

更年期综合征，激素补充治疗安全吗？

吴玉兰 重庆市荣昌区中医院

更年期是女性从生育期向老年期过渡的自然阶段，多发生在45～55岁，因卵巢功能衰退、雌激素水平波动下降，会引发潮热盗汗、失眠烦躁、心慌乏力、关节酸痛、情绪低落等一系列不适，统称为更年期综合征。很多女性深受困扰，却对激素补充治疗顾虑重重，担心“致癌”“变胖”“依赖”。事实上，激素补充治疗早已不是“洪水猛兽”，只要科学使用、严格把控适应症与禁忌证，它就是缓解更年期症状、保护骨骼和心血管的有效手段。

激素补充治疗，简单说就是在身体缺乏雌激素时，在医生指导下适量补充激素，帮助平稳度过更年期。它最直接的作用，就是快速改善潮热、盗汗、失眠、情绪失控等症状，让女性恢复正常生活节奏。还能预防绝经后骨量快速流失，降低骨质疏松和骨折风险，改善阴道干涩、尿频尿急等泌尿生殖系统问题，对长期健康有重要保护意义。

大家最关心的问题：激素补充治疗到底安不安全？答案是：规范使用＝安全；盲目使用＝风险。

它不是人人都能吃的“保健品”，而是处方药，必须在专业医生评估后使用。只要严格筛选人群、定期监测，风险非常低，远大于获益。很多人担心的致癌风险，需要客观看待。雌激素单独使用，可能轻微增加子宫内膜癌风险，但只要同时合理补充孕激素，就能保护子宫内膜，让风险大幅下降甚至消失。与乳腺癌的关系，目前研究显示：短期、低剂量、规范使用，风险极低，接近自然水平；只有长期大剂量、不规范使用，才可能轻微升高风险，这也是为什么必须定期复查、严格控制疗程。激素补充治疗不会让人莫名发胖。很多女性更年期发胖，是因为年龄增长、代谢减慢、活动减少、饮食不合理

骨折患者的急救护理指南

罗婵 柳州市工人医院

在日常生活中，运动、意外跌倒或交通事故都可能导致骨折。骨折发生时，及时的现场急救至关重要。不仅能够有效减轻患者的痛苦，更能防止伤势恶化，为后续的专业治疗赢得时机。掌握正确的骨折急救知识，是每个人都应具备的生存技能。

如何判断是否骨折？

在实施急救前，首先要判断伤者是否可能发生了骨折，骨折的主要症状包括以下几项：

剧烈疼痛：受伤处有尖锐的刺痛感，移动或触碰时疼痛会急剧加重。

肿胀与瘀血：由于局部血管破裂，软组织会迅速肿胀并出现青紫色瘀斑。

功能障碍：失去正常运动能力。例如，手臂骨折后无法抬手，腿部骨折后无法站立或行走。

畸形：受伤部位出现不正常的弯曲、缩短、旋转或成角，与健康侧肢体不对称。

异常活动：在本来没有关节的地方出现了类似关节的可动性。**骨摩擦音/感：**移动伤肢时听到或感觉到骨头断端摩擦的“咔嚓”声。

了解骨折的主要症状是急救处理的第一步，但我们要知道的是，并非所有骨折都会出现全部症状，只要有剧烈疼痛和功能障碍，就应按骨折进行急救处理。

骨折患者的急救原则

骨折急救的核心是固定，当初步确认为骨折后，患者应当立即采取固定措施，停止所有活动并保持伤处绝对制动，让伤处休息。

具体措施：①用毛巾包裹冰袋，对伤处进行冷敷，每次15-20分钟，可间隔2-3小时重复进行，目的是收缩血管，减轻肿胀、疼痛和出血；②用弹性绷带进行包扎，提供轻微压力，帮助限制肿胀。注意松紧度以能放入一指为宜，如果太紧的话会影响血液循环；③将受伤的肢体抬高，最好高于心脏水平，利用重力促进静脉和淋巴回流，有助于减轻肿胀。

切记，急救的目的是维持原状并固定，不可自行进行复位，严禁非专业人员试图将露出的骨头推回去或拉直畸形的肢体，这不仅导

中医辨证论治针药结合三步走

何明江 彭水苗族土家族自治县中医院

中医治疗通常会联合多种方法进行综合干预，但很多人都对中医常用的组合治疗方法存在诸多疑问，甚至误认为只是简单的治疗方法堆叠。这种看似“堆叠”的治疗方法正是中医治疗核心理论的体现，即辨证论治，可为患者提供个体化精准治疗。

1. 中医辨证论治的特点

辨证论治具体可分为“辨证”和“论治”：(1)辨证是指通过中医四诊方法，即“望闻问切”，收集患者的症状表现、病因、病位等，再对其进行分析判断，最终归为某一证候。比如常见的头痛，其证候可分为“风寒头痛”“风热头痛”“肾虚头痛”“瘀血头痛”等。不同的“辨证”结果，有其相应的治疗重点和原则，进而才能实施针对性治疗。

(2)“论治”。根据“辨证”结果，确定具体的治疗法则，以此可明确患者治疗所需的具体方法和方药。即使是相同的疾病，但由于“辨证”结果不同，其治疗方法也存在差异。

辨证论治将人体脏腑、经络、气血作为一个整体，各自互相影响，因而治疗需重视恢复其平衡性。同时，由于不同患者的体质、生活习惯、疾病反应都存在差异，因而需针对性地制定治疗方案，满足不同疾病治疗特点。另外，疾病并非“一成不变”，根据证候变化情况，中医治疗方法和方药也会相应进行调整。

2. 针药结合治疗的优势

中医在数千年的发展过程中，不断形成了各式各样的治疗方法，可总结为内治法、外治法、针灸推拿和气功引导几大类。针灸和汤药都是中医治疗的常用手段，其侧重点各有不同，在各种疾病的治疗中都展现出令人满意的效果。

(1)针灸，即针法和艾灸。针法是通过将金属针具刺入人体体表的特定穴位，艾灸则是使用点燃的艾条或艾绒对体表穴位进行熏灼或温熨。针灸具有疏通经络、调和气血、扶阳散寒等作用，能够用于多种疾病的治理。

另外，在现代医学的支持下，针灸也演变出了其他新型的治疗形式，如电针、针刀、温针灸等。比如，针刀结合中医经络理论和西

医解剖进行定位，将扁平刀刺入体表穴位，仅需数十秒即可完成切割、剥离、疏通等操作，具有起效快、疗程短等优势。

(2)汤药。汤药是中医应用最广的治疗方法，将各种中药饮片共同加水煎煮后，饮用其去渣汁液。不同的中药材在高温下可相互作用，发挥更大的治疗效果，并通过随证加减可确保治疗的精准性。

3. 针药结合三步走的具体策略

针灸、针刀和汤药进行联合应用，可形成“三步走”的中医治疗策略。

(1)第一步。辩证分析。通过“望、闻、问、切”四诊法收集并分析患者的具体疾病症状、体征、病史、生活习惯等信息，再借助患者的舌象、脉象等结果，综合判断其病因、病位、病性以及正邪关系，作出明确的辨证结果。

(2)第二步。以第一步的辨证结果为依据，为患者制定针药结合的治疗方案。实施针灸治疗需根据患者的具体病症选择合适的穴位，以进行针刺、艾灸、针刀等治疗操作。通过刺激患者的经络穴位，可调节气血运行、平衡阴阳、扶正祛邪。中药治疗应根据辨证结果开具中药方剂可发挥调理脏腑功能、祛除病邪的作用。针药结合能够协同增效，同时兼顾标本兼治。

比如，疾病急性期选择针灸治疗可疏通经络、缓解头痛。在急性期症状缓解后，除了继续按照疗程接受针灸治疗外，还需配合汤药进行整体干预，以祛除病理产物、调节脏腑功能，从源头上消除疾病。

(3)第三步。当患者疾病主要症状消失后，治疗应注重调护，以防止疾病复发、恢复机体正气。根据患者整体状态选择合适的中药汤剂，如气血亏虚可饮用益气养血方、肝肾不足可饮用补益肝肾方。同时，定期进行针灸以维持经络通畅，增强机体抵抗力。

中医辨证论治针药结合三步走是一种常用的整合治疗方法，可借助其各自的优势缓解急症、消除病症、调节体质。这种治疗方法不仅展现了中医整体观念和辨证施治的特点，还为临床疾病治疗提供了更清晰有效的方向。

致剧烈疼痛，还有可能对周围神经血管造成二次损伤，加重出血和感染风险。

骨折患者的急救护理流程

第一步：立即拨打120急救电话，确保患者当前所处的环境安全，避免二次事故，密切观察患者的意识、呼吸和心跳，为后续急救奠定基础。

第二步：控制出血。如果骨折伴有开放性伤口和出血，可以用清洁的敷料、纱布或干净的布直接覆盖在伤口上；用手施加直接压力进行压迫止血；如果血液浸透敷料，不要取下，而是在上面再加一块继续按压。需要注意的是，如果能够直接压迫止血，尽量避免使用止血带，止血带最好在专业人员指导下使用。

第三步：处理开放性骨折。如果是骨头刺破皮肤等开放性骨折，切忌试图将骨头塞回去，同时不要用水冲洗或用药粉、药膏涂抹伤口，这会增加感染风险。可以用无菌敷料或尽可能干净的新手帕、毛巾等布料轻轻覆盖伤口，保护伤处，避免污染，然后直接在敷料上进行包扎固定。

第四步：临时固定。固定是减轻疼痛、防止骨折端移动造成二次伤害的关键。固定范围选择骨折处的上、下两个关节。固定材料首选专业夹板、木板、硬纸板、折叠的杂志/报纸、雨伞等，在夹板和肢体之间垫上毛巾、衣物、棉花等软物，特别是骨突部位和关节处，用绷带、三角巾、领带、布条等将夹板捆绑固定。固定后要随时检查伤肢远端的血液循环和神经感觉，观察手指或脚趾是否麻木、颜色是否红润、温度是否正常等，一旦出现苍白、发紫、冰冷或麻木等现象，说明固定过紧，需立即松解。另外如果实在无法找到适合的固定材料，也可以直接将受伤的上肢固定在躯干上，受伤的下肢固定在健侧下肢上。

第五步：安全转运。确保固定牢固后可以小心移动。根据受伤部位不同，采用不同的搬运方式。如果患者怀疑脊柱骨折，务必保持头、颈、躯干在一条直线上，使用硬担架，并由多人协同搬运，一人专门负责稳定头部。

综上所述，骨折患者的急救护理，首要任务是拨打急救电话，然后是止血、保护伤口、原位固定、抬高患肢、冰敷等。当意外发生时，保持冷静并采取正确的急救流程，为后续治疗奠定良好的根基。

新生儿肺炎，这些信号再小也别忽视

周勇 重庆市彭水苗族土家族自治县人民医院

在新生儿疾病中，新生儿肺炎属于常见且严重的呼吸道疾病，对新生儿健康存在极大的影响。新生儿正处于关键的成长阶段，呼吸系统发育不成熟，身体免疫力较差。此时，一旦新生儿感染肺炎，临床症状往往更加隐匿，不会表现出咳嗽、发热等明显症状，导致家长错判病情，致使患儿病情进一步加重。对此，以下则带大家了解新生儿肺炎的发病原因、临床症状及日常护理措施。

1. 新生儿肺炎

新生儿肺炎一般是在出生后28天内出现的严重呼吸道疾病。此类疾病主要由病毒、细菌及相关病原体的感染造成肺部炎症。与成人相比，患儿在感染新生儿肺炎后，通常不会出现咳嗽、发烧及其他典型症状，而这也就需要家长在日常照护中细心观察新生儿的异常行为。

2. 新生儿肺炎发病原因

第一，出生前。也就是孕期内，孕妇有过细菌、病毒感染，那么病原体可能会经过胎盘造成胎儿感染，从而引发新生儿肺炎。

第二，分娩时，受到产道分泌物、受污染羊水的影响，新生儿误吸后极易引发新生儿肺炎。

第三，出生后。这种感染方式较为常见，也就是家属存在呼吸道疾病，日常探望时通过飞沫、亲物的方式传染给新生儿。

3. 新生儿肺炎的临床症状

3.1 “三不症状”

第一，不吃。也就是不愿意吃奶，每次吃奶量减少，每次吃奶都会出现吐奶、呛奶反应。

第二，不哭。嗜睡、精神萎靡。通常情况下，新生儿睡眠周期较短，且每次睡醒后具有极强的活力，精神状态良好；反之，新生儿过于“安静”、嗜睡，则可能出现新生儿肺炎。

第三，不闹。主要表现出活动减少、反应差，并且还要时刻注意体温异常变化。新生儿发烧时体温可能低于正常值，这主要是体温调节中枢尚未完全发育以及患儿病重的重要表现。

3.2 不典型症状

第一，呼吸异常。如呼吸急促、呼吸暂停、三凹征等。其中，呼吸暂停时间达到20秒以上；三凹征则是在吸气过程中，胸骨与锁骨上窝、肋间隙存在凹陷，代表患儿当前呼吸困难。

第二，面色较差。受到疾病影响，患儿脸色会出现明显变化，若家长能够细致、用心地观察，可以发现脸色发白、发灰，应警惕新生儿肺炎。

4. 新生儿肺炎的治疗

通常情况下，在确诊新生儿肺炎疾病后，需实行住院治疗，以保障患儿恢复效果，有效减少外界因素对患儿身体健康的不良影响。

第一，抗生素。在尚未明确感染病原体时，一般采取广谱抗生素，帮助患儿控制病情进一步发展。经检查后，若确定为细菌性肺炎，则采取抗生素施治。

第二，支持疗法。也就是在住院期间，为患儿提供氧气支持，以此最大限度满足患儿吸氧需求，严重时还可采取机械通气治疗方式，保障临床治疗有效性。另外，治疗期间还需根据病情变化提供营养支持，防止因营养不足造成患儿病情加重。

第三，病因支持。若确诊为真菌、病毒感染，则需要实施抗真菌、抗病毒治疗方案。

第四，密切观察。在住院治疗过程中，医护人员会定期监测患儿生命体征，包括心率、呼吸等指标。此时，家长要能够主动配合医护人员，规范日常护理，以巩固临床治疗效果，加快病情恢复速度。

5. 新生儿肺炎的日常护理

第一，仔细清除呼吸道分泌物，保证呼吸通畅。若分泌物过于黏稠，则需以雾化吸入的方式，帮助患儿湿化气道，以此加速分泌物排出。

第二，结合患儿病情变化，采取头罩、面罩等干预措施，以此为患儿提供充足的氧气支持。

第三，日常饮食保持少量多餐。喂养时还要观察患儿进食情况，避免造成患儿窒息。若患儿病情严重，可采用鼻饲的方式，满足患儿身体的营养需求。

第四，时刻注意患儿身体变化，如呼吸频率、反应能力等，一旦出现异常变化，需立即采取急救措施。

第五，室内需保持空气流通、新鲜，并将环境湿度控制于60%、温度保持在24℃，以免因环境问题造成患儿病情加重，不利于患儿病情恢复。

第六，若患儿鼻腔存在干痂，应采用棉签蘸水后取出。需要注意的是，整个操作过程要保持动作轻柔，避免过于用力造成鼻黏膜损伤。

手脚麻木无力，可能是颈椎病在预警

邓中坤 重庆市秀山土家族苗族自治县人民医院

生活中不少人都有过手脚麻木无力的经历，久坐办公的上班族、长期低头看手机的年轻人、上了年纪的中老年人都可能遇到，有人觉得只是压到了、累了，歇一歇就好，却忽略了这可能是颈椎病发出的预警信号。颈椎病早已不是中老年人的“专利”，如今正逐渐年轻化，而手脚麻木无力正是颈椎病最常见的症状之一。如果放任不管，不仅会让不适加重，还可能影响肢体活动，甚至压迫神经造成不可逆的损伤。今天就用大白话讲清楚颈椎病为什么会导致手脚麻木无力，哪些情况需要警惕，以及日常该如何预防，让大家读懂身体的预警，保护好自己颈椎。

要明白颈椎病为何会牵连手脚，首先得了解颈椎的作用。颈椎位于脖子部位，由7块颈椎骨连接而成，就像一根“保护柱”，里面包裹着脊髓，而脊髓是大脑向身体各部位传递信号的“主干道”，颈椎两侧的神经根则像“分支电线”，连接着脊髓和手臂、手部、腿部。正常的颈椎有自然的生理曲度，能缓冲压力、保护脊髓和神经根；而当颈椎出现病变，比如颈椎间盘突出、骨质增生、颈椎曲度变直甚至反弓时，就会压迫到旁边的神经根或脊髓，导致大脑传递的信号受阻，手脚就会出现麻木、无力、刺痛等感觉，这就像电线被挤压，电流传递不畅，电器就会出现故障一样。

很多人疑惑，颈椎在脖子上，为什么还会影响到腿？这和颈椎病的类型有关。我们常说的颈椎病分多种类型，其中神经根型颈椎病和脊髓型颈椎病是导致手脚麻木无力的主要原因，也是最需要警惕的两种。神经根型颈椎病最为常见，多是颈椎间盘向一侧突出，压迫到单侧神经根，主要表现为单侧手臂、手指的麻木无力，比如手指发麻、握东西没力气、抬手困难，麻木感还可能从脖子放射到肩膀、手臂，甚至到指尖，低头、转头时不适会加重。而脊髓型颈椎病相对严重，是颈椎病病变压迫到了椎管内的脊髓，脊髓作为信号传递的主干道，一旦受压，会影响到双侧肢体，除了手脚麻木，还会出现双腿无力、走路不稳，像踩在棉花上一样，上下楼梯不稳，甚至出现手脚活动不灵活、精细动作做不好的情况，比如扣扣子、拿筷子费劲，这种类型如果不能及时干预，可能会导致肢体功能障碍，需要格外重视。

当然，不是所有的手脚麻木无力都是颈椎病引起的，比如脑梗、糖尿病周围神经病变、腕管综合征也可能有类似症状，但颈椎病引发的麻木无力有明显的特点，大家可以简单区分：颈椎病的麻木多和颈部姿势相关，低头、久坐、长时间保持一个姿势后会加重，活动脖子后可能稍有缓解，常伴随脖子酸痛、僵硬、肩膀发沉等症状；而脑梗引起的麻木多是突然出现的，还可能伴随头晕、说话不清、肢体偏瘫；糖尿病引起的麻木多是双侧对称的，从手脚末端开始，像戴了手套、穿了袜子一样。如果自己无法区分，一定要及时就医检查，通过颈椎CT、核磁共振就能明确是否是颈椎病变导致的。

如果已经出现了脖子酸痛、手脚麻木无力的症状，也不要慌张，及时干预就能避免病情加重。症状较轻时，可以通过休息、热敷、按摩缓解颈部肌肉紧张，减少低头和久坐，配合颈椎牵引、理疗，改善神经压迫的情况；如果症状比较明显，比如麻木无力持续不缓解，影响到日常活动，一定要到正规医院的骨科或康复科就诊，遵医嘱治疗，不要盲目做推拿、正骨，尤其是脊髓型颈椎病，不当的推拿可能会加重脊髓压迫，造成严重后果。