

中医急诊对突发疾病的救治能力究竟如何

邓小东 开州区中医院

生活中的突发疾病往往会让我们猝不及防。不管是心脏病发作,突发中风还是急性胃肠炎,过敏反应等等,都是如何第一时间获得有效治疗的重中之重。中医急诊,作为一种独特的医疗方式,能在突发疾病的救治中发挥重要作用。今天就谈谈中医急诊在处理这些突发疾病中的优势。

- 一、中医急诊的定义**

中医急诊就是中医对急性病发作后采用辨证施治并配合中药,针灸,推拿治疗的一个医学领域。区别于西医急诊重在设备及技术,中医急诊重在整体调理,重在通过人体阴阳的平衡,气血的疏通来达到恢复健康的目的。
- 二、中医急诊能治疗哪些突发疾病?**
 - 中风急性发作:在中风的急性阶段,患者可能会经历口角偏斜、四肢感到麻木以及语言困难等多种症状。中医急诊采用针灸、中药等治疗方法有助于血液循环的恢复、症状的减轻、后遗症的减轻。
 - 心脏病急性发作:当心脏病突然发作时,患者会出现胸痛和呼吸急促等非常危险的症状。中医急诊可通过针灸和药物疏通经脉以安定患者心气,减轻病情并协助西医处理。
 - 急性胃肠炎:患者经常因为腹泻、呕吐等症状而感到极度的不适。中医急诊采用药方调理的方式,可以有效地减轻胃肠的不适感,有利于消化功能的恢复。
 - 过敏反应:有些与过敏相关的症状,例如皮肤发痒、呼吸急促等,可以通过中医的急诊治疗,如针灸和药物治疗,迅速得到缓解并恢复到正常状况。
 - 外伤急救:在受伤之后,止血、消除肿胀和减轻疼痛是中医急诊治疗的核心功能。中医采用草药外敷和针灸的方法有效地促进了伤口的愈合并降低了并发症的发生率。
- 三、中医急诊的优势**
 - 迅速调整体内失衡:从中医的角度看,疾病的根源在于体内的阴阳不平衡。中医急诊以辨证施治的方法有助于恢复机体的

- 平衡、减轻疾病、快速处理突发疾病。
- 副作用较小:在中医急诊治疗中,所采用的方法相对温和,副作用也较少,这有助于减轻患者由于药物引发的不良反应,特别是在长期依赖药物治疗的患者群体中更为合适。
- 注重个性化治疗:中医急诊部门会根据患者的体质和症状来提供个性化的治疗方案,这样可以更精确地应对突发疾病,从而获得更好的治疗效果。
- 四、中医急诊与西医急诊的结合**

尽管中医急诊对处理突发疾病有其独特的优势,但其并不是取代西医急诊的选择。对某些危急病症如中风和心脏病发作时,病人应先进行西医急救治疗。但中医急诊可以以此为基础,借助中药调理,针灸的方法,有助于减轻病症,促进恢复。
- 五、如何预防突发疾病?**

中医急诊虽然能够有效地应对突发疾病的发生,但是预防一直以来都是治疗疾病的最佳手段。中医主张“治未病”,也就是通过日常的养生与调理来避免病情的出现。下面介绍几种简易防治措施:

 - 保持良好的作息与饮食:规律的生活方式和健康的饮食习惯有助于增强身体素质,并能预防如心血管问题和胃肠问题等突发性疾病。
 - 适量运动:通过锻炼可以增强身体的免疫系统,这对于预防如中风、心脏病等疾病等突发疾病非常有帮助。
 - 情绪调节:巨大的心理压力是许多疾病发生的主要原因。用冥想和瑜伽来调整心情可以有效地防止过敏和心脏病的发生。

中医急诊通过其独特的治疗方式,在应对突发疾病时展现出了巨大的优势。通过辨证施治,结合中药、针灸、推拿等手段,中医急诊能够有效缓解病情,促进康复。尽管它不能完全替代西医急诊,但两者的结合能够互相补充,取得更好的治疗效果。在突发疾病发生时,合理的治疗方案和预防措施,能够最大程度地保障我们的健康。

血糖监测:如何掌握自己的糖尿病管理

于东岳 山东省南山医院

- 糖尿病作为一种慢性代谢疾病,其发病率逐年升高,已成为公共卫生领域面临的重大挑战。血糖控制是糖尿病管理中的核心环节,有效监测可降低并发症风险,提高生活质量。技术的进步使得血糖监测更加便捷和准确,但在个性化管理和普及应用上任重道远。探索高效监测策略,优化糖尿病患者的健康管理,已成为现代医学研究的重点之一。
- 1.糖尿病的全球影响与挑战**

糖尿病已然成为全球健康的一大难题,影响着数亿人的日常生活。在该病状的影响下,患者常面临着并发症的威胁,如心脏病、肾病等,连平常简单的事务也可能因为血糖失控而显得举步维艰。据世界卫生组织统计,每年约有160万人因糖尿病及其相关并发症而失去生命,展现了糖尿病在全球范围内的严峻挑战。打击糖尿病的全球战役迫切需要协作、创新和普及科普知识,以提高公众的防病意识和自我管理意识。
 - 2.血糖监测的作用与血糖控制的重要性**

血糖监测是对糖尿病患者而言至关重要的日常工作。它使得患者能够了解自身血糖水平的即时变化,为医疗决策提供科学依据。通过例行的血糖检测,患者能及时发现血糖的波动趋势,识别饮食、运动、药物和其他生活习惯如何影响自己的血糖水平。

血糖控制对预防糖尿病并发症如心血管疾病、视网膜病变、肾病及神经病变等起到了至关重要的作用。良好的血糖控制能显著减缓这些并发症的发展速度,提高糖尿病患者的生活质量。定期监测血糖有助于维持血糖水平在个体化治疗目标范围内,降低急性事件的风险,如低血糖或高血糖紧急情况,这对于稳定病情有积极影响。

实施定时的血糖检测,可以编织一张揭示血糖波动图案的网,并据此调整生活方式和治疗方案,实现个体化的糖尿病管理。这一过程能够赋予患者更多的自控能力,促使其更主动地参与到自我健康管理中来,形成良好的血糖管理习惯。

- 3.规律性血糖监测对自我管理的影响**

规律性血糖监测对于糖尿病管理而言至关重要。此监测能够帮助患者了解其血糖在一天中的变化模式,尤其是在饮食、运动和药物治疗等因素作用下的影响。通过精确的记录,患者能够识别出引起血糖波动的具体原因,从而做出相应的生活方式调整和治疗决策。

规律性血糖监测对于预防糖尿病并发症也至关重要。长期的血糖失控会导致各种并发症的产生,如神经病变、肾病和视网膜病变等。通过持续监测,可以及时发现异常血糖水平,从而采取相应措施,减缓或预防这些并发症的发展。

规律性血糖监测还能够增进患者对糖尿病的认识和管理能力,进而提升生活质量。患者通过对血糖数据的分析和理解,可以更加积极地参与疾病的自我管理中去,增加治疗方案的遵从性,达到更佳的血糖控制结果。规律性监测成为了连接患者日常生活和医疗决策的桥梁,是糖尿病管理不可或缺的一部分。
- 4.构建个性化血糖监测计划的策略与实践**

构建个性化的血糖监测计划需要考虑个体的生活方式、饮食习惯、运动模式以及药物使用等因素。每个人的血糖波动规律不同,监测方案应根据个人的需求和目标量身定制。通过持续的数据追踪,可以帮助患者更清晰地识别哪些因素会导致血糖波动,进而调整饮食、运动或用药。患者的心理状态也是制定计划时的关键因素,过度的焦虑或不当的期望可能会影响自我管理效果。个性化的计划不仅要考虑生理需求,还应注重心理支持,以提升患者的长期依从性。

结语:了解并践行血糖监测的重要性,是糖尿病管理中不可或缺的一环。患者通过规律性的监测,可有效掌握血糖变化趋势,从而调整日常饮食、运动和用药方案。构建个性化血糖监测计划,是实现良好血糖控制的关键步骤,它能显著提升生活质量,降低并发症风险。积极应对糖尿病,从精准的血糖监测做起,才能赢得健康未来的主动权。

不只是止血!血小板还有哪些不为人知的秘密?

黄智娴 广东省肇庆市中心血站

- 提到血小板,你脑海中浮现的是不是伤口止血的画面?的确,作为血液中的重要成分,血小板最广为人知的功能就是参与止血和凝血过程。但你是否知道,这些微小的细胞碎片远比你想象的更加“多才多艺”?近年来,科学家们不断揭开血小板的神秘面纱,发现它们在免疫防御、炎症反应、组织修复甚至癌症转移等过程中都扮演着重要角色。今天,就让我们一起走进血小板的微观世界,探索这些不为人知的秘密。
- 一、止血能手:血小板的“本职工作”**

血小板,直径仅有2-4微米,是骨髓中巨核细胞脱落的细胞碎片。虽然个头小,但数量庞大,每微升血液中就含有15万到45万个血小板。当血管受损时,血小板会迅速聚集到伤口处,形成血小板栓子,堵住破损的血管壁。且它们还会释放出多种凝血因子,激活凝血级联反应,最终形成坚固的血凝块,完成止血过程。可以说,没有血小板,我们连一个小小的伤口都难以应付。
 - 二、免疫哨兵:血小板的“第二职业”**

除了止血,血小板还是免疫系统的重要成员,它们表面表达多种免疫受体,能够识别并结合病原体,如细菌、病毒等。一旦发现“入侵者”,血小板会立即释放出抗菌肽、细胞因子等物质,直接杀伤病原体或招募其他免疫细胞前来助阵。此外,血小板还能通过释放微颗粒,将病原体信息传递给其他免疫细胞,激活更广泛的免疫反应。
 - 三、炎症调控:血小板的“双刃剑”**

炎症是机体对抗感染和组织损伤的重要防御机制,但过度的炎症反应也会对自身组织造成损伤。血小板在炎症过程中扮演着“双刃剑”的角色。一方面,它们可以释放促炎因子,加剧炎症反应,帮助清除病原体;另一方面,它们也能释放抗炎因子,抑制

- 过度的炎症反应,促进组织修复。这种精细的调控机制对于维持机体稳定至关重要。
- 四、组织修复:血小板的“再生之力”**

近年来,科学家们发现血小板在组织修复和再生方面也发挥着重要作用。血小板富含多种生长因子,如血小板衍生生长因子(PDGF)、血管内皮生长因子(VEGF)等,这些因子能够促进细胞增殖、迁移和分化,加速受损组织的修复和再生。目前,血小板浓缩物(PRP)已被广泛应用于骨科、整形外科等领域,用于治疗骨关节炎、肌腱损伤、皮肤溃疡等疾病,并取得了良好的疗效。
 - 五、癌症转移:血小板的“黑暗面”**

注意,血小板可不总是“正义的化身”。研究表明,血小板在癌症转移过程中也扮演着“帮凶”的角色。癌细胞能够通过释放某些物质激活血小板,使其聚集在癌细胞周围,形成保护屏障,帮助癌细胞逃避免疫系统的追杀。另外,血小板还能释放某些因子,促进癌细胞的增殖、迁移和侵袭,增加癌症转移的风险。
 - 六、未来展望:血小板研究的广阔前景**

随着对血小板功能的深入研究,科学家们正在探索利用血小板治疗各种疾病的新方法。例如,利用血小板靶向药物递送系统,将药物精准地输送到病灶部位,提高治疗效果,减少副作用;开发基于血小板的生物材料,用于组织工程和再生医学;通过调控血小板功能,抑制癌症转移等。相信在未来,血小板将会为人类健康做出更大的贡献。

总之,血小板,这些微小的细胞碎片,远不止是止血能手。它们在免疫防御、炎症调控、组织修复甚至癌症转移等过程中都发挥着重要作用。随着科学技术的不断发展,我们对血小板的认识也将更加深入,相信未来会有更多关于血小板的秘密被揭开,为人类健康带来更多福音。

“松松垮垮”的骨头,带你了解骨质疏松的真面目

张伟 衡水市人民医院

- 在我们的身体里,骨头就像一座大厦的框架结构,支撑着我们的日常活动。然而,有一种疾病却能让这座坚固的“大厦”变得摇摇欲坠,这就是骨质疏松。下面,就带大家深入了解一下骨质疏松的真面目。
- 一、骨质疏松的“预警信号”——无声之痛**
 - 身高“缩水”:身体悄悄在变矮。你有没有发现自己的身高不如从前?这很可能是骨质疏松发出的信号。骨质疏松会让椎体逐渐压缩变形,身高也随之一点点“缩水”。这可不是简单的衰老现象,而是身体在提醒你,骨质健康亮起了红灯。
 - 体态“变形记”:“弯腰驼背”找上门。曾经昂首挺胸的你,是否开始不自觉地弯腰驼背?骨质疏松使得骨骼的支撑力下降,脊椎承受不住身体的重量,慢慢弯曲变形,驼背就这样悄然出现。
 - 脆弱“骨折线”:一碰就折的危机。咳嗽一声、弯腰捡个东西、不小心轻轻绊倒,这些日常生活中再平常不过的动作,对骨质疏松患者来说,却可能引发骨折危机。由于骨质流失严重,骨骼变得脆弱不堪,就像被虫蛀空的树干,稍微受力就容易断裂。脊柱、髋部、腕部等部位,成为骨折的高发区域,让患者的生活充满了潜在危险。
 - 二、骨质疏松的“罪魁祸首”——多因素综合作用**
 - 年龄与性别因素:年龄增长是骨质疏松的重要危险因素。特别是女性在绝经后,由于雌激素水平的急剧下降,破骨细胞活性增加,骨质吸收速度大于骨质生成速度,骨质流失加快。男性在70岁以后也可能因为雄激素水平的下降等原因出现骨质疏松。
 - 不良生活习惯:长期久坐不动的人,骨头得不到有效的应力刺激。就好比一个机器,长时间不用就会生锈,骨头也是这样,缺乏运动使得骨密度逐渐降低。过度饮酒和吸烟也对骨头健康不利。酒精会干扰维生素D、钙等营养物质的吸收和代谢,而烟草中的尼古丁等有害物质会影响骨细胞的正常功能。
 - 营养不均衡:钙是骨骼的“建筑材料”,如果饮食中钙摄入不足,就像盖房子没有足够的砖头一样。维生素D也非常关键,它能帮助肠道吸收钙。如果缺乏维生素D,即使吃了很多钙也无济于事。此外,蛋白质摄入过少或者比例失调也会影响骨基质的合成。
 - 三、骨质疏松的“诊断秘籍”——精确检测**

临床上诊断骨质疏松最准确的方法是双能X线吸收法测定骨密度。这个检查就像给骨头做一次“扫描体检”,通过测量特定部位(通常是腰椎和髌部)的骨密度,然后与国际标准的骨密度参考值进行比较。如果T值小于-2.5,就可以诊断为骨质疏松症。除了骨密度检测外,医生还会询问病史、评估生活习惯,并且可能会做血液检查,了解血钙、血磷、碱性磷酸酶、维生素D等相关指标的情况,来全面判断是否存在骨质疏松。
 - 四、骨质疏松的“治疗锦囊”——多管齐下**
 - 补充钙剂和维生素D:这是治疗骨质疏松的基础。钙剂的补充量要根据年龄、性别和健康状况而定。一般成年人每天建议摄入800-1000毫克的钙,老年人和绝经后的女性则需要1000-1200毫克。维生素D可以促进钙的吸收,老年人可能需要额外补充维生素D制剂,每天800-1200国际单位。
 - 抗骨质疏松药物:对于已经确诊骨质疏松的患者,可能需要使用抗骨质疏松药物。其中包括抑制破骨细胞活性的药物,如双膦酸盐类,这类药物就像给破骨细胞派去了“小管家”,让它们不要过度破坏骨质;还有促进成骨细胞功能的药物,比如甲状旁腺激素类似物等。
 - 生活方式干预:运动对于改善骨质疏松非常重要。像散步、慢跑、太极拳等负重运动和抗阻运动都可以增加骨密度。戒烟限酒,改善饮食习惯,多吃富含钙、维生素D和蛋白质的食物,如牛奶、豆制品、鱼类、坚果和新鲜蔬菜等。

骨质疏松虽然被称为“沉默的杀手”,但只要我们提高认识,关注身体的细微变化,积极采取预防和治疗措施,就能够守护好骨质的健康,让我们的骨头重新变得坚强有力,继续支撑我们健康快乐地度过每一天。

血常规检查,可以反映身体哪些问题呢?

刘小英 重庆大学附属三峡医院(集团)开州安康医院

- 一提到“血常规”,相信大家都不陌生,不管是健康体检,还是医院就医,通常都需要做血常规检查。那么,血常规检查具体是指什么?又包括哪些检查内容呢?是否可以反映出身体存在的问题?为大家一一进行解答。
- 什么是血常规检查**

血常规检查是临床最基本、最常用的检验项目。包括血液细胞计数和形态学分析。众所周知,人体血液主要由两大部分组成,一部分是血浆,一部分是血细胞,血细胞主要包括红细胞、白细胞与血小板,而血常规检查主要对血液中的有形成分的数量和质量进行分析。通过血常规检查可以比较直观地了解相应的器官或者组织发生的病变,从而辅助临床对相应疾病的诊断。
 - 血常规检查内容主要包括哪些**

通过上述内容可知,血液细胞根据功能不同具体可分为红细胞、白细胞与血小板三大类。常见指标有红细胞计数(RBC)、白细胞计数(WBC)、血小板(PLT)、血红蛋白(Hb)与白细胞分类计数等,且均属于临床常见的敏感指标。当人体发生各种病理改变时,上述指标就会通过水平升高或降低的形式进行反馈,尤其是RBC、WBC、Hb和PLT在临床疾病诊断均具有较高的参考价值。与此同时,部分病因不明确的患者可以通过血常规检查,展开辅助诊断。此外,血常规检查也是医生调整用药方案,评估治疗效果与疾病复发的主要参考依据。因此,血常规检查在临床上的应用十分广泛,且具有较高的应用价值。
 - 血常规检查可以反映身体哪些问题呢**
 - 贫血:在日常生活中,大部分女性在生理期均会出现不同程度的头晕、气短症状,但往往不予理会,认为稍加休息就好了。而事实并非如此,也可能是因贫血所致。若无法自行确定,则可到医院进行血常规检查,以此来确定自己是否真的贫血。首先,血常规检查结果可以清楚显示我们体内的红细胞数量。其次,血常规检查也可真实反映出体内血红蛋白水平的高低,而这两项指标是临床判断与评估贫血程度的关键性指标。当血常规检查结果显示体内血红蛋白水平过低时,表明身体已经出现了贫血。此时,我们可以多吃一些铁含量较高的食物进行补血,例如动物肝脏、樱桃、红枣等,含铁量均较高,多吃此类食物有助于改善贫血症状。
 - 感染:近年来,部分感冒症状较为严重且服药后无法得到缓解的人群,往往会选择到医院接受进一步治疗。在此过程中可以发现,医生询问完病情与症状后,通常会让患者进行血常规检查。这是因为血常规检查有助于医生详细了解患者体内白细胞总数、淋巴细胞、中性粒细胞等数量的变化情况,并且可以根据具体的数值明确感染类型。一般情况下,细菌性感染患者体内的中性粒细胞数量会明显增多。但对于病毒性感染患者而言,其体内的淋巴细胞数量会异常增加。
 - 寄生虫感染和过敏反应:随着生活环境的改变,青少年人群极易发生过敏反应与寄生虫感染的情况。正常情况,我们拿到血常规检验报告时,可以查看报告中是否存在酸性粒细胞,若报告显示酸性粒细胞含量较高,就有可能感染了寄生虫或者发生了过敏反应,家长就应在医生的指导下采取有效的方法,将孩子体内的寄生虫消灭,或查找过敏原进行脱敏治疗。避免对孩子的身体健康产生不利影响。
 - 凝血功能异常:生活中我们时常会发现,有一些人受伤后,伤口向外渗血的时间较长,甚至不会停止。针对这种情况,真的有必要到医院接受血常规检查了。这是因为血常规检查能够准确检验出血液中血小板的含量。而血小板作为血液的重要组成部分,具有凝固血液的功能。因此,当人体内血小板数量减少或者功能异常时,凝血功能就会出现异常,此时就要在医生的指导下,考虑是否需要接受血小板输注治疗或者增加血小板的药物。同时也要注意在日常活动中约束自己的行为,不做危险的事情,避免身体受伤时,伤口血流不止。