

## 保护膝盖健康,享受运动人生

朱玲

膝关节是人体最为复杂且承受负重的关节之一,它负责支撑身体的运动和稳定性,几乎参与了所有的日常活动。随着年龄的增长或频繁的高强度运动,膝关节容易遭受各种损伤,如韧带拉伤、半月板损伤等。了解常见的膝关节损伤动作以及如何进行有效的预防和护理,不仅可以减轻膝关节损伤的发生概率,还能延缓膝关节的退化,保持其功能的长期稳定。

### 一、常见的膝关节损伤动作

膝关节损伤的类型较多,但大多数膝关节问题都与不当的运动方式、姿势或突如其来的外力冲击有关,以下是几种常见的膝关节损伤动作。

急停与旋转动作:在篮球、足球等运动中,运动员经常需要进行快速的急停、变向和旋转动作。这些动作对膝关节产生巨大的剪切力,尤其是当膝关节处于屈曲状态时,容易导致前交叉韧带(ACL)损伤。ACL损伤通常发生在高强度运动中,特别是在没有适当热身的情况下,运动员在剧烈的运动中转向或急停时,膝关节会发生过度扭转或错位,进而造成韧带撕裂或拉伤。

不当的跳跃和着陆姿势:跳跃是许多运动中的重要组成部分,但如果跳跃的动作不规范,尤其是着陆时膝关节处于过度伸展或内翻的状态,可能导致髌骨损伤、

韧带拉伤或半月板损伤。例如,在篮球比赛中,如果跳跃后着陆时膝盖未能正常对齐,过度的压力可能会引发膝盖内侧或外侧的损伤。长期不良的跳跃和着陆姿势也会导致膝关节软骨损伤和关节炎。

重复性高冲击运动:例如长时间跑步、骑行、爬楼梯等运动。跑步对膝关节的冲击最大,尤其是当步态不当、地面不平时,膝关节承受的压力会大大增加。过度重复的运动会导致半月板、髌骨和韧带的慢性损伤。特别是在跑步时,膝关节反复受到冲击,会引起膝盖前部的疼痛和炎症,最终可能导致膝关节骨关节炎。

那么,一个经常跑步锻炼的人和一个久坐不运动的人,谁的膝盖更差?很多人可能会猜:跑步的人。但实际情况是适当的跑步锻炼有利于关节健康,而不是不跑步、不运动、久坐的行为才更伤膝盖。适度的运动锻炼,可以让关节合理受力,使膝关节完成更多的“挤压—放松”营养代谢循环,增强关节软骨的恢复能力。同时,运动也会强化、维持腿部肌群力量,对于稳定膝关节、减少关节缓冲力也有一定好处。

而长期久坐不动,往往会造成以下问题:膝关节内的挤压作用明显减少,代谢也随之变慢,关节需要的营养可能跟不上。肌肉力量因活动量下降逐渐变弱,关节稳定性也可能下降。如果再因为运动少而体重增

加,哪怕是走路散步都会增加膝关节的压力,一旦哪天不得不完成大的运动量或大强度爬山爬楼,膝关节可能就不堪重负,更容易受伤了。

### 二、如何预防和护理膝关节损伤

为了有效预防膝关节损伤,除了改正不当的运动姿势和动作外,日常的护理和预防措施也至关重要,以下是几种有效的预防和护理方法。

增强膝关节周围肌肉的力量:强健的大腿肌肉,尤其是股四头肌和股二头肌,可以为膝关节提供更好的支持,减轻膝关节的负担。进行定期的力量训练,如深蹲、腿举、腿屈伸等,可以有效增强膝关节的稳定性。特别是股四头肌,它有助于维持膝关节的前后稳定性,从而避免膝关节出现过度拉伸或旋转的情况。

进行适当的热身和拉伸:运动前做好充分的热身,能够增加肌肉的柔韧性和弹性,减少运动过程中受伤的风险。热身活动可以选择轻微的有氧运动,如慢跑、跳跃等,让身体逐渐适应运动状态。运动后,进行适当的拉伸有助于放松肌肉,减轻膝关节的疲劳,防止因肌肉紧张导致的膝关节损伤。

控制运动强度,避免过度运动:运动时应根据自己的身体状况,合理安排运动量,避免过度劳累。特别是在进行高冲击运动(如跑步、跳跃)时,应适当控制运动的频

率和强度。如果进行长时间跑步或爬楼梯等运动,最好选择软硬适中的跑步鞋和运动鞋,减轻膝关节的冲击。对于老年人或膝关节已经出现问题的人群,可以选择低冲击的运动方式,如游泳、骑行等。

正确的运动姿势:无论是跑步、跳跃还是负重训练,正确的运动姿势都能有效减少膝关节的损伤。在进行深蹲、举重等运动时,必须保持膝盖与脚尖在同一方向,避免膝盖内旋或外旋。跑步时,应注意步伐轻盈,膝关节不要过度伸展或弯曲。对于跑步者来说,要定期检查自己的跑步姿势,并根据需要进行调整,避免过度地冲击。

佩戴适当的护膝和运动鞋:如果有膝关节损伤史或长期高强度运动的需求,可以佩戴护膝保护关节。在运动时,选择一双舒适、符合脚型的运动鞋,能够有效吸收冲击力,减轻膝关节的负担,减少损伤的发生。

膝关节在我们的日常生活中承担着至关重要的角色,保护膝关节的健康对维持身体的灵活性和行动能力至关重要。通过了解膝关节常见的损伤动作和采取适当的预防措施,我们不仅可以减少膝关节损伤的发生,还能提高膝关节的耐用性,保持身体的长期健康。希望每个人都能通过科学的护理方法,保护好膝关节,享受更高质量的生活。

(作者单位系淮南朝阳医院)

## 激素在治疗重症肺炎过程中的作用

郑敏

肺炎是一种很常见的呼吸系统感染,其病情严重程度各不相同,当肺炎发展到重症阶段时,可能会出现严重的呼吸困难、多脏器功能衰竭以及休克等症状。在治疗重症肺炎的过程中,激素的使用一直是个备受争议的话题,本文就从重症肺炎患者使用激素的必要性和方法等方面进行全面科普,希望可以帮助大家更好地认识重症肺炎治疗中激素的作用。

### 一、重症肺炎的基本概念

重症肺炎是指肺炎病情严重,患者出现呼吸衰竭、低血压休克等危及生命的临床表现,多数都需要入住重症监护室进行抢救治疗。该病的病原体多种多样,如细菌、病毒、真菌等,其中以细菌感染最为常见。重症肺炎患者的症状表现为高热、咳嗽、咳痰、呼吸困难、意识障碍、血压下降等,如果不及时治疗,很可能会并发急性呼吸窘迫综合征、感染性休克等严重并发症,甚至会导致死亡。

### 二、治疗重症肺炎使用激素的功效和风险

在重症肺炎的治疗中,激素的使用存在双面性,一方面,激素具有强大的抗炎作用,能够减轻肺部炎症反应,改善血管通透性,减轻肺部渗出,进而有效缓解呼吸困难等症。另一方面,在使用激素的同时也可能出现副作用。

#### 1. 使用激素的功效

减轻炎症反应:激素可以减少炎症介质的释放,抑制白细胞的活化和迁移,从而有效减轻肺部炎症反应。这对于缓解呼吸困难、改善肺部通气和换气功能具有重要意义。

改善血管通透性:使用激素还可以降低血管壁的通透性,减少血浆渗出,从而减轻肺部水肿和渗出。这对于改善患者的呼吸功能,减少因肺部水肿导致的呼吸衰竭风险很有益。

防止并发症:为重症肺炎患者使用激素治疗,还可以预防胸腔积液、胸膜粘连等并发症。有助于减少炎症渗出和粘连,可以有效保护患者的肺功能,促进病情恢复。

#### 2. 使用激素的风险

使用激素也存在明显的副作用,因激素能够抑制机体的免疫反应,长期使用可能导致免疫力下降,进而增加继发感染的风险。此外,激素还可能引起血糖升高、骨质疏松等副作用,严重的甚至可能导致股骨头坏死等不可逆的损伤。

因此,激素在重症肺炎中的使用需要综合评估与衡量,应根据患者的具体情况来决定。

#### 3. 重症肺炎治疗中如何正确使用激素

激素在重症肺炎治疗中的使用要遵循一定的原则和方法,以保证疗效最大化并减少副作用,以下是一些使用建议。

##### 1. 选择合适的激素种类

常用的激素类药物有地塞米松、氢化可的松、泼尼松等,不同种类的激素具有不同的作用机制和药代动力学特点,因此需要根据患者的具体情况为其选择合适的激素种类。

##### 2. 确定合理的剂量和疗程

激素的剂量与疗程需要根据患者的病情严重程度、年龄、体重等因素来确定,通常来讲,重症肺炎患者需要使用较高的剂量和

较长的疗程,但具体剂量和疗程也要根据患者的具体情况进行调整。与此同时,需要注意不要长期大量使用激素,以减少激素副作用。

#### 3. 注意用药时机

激素的用药时机也非常重要,在发病的早期阶段,如果病情进展迅速且炎症反应强烈,可以考虑使用激素来控制病情。但是,

在患者病情稳定后,应及时减少激素的用量并逐渐停药,防止长期使用带来副作用。

#### 4. 监测病情变化

在使用激素的过程中,要对患者的病情变化进行密切监测,如果发现病情没有改善或出现新的并发症,就要及时调整治疗方案。在此期间,还要注意监测患者的血糖、血压、骨密度等指标,以便及时发现并处理副作用。

#### 5. 联合其他药物治疗

激素通常不是单独使用的药物,而是需要与其他药物联合使用以提高疗效。如可以与抗生素联合使用来控制感染,与化痰药、平喘药联合使用来改善呼吸道症状等。使用时,需要注意与其他药物的相互作用与配伍禁忌。

具体来讲,激素的使用方法和剂量可以根据不同的研究和实践经验进行调整。如有研究表明,在重症肺炎的治疗中,使用地塞米松6mg/天,持续10天,可以降低患者的死亡率。而对于一些中毒症状严重、休克或中毒性脑病等症明显的患者,可以使用氢化可的松200至300mg/天或泼尼松20至50mg/天进行治疗,治疗时间一般为3至10天,平均疗程5天左右,短期应用激素突然停用患者不会出现严重的不良反应。需要强

调的是,激素的使用必须要在医生的指导下进行,医生会根据每一位患者的具体情况,包括病情严重程度、年龄、体重、基础疾病等因素,进行综合考虑选择合适的激素种类、剂量和疗程。在此期间,医生也会密切监测患者的病情变化,及时为其调整治疗方案,以提升疗效、减少副作用。

#### 4. 重症肺炎的预防注意事项

预防重症肺炎的发生非常重要,以下是一些预防重症肺炎的方法分享给大家。

增强免疫力:平时要保持健康的生活方式,如均衡饮食、适量运动、充足睡眠等,以增强机体的免疫力。

避免接触病原体:不要与患有呼吸道疾病的密切接触,也不要前往人群密集的场所,以减少接触病原体的机会。

接种疫苗:接种肺炎疫苗等疫苗,对降低感染肺炎的风险很有帮助。

及时治疗呼吸道疾病:一旦出现呼吸道疾病症状,要及时就医并接受规范治疗,避免病情恶化。

总之,重症肺炎是一种严重的呼吸系统疾病,治疗时需要综合考虑多种因素。激素作为一种强效的抗炎药物,在重症肺炎的治疗中发挥着重要作用,但其使用也存在明显的风险和副作用,因此需要谨慎权衡利弊。在为患者使用激素的过程中,需要遵循一定的原则和方法,包括选择合适的激素种类、确定合理的剂量和疗程、注意用药时机等,并且需要密切监测患者的病情变化,为患者的健康保驾护航。在此也呼吁大家,平时要做好预防措施,以降低肺炎的发生风险。

(作者单位系安徽省泾县医院)

## 如何做好肺癌患者的护理

杨杰

肺癌作为全球最常见的恶性肿瘤之一,给患者带来的不仅是身体上的病痛,还包括心理和情感上的巨大压力。根据全球癌症统计数据,肺癌的发病率和死亡率均处于高位,这一现象在吸烟、环境污染和遗传等多重因素的共同作用下不断加剧。尽管现代医学在肺癌的治疗上取得了显著进展,但护理工作仍然在患者康复和生活质量的提高中扮演着至关重要的角色。通过细心、全面的护理,患者不仅可以取得更好的治疗效果,还能更好地适应治疗带来的副作用影响,保持身体和心理的健康。本文将从三个方面详细探讨肺癌护理中的关键问题,帮助患者及家属了解如何通过专业护理来改善生活质量,关爱肺癌患者的生命健康。

### 1. 疼痛管理与症状缓解

肺癌的一个主要问题是伴随的剧烈疼痛和多种症状,包括胸痛、呼吸困难、咳嗽和疲劳等。疼痛不仅严重影响患者的生活质量,也可能导致患者产生焦虑、抑郁等负面情绪。有效的疼痛管理和症状缓解是肺癌护理中的重要内容。

### 2. 情感支持与情感护理

肺癌的治疗不仅是身体的挑战,也是心理上的重大考验。长期的治疗过程、疾病的不可预测性以及与死亡的距离感,使得肺癌患者容易陷入焦虑、抑郁等负面情绪中。因此,肺癌护理不仅要注重患者的身体健康,还要关注其心理状态,提供情感支持。

### 3. 其他症状的缓解

肺癌患者还可能出现恶心、呕吐、食欲减退、便秘等症状,护理人员需要及时识别并采取有效措施。对抗恶心和呕吐,通常会使用抗呕吐药物。而便秘则可通过饮食调整和适当的运动来缓解。加强患者的营养支持,尤其是在化疗和放疗期间,可以有效避免体重下降和营养不良。

### 4. 心理支持与情感护理

肺癌的治疗不仅是身体的挑战,也是心理上的重大考验。长期的治疗过程、疾病的不可预测性以及与死亡的距离感,使得肺癌患者容易陷入焦虑、抑郁等负面情绪中。因此,肺癌护理不仅要注重患者的身体健康,还要关注其心理状态,提供情感支持。

### 5. 疼痛管理的策略

肺癌患者的疼痛多由肿瘤侵犯局部组织或转移引起,因此,缓解疼痛是治疗过程中的首要任务之一。对于轻度的疼痛,可以采用非处方的止痛药,如布洛芬或对乙酰氨基酚。然而,对于中重度的疼痛,患者往往需要使用阿片类药物,如吗啡、羟考酮等。

除了药物治疗外,物理疗法如热敷、按

摩和针灸等也可以帮助缓解局部疼痛。通过这些非药物治疗方法,患者的身体得到放松、疼痛感减轻,有助于提升患者的舒适度。

### 2. 呼吸困难的管理

呼吸困难是肺癌患者常见的症状之一,尤其是在晚期患者中。护理人员应帮助患者通过调整体位、深呼吸练习、气道清理等方式来缓解呼吸困难。对于严重的呼吸困难,氧疗是常见且有效的处理方式。氧气治疗可以通过鼻导管、面罩或氧舱等方式进行,提供充足的氧气供应,缓解呼吸急促的症状。

### 3. 其他症状的缓解

肺癌患者还可能出现恶心、呕吐、食欲减退、便秘等症状,护理人员需要及时识别并采取有效措施。对抗恶心和呕吐,通常会使用抗呕吐药物。而便秘则可通过饮食调整和适当的运动来缓解。加强患者的营养支持,尤其是在化疗和放疗期间,可以有效避免体重下降和营养不良。

### 4. 心理支持与情感护理

肺癌的治疗不仅是身体的挑战,也是心理上的重大考验。长期的治疗过程、疾病的不可预测性以及与死亡的距离感,使得肺癌患者容易陷入焦虑、抑郁等负面情绪中。因此,肺癌护理不仅要注重患者的身体健康,还要关注其心理状态,提供情感支持。

### 5. 其他症状的缓解

患者在被诊断为肺癌后,往往会感到恐惧、无助和悲观,担心病情的进展和治疗的效果。心理护理是帮助患者应对这些负面情绪的有效途径。护理人员可以通过倾听、关

怀和鼓励等方式,帮助患者减少焦虑情绪,增强他们的战斗力。对患者的关怀不仅限于身体上的照料,更需要关注他们的心理变化,建立积极的治疗态度。

### 3. 心理咨询与社交支持

肺癌患者通常需要定期进行心理咨询,特别是在化疗、放疗等治疗过程中,患者可能会因副作用出现情绪波动。心理专家可以通过认知行为疗法等方式,帮助患者调整负面的思维模式,增强其面对疾病的信心。与此同时,家属和朋友的陪伴支持对患者的康复至关重要。定期的社交活动、陪伴以及对患者积极情绪的反馈,都有助于缓解患者的孤独感,促进其心理健康。

### 4. 结束生命的安宁护理

对于晚期肺癌患者,提供安宁护理(也称为临终关怀)尤为重要。安宁护理的目的是减轻患者在临终阶段的痛苦,让患者在尊严和舒适中度过生命的最后一段时光。护理人员需要在控制疼痛的基础上,提供情感上的支持,帮助患者和家属面对现实,减轻心理负担。

### 5. 饮食护理与营养支持

肺癌患者常常面临食欲不振、恶心、呕吐和体重下降等问题,导致营养不良。营养不良会影响患者的免疫功能,降低治疗效果,延缓恢复进程,因此,饮食护理在肺癌患者的治疗过程中至关重要。

### 6. 营养评估与个性化饮食指导

为确保肺癌患者获得充足的营养,护理人员需要根据患者的体重、营养状态和治疗阶段,制定个性化的饮食计划。常见

的膳食建议包括增加高蛋白、高热量食物,如鱼、鸡肉、豆类、坚果和乳制品等。此外,增加蔬菜、水果和全谷物的摄入,可以帮助患者补充必要的维生素和矿物质,增强其免疫力。

### 7. 对抗化疗副作用的饮食支持

肺癌患者在接受化疗或放疗时,往往经历口腔溃疡、恶心、食欲丧失等副作用。此时,护理人员需要通过饮食调整来帮助患者减轻这些不适。例如,给予温和、易消化的食物,如粥、汤和蒸菜等,以免刺激患者的消化道。避免油腻、辛辣和过咸的食物,同时避免刺激性饮品,如咖啡和浓茶,以减少对胃肠道的负担。

### 8. 补充维生素和矿物质

在肺癌的治疗过程中,患者的身体会遭遇营养摄入不足的问题,这时需要通过补充特定的营养物质来增强免疫功能。护理人员应根据患者的需求,合理补充维生素A、C、D和E等,这些营养素对提升免疫力、对抗肿瘤有积极作用。同时,铁、钙和锌等矿物质也对维持患者的身体机能和恢复有帮助。

### 9. 心理情感支持

阿尔茨海默病患者常出现焦虑、抑郁等情绪问题,家属的支持也很重要,家属要给予患者足够的关爱和耐心,多与之聊天,回忆过去的生活往事,对缓解患者的情绪压力很有帮助。

平时可以多安排有趣的活动,如听音乐、下棋、打牌等,让患者积极参与其中,可以减少孤独感,并保持良好的心态和愉快的心情。

阿尔茨海默病,也称为老年痴呆,是一种逐渐进展的神经退行性疾病,它悄然无声地侵蚀着人们的记忆与认知,不仅会影响患者的日常生活,也给家庭和社会带来了一定挑战。很多人对于该病缺乏正确了解,本文就带领大家了解一下阿尔茨海默病的相关医学知识,并科普如何照护阿尔茨海默病患者,希望对您或亲友有所帮助。

### 一、阿尔茨海默病是怎么回事

阿尔茨海默病的病因很复杂,目前尚无定论,但临床研究认为可能与遗传因素、生活方式因素、环境因素等密切相关。

1. 遗传因素:阿尔茨海默病可能与特定的基因突变有关,如早老素1基因、早老素2基因和淀粉样前体蛋白基因等突变,这些突