

家用呼吸机——日常保养的五大误区

雷虹 重庆三峡医药高等专科学校附属人民医院

在当今社会,随着人们对健康日益增长的需求和科技的不断进步,家用呼吸机已经成为许多慢性呼吸疾病患者的重要辅助工具。它不仅能够显著提高患者的生活质量,还能有效减轻医院的负担。然而,正确的使用和维护对于呼吸机的长期稳定运行至关重要。

误区一:清洁就是擦拭

许多人认为,只要定期用湿布擦拭呼吸机表面,就完成了清洁工作。实际上,这远远不够。呼吸机内部的过滤器、管道和面罩等部件同样需要定期清洗和更换。灰尘、细菌和病毒会在这些部位积累,影响空气质量,进而对使用者的健康造成威胁。建议按照制造商的指导手册,定期使用专用清洁剂进行彻底清洁,并根据使用频率及时更换耗材。

误区二:忽视空气过滤器的作用

空气过滤器是呼吸机中一个容易被忽视但至关重要的组件。它的主要功能是阻挡外界空气中的灰尘、花粉和其他微粒物质,保护机器内部免受污染,同时保证输出的空气干净卫生。如果过滤器长时间不更换或清洗,其效果会大大降低,甚至导致机器故障。

误区三:存储不当

正确的存储方式对于延长呼吸机寿命同样重要。避免将其放置在潮湿、高温或阳光直射的地方,因为这些环境因素可能导致机器内部电路板损坏、塑料部件老化变形等问题。理想情况下,应将呼吸机存放在干燥通风的环境中,远离化学物品和腐蚀性气体,以减少外部因素对设备的损害。

误区四:不重视定期专业检测

虽然家用呼吸机操作相对简单,但其内部结构复杂,涉及多个精密电子元件和传感器。即使平时正常使用且保养得当,随着时间的推移,也可能出现一些不易察觉的问题。因此,定期将呼吸机送至专业机构进行全面检测和维修是十分必要的。这不仅能及时发现并解决潜在故障,还能调整机器设置,确保其始终处于最佳工作状态。

明目养眼的中医小秘方

李超至 蓉蓉 重庆中医院

在快节奏的现代生活中,眼睛的健康越来越受到人们的关注。眼睛是心灵的窗口,而保持眼睛的明亮与健康不仅需要良好的生活习惯,还需了解一些中医的养眼妙方。中医通过调节身体的整体健康状态,运用天然的药材和方法,帮助我们达到明目养眼的效果。本文将探讨几个实用的中医小秘方,帮助大家从根本上改善眼睛健康。

1. 中医视角下的眼睛健康

1.1 经络调理: 中医理论中,眼睛的健康与肝经和肾经密切相关。肝经主导眼睛的功能,肾经主导眼睛的滋养。肝血不足或肾虚均可导致视力模糊和眼部干涩。针灸可以通过刺激肝俞、肾俞等经络穴位,调节肝肾功能,改善眼部血液循环,缓解视觉疲劳。推拿则通过对眼周及肝经、肾经相关部位的按摩,帮助疏通经络,促进眼部气血的流畅,有效提升眼睛的健康状态。

1.2 食疗法: 食疗是中医中常用的养眼方法。枸杞子含有丰富的维生素A和类胡萝卜素,能够保护视网膜,改善视力。菊花则具有清肝明目、降压的作用,而红枣富含維生素C,能增强血管弹性,减少眼部干涩。将枸杞子、菊花和红枣一同煮水,不仅能有效补充眼部所需的营养,还能通过改善血液循环和增强免疫力来提高视力。

1.3 草药疗法: 草药疗法在中医中具有悠久的历史,决明子是常用的明目药材,含有丰富的氨基酸和微量元素,具有清肝明目的功效。用决明子泡茶,能有效缓解眼睛疲劳,改善视力。黄芪则通过补气养血,增强全身免疫力,对眼睛健康也有间接的促进作用。黄芪泡水饮用或煲汤,可以改善眼部的血液供应,从而达到预防视力下降的效果。

2. 日常生活中的明目养眼

2.1 调整用眼习惯: 在现代生活中,长时间盯着电脑或手机屏幕会导致眼部疲劳和干涩。中医建议采取“远近视交替法”,即每工作或阅读45分钟后,注视远处5-10分钟,再回到近距离的工作。这种方法可以帮助眼睛放松,减少眼部肌肉的紧张,缓解视力模糊。定

误区五:自行拆解维修

面对呼吸机的小故障,有些用户可能会尝试自己动手解决问题,比如拆卸机器寻找原因。这种做法往往弊大于利。非专业人员缺乏必要的知识和技能,盲目拆解可能损坏内部精密部件,甚至造成安全隐患。更重要的是,擅自拆解还可能使保修条款失效,导致后续无法享受制造商提供的保修服务。遇到问题时,正确的做法是联系售后服务中心或专业技术人员进行咨询和处理。

★使用小贴士

- 个性化设置:首次使用呼吸机前,请务必与医生或专业人士沟通,根据个人病情和需求调整机器的参数设置。这包括压力水平、湿度控制等,以确保治疗方案最适合您的身体状况。
- 适应过程:初次使用呼吸机时,可能会感到不适或难以入睡。这是正常现象,不必过于担心。可以尝试分阶段逐渐增加使用时间,从短时间开始,慢慢过渡到整晚使用,帮助身体适应。
- 面罩选择与调整:选择合适的面罩类型(鼻罩、全脸罩或鼻枕)非常重要,应确保舒适且密封良好,避免漏气。使用前,仔细阅读说明书,正确佩戴并适当调整带子的松紧度,以防止压迫面部皮肤。
- 保持空气湿润:干燥的空气可能会刺激呼吸道,引起不适。使用带有加湿功能的呼吸机,或在房间内放置加湿器,可以帮助缓解这一问题,使呼吸更加顺畅。
- 定期清洁和检查:除了前述的五大误区外,还应建立一套个人的清洁和检查流程,包括每日清洁面罩和管路,每周至少一次深度清洁,以及定期检查过滤器、管路和面罩是否有磨损或损坏迹象。
- 应急准备:虽然现代家用呼吸机通常非常可靠,但仍需考虑万一发生停电或其他紧急情况时的应对措施。备有备用电池或便携式电源,以及了解手动操作的基本步骤,可以在关键时刻提供必要的支持。

通过纠正上述五大误区,我们相信每一位家用呼吸机的使用者都能够更加科学、有效地管理和维护自己的设备,从而获得更佳的治疗效果和生活质量。

期休息和眺望远方,有助于减轻眼睛的负担,保持视力健康。

2.2 合理饮食:含有维生素A的食物如胡萝卜和深绿色叶菜,可以帮助保护视网膜,维持正常的视力功能。维生素C丰富的食物,如柑橘类水果和辣椒,有助于减缓眼睛的衰老进程,增强眼部的抗氧化能力。

2.3 充足睡眠:良好的睡眠有助于恢复眼睛的功能和健康。中医认为,充足的睡眠能促进肝血的生成,肝血充盈有助于滋养眼睛。成年人每天应确保7-8小时的优质睡眠,以促进眼睛的自我修复,减少眼部干涩和疲劳感。

3. 中医的养眼技巧

3.1 眼部按摩:眼部按摩是一种有效的放松眼部的方法。用指腹轻轻按摩眼周围圈的“承泣穴”和“攒竹穴”,能刺激眼部经络,促进血液循环。此方法可帮助减少眼部的疲劳和浮肿,缓解眼睛干涩。按摩时,动作应轻柔而有节奏,避免过度用力,以免对眼部造成不必要的压力。

3.2 冷热敷:冷热敷是一种简单而有效的眼部护理方法。将温热的毛巾敷在眼睛上10-15分钟,可以放松眼部肌肉,缓解因疲劳或干燥引起的眼睛不适。相对的,用冷敷可帮助缓解眼部浮肿和黑眼圈,特别是在早晨醒来时。冷热交替使用,能提高血液循环,减轻眼部压力。

3.3 眼保健操:眼保健操是一种通过特定动作来放松眼部肌肉的锻炼方式。这些动作通常包括顺时针和逆时针的眼球转动、远近交替注视等。每天坚持做眼保健操,可以促进眼部血液循环,减少眼睛疲劳感,并预防近视等视力问题。适当的眼保健操不仅能缓解视觉疲劳,还能增强眼睛的调节能力和耐力。

结语:保持眼睛的明亮和健康不仅需要中医妙方的帮助,更需要我们在日常生活中注意用眼卫生和生活习惯。通过合理的饮食、适当的休息以及中医的调理方法,我们可以有效地维护眼睛健康。让我们在现代快节奏的生活中,借助中医智慧,保持眼睛的清晰与明亮。

中医药防治中风的独到优势是什么？

汪小翠 成都中医药大学附属医院德阳医院

中风,作为一种常见的心脑血管疾病,严重威胁着人类的健康和生活质量。其症状包括偏瘫、言语障碍、口嘴歪斜等,给患者及其家庭带来极大的困扰。在中医领域,对于中风的诊疗积累了丰富的理论和经验,形成了独特的诊疗体系。本文将从中医治疗中风的疗效及中医药防治中风的独到优势两个方面进行探讨。

一、中医治疗中风的疗效

1.急性期治疗:在中风急性期,中医强调根据患者的具体病情进行辨证论治。中医认为中风多因风、火、气、血、痰等病理因素所致,治疗时需根据患者的体质、病情发展阶段及症状表现,灵活选择相应的中药方剂。例如,对于痰火亢盛型中风,可采用清热化痰、熄风通络的方法,如使用安宫牛黄丸等;对于气虚血瘀型中风,则宜采用益气活血、化痰通络的方法,如补阳还五汤等。这些中药方剂能够有效缓解患者的症状,改善脑部血液循环,减轻脑组织损伤。

2.恢复期治疗:中风恢复期是患者康复的关键时期。中医在这一阶段的治疗中,针灸疗法占据了重要地位。针灸以经络为理论依据,通过刺激特定的穴位,达到疏通经络、调和气血、扶正祛邪的目的。对于中风导致的手脚麻木、肢体无力、口角歪斜等症状,针灸疗法往往能取得显著疗效。同时,推拿、中药熏洗等中医疗法也被广泛应用于中风恢复期的治疗,它们能够进一步促进患者肢体功能的恢复,提高生活质量。

3.后遗症治疗:中风后遗症的治疗是中医的一大特色。对于中风后遗留的言语障碍、认知障碍、情绪障碍等问题,中医通过综合运用中药、针灸、推拿等多种手段进行治疗。例如,对于言语障碍患者,可采用针灸配合语言康复训练的方法;对于认知障碍患者,则可通过中药内服结合认知训练进行治疗。

二、中医药防治中风的独到优势

1.个体化治疗:中医治疗中风强调个体化治疗原则,即根据患者

的具体病情、体质、年龄等因素进行辨证施治。这种个体化治疗方法避免了千篇一律的治疗方案可能带来的问题,能够更好地针对患者的具体病情进行调整和优化。通过灵活运用中医药方法进行内服性治疗,能够确保贴合患者的实际病情,且无不良反应,凸显了中医治疗的独特优势。

2.经络腧穴理论的应用:中医经络腧穴理论是中医治疗中风的又一重要手段。针对中风患者的经络气血异常变化情况,选择相应的经穴进行穴位刺激和经络治疗。这种治疗方法具有简便易行、疗效迅速及安全性的优点。通过准确选用相应的经穴进行针灸、推拿等治疗,能够直接作用于病所,达到迅速缓解症状、减轻患者痛苦的效果。

3.内病外治的理念:中医强调“内病外治”的理论,即采用中药香疗、外敷、外洗等方法或局部用药来治疗中风及其后遗症。这种治疗方法具有药物直达病所、无不良反应的优势。通过直接作用于病变部位,能够提高局部药物的浓度,增强治疗效果,同时避免了口服药物可能带来的不良反应。例如,中药熏洗疗法可以通过皮肤吸收药物成分,直接作用于病变部位,促进血液循环,改善局部营养状况,有助于中风后遗症的恢复。

4.多方位综合治疗的实施:中医治疗中风还注重多方位、多手段的综合治疗。根据“多位一体”的治疗理念,将中医药内治、外治、针灸、推拿、功能锻炼等有机地结合起来。这种综合治疗方案能够达到缩短疗程、提高疗效的目的。例如,在中风恢复期,可以采用针灸配合推拿、中药熏洗及功能锻炼的综合治疗方法,从多个角度促进患者肢体功能的恢复和生活质量的提高。

结论:综上所述,中医治疗中风在急性期、恢复期及后遗症期均显示出显著的治疗效果,其个体化治疗原则、经络腧穴理论的应用、内病外治的理念以及多方位综合治疗的实施等方面均体现了中医药防治中风的独到优势。

高血压,无声的杀手:如何预防与控制

李俊 青岛市黄岛区中医医院

在快节奏的现代生活中,高血压这一“隐形杀手”正悄然威胁着人类的健康。作为最常见的心血管疾病之一,高血压不仅影响个体的生活质量,更是导致心脏病、中风、肾脏疾病等严重并发症的元凶。因此,深入了解高血压的预防与控制策略,对于维护身体健康具有重要意义。

一、高血压的基础认知

定义与分类:高血压,即动脉血压持续升高至异常水平,通常指收缩压(高压)≥140mmHg和/或舒张压(低压)≥90mmHg。根据病因,高血压可分为原发性高血压(约占90%以上,原因不明)和继发性高血压(由其他疾病引起)。

发病机制:高血压的发病机制复杂,涉及遗传、环境、生活方式等多种因素。遗传因素使个体对高血压易感,而环境因素如高盐饮食、肥胖、缺乏运动、精神压力等则可能触发或加剧高血压的发展。

二、高血压的预防

1.健康饮食。减少钠盐摄入:严格限制每日钠盐摄入量,避免高盐食品,如腌制食品、加工肉类和快餐等;增加钾、镁、钙的摄入:多吃富含这些矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷物、坚果和低脂奶制品;低脂饮食:限制高脂肪食物的摄入,特别是饱和脂肪和反式脂肪,选择瘦肉、鱼类、豆类 and 低脂乳制品等健康食品;适量摄入膳食纤维:膳食纤维有助于降低血压,应多吃粗粮、蔬菜和水果等富含膳食纤维的食物。

2.控制体重。肥胖是高血压的重要危险因素之一。通过合理的饮食和适量的运动,控制体重在健康范围内,可以显著降低高血压的风险。建议采用“管住嘴,迈开腿”的原则,即控制饮水量,增加运动量,实现健康减重。

3.适量运动。规律的有氧运动是降低血压的有效手段。快走、慢跑、游泳、骑自行车、跳舞等运动方式都可以帮助改善心血管功能,降低血压。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,或75分钟的高强度有氧运动,并结合力量训练来增强肌肉力量。

4.戒烟限酒。吸烟和过量饮酒都是导致高血压的重要因素。吸烟可导致血管收缩,增加心脏负担;过量饮酒则可能导致血脂异常和体重增加。因此,建议高血压患者戒烟限酒,保持健康的生活方式。

5.管理压力。长期的压力和焦虑可导致血压升高。学会有效的压力管理方法,如休息、放松、冥想、进行心理疏导等,有助于保持血压稳定。建议培养积极的心态,学会面对和应对生活中的压力和挑战。

6.定期体检。定期测量血压是早期发现高血压的关键。建议成年人每年至少测量一次血压,对于有高血压家族史或高危因素的人群,应更频繁地监测血压。一旦发现血压升高,应及时就医,并在医生的指导下进行治疗和管理。

三、高血压的控制

1.药物治疗:对于已确诊为高血压的患者,药物治疗是控制血压的重要手段。患者应在医生的指导下选择合适的降压药物,并按时服药。常用的降压药物包括利尿剂、β受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂和血管紧张素受体拮抗剂等。

2.非药物治疗:除了药物治疗外,非药物治疗也是控制高血压的重要措施。这包括调整生活方式、改善饮食结构、控制体重、适量运动、戒烟限酒、管理压力等。这些措施有助于降低血压水平,减少心血管事件的发生风险。同时,患者还应注意保持良好的心态和充足的睡眠时间,以维护整体健康。

3.监测与随访:高血压患者应定期监测血压水平,并根据医生的建议进行随访。在随访过程中,医生会根据患者的血压控制情况调整治疗方案,以确保血压控制在合理范围内。同时,患者也应注意观察自己是否出现头晕、头痛、心悸等不适症状,及时就医并告知医生自己的病情变化。

结语:在预防高血压的征途中,我们每个人都是自己的健康守护者。从日常饮食的细微调整,到积极参与体育锻炼,从戒烟限酒的决心,到学会有效管理压力,每一步都至关重要。这些看似简单的生活方式改变,实则是构筑健康防线的基石。

牙龈出血是缺乏维生素C造成的吗？

廖彩丽 广西来宾市武宣县人民医院口腔科

在日常生活里,牙龈出血现象屡见不鲜,特别是在进行刷牙或咀嚼食物等口腔活动时,这一现象往往让人首先联想到是否体内缺乏维生素C,因为维生素C与牙龈出血的关联在大众认知中根深蒂固,但牙龈出血背后所隐藏的原因远不止维生素C缺乏这一单一因素。

1. 牙龈出血与维生素C的关系

维生素C是一种关键的水溶性维生素,是人体内部一系列生物化学反应不可或缺的成分,其在维持整体健康状态中占据着举足轻重的地位。特别是在维护牙龈健康方面,维生素C发挥着至关重要的作用,它能够促进牙龈组织的再生和修复,有效预防牙龈出血和肿胀等问题的出现。然而,当人体缺乏维生素C时,牙龈组织的强度会显著减弱,变得更为脆弱,从而增加了牙龈出血的风险,但是并非所有有牙龈出血的现象都可以简单归因于维生素C的缺乏,在现代饮食条件下,人们通常能够通过均衡的饮食摄入足够的维生素C。

2. 牙龈出血的其他可能原因

2.1 牙结石刺激:牙结石是一种由细菌、食物残留及唾液中的矿物质结合而成的坚硬沉积物,通常附着于牙齿表面,其形成过程与个体的口腔卫生习惯紧密相关。若牙结石持续累积并对牙龈产生刺激,将会导致一系列口腔健康问题,不仅影响口腔健康,还可能对整体健康产生不良影响。

2.2 牙龈炎:牙龈炎是一种常见的口腔炎症,其病因主要源于牙菌斑在牙面的不断积聚并刺激牙龈组织,其临床表现通常包括牙龈的出血、疼痛以及明显的红肿。

2.3 牙周炎:牙周炎是一种由牙菌斑中细菌侵袭牙周组织所诱发的慢性炎症反应,其临床特征主要表现为牙龈的红肿、出血,以及伴随的牙周袋内脓液溢出和牙齿的松动。

2.4 牙髓炎:牙髓炎是一种专指牙髓组织内发生的炎症病变,其症状主要表现为显著的牙痛以及偶尔出现的牙龈出血。牙髓炎的诱发因素多种多样,其中主要包括牙齿受到的外力创伤、长时间的牙齿磨损,以及牙体发育过程中出现的异常状况等。

2.5 刷牙不当:刷牙是口腔健康的重要防护措施,其方法的适宜性同样关键。然而,若刷牙方式不当,也可能引发牙龈健康问题,过度用力或使用质地过硬的牙刷,均可能对牙龈组织造成损伤,进而引发出血现象。

3. 牙龈出血的防治措施

3.1 改善饮食习惯:口腔健康的维护离不开均衡饮食的支撑,为了维持牙龈和口腔黏膜的健康状态,建议多摄入富含维生素C的食物,与此同时,还要尽量避免过多摄入高糖、高脂肪食品,因为这些食物易于促进牙菌斑的形成,对口腔健康构成潜在威胁。

3.2 保持良好的口腔卫生习惯:口腔卫生的基础维护措施涵盖了早晚的刷牙以及餐后的漱口,在进行刷牙时,推荐选用软毛牙刷,并采用规范的刷牙技巧,确保动作轻柔,避免过度用力对牙龈造成损伤,同时也要定期利用牙线、牙缝刷等专用工具,有效预防牙垢和牙结石的累积,从而保持口腔环境的清洁与健康。

3.3 定期进行口腔检查:定期检查口腔专业医院的健康检查是及早识别和处理口腔隐患的核心措施,在这一过程中,专业医生能够详尽评估口腔的整体健康状态,及时发现并识别潜在的口腔问题,进而为患者提供针对性的治疗建议和方案,确保口腔健康的持续维护。

3.4 针对性治疗:面对已经显现的口腔健康问题,诸如牙龈炎、牙周炎等,患者应迅速寻求专业医疗援助,以接受针对性的治疗措施。治疗方案可涵盖药物治疗、洁牙术以及根管治疗等多种手段,且这些治疗方案的具体应用应严格根据个体病情的不同来制定和调整。

结语:牙龈出血可能是多种原因所致,因此,在出现牙龈出血的情况时,不应盲目归因于缺乏维生素C,而应结合自身的生活习惯和症状特点进行综合判断。同时,通过改善饮食习惯、保持良好的口腔卫生习惯、定期进行口腔检查以及针对性治疗等措施,可以有效预防和治疗牙龈出血问题。