

多种因素的影响,肝硬化问题在我国的发生率出现了一定的提升。在本文中,研究人员对于肝硬化进行了说明,同时,其着重介绍了肝硬化患者的调理方法,旨在为广大肝硬化患者提供健康指导。

一、肝硬化及其危害

作为常见的消化系统疾病之一,肝硬化的本质是一种慢性进行性肝病。现阶段,临床领域对于该病的发病机制仍处于研究过程中,该病与患者营养不良、长期饮酒、病毒性肝炎以及循环功能障碍等具有一定的关联性。对于患者而言,该病可导致患者出现乏力、消瘦、黄疸、腹胀、食欲减退以及下肢水肿等临床症状,进而不利于患者的健康。

二、肝硬化患者的调理方法

(一) 合理戒除烟酒

相关研究表明,吸烟与酗酒等不良生活嗜好均会对肝脏造成严重负担,对于肝硬化患者而言,在调理过程中,其首要任务是及时戒除烟酒,从而有效实现自身健康的维系。大量研究数据指出,过量饮酒可导致患者出现酒精性肝硬化,继而出现更为严重的消化道出血症状,进而影响患者健康。因此,肝硬化患者做好烟酒的戒除是十分必要的。

(二) 有效调整患者日常饮食结构

大量研究数据表明,肝硬化往往与患者日常饮食具有较为密切的关联性,因此患者在调理过程中应合理做好日常饮食结构的科学调整,从而确保合理膳食。在这一问题上,建议患者以高维生素、高热量以及高脂肪的食物作为饮食首选。应合理做好果蔬的充分摄取,从而满足身体所需的营养物质。肝硬化会导致人体蛋白质合成受到影响,因此,为了有效实现对于肝性脑病的科学预防,患者在日常生活中应积极做好对于富含蛋白质食材的选择。例如在饮食过程中,患者可以将瘦肉和奶酪进行适当混合后食用,从而实现对于酪蛋白的

充分补充。此外,由于肝硬化可导致患者出现下肢水肿问题,因此,在日常饮食过程中,医疗人员建议患者合理控制水份的摄入,降低体内水钠储留的发生几率。在饮食过程中,为了有效实现对于低钾问题的合理规避,建议患者适当食用一些富含钾元素的食物,如柑橘、芹菜、蘑菇等食物。

(三) 严格遵医嘱进行药物的使用

对于肝硬化患者而言,严格遵医嘱进行药物的使用往往有利于帮助患者治疗疾病,减轻肝脏的负担,促进患者的预后健康。在此过程中需要特别强调一点,即患者不可私自更改药物使用剂量或者停药,若针对药物使用剂量存在疑问时,及时咨询医生,从而有效确保治疗效果。

(四) 积极养成良好的作息习惯

大量调查数据显示,长期熬夜往往可导致人体免疫力水平的降低,从而不利于患者健康的维系。在日常生活中,医疗人员建议患者合理做好日常作息习惯的科学调整,早睡早起,保证每日充足的睡眠时间,以便减轻肝脏负担。有研究表明,通过合理调整睡眠时间,人体肝脏排毒功能得到显著提升,从而确保日常生理功能的科学运作。

(五) 提升患者情绪控制能力

医疗人员指出,在日常生活中,肝硬化患者容易产生紧张、焦虑、抑郁不安等负面心理情绪,从而不利于生活质量的科学保障。针对这一问题,在日常生活中,医疗人员建议患者学会对自身情绪进行科学控制,及时消除不良情绪。总的来看,通过提升患者情绪控制能力,从而有效提升了自身健康水平,提高了患者生活质量。

对于肝硬化患者而言,通过合理调理,有利于实现临床症状的改善与肝脏健康的维系,对于患者预后生活质量的提升具有良好的促进意义,以便早日摆脱疾病困扰,合理优化患者身体健康水平。

谈谈关节置换的相关问题

钱智斌

成都市龙泉驿区中医医院骨伤科 610100

[中图分类号] R68

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2021) 11-092-02

一、什么是关节置换?

随着人类对关节的活动量的增高,逐渐对关节的要求也较高,在以往关节的疾病上,如关节结核、关节感染等治疗的方法就是进行关节融合手术,而关节融合手术只能够解决患者的疼痛症状,对于关节功能是没有办法进行恢复的。而随着社会水平的不断进步以及科技的发展,膝关节和髋关节已经形成了非常成熟的关节置换水平,髋关节手术如:创伤性股骨头骨折和骨折,甚至是年轻人的股骨头坏死等都可以进行髋关节置换术来治疗。而膝关节就更加广泛了,膝关节骨性关节炎的发病率较高,在南方甚至是国外关节置换手术的成功率较高,且随着科技的发展,目前在踝关节、肩关节、肘关节甚至是腕关节等部位都可以进行关节置换术,以下将分别了解髋关节置换术和膝关节置换术。

二、什么是髋关节置换术?

临床上常见的髋关节置换术是一种具有成熟的关节置换手术,是指利用人工髋关节的假体来替换病变的髋关节,从而使患者的髋关节可以恢复到正常的活动和功能,而常见的髋关节置换术有两种:半髋关节置换和全髋关节置换术,而进行髋关节置换术,可以有效的减轻患者的关节疼痛现象,并且改善患者畸形的髋关节,从而恢复髋关节的功能,如髋关节骨关节炎和股骨头无菌性坏死以及髋臼发育不良等。

三、髋关节置换术适用于哪些病症?

1. 适用于关节周围出现病变的患者,人工全髋关节置换术可以治疗强直性脊柱炎以及股性关节炎和缺血性股骨头坏死等,一般患者年龄在60岁以上,而患有强直性脊柱炎的患者,年龄更为广泛。

2. 适用于关节周围出现骨折的患者,如头下型或者经颈型的股骨颈骨折,再入粗隆间骨折和髋臼骨折等疾病。

3. 还适用于髌关节周围出现肿瘤的患者，再将肿瘤进行切除以后，可以使用人工髌关节置换手术来保留患者的肢体，提高患者的生活质量。

四、髌关节置换术后多久可以正常运动？

髌关节置换术后，建议患者应该尽早的恢复运动，但是由于术后的伤口处有瘀血引流的导管，所以在导管去除之前尽量不要进行活动，在手术当天可以在床上进行运动，护理人员可以帮助患者按摩下肢，并且将患者的患侧适当的抬高，促进血液循环，可以有效的预防血管栓塞。在术后的第二天去除引流管后，患者可以适当的下床练习行走，而年龄较大的患者容易出现术后并发症，所以不是年龄越大，越需要进行卧床休息。尽早的下地活动，可以有利于关节的恢复。不同的患者在术后的恢复情况也是不同的，所以术后多久可以正常行走与术前病情以及患者是否伴有其他疾病有很大的关系。因为年轻人较老年人恢复的较快，所以在术前就可以进行行走的患者较不可以正常行走的患者恢复的快。

五、什么是膝关节置换术？

膝关节置换术，又称为膝关节表面置换术，也就是俗称

的换膝关节，可以通过精准的外科手术来替换已经发生病变的膝关节软骨，从而产生消除病痛、改善膝关节功能、纠正畸形、提高患者生活质量。手术后不仅肢体是完整的，而且膝关节除了将表面损坏的软骨、半月板、以及前或后交叉韧带等，其余的结构全部进行了保留。

六、人工膝关节置换术适应症有哪些？

主要适用于有炎症的关节疼痛、不稳、畸形以及日常生活严重障碍且经过保守治疗没有效果或效果不明显的患者，包括膝关节的各种炎症性关节炎，如骨性关节炎、类风湿性关节炎、静息的感染性关节炎、严重的膝关节骨坏死等。除了患者疾病本身的严重程度外，年龄和职业以及个人的价值取向、经济状况等也是要参考的，对于一些较年轻的患者进行膝关节融合术是有推荐价值的，而对于神经性关节炎目前是被列为相对禁忌症。

七、人工膝关节置换术的禁忌症有哪些？

全身以及局部关节的任何活动性感染；膝关节周围的肌肉瘫痪；严重的下肢血管性病以及骨骼发育不成熟和膝关节周围的原组织条件差等。

拔火罐祛湿气，你需要知道这些注意事项

李鹏博

南溪区江南镇马家卫生院 644100

〔中图分类号〕R24 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 11-093-02

拔火罐是中医中一种十分重要的治疗和护理方案，包括灌气湿气，主要是直接将罐体附着于皮肤的表面，通过造成局部的淤血来达到一定的治疗效果。拔火罐是我国中医中应用极为广泛的一种治疗方案，拔火罐去湿气是我们日常生活中十分常见的一种养生方式，把火罐对去湿气产生的效果还是很好的，但具体的治疗效果其实与人体自己的因素和每个人的湿气轻重有一定的关系。所以患者在接受治疗时产生的效果其实也是不一样的，患者需要接受治疗的次数也是有所差距的，所以我们并不能说一个人接受多少次拔火罐，症状就能够得到改善，只有根据具体的状况进行分析，才能确认患者到底是不是需要接受拔火罐来去除自身的湿气，也有一些患者在出现体湿的症状以后，并不建议选择拔火罐，这是由于拔火罐只能对外湿产生一定的治疗效果，如果患者是内湿，则需要选择其他的治疗方式。

夏天总体来说是一个温度较高的季节，其实我们中医理论中，建议很多患者在接受治疗时，都可以选择在夏天接受治疗，这主要是由于夏天的整体气温较高，人体的血液循环状况是较为良好的，就像是在夏天对人体进行拔火罐，能够在冬天起到预防冻疮的效果，这听起来不可思议，但其实在中医理论中的研究是得到了证实的，所以我们在夏季拔火罐一般情况下获得的效果是最好的，但也要根据具体的天气环境做出调整，一般情况下建议在夏季温度适宜的状况把火罐产生的效果是最好的。

1 并不是所有人都适合拔火罐

并不是所有人都适合拔火罐，这一个理论是最重要的。

首先我们需要知道的是，孕妇以及患有心脏病的患者十分不适合拔火罐，尤其是在对孕妇进行拔罐时，孕妇的腰底部和腹部都是禁止拔罐的区域，否则有可能会对产妇出现流产的情况。

除此之外，年龄较大或者患有其他内科疾病的患者在接受拔火罐时应慎重，例如，如果某个老年人患有高血压的疾病，在进行拔火罐时就一定要在中医医师的指导下进行，切不可随意在家中自行拔罐，只有合理的做好自我的保护，才能够使拔罐达到应有的效果。这是由于拔罐在开展过程中，皮肤是在负压的状态下收紧的，而对于患者来说是一种全身性的刺激，一般情况下普通人能够忍受，但如果是年老并且患有各种疾病的患者，在这样的状况下有可能会发生疾病发作的情况，除此之外如果局部出现了皮肤溃疡或者溃疡面的患者，都不应该进行拔罐。

2 拔火罐并不是一种能够包治百病的方式

拔火罐虽然对人体来说总的来说是有好处的，拔罐也可以治疗很多种的疾病，例如拔罐还能够起到抗皱美容和减肥的效果或者对于咳嗽和哮喘等疾病都有良好的治疗效果，但我们一定要意识到的是拔罐只是一种中医的治疗方案，这种治疗方案也不是针对所有疾病都有效的，其实在临床上有很多疾病都是不能通过拔罐来治疗的，但拔罐确实是一种较为良好的养生手段，在我们日常生活中可以定期进行拔罐，这样对于机体功能的改善和血液循环都是有一定的效果的。如果患有了疾病建议还是进入医院，接受临床医师的诊断，随后再接受相应的治疗，只有这样才能够保障患者的康复，切不可迷信拔火罐这种唯一的治疗方案。