感冒分类型，选“药”有不同

□焦伟 安徽省庐江县人民医院

感冒，这个几乎每个人都会遇到的“小毛病”，其实并不简单。它像是一个多变的精灵，时而温柔如春风，时而凶猛如寒冬。而且，感冒还分很多种类型，每种类型的感冒都有其独特的症状和应对方法。今天，我们就来聊聊感冒的那些事儿，不过要注意哦，我们不会提到任何具体的药名，只是聊聊如何根据不同的感冒类型来选择合适的应对方法。

一、风寒感冒：寒邪侵袭，温暖为要

风寒感冒，顾名思义，就是由于身体受到寒冷侵袭而引起的感冒。这种感冒往往发生在秋冬季节，或者是在空调房里待太久，身体受凉之后。风寒感冒的症状很明显，你会觉得浑身发冷，打寒战，甚至可能伴有轻微的发烧。头痛、身体疼痛、鼻塞、流清鼻涕也是常见的症状。这时候，你的身体会非常渴望温暖。

应对方法：

多喝热水：这可不是一句玩笑话，多喝热水真的很有用。热水可以帮助身体驱寒，促进血液循环，让你感到温暖。

姜汤驱寒：切几片生姜，加上适量的红糖，煮成一碗热腾腾的姜汤。喝下去之后，你会感到一股暖流涌遍全身，寒邪也会随之而去。

泡脚暖身：晚上睡觉前，用热水泡泡脚，也是驱寒的好方法。泡脚时，可以加入一些艾叶或生姜片，效果更佳。

保暖措施：多穿点衣服，特别是要注意头、颈、背部的保暖。这些部位容易受寒，一旦受寒，感冒就容易找上门来。

二、风热感冒：热邪作祟，清热为先

与风寒感冒相反，风热感冒往往发生在天气较热或者身体上火的时候。这种感冒的症状主要是喉咙痛、口干舌燥、鼻塞流黄鼻涕、咳嗽有黄痰等。风热感冒的人往往还会感到身体发热，甚至有点低烧。

应对方法：

清热解毒：多吃些具有清热解毒作用的食物，比如绿豆汤、菊花茶等。这些食物可以帮助身体降火，缓解感冒症状。

润肺止咳：风热感冒往往伴有咳嗽症状，这时候可以多吃些润肺止咳的食物，比如梨、百合、银耳等。它们不仅能够润肺止咳，还能滋养身体。

保持通风：风热感冒时，要保持室内空气流通，避免长时间待在密闭的空间里。这样可以帮助身体散热，减轻感冒症状。

适当休息：感冒时，身体需要更多的休息来恢复体力。所以，尽量减少外出和活动量，多休息，让身体有足够的时间来对抗感冒病毒。

三、胃肠型感冒：肠胃不适，调理为要

胃肠型感冒是一种比较特殊的感冒类型。它除了具有普通感冒的症状外，还会伴有恶心、呕吐、腹泻等肠胃不适的症状。这种感冒往往是由于饮食不当或者肠胃受凉引起的。

应对方法：

清淡饮食：胃肠型感冒时，肠胃功能较弱，所以要选择清淡易消化的食物。比如粥、面条、蒸蛋等。避免油腻、辛辣、生冷的食物，以免加重肠胃负担。

补充水分：呕吐和腹泻会导致身体大量失水，所以要及时补充水分。可以喝些淡盐水或者温开水，避免脱水现象的发生。

调理肠胃：胃肠型感冒时，可以吃些具有调理肠胃作用的食物。比如山药、薏米、莲子等。它们能够帮助肠胃恢复功能，缓解不适症状。

适当按摩：按摩腹部也是缓解胃肠型感冒症状的好方法。可以用手掌轻轻按摩腹部，帮助肠胃蠕动，促进消化。

四、其他类型的感冒

除了上述三种常见的感冒类型外，还有一些其他类型的感冒。比如病毒性感冒、细菌性感冒等。这些感冒的症状和应对方法也各不相同。

病毒性感冒：病毒性感冒是由病毒引起的感冒。它的症状通常比较严重，包括高烧、头痛、全身酸痛等。应对病毒性感冒时，除了采取上述的通用方法外，还可以适当增强身体免疫力。比如多吃富含维生素C的食物、保持充足的睡眠等。

细菌性感冒：细菌性感冒则是由细菌引起的感冒。它的症状通常包括喉咙痛、咳嗽有黄痰等。应对细菌性感冒时，除了采取上述的通用方法外，还可以注意口腔卫生。比如用盐水漱口、保持口腔清洁等。

五、总结

感冒虽然是一个小毛病，但它却有多种类型。每种类型的感冒都有其独特的症状和应对方法。所以，在感冒时，我们要根据自己的实际情况来选择合适的方法。如果症状严重或者持续时间较长，还是建议及时就医哦。毕竟，身体是革命的本钱，只有身体健康了，才能更好地享受生活。

最后，希望大家都能拥有一个健康的身体，远离感冒的困扰。如果感冒了，也不要慌张，根据感冒的类型来选择合适的应对方法，相信很快就能恢复健康的。

强直性脊柱炎护理全攻略 缓解僵硬有妙招

□殷芳芳 铜陵市枞阳县人民医院骨二科

在繁忙的生活节奏中，你是否时常感到脊柱僵硬，仿佛被无形的枷锁束缚？这背后，或许隐藏着一种名为强直性脊柱炎的“隐形杀手”。它悄无声息地侵袭着我们的身体，让原本灵活自如的脊柱变得僵硬不堪。但别怕，这场与疾病的较量，我们并非孤军奋战。

一、日常护理小细节，守护脊柱大健康

1.姿势管理：挺直腰背，远离驼背

强直性脊柱炎患者要时刻注意保持良好的姿势。站立时，挺胸收腹，双眼平视前方，就像一棵挺拔的小松树。坐着时，同样要挺直腰背，选择高度适中、有良好腰部支撑的座椅，避免长时间弯腰驼背。睡眠时，尽量睡硬板床，采用仰卧位，避免枕头过高，这样可以防止脊柱畸形发展。正确的姿势有助于减轻脊柱压力，维持脊柱的正常生理曲度，减少疼痛发作的频率。

2.保暖工作：寒冷是脊柱的“敌人”

强直性脊柱炎患者对寒冷可是特别敏感的。寒冷潮湿的环境容易诱发疼痛和加重病情。因此，在寒冷的季节，患者要特别注意保护脊柱，尤其是颈部、腰部、骶髂关节等部位。穿衣时，要选择保暖性好的衣物，如围巾、帽子和保暖内衣等。患者应避免长时间暴露在冷风中，特别是在湿冷的环境下，要尽量避免外出。在寒冷季节，可以使用热水袋或热毛巾热敷疼痛部位，以促进局部血液循环，缓解肌肉痉挛和疼痛。但热敷时要注意温度，避免烫伤皮肤。

二、心理调节与预防并发症，双管齐下战病魔

1.心理调节：乐观面对，战胜恐惧

强直性脊柱炎是一种慢性疾病，病程较长，患者往往会面临身体疼痛和功能受限等问题，容易产生焦虑、抑郁等不良情绪。心理调节至关重要。患者要积极面对疾病，保持乐观的心态。可以通过参加社交活动、与病友交流等方式来缓解心理压力。家属也要给予患者足够的关心和支持，鼓励患者坚持治疗和康复训练。就像一位勇士，即使面对再大的困难，也要保持微笑，勇往直前。

2.预防并发症：细心呵护，远离伤害

强直性脊柱炎患者在治疗过程中，还要注意预防并发症的发生。例如，口服非甾体类抗炎药物时，应注意观察有无胃肠道出血等不良反应。最好同时服用制酸剂来保护胃黏膜。对于合并有色素膜炎的患者，要局部使用肾上腺皮质激素，并经常冲洗滞留的分泌物，保持结膜囊的清洁，避免遮盖，以免结膜囊内发生感染。此外，由于胸廓受累易发生肺部感染，患者应坚持每天进行扩胸运动及深呼吸，对生活不能自理的病人给予翻身拍背、鼓励咳嗽排痰，同时补充营养以增强抵抗力。

三、专业治疗与康复锻炼，科学应对强直性脊柱炎

1.药物治疗：遵医嘱，科学用药

药物治疗是强直性脊柱炎治疗的重要组成部分。非甾体类抗炎药能减轻疼痛和炎症；抗风湿药可延缓病情进展；生物制剂对控制病情效果较好。但药物使用需遵医嘱，患者要按时服药，并注意观察药物可能出现的不良反应。就像一位厨师在烹饪美食时，要精确控制各种调料的用量，才能做出美味的佳肴。

2.物理治疗：多管齐下，缓解僵硬

物理治疗也是缓解强直性脊柱炎僵硬症状的有效方法。包括热疗、按摩、针灸、拔罐等。热敷可以促进血液循环，缓解肌肉紧张和疼痛；按摩可以帮助放松肌肉；针灸和拔罐则能深入组织，起到消炎、止痛、缓解僵硬的作用。患者可以根据自己的实际情况选择适合的物理治疗方法。

3.手术治疗：慎重选择，重塑脊柱

对于强直性脊柱炎患者来说，手术治疗是一个比较慎重的选择。当病情严重、脊柱畸形明显时，可能需要手术矫正。但手术风险较高，术后需要较长时间的康复期，所以要谨慎选择。在专业医生的评估下决定是否进行手术。一场“大手术”，需要患者和医生共同配合，才能取得最好的效果。

总之，强直性脊柱炎的护理是一个全方位、多角度的过程。患者要从日常护理、心理调节、预防并发症、专业治疗与康复锻炼等多个方面入手，才能有效地缓解僵硬症状，提高生活质量。就像一位勇士在攀登高峰时，需要综合运用各种技巧和工具，才能最终到达山顶。希望每一位强直性脊柱炎患者都能在这场与疾病的“战斗”中取得胜利！

高尿酸肾病知多少

□王培永 蚌埠市第一人民医院肾脏内科

一、高尿酸肾病的定义与背景

高尿酸肾病，作为一种因尿酸代谢异常导致的肾脏疾病，近年来在全球范围内，尤其是中国的发病率显著增长。随着人民生活水平的提高和饮食结构的改变，特别是富含蛋白质、嘌呤的食物以及富含果糖的饮食增加，高尿酸肾病的患病人数不断攀升。高尿酸肾病不仅影响患者的生活质量，还可能引发一系列严重的并发症，因此，深入了解和科学防治尤为重要。

二、高尿酸肾病的病因与发病机制

高尿酸肾病的病因多种多样，主要包括：

1.**饮食不当**：长期摄入过多富含嘌呤的食物，如内脏类、海鲜等，可导致体内尿酸产生过多。

2.**先天性嘌呤代谢障碍**：部分患者由于尿酸酶基因失活，导致尿酸代谢异常。

3.**遗传因素**：家族中存在高尿酸血症或相关肾脏疾病史，可能增加患病风险。

4.**药物因素**：长期使用某些药物，如利尿剂等，可能干扰尿酸排泄。

5.**其他疾病**：如肥胖症、糖尿病、高血脂症等，这些疾病可影响尿酸代谢，增加高尿酸肾病的风险。

发病机制方面，尿酸及其盐类沉积于肾脏是导致高尿酸肾病的关键。尿酸是人体嘌呤代谢的最终产物，当尿酸产生过多或排泄减少时，尿酸盐易在肾脏沉积，引发肾脏损害。

三、高尿酸肾病的临床表现与类型

高尿酸肾病主要表现为三种类型：

1.**急性尿酸肾病**：常见于化疗后或淋巴、骨髓增殖性疾病患者。大量尿酸结晶沉积于肾小管、肾盂和尿道，导致梗阻和急性肾功能不全。患者可能出现水肿、高血压、蛋白尿等症状。

2.**慢性尿酸盐肾病**：特征性病理改变为尿酸盐结晶在髓质肾间质及集合管内沉积。患者早期表现为尿浓缩功能减退，随后出现肾小球滤过率下降、血肌酐升高等慢性肾功能不全症状。此外，大多数患者还伴有关节炎、痛风石等关节病变。

3.**尿酸结石**：尿酸盐结晶在肾脏内形成结石，可导致肾绞痛、血尿等症状。

四、高尿酸肾病的诊断与治疗

高尿酸肾病的诊断主要基于血尿酸水平测定、肾功能检查、尿液检查以及影像学检查等。通过综合判断患者的临床症状、体征和检查结果，可以明确诊断并制定相应的治疗方案。

诊断：

血尿酸水平测定：是诊断高尿酸肾病的关键指标。通常，非同日两次空腹血尿酸水平超过420 μmol/L，可诊断高尿酸血症。

肾功能检查：包括血肌酐、尿素氮、肾小球滤过率等指标。

尿液检查：尿常规检查可发现蛋白尿、血尿等异常。此外，还可检测尿微量白蛋白、尿肌酐等指标，评估肾小管功能。

影像学检查：如肾脏超声、CT等检查，有助于了解肾脏的形态和结构变化，排除其他肾脏疾病。

治疗：

一般治疗：调整生活方式和饮食结构是治疗高尿酸肾病的基础。患者应限制高嘌呤食物的摄入，增加水果、蔬菜和全谷类食物的摄入；避免饮酒和含糖饮料；适量运动以控制体重；避免使用可能升高尿酸的药物。

药物治疗：常用的降尿酸药物有抑制尿酸生成或促进尿酸排泄两类，对于伴有高血压、高血脂等症状的患者，还应进行相应的降压、降脂治疗。

透析治疗：对于病情严重、肾功能衰竭的患者，可能需要进行透析治疗以维持生命。

手术治疗：对于尿酸结石较大的患者，可能需要进行手术治疗以取出结石。

五、高尿酸肾病的预防与保健

预防高尿酸肾病的关键在于调整生活方式和饮食结构，定期进行体检，及时发现并处理。

建议：

控制饮食：限制高嘌呤食物的摄入，如动物内脏类、海鲜等；增加水果、蔬菜和全谷类食物的摄入；避免饮酒；适量摄入富含优质蛋白的食物，如瘦肉、鱼类等。

增加水分摄入：多喝水有助于促进尿酸的排泄。建议每日饮水量保持在2000-3000毫升之间，以白开水或淡茶水为宜。避免饮用含糖饮料和果汁，因为其中的果糖会影响尿酸代谢。

适量运动：选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳等有氧运动。适量运动可以促进血液循环，增强肾脏的血液灌注，有助于尿酸的排泄。但要避免过度运动，因为过度运动可能导致肌肉损伤，使细胞内的嘌呤释放增加，反而引起尿酸升高。

控制体重：肥胖是高尿酸血症的重要危险因素之一。体重减轻有助于改善胰岛素抵抗，降低尿酸水平，减轻肾脏负担。

定期体检：定期进行血尿酸、肾功能等检查，及时发现异常并处理。

避免使用升高尿酸药物，应在医生的指导下权衡利弊。

综上所述，高尿酸肾病是一种需要长期管理和治疗的慢性疾病。通过调整生活方式和饮食结构、定期进行体检和药物治疗等措施，可以有效控制病情进展，提高患者的生活质量。同时，加强科普宣传与教育，提高公众对高尿酸肾病的认识和重视程度，同样是预防和控制高尿酸肾病的重要手段。

小儿扁桃体腺样体肥大症的术后护理要点及注意事项

□陈琳 马鞍山人民医院手术室

小儿扁桃体腺样体肥大是儿童常见的耳鼻喉疾病，其发病症状主要表现为呼吸困难、打鼾、咽喉疼痛、睡眠时张口呼吸、听力下降及鼻塞等。病情发展严重时会对患儿的生长发育造成不良影响。手术摘除与刮除是当前治疗小儿扁桃体腺样体肥大症的有效方法。同时，手术完成后，科学高效的护理同样对于患儿迅速恢复健康至关重要。一般而言，给予患儿精心护理主要包括以下三个关键环节：对患儿术后的各项指标全程进行严密的监测、对患儿及其家长进行有针对性的健康教育指导、指导患儿家长对患儿进行科学合理的用药以及对患儿进行合理的饮食规划等。具体而言，护理人员在全程密切观察患儿术后病情的基础上，需要做好以下五个方面的主要护理步骤。

一、术后出血的护理

护理人员术后需加强对患儿生命体征的监测。由于患儿年龄均比较小，表达能力有限，因此特别需要护理人员增加病房巡视的次数，密切观察患儿的生命体征及口腔渗血情况。对于术后出血的护理尤为重要。正常情况下，患儿术后出现切口渗血为正常现象，可以第一时间告知主治医生进行相关止血治疗，也可以采取冷敷的方式预防手术部位出血。冷敷可以于患儿的颈部进行适当冰敷，这能够在一定程度上预防术后部位出血，但冷敷必须把握好频率和时间，以免冻伤患儿，造成不必要的伤害。

二、术后疼痛的护理

对于患儿术后疼痛的护理，一般不建议采用止疼药，护理人员可以在患儿家长的配合下，通过分散患儿注意力的方法减轻疼痛，比如通过为患儿讲故事、唱歌跳舞、一起玩玩具等方式，也可通过颈部冰敷、指导其吃冰激凌等冷的流食以降低患儿的疼痛感。同时，给患儿多饮水，以保持其黏膜持续湿润。患儿由于疼痛常会经常哭闹，护理人员需要在术后耐心地加强对患儿的心理护理，多说一些鼓励与表扬的话语，对患儿多一些耐心和鼓励。

三、术后体位和饮食护理

术后体位和饮食护理必须尤为精细。在患儿全身麻醉还未清醒前，应采取半俯卧位，这样能够使患儿口腔内的分泌物及时流出。清醒后需采取平卧位6个小时，，其间要将患儿的头偏向一侧，这6个小时内患儿需禁食，以防止呕吐引发窒息。患儿清醒6个小时后，可以采取半卧位，该体位能有效减轻患儿头部的胀痛感，且有利于患儿呼吸顺畅。这一时期可以适当进食冷饮。第2天患儿就可以进食半流食，第3天后可以进食软质的饮食，2周后患儿即可恢复正常饮食。

四、并发症护理

患儿术后出现并发症为正常现象，只要护理得当完全能够促进患儿快速恢复健康。加强对患儿的气道管理非常重要，能够预防气道阻塞的情况发生。手术的全身麻醉会影响到患儿的肌力恢复，极易出现舌后坠阻塞气道的情况。同时全身麻醉还会导致患儿出现黏膜水肿，进而使气道受阻。可以根据具体情况对患儿进行雾化治疗，以减轻黏膜水肿程度。当患儿切口出现渗血时，应及时观察患儿的口咽分泌物状态，预防感染与出血的现象。

五、加强出院指导

护理人员应在以下五个方面强化对患儿家长的指导。一是要密切观察患儿的呼吸情况，确保患儿在睡眠时呼吸顺畅。如有异常应及时告知医生。二是要进行饮食调整。饮食必须严格遵从医嘱执行。术后初期应给予患儿流食或半流食，如牛奶、米汤等，之后逐渐过渡到正常饮食，但要避免辛辣、坚硬、刺激性食物，多摄入富含营养的食物。三是要保持口腔清洁。保持口腔清洁对患儿恢复健康非常重要，患儿应在餐后、睡前养成漱口的习惯，可适当用生理盐水漱口。部分患儿扁桃体窝的结扎线或缝线可能会延迟脱落，这是正常现象，通常会逐渐自行脱落。如有需要，可按照医嘱就诊拆除。四是要预防感染。要预防患儿感冒和其他呼吸道疾病的发生，叮嘱患儿及其家属出院后尽量少去人员密集的公共场所，避免接触过敏原，如花粉、螨虫等。若出现伤口疼痛加重、发热等情况，及时就诊防止外伤口感染，以及避免继发的出血。五是要加强随访复查。患儿家长应根据医嘱带患儿定期复查，以便监测病情恢复情况。术后1个月，患儿家长应按时带患儿返院复诊。

肠镜检查前肠道准备：

确保检查顺利进行的关键步骤

□张乐 蚌埠市中心医院内镜中心

肠镜检查是诊断肠道疾病的重要手段，其准确性和安全性在很大程度上取决于检查前的肠道准备工作。良好的肠道准备不仅能提高医生的检查效率，还能减轻患者的痛苦，确保检查结果的准确性。本文将详细介绍肠镜检查前肠道准备的具体步骤和注意事项，帮助患者和家属更好地理解和配合医生的准备工作。

一、肠道准备的重要性

肠道准备是肠镜检查前最重要的环节之一。肠道的清洁度直接影响检查结果的准确性。如果肠道内残留有粪便或食物残渣，会遮挡医生的视线，使得病变难以被发现。此外，不彻底的肠道准备还可能导致检查过程中肠道痉挛、疼痛等不适感，增加患者的痛苦。因此，患者必须严格按照内镜护士的指导进行肠道准备。

二、饮食调整

饮食调整是肠道准备的第一步，其目的是减少肠道内的食物残渣，便于清洁和排空。

时间范围：肠镜检查前的24-48小时，甚至更早的3-4天内，就需要开始调整饮食。

饮食内容：

无渣或低渣饮食：患者应避免摄入高纤维、辛辣、生冷或油腻性食物，如麻辣烫、冰激凌、炸鸡、茎叶类蔬菜、火龙果等。建议选择流质、半流质的食物，如小米粥、大米粥、白面汤、软面条、蒸蛋、豆腐脑等。这些食物易于消化，有利于肠道排空。

避免带籽水果：如猕猴桃、火龙果等，这些水果的籽容易在肠道内残留，影响肠镜观察。

饮食计划：

检查前一天：晚餐应进食低脂、少渣的半流质食物，晚餐后禁食，但可以饮水。

检查当天：需完全禁食禁水，以确保肠道的彻底清洁。

三、肠道清洁药物

肠道清洁药物是肠道准备的核心，其目的是通过药物的作用，软化粪便，促进肠道蠕动，从而清洁肠道。

药物种类：

常用药物：渗透性泻药是目前国内多数医院的首选药物，因为它能保持肠道水分，减少肠道吸收，达到良好的清洁效果。

特殊药物：对于长期便秘的患者，检查前可能需要加用通便清肠药物，以达到理想的清肠效果。

服药时间：

检查前一天晚上：通常在晚餐后服用泻药，并可能需要多次饮用清水，直至排出清水样便。

检查当天：需要在早晨开始服用泻药，并用温开水冲服，直至排便为清水时，方可考虑进行检查。

注意事项：

服药速度：一定要按照医生的指导，控制服药速度和时间，以免影响排便和肠道准备。

饮水：在服用泻药的同时，需要大量饮水，以促进药物的排泄和肠道的清洁。

禁食禁水：在服用泻药后，需要严格遵守禁食禁水的规定，以避免检查过程中因食物残渣或水分摄入导致的误吸和呕吐。

四、心理准备

肠镜检查虽然是一种常规的检查手段，但对于患者来说，仍然是一种侵入性的操作，可能会产生紧张和焦虑的情绪。因此，心理准备也是肠道准备的重要组成部分。

了解检查过程：患者应提前了解肠镜检查的过程和注意事项，消除对未知的恐惧感。

调整心态：通过深呼吸、放松肌肉等方法，缓解紧张情绪，保持心态的平稳。

寻求支持：家人和朋友的陪伴与支持也能有效缓解患者的紧张和焦虑情绪。

五、药物调整

如果患者有长期服用抗凝药物的情况，需要在检查前一周请相关科室医生评估后停用该类药物，以免在检查过程中出现肠道黏膜出血的现象。此外，患者还应告知医生自己的病史，包括药物过敏史、心脏病、高血压、糖尿病等，以便医生评估患者的检查风险并采取相应的预防措施。

六、评估准备

在检查前，患者还需完成血常规、凝血功能、传染病四项(乙肝、丙肝、梅毒、艾滋等)、心电图等相关检查，以确保身体健康状况是否能够耐受肠镜检查。这些检查不仅有助于医生评估患者的检查风险，还能为后续的肠道准备和治疗提供重要的参考依据。

七、着装准备

肠镜检查需要暴露肛门，因此患者应选择宽松、易脱的衣物，避免穿着连体衣、紧身衣等，以便于检查操作。同时，患者还应携带必要的个人物品，如纸巾、湿巾等，以备不时之需。

八、检查后的护理

肠镜检查结束后，患者也需注意遵循医嘱进行饮食调整等后续护理。一般来说，检查后需要等待一段时间，待肠道功能恢复后再逐渐恢复正常饮食。同时，患者还应注意观察自己的身体状况，如有不适及时就医。

结语

肠镜检查前的肠道准备是一项细致且复杂的工作，需要患者和家属的共同努力和配合。通过采取科学的饮食调整、合理的药物使用、充分的心理准备以及完善的评估准备，可以确保肠道的清洁度和检查的顺利进行。希望本文能帮助患者更好地理解和配合内镜护士的准备工作，为肠道疾病的诊断和治疗提供有力的支持。

健康园地