



外二科 马宝珠

大肠黑变病，对于大多数患者来说都是很陌生的。传统的观点认为本病是一种良性可逆性疾病，且发病率极低。近年来，由于结肠镜检查的开展，发病率有明显上升趋势，故逐渐引起人们的关注。

通过结肠镜我们可以看到患者的结肠黏膜色泽灰暗，犹如虎皮纹样色素沉着斑块，或呈槟榔切片样斑纹，在色素斑块之间可见灰白色、灰黑色黏膜。目前认为其发病原因主要是长期服用蒽醌类泻剂，如鼠李皮、蕃泻叶、芦荟和大黄等。患者往往合并有慢性便秘，需要服用泻药来保持排便通畅，所以长期滥用蒽醌类泻剂与大肠黑变病的关系密不可分。通过结肠镜及活检发现结肠黑变程度的轻重与服用

泻剂密切相关，停止服用泻剂后结肠黑变则减轻或消失。

虽然目前尚无证据表明大肠黑变病可以对人体造成直接的损害，但是有文献报道，大肠黑变病中大肠癌及息肉的发生率高于其他人群，而肠道息肉是目前公认的癌前病变。所以当结肠镜检查发现大肠黑变病时，应引起足够的重视。

对于已经确诊为大肠黑变病的患者，一般采取非手术治疗，防止大量滥用泻剂是防治大肠黑变病的根本方法，应结合病史、饮食习惯、生活方式等保持排便通畅，防治便秘。并可应用一些微生物制剂改善肠道环境，而定期的肠镜检查同样是非常必要的。



坐办公室的人，常常会出现头晕脑胀、双眼酸痛等症状，这是因为活动量不够，血液流通不畅，脑部供血不足造成的，现推荐几种适宜办公族锻炼的方法，您可以忙里偷闲，随时随地练上一会儿。

咬牙切齿：咬牙切齿可拉动头部肌肉，促进头部血液循环起到清醒大脑、增强记忆力的功效。反复紧咬牙齿，能促进口水分泌，口水中含有腮腺素，而腮腺素有延缓衰老的作用。所以，经常咬牙切齿可使大脑清醒，延缓衰老。

高抬贵腿：当一个人的双腿跳起高于心脏之后，脚和腿部的血液会回流到肺部及心脏，这样可以减轻脚部和腿部静脉的压力，增加头部的供血量，放松长时间紧绷的神经。

抓耳挠腮：拉引、按摩耳朵能通过神经末梢对各器官进行刺激，调理人体脏腑机理，使肌体得以改善，达到强身健体的作用。同时，人的面部也有丰富的毛细血管和淋巴，摩擦面部等于刺激穴位，按摩经络，可以促进血液循环和新陈代谢，使人心情愉快，头脑清醒。

伸伸懒腰：上班族活动的机会少，常常一坐就是一、两个小时甚至更久，这时不妨伸个懒腰。当身体长时间处于一种姿势时，肌肉组织的静脉血管会淤积很多血液，伸个懒腰会引起大部分肌肉舒张和收缩，很多淤积的血液被“赶”回心脏，将肌肉中一些废物带走，从而消除疲劳。

(住院处 吴金华)

婴幼儿腹泻的家庭护理

儿科护士长 王美兰

婴幼儿腹泻是多种病因引起的以腹泻和电解质紊乱为主的一组临床综合征。发病年龄以 2 岁以下为主，其中 1 岁以下者约占 50%。一年四季均可发病，但夏秋季发病率最高。现在即将进入发病高峰季节，提醒婴幼儿家长：宝宝腹泻应及时治疗，同时家庭护理也十分重要，其方法主要有四：

- 1.合理饮食，减轻胃肠道负担。**有些家长千方百计地喂孩子巧克力、牛奶、鸡蛋等高脂肪、高蛋白的食物，想以此来弥补患儿腹泻造成的损失，这会加重胃肠的负担，使腹泻长时间不愈。此时宜给孩子吃些易消化的食物，如米汤、糖盐温开水，甚至暂禁进食，使胃肠功能得以恢复，以加快疾病的痊愈。
- 2.注意腹部保暖。**患有腹泻的儿童，肠蠕动增快，如腹部再受凉则肠蠕动更快，从而加重病情，所以要注意保暖。
- 3.做好臀部护理。**由于排便次数增多，肛门周围的皮肤及粘膜必定有不同程度的损伤，家长在护理中要特别注意肛门部位。便后应用细软的卫生纸轻擦，或用细软的纱布蘸水轻洗，洗后可涂些油脂类的药膏，以防红臀，并要及时更换尿布，避免粪便尿液浸渍的尿布与皮肤摩擦而发生破溃。对于病孩用过的便具、尿布以及被污染过的衣物、床单，都要及时洗涤并进行消毒处理，以免反复感染或传染给其他人。
- 4.预防为主，把好“病从口入”关。**教育孩子养成饭前、便前、便后洗手的习惯，不要让孩子喝生水，不吃小摊上出售的不洁食品，平时多带孩子到户外活动，以增强对气候变化的适应能力，并可增强抵抗力。对婴儿来说，要注意哺乳卫生，食具要消毒，最好每天煮沸消毒一次。食物要现吃现配，不可贪图方便而吃隔夜食物或冰箱食物。喂奶的母亲应保持乳房的清洁，勤换内衣，喂奶前后清洗乳头，尽量减少感染的机会。还要注意玩具的清洁，小儿玩具放入口中，或玩过以后将手放入口中，这就造成了一个极大的感染机会，而这一感染机会又往往被年轻的父母们所忽略。

中国脑卒中发病率居世界第一，大多数脑卒中后偏瘫患者在恢复后普遍伴有上肢屈曲畸形和异常的运动模式——划圈步态。这种异常的运动模式活动效率低，运动速度缓慢，患者易于疲劳，且极不美观，给患者的工作和生活带来了极大的不便。

康复治疗是一门专业的康复技术，有专门解决偏瘫运动障碍的科学训练方法。在没有禁忌症的前提下，早期康复应从脑卒中发病开始。

1、急性期：体位摆放——良肢位

仰卧位时，在患侧肩膀下垫软枕，使患侧手臂伸直、手指自然张开放于枕上，患侧腿微屈，膝关节下垫软枕，海绵垫垫于患足足心部位（注意不能垫于脚尖处）同时使患足保持与小腿呈九十度角。健侧卧位时，在患者胸、背部均放置软枕，将患侧手臂伸直、手指自然分开放于枕上或躯干上，下肢膝关节间放置软枕，患腿弯曲置于枕上，患足足心部垫海绵垫。

2、亚急性期：

Bobath 握手及肢体自助被动运动：



骨科 刘宝勋

一、您是否患了骨质疏松症？

骨质疏松是多种原因引起的一组骨病，是一种钙盐与基质呈正常比例，以单位体积内骨组织量减少为特点的代谢性骨病变。

骨质疏松风险评估与骨质疏松性骨折风险预测：

WHO 将人群分为骨质正常、骨质减少、骨质疏松以及重度或明确的骨质疏松 4 类。实际上，大部分人群骨健康处于骨量减少、骨质量下降的状态。骨折高风险人群是骨质疏松防治的目标人群，进行有效的骨质疏松危险因素及风险评估可有效筛选出上述目标人群。

临床评估骨质疏松风险的方法较多，其中国际骨质疏松症基金会（IOF）骨质疏松症风险一分钟测试题，应用更为方便。当 IOF 骨质疏松症风险一分钟测试结果为阳性，建议受试者测量骨密度（BMD）。

IOF 骨质疏松风险 1 分钟测试题：

①您是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就

胶囊制剂：千万不能「剥皮吃药」

个个别黑心企业用工业明胶代替食用明胶生产药用胶囊问题被曝光后，老百姓表示震惊并后怕，有的干脆说：“那就剥掉胶囊只吃药算了。”有关专家说：“千万不能剥掉胶囊只吃药。”

上海交通大学药剂学教授郭圣荣说：“胶囊与囊中的药，可不是饺子皮和馅的关系。”在药物评价和申报新药时，胶囊与药两者合一才成为一个完整的药品剂型，因为药效发挥得好坏往往取决于胶囊的种类与质量。有的药品在包装盒上标明“缓释胶囊”，这是说它使用的胶囊能控制药物按设计要求缓慢释放，比如止痛用的芬必得；有的标明“控释胶囊”，这种胶囊能控制内含的药物以恒速释放，如抗过敏的扑尔敏控释胶囊；另外还有“肠溶胶囊”，如阿奇霉素肠溶胶囊。这几种胶囊各有制作要求和工艺。

上海市药品不良反应监测中心主任杜文民博士说，胶囊剂是一种口服药物的剂型，可不能随便剥掉胶囊。胶囊选择什么样的材质，都经过科学的论证，为的是控制胶囊中药物的释放速度、作用地点与作用时间，从而最有效、最安全地发挥药效。胶囊中的药物有的是粉末，有的做成小球颗粒，这同样经过严格论证，也为满足不同的释放要求。举例来说，有的药味道辛辣，会对口腔、食道造成较大刺激，所以要给它们裹上“外套”，让药粉跟胃液接触会大大影响药效，需在肠道里崩解，这就要包裹在特殊设计、能抵御胃酸溶解的胶囊里。而剥掉胶囊，则药效会大打折扣。

(屈梦璐 摘自《健康报》)

患侧大拇指在上，双手十指交叉相握，用健侧手臂力量带动上肢伸直。

双侧桥式运动：平躺，肩和双足支撑身体，努力使臀、腰和腿离开床面。

3、恢复期：

正确坐姿是患侧肘及手臂、手腕伸直、手指自然张开伏放于枕上。

脑卒中发病早期采取良肢位结合每两小时一次翻身及专业康复治疗师为患者做患侧肢体被动运动，可有效减轻患肢肌痉挛的程度和避免加强异常运动模式（下肢膝关节僵直、足尖点地、画圈步态等），对脑卒中造成的运动障碍、共济障碍、感觉障碍及日常生活能力障碍均有不同程度地改善。

对于没有早期接受康复治疗的患者，若在发病 3 个月内进行康复治疗，可以有较好的治疗效果；若在发病 6 个月内治疗，也有一定的效果；若在发病一年以内进行康复治疗，也有改善运动功能的作用。

偏瘫的康复治疗与护理

中医科 韩建华

我院中医科康复治疗师通过多年的工作学习和经验积累，已经治疗过大量的偏瘫患者，帮助他们恢复了正常步态，避免了运动功能大量丧失。在此祝愿所有的偏瘫患者早日康复，提高生活质量。

会伤到自己的骨骼？

②您的父母有没有过轻微碰撞或跌倒就发生髋部骨折的情况？

③您经常连续 3 个月以上服用“可的松、泼尼松”等激素类药品吗？

④您身高是否比年轻时降低了（超过 3cm）？

⑤您经常大量饮酒吗？

⑥您每天吸烟超过 20 支吗？

⑦您经常腹泻吗（由于消化道疾病或者肠炎而引起）？

⑧女士回答：您是否在 45 岁之前就绝经了？

⑨女士回答：您是否曾经有过连续 12 个月以上没有月经（除了怀孕期间）？

⑩男士回答：您是否患有阳痿或者缺乏性欲这些症状？

只要其中有一题回答为“是”，即为阳性。（未完待续）