染、药物、自身免疫性疾病等多种因素引起的。患者经常出现皮肤瘀点瘀斑、鼻出血、牙龈出血等症状，严重时可导致内脏出血，危及生命。因此，对于血小板减少性紫癜患者，科学的护理至关重要，能帮助患者控制病情，提高生活质量。

日常护理

休息与活动

患者应避免过度劳累，保证每天有足够的睡眠时间。当血小板计数较低时，应尽量减少活动，避免剧烈运动，防止碰撞受伤。可适当进行一些轻度活动，如散步、打太极拳等，以增强体质，但要注意活动强度和时

饮食调理

患者应多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、新鲜的蔬菜水果等。同时，要避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，如辣椒、油炸食品等。这些食物可能会刺激胃肠道，增加发生出血的风险。此外，不要

吃生硬、带刺的食物，如坚果、鱼等，以防发生划伤口腔和消化道黏膜的情况。

预防感染

患者要注意个人卫生，勤洗手，勤换洗衣物，保持居住环境清洁和通风。尽量避免前往人员密集的场所，如商场、电影院等。在流感季节要注意佩戴口罩，预防呼吸道感染。如果出现发热、咳嗽、腹泻等，应及时就医，积极治疗。

发生出血，如何护理

皮肤出血

当患者出现皮肤瘀点、瘀斑时，要注意保持皮肤清洁，避免搔抓，以免引起皮肤破损出血。洗澡时要用温水，避免使用过热的水和刺激性沐浴用品。如果皮肤出血点较多，可在医生的指导下使用一些止血药物或局部压迫止血。

鼻出血

如果发生鼻出血，患者应立即坐下，头部稍向前倾，用手指捏住鼻翼两侧，持续压迫10分钟~15分钟，一般可止血。同时，可冷敷鼻部，以收缩血管，减少出血。如果鼻出血严重，无法自行止血，应及时就医。

牙龈出血

患者应每天早晚刷牙，使用软毛牙刷，刷牙时动作要轻柔，避免损伤牙龈。如果出现牙龈出血，可用冷水漱口，或在医生的指导下使用止血药物。要避免食用过硬的食物，以免加重牙龈损伤。

内脏出血

内脏出血是血小板减少性紫癜的严重并发症之一。患者及其家属要密切观察患者的身体状况，如果出现腹痛、呕吐、黑便、血尿等症状，要高度警惕内脏出血的可能性，及时前往医院就诊。

定期复查

患者需要定期到医院复查血常规、血小板计数等指标，以便医生及时了解病情，调整治疗方案。在治疗的过程中，如果患者出现不适或病情加重，应及时就医，不要自行增减药物剂量或停药。

(作者供职于山东省淄博市第一医院)

磁共振成像的基本原理和优势

□田增川

磁共振成像(MRI)是一种先进的医学影像技术，它利用人体组织中的氢原子核在磁场中的共振现象，生成高分辨率的图像，为医生提供详细的人体内部结构和功能信息。

MRI的基本原理

磁共振成像的基本原理是基于物理学中的核磁共振现象。人体组织中含有大量的氢原子核，这些氢原子核在强磁场中会发生能级分裂。当施加一个特定频率的射频脉冲时，这些氢原子核会吸收能量，从低能级跃到高能级。当射频脉冲停止后，氢原子核会释放能量，回到低能级，并在这个过程中产生微弱的电磁信号。这些信号被探测器捕获，经过电子计算机的处理后转换成图像，从而揭示人体内部组织和器官的结构和状况。

MRI设备主要是由超导磁体、射频线圈、梯度线圈、谱仪及计算机系统组成的。超导磁体产生强大的磁场，使氢原子核发生能级分裂。射频线圈用于发射射频脉冲并接收MRI信号。梯度线圈则用于产生梯度场，以定位不同的组织层面。谱仪和计算机系统则负责信号处理、图像重建和显示。

MRI的优势

非侵入性和无辐射

MRI是一种非侵入性的医学影像技术，不需要通过手术或注射等方式将物质引入体内。同时，MRI不使用X射线或其他有害的辐射源，减少了对患者和技术人员的辐射暴露风险，因此相对安全，更适合用于长期监测和诊断。对于孕妇、儿童，MRI是较安全的选择。

高分辨率和多参数成像

MRI能够提供高对比度

和高分辨率的图像，显示组织结构之间的微小差异。这使医生诊断疾病更加准确，尤其是对于复杂的疾病，如肿瘤、神经系统疾病等。此外，MRI还可以进行多参数成像，如T1加权扫描、T2加权扫描或弥散加权扫描，以提供更多关于组织特性的信息。

多平面成像

MRI可以在不同的平面生成图像，包括横断位、冠状位、矢状位，甚至斜矢状位。这种多平面成像特性有助于医生从不同的角度观察和评估器官和组织的病变，对于复杂结构和疾病的定位、评估非常重要。

功能性成像

MRI不仅可以提供解剖结构的图像，还可以进行功能性成像。通过观察血流或代谢的变化来评估脑部功能活动，这对于研究大脑功能、诊断神经系统疾病以及评估治疗效果等非常有帮助。

多种组织对比

MRI可以根据不同组织中水分子的特性调整成像参数，获得丰富的组织对比信息。这使医生能够更好地区分病变和正常组织，并且对于评估组织的病理改变具有一定的特异性。例如，在肌肉骨骼系统中，MRI可以清晰地显示关节、肌肉、韧带、骨骼等组织的细微结构，有助于诊断骨折、关节炎等疾病。

磁共振成像作为一种无创、非放射性的医学影像技术，在医学领域具有重要作用。随着技术的不断进步和应用领域的拓展，MRI在医学诊断中的作用会越来越

大，为患者的健康提供更有力的支持。

(作者供职于山东省临沂市费县中医医院)