

膝关节骨性关节炎康复小妙招

■海南医学院第二附属医院康复治疗科 文朝彪

膝关节骨性关节炎，又称膝骨关节炎，是一种慢性进行性关节疾病，主要由软骨退行性变、骨质增生及关节囊炎性损害造成。该疾病多发于中老年人，患者在活动时 would 感到膝关节疼痛，负重时疼痛更加明显。膝关节骨性关节炎还会导致关节僵硬，使得患者无法自由弯曲或伸直膝关节。随着疾病的发展，膝关节的变形和功能进行性也会逐渐下降，给患者的日常生活带来不小的麻烦。因此，了解如何进行康复训练对患者和家属们至关重要。

●膝关节骨性关节炎的病因有哪些？

膝关节骨性关节炎的病因多种多样，主要包括年龄、遗传因素、肥胖、骨关节损伤和长期过度使用等。随着年龄的增长，软骨开始逐渐磨损，失去了其原本的弹性和润滑功能，髌骨和股骨头间的摩擦增加，导致关节炎的发生。肥胖是引发膝关节骨性关节炎的重要因素。过重的体重会增加膝关节的负担，加速软骨的损坏，从而诱发关节炎。

●膝关节骨性关节炎如何进行康复训练？

1. 运动疗法
运动是膝关节骨性关节炎康复中

的核心，适当的力量训练可以帮助增强膝关节周围的肌肉力量，减轻关节负担。例如，静蹲可以锻炼大腿前侧的股四头肌，直腿抬升则像是在做“空中脚踏车”，有助于加强大腿后侧的股二头肌。此外，做一些徒手操、瑜伽、太极、散步、游泳等低冲击、非扭曲的运动，能够帮助加强膝关节周围的肌肉和提高关节稳定性，降低疼痛感。

2. 物理疗法
物理治疗也是一类能够有效缓解患者疼痛，改善关节功能的方法。热敷可以促进血液循环，缓解关节僵硬；冷敷能够减轻炎症和肿胀。此外，康复治疗

师还会使用超声波、电疗等方法来帮助患者缓解疼痛，促进组织修复。

3. 药物治疗
药物治疗也是康复过程中不可或缺的一部分。非甾体抗炎药（如布洛芬）和镇痛药能够有效缓解炎症和疼痛，软骨保护剂有助于减缓软骨的磨损。此外，适当的营养补充也有助于维持膝关节软骨的健康，如维生素 D、钙和硫酸软骨素等，也可以通过药物进行补充。当然，任何药物都必须在医生的指导下使用。

4. 体重管理
体重管理对于膝关节骨性关

节炎康复至关重要。过大的体重会增加膝关节的负担，导致关节炎和疼痛的加重。因此，保持健康的体重对于减轻症状、减少疼痛有着极其重要的作用。通过科学合理的饮食控制和规律的运动，患者可以有效地控制体重，减轻对膝关节的压力，一定程度上缓解疼痛。

膝关节骨性关节炎对患者生活质量的影响不可小觑，当膝关节出现疼痛或其他异常时要及早就医，在医生指导下进行治疗，定期复查。同时，也要注意控制体重、适当运动、避免关节损伤等。

乳腺癌患者化疗期间如何饮食？

■海口市人民医院乳腺外科 林红霞

民以食为天，良好的饮食不仅可以强健体魄，还可以增强人体免疫力。对于乳腺癌患者来说，饮食的合理调配是治疗和康复过程中非常重要的一环。化疗药物在杀死肿瘤细胞过程中会损伤患者机能正常细胞，患者最明显的感受是没食欲、吃不下、好不容易吃了点又想吐，甚至有少部分患者有腹泻及便秘的情况。这严重影响患者生活质量及疾病恢复。针对患者不同症状，可以有一些不同的饮食原则。

1. 免疫力低下：补充优质蛋白质，动物蛋白以低脂肪的鸡肉、鱼虾、瘦肉、蛋类和奶制品为好，植物蛋白以豆类食品，如豆腐、豆浆和其他各种豆制品。化疗期间贫血，应适当补充富含铁的食物，如动物肝脏、动物血、黄豆、黑豆、葡萄、樱桃、龙眼等。

2. 食欲不佳：化疗影响食欲时，可以尝试少食多餐，选择清淡易消化

的食物，切细制软，避免煎炸烧烤、过甜或是太油腻的食物。变换菜色搭配及改变烹调的方式，尽量做到食物多样化，色香味俱全，促进食欲。化疗前一个小时进食一些点心或者简餐，此时能够最大程度地降低胃肠道反应。如果实在难以进食，不要太勉强自己，等到食欲尚佳时再进食。避免进食寒凉、生冷的食物，以防加重胃肠道反应。

3. 恶心呕吐：为了避免或减轻发生恶心呕吐等消化道反应，在化疗用药当天早餐要提前、晚餐要推后，避免过量饮食导致的饱胀感。静脉化疗在两餐之间进行，可有效减轻因化疗引起的胃肠道反应，呕吐期间不宜急于大量进食，首先应补充身体所需水分。呕吐停止后可先喝小米汤或稀面条等，短时间不食肉、蛋或奶等，避免刺激胃肠道。多食新鲜且富含维生素的水果，补充身体缺失的营养成分。

4. 口腔溃疡：养成饭后刷牙漱口的习惯，保持口腔清洁；避免过热、酸性、坚硬、粗糙的食物；避免食用太热刺激的食物，多吃一些富含 B 族维生素的食物（如牛奶、动物肝脏、绿叶蔬菜、豆制品、鱼、蛋类等）；定期观察口腔黏膜变化，发现异常及时遵医嘱用药。

5. 腹泻/便秘：严重腹泻，会造成体内水分减少及电解质失衡，应少食多餐，避免吃油炸的、油腻的和辛辣的食物，多喝温开水及蔬菜汤，多吃新鲜蔬菜，补充电解质和维生素；避免奶制品（尤其是有乳糖不耐症的患者）、香蕉等胀气食品，避免芹菜、韭菜等粗纤维食品。便秘患者可以多喝水（每天至少摄入 2500ml 的水）、饮用酸奶，选择芹菜、菠菜、豆芽、玉米、胡萝卜及海藻类膳食纤维丰富的食物，可食用一些产气食物如红薯、洋葱、萝卜、黄豆等，起到润肠通便的作用。

新手妈妈如何预防急性乳腺炎

■海口市人民医院乳腺外科 李婷

急性乳腺炎是哺乳期女性常见的疾病之一，它不仅给妈妈们带来身体上的痛苦，还会影响到宝宝的喂养。因此，预防急性乳腺炎对于新手妈妈来说是非常重要的。我为新手妈妈们介绍一些预防急性乳腺炎的方法，希望能帮助她们一个健康、愉快的哺乳期。

一、了解急性乳腺炎

急性乳腺炎是由细菌感染引起的乳腺组织炎症，主要表现为乳房红、肿、热、痛，严重时可有高热、寒战等全身症状，多发生在产后 3-4 周，尤其是初产妇。

二、预防方法

1. 保持乳房清洁：每次哺乳前后，用温开水清洗乳房，切记不要用肥皂或刺激性的清洁剂清洗乳房。

2. 正确哺乳：哺乳时让宝宝含住大部分乳晕，这样可以减少对乳头的刺激，防止乳头损伤。另外，要两侧乳房交替哺乳，以免乳房大小不一。

3. 及时排空乳汁：每次哺乳后，若

乳房内还有剩余的乳汁，要及时用吸奶器或手挤出来，以防止乳汁淤积。

4. 保持乳头干燥：哺乳期间，保持乳头干燥，避免乳头潮湿，用干净的纱布或毛巾擦干，或佩戴哺乳胸罩，以保持乳头干燥。

5. 合理饮食：哺乳期妈妈要注意饮食清淡，多吃蔬菜水果，少吃油腻、辛辣、刺激性的食物。同时要多喝水，以保持水分充足，促进乳汁分泌。

6. 保持心情愉悦：哺乳期妈妈要保持心情愉悦，避免过度紧张、焦虑、抑郁等不良情绪。可通过听音乐、看书、散步等方式，放松心情，缓解压力。

7. 定期体检：哺乳期妈妈要定期进行乳腺检查，了解乳房的健康状况。如发现异常，要及时就医，以免延误病情。

三、治疗方法

如果新手妈妈不幸患上了急性乳腺炎，不要过于担心，及时治疗，病情可得到控制。急性乳腺炎的治疗方

法主要包括以下几种：

1. 抗生素治疗：急性乳腺炎是由细菌感染引起的，必要时抗生素治疗是非常重要的。医生会根据患者的病情，选择合适的抗生素进行治疗。

2. 热敷：热敷可以促进血液循环，缓解乳房疼痛。

3. 按摩：按摩可以促进乳汁排出，缓解乳房疼痛。患者可以用手指或手掌对乳房进行按摩，但要注意力度不要过大，以免损伤乳房组织。

4. 吸奶器：吸奶器可帮助排出乳汁，缓解乳房疼痛，但要注意使用方法正确，以免损伤乳腺组织。

5. 手术治疗：如果急性乳腺炎病情严重，形成脓肿，就要进行手术治疗。手术的目的是切开脓肿，排出脓液，以缓解病情。

总之，如果新手妈妈们能够做到以上几点，就可以有效地预防急性乳腺炎的发生，让哺乳期更加顺利、健康。

脑卒中的居家识别与防治

■三亚市中医院脑外科 李东峰

脑卒中是一种急性脑血管疾病，也是大家常说的中风病，是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一种疾病，经常突然发作引起口角歪斜、言语不清、偏瘫、昏迷。脑卒中呈年轻化发展趋势，是目前导致我国死亡率最高、最严重的疾病，疗效不甚理想，目前认为预防是最好的措施。只有加强脑卒中危险因素及先兆症状的普及，才能真正防治脑卒中。

脑卒中通常分为缺血性和出血性两大类。脑卒中的“120”危险评分可以快速识别脑卒中：

1：看 1 张脸：不对称、口角歪斜；
2：查上下肢体活动：两侧上肢或下肢同时举起，单侧无力；
0：聆听患者语言表达：言语不清，表达困难。

如符合上述任一情况，就应高度怀疑发生脑卒中，应即刻拨打 120 急救号码，快速前往有脑卒中救治能力的医院就医。

卒中急救，争分夺秒，抓住卒中黄金救治期，早期血管再通，能够尽最大可能挽救可恢复的脑组织，减少后遗症或不留并发症。病人尽早交给专业医生处理，千万不要想当然自行处理，很可能你的好

心最终害了病人。

脑卒中可防可治，养成健康的生活方式，定期进行脑卒中危险因素筛查，做到早发现、早预防、早诊断、早治疗，可以有效防治脑卒中。普通人日常生活行为要注意以下 7 点：清淡饮食；适度增强体育锻炼；克服不良习惯，如戒烟酒、避免久坐等；防止过度劳累；注意气候变化；保持情绪平稳；定期进行健康体检，发现问题早防早治。

有相关疾病的患者应重点关注以下 5 点：高血压患者，应注意控制血压，坚持服用降压药物；高脂血症患者，应注意控制胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白，坚持服用降血脂药物；糖尿病患者和高危人群，应积极控制血糖；房颤或有其他心脏疾病者，应控制心脏病相关危险因素；提升以预防为主的健康意识，积极参与、配合当地医疗卫生机构开展脑卒中高危人群筛查、干预等活动。关注所在城市的卒中急救地图和生活区域的卒中中心。

最后，还有一个影响健康的重要因素就是气候和环境，三亚环境清新、无污染，大家喜欢外出锻炼，饮食清淡，气温温差较小，冬季不冷夏季不热，对脑血管病的预防和治疗尤其有效。

正确使用抗菌药物

■海南省人民医院屯昌分院(屯昌县人民医院) 药剂科 鲁团伟

正确使用抗菌药物是维护公共卫生和个人健康的重要举措，但由于滥用和不当使用，抗菌药物滋生了耐药菌株，已成为全球性健康挑战。下面，就来简单介绍一下什么是抗菌药物以及如何正确使用抗菌药物。

●什么是抗菌药物

抗菌药物一般是指具有杀菌或抑菌活性的药物，是由细菌、放线菌、真菌等微生物经培养而得到的某些产物，也可用化学半合成或全合成法制造的相同或类似的物质。

常见的抗菌药物主要有：1.青霉素类：阿莫西林、哌拉西林；2.头孢霉素类：头孢他啶、头孢唑林；3.大环内酯：阿奇霉素、罗红霉素；4.林可胺类：林可霉素、克林霉素磷酸酯；5.氨基糖苷：新霉素、庆大霉素；6.四环素类：多西环素、米诺环素；7.糖肽类：万古霉素、多粘菌素；8.喹诺酮类：左氧氟沙星、洛美沙星等。

●什么是抗菌药物的抗药性

抗菌药物的抗药性是指细菌、真菌、病毒或寄生虫对抗菌药物产生抵抗能力的现象。当这些微生物暴露于抗菌药物时，它们逐渐产生对药物的抗性，使原本有效的药物变得无效。这种抗药性的产生通常是由于微生物的基因突变、基因水平的水平传递或其他进化机制导致的。

●常见的错误用药方式

1. 抗菌药物滥用：认为抗菌药物就是消炎药，只要身体出现炎症

就使用抗菌药物，然而抗菌药物只对细菌感染导致的炎症有效，对于病毒性感冒、类风湿性关节炎、扭伤骨折等的炎症反应是无效的。

2. 随意停药：一些人在症状好转后就停止使用抗菌药物，这也是错误的。即使症状已经好转，以确保所有细菌被清除，应按照医生的建议完成整个疗程，防止细菌耐药的出现。

3. 未咨询医生就使用抗菌药物：自行购买和使用抗菌药物可能导致不正确的药物选择和剂量，还可能与其他药物相互作用或引起不良反应。在使用任何抗菌药物之前，应咨询医生的意见。

●如何正确用药

遵医嘱使用，严格按照医生建议使用抗菌药物，如用药时间、剂量等；完成整个疗程，即使症状消失了也不要随意停药，要坚持按照医嘱完成整个疗程，以免疾病复发和耐药菌株的产生；不主动要求使用抗菌药物，是否使用抗菌药物应该经过专业医生的判断，如可以不用抗菌药物的情况尽量不要使用。此外，在日常生活中，保持良好的卫生习惯，如勤洗手、注意饮食卫生等，有助于减少细菌感染的风险。

正确使用抗菌药物是维护公共卫生和个人健康的重要举措。希望本文能够帮助读者更好地了解抗菌药物的重要性和正确使用方式，加强对抗菌药物滥用的认知，为预防耐药细菌的滋生做出自己的努力。

肠内营养——外科临床营养支持的首选途径

■海口市人民医院胃肠外科 陈春华

手术创伤、炎症反应等因素可能导致患者营养不良，进而影响手术效果和康复。因此，外科临床营养支持在患者康复过程中具有重要意义。肠内营养作为外科临床营养支持的首选途径，具有诸多优势，本文将对其进行详细介绍。

一、肠内营养的优势

符合生理需求：肠内营养通过胃肠道途径提供营养物质，符合人体生理需求，有利于肠道功能的恢复和维持。

易于吸收：肠内营养物质易于被肠道吸收，能够迅速补充体内所需的能量和营养物质，提高患者的康复速度。

并发症少：与肠外营养相比，肠内营养的并发症较少，如感染、代谢性酸中毒等。这主要得益于肠内营养能够刺激胃肠道激素的分泌，促进胃肠蠕动，从而减少并发症的发生。

费用低廉：肠内营养所需的设备相对简单，费用相对较低，有利于减轻患者的经济负担。

二、肠内营养的实施方法

鼻胃/鼻空肠置管：通过鼻腔插入导管至胃或空肠，为患者提供肠内营养。这种方法适用于需要长期肠内营养支持的患者。

胃造瘘：通过手术在胃部建立一个通道，将导管插入胃内，为患者提

供肠内营养。这种方法适用于需要短期肠内营养支持的患者。

空肠造瘘：通过手术在空肠部位建立一个通道，将导管插入空肠，为患者提供肠内营养。这种方法适用于需要长期肠内营养支持且胃功能受损的患者。

总之，肠内营养作为外科临床营养支持的首选途径具有诸多优势。在实施过程中应注意适应症选择、营养液选择、护理管理、饮食调整以及心理支持等方面的工作。通过合理的实施和管理方法能够为患者提供安全有效的肠内营养支持帮助其尽快康复并恢复健康状态。