

您了解镜面舌吗

□孟红军

镜面舌,顾名思义,就是舌面光滑得像一面镜子,舌乳头呈萎缩状态,因此又叫萎缩性舌炎。由于患者的整个舌质颜色呈鲜红色,舌肌也变薄,因此也叫红色平滑舌。那么,镜面舌是怎么回事呢?又该如何治疗呢?

镜面舌的概念与病因

镜面舌是指由各种原因引起的舌苔脱落,丝状和菌状乳头萎缩消失;临床表现为舌肌萎缩,舌体变小,舌苔脱落,舌表面光滑如镜,呈红色或粉红色。中医认为,镜面舌是因为患者长期患病导致体内正气流失,如精、气、血、津液等流失过多,导致胃阴枯竭而产生的。现代医学认为,镜面舌主要是因为舌上皮细胞内出现了氧化代谢障碍,大量细胞死亡,导致舌黏膜上皮全部脱落。产生镜面舌的主要病因有:贫血(缺铁性贫血、巨幼细胞性贫血)、干燥综合征、白色念珠菌感染、缺乏烟酸等。有消化吸

镜面舌的主要临床症状

镜面舌除了舌部体征外,常伴随着口干舌燥、唾液减少且较为黏稠、舌头麻木、有烧灼痛,遇刺激性食物时疼痛加重。镜面舌的产生往往与全身性疾病有很大的关系,还伴有其他全身症状,如皮肤黏膜苍白、头晕耳鸣、失眠多梦、晕厥、记忆力减退、肢端感觉异常、全身乏力等。

镜面舌的治疗

对镜面舌,要根据病因有针

对性地进行治疗:

1.调整饮食结构:如果长期存在不良饮食习惯,如过度挑食和偏食等,可能会导致营养不良、缺乏维生素、缺铁等,容易引起贫血,从而导致镜面舌。

此时,可以通过调整饮食进行缓解。建议平时多吃清淡的食物,如小米粥、鸡蛋羹等;多吃蔬菜、水果,如西红柿、苹果等,避免进食辛辣、生冷、油腻的食物,如辣椒、肥肉等,并保持饮食均衡,不挑食、不偏食。

2.补充维生素:维生素缺乏可能会使舌背舌乳头萎缩消失,上皮层变薄,进而导致镜面舌。

建议使用复合维生素B片、维生素C片等药物进行治疗,改善营养缺乏。

3.由白色念珠菌感染导致的镜面舌,可以在医生的指导下进行抗真菌药物治疗,如使用酮康唑等;也可以使用2%~4%碳酸氢钠液漱口,或者将制霉菌素糊剂敷在患处,达到杀菌的目的。

4.镜面舌常由上火造成,与患者体内阴虚火旺及胃阴亏虚有关。因此,患者可以服用滋阴凉血及清热补气的中药进行治疗,如煎煮竹叶心、生地黄、生甘草、麦冬及乌梅等药物饮用,也可以代茶饮。

5.若患者是由肾阴虚导致的

镜面舌,如伴腰膝酸痛、头晕、耳鸣、声音沙哑、潮热和盗汗等症状,可以服用六味地黄丸进行治疗。

6.气阴两虚的镜面舌患者,常伴口干、舌干、便秘、食欲不振、精神疲惫、体倦乏力等症状,治疗时以益气养阴为主,可服用生脉饮进行治疗。

总之,镜面舌是由多种病因引发的,因此在治疗的过程中应该根据病因进行对症治疗;同时,患者可以通过调整饮食结构、规律作息、注意口腔卫生、经常运动等方式防止镜面舌的出现。

(作者供职于开封市中医

口腔科)

机械通气与呼吸的注意事项

□李 敏

哪些人需要进行机械通气

主要包括:肺部疾病患者、呼吸功能衰竭患者、进行全麻气管插管患者、心肺复苏患者。

机械通气有哪些禁忌证

机械通气是治疗呼吸衰竭和危重患者呼吸支持最为有效的手段。为了抢救患者的生命,以下一些所谓的禁忌证是相对的。

1.张力性气胸或纵隔气肿(未引流前)。

2.肺大泡(通俗地说,正常的肺泡变得异常大,就像被长期撑大后失去弹性的瘪气球)和肺囊肿。

3.活动性大咯血(已有呼吸衰竭或窒息表现者除外)。

4.低血压(未经治疗前)。

机械通气的模式

机械通气在临床上分为两种,一种为有创机械通气,主要用于具有严重通气和氧合功能障碍的呼吸衰竭患者,他们需要通过气管插管或者气管切开建立人工气道,有创呼吸机的使用可以为急危重症患者的抢救提供呼吸支持,为治疗原发病争取时间,为麻醉患者提供呼吸支持及气道管理;另一种为无创机械通气,仅需要戴呼吸面罩,便于操作。

机械通气的并发症

呼吸机虽然能为患者的恢

复带来帮助,但是在使用过程中也可能会给患者带来一些并发症,比如气管插管相关并发症、正压通气相关并发症、机械通气对其他器官功能的影响。所以在使用呼吸机时,需要专科医师和呼吸治疗师根据患者的病情评估机械通气的时机、进行参数的调整和对撤机指征的判断。

结束语

机械通气从仅为肺脏通气功能的支持治疗开始,到经过多年的发展,得益于呼吸机技术的进步,已经成为通过提高氧输送、肺脏保护、改善内环境等途径治疗多器官功能不全综合征的重要治疗手段。

(作者供职于河南省人民医院重症医学科)

如何预防脑出血

□郭万超

外。

饮食必须清淡

在日常生活中应该养成健康的饮食习惯,不吃或少吃动物脂肪或胆固醇含量高的食物,可以多吃豆类、水果、蔬菜和鱼类等。这对血压较高、动脉硬化、高血脂者更为重要。

注意劳逸结合

长时间处于超负荷状态,是年轻人发生脑出血的主要原因。所以,要合理安排工作,保证足够睡眠,避免过度劳累。不管是脑力劳动者还是体力劳动者,都不应该超负荷,要注意劳逸结合。在长时间加班熬夜之后,应该适当休息。

保持大便通畅

过度用力排大便,可能会造

成脑出血。在日常生活中要多吃富含高纤维的蔬菜、水果,多饮水或者蔬菜水果汁,促进肠胃蠕动,软化粪便,减少便秘,以免排便用力过猛导致血压突然增高。

注意季节变化

季节变化导致的气温骤降也是引发脑出血的一个重要原因。在日常生活中一定要注意防寒避暑,减少寒冷和高温对机体的影响,避免发生血管舒缩功能障碍,使血压波动幅度加大而发生意外。

加强锻炼

中老年群体容易发生脑出血的主要原因就是缺乏锻炼。在日常生活中,应该多吃一些比较柔和的运动,不仅可以增强体质,还可以避免意外的发

生。

选择好运动方式后,应该结合体质来控制时间,最初尽量不要超过半小时,以后可以逐步增加。

避免动作过猛

蹲下、弯腰及卧床、起身时,动作要缓慢,可以低下头眼睛向下看,缓缓坐起来或站起来。

结束语

通过本文的科普,相信大家对于预防脑出血有了一定了解。

总而言之,脑出血对患者造成的危害是很大的,在生活中一定要积极做好疾病的预防工作,注意休息,养成健康的生活方式。

(作者供职于台前县人民医院内科)

大鱼大肉后

这样给肠胃减负

□王文真

节日期间,面对颇为丰盛的美食,大家难免比平常吃得多,尤其是大鱼大肉这些相对油腻的食物吃得过多,就会给肠胃造成很大负担。如果不小心吃多了,怎样给肠胃减负呢?

多吃蔬菜、水果

蔬菜、水果中富含膳食纤维,可以起到解油腻、促进肠胃蠕动的功效,同时还可以预防便秘,改善人体代谢功能。吃得过于油腻后多吃蔬菜、水果,有利于从源头上控制油脂摄入,让身体进入良性循环。

加强运动

坚持运动、放松心情,是帮助我们增加胃口、促进消化的关键,尤其是在大鱼大肉之后,一定要多运动。除了日常生活中的身体活动如做家务、交通往来外,还要加强主动性运动,每天保持6000步以上,每周保持5天左右的中等强度运动(例如快走、跳舞、游泳、擦窗、拖地板、手洗大件衣服等)。同时也要保持愉快放松的心情,享受假期的好时光,减少不必要的焦虑。好的心情在一定层面上能够帮助我们减轻饮食不当带来的身体不适。

自制解腻消滞茶,减轻肠胃负担

吃较多油腻、不易消化的食物,已经感到不适的人群,可以尝试自制解腻消滞茶,以减轻肠胃负担。接下来,为大家推荐几个食谱。

1.苹果酸梅汤

准备乌梅15克,茯苓15克,苹果两个,冰糖少许。先把药材放在清水中浸泡半小时,然后放入锅中用小火煮30分钟。然后把苹果切成块,放入

锅中慢慢地煮,最后加入几块冰糖调味。

2.洛神花茉莉茶

准备3朵洛神花、3朵茉莉花。将洛神花与茉莉花一起放进茶锅里煮15分钟左右,或者直接用沸水冲泡,可以放几块冰糖调节口感,这样才能让煮出来的茶更加可口。

3.糊米茶

准备大米或大麦30克左右。将大米在锅里炒至焦褐色后泡水喝,或者用大麦炒香后泡水喝,能够很好地帮助消化,减轻肠胃负担。

4.山楂陈皮茶

准备焦山楂15克,党参10克,陈皮10克。先把各种材料洗净,然后一起放进锅里,用小火煮两小时左右,盛出即可饮用。

按摩穴位消食

1.下脘穴

下脘穴为任脉腧穴,具有和胃消食之功。手指握成拳,拇指指腹点按于穴位上,先顺时针时针揉,再逆时针揉,如此交替按摩3分钟~5分钟,以穴位局部感觉轻微胀满为度。每日可按摩多次。

2.摩腹法

通过摩腹法可以帮助消化,消除腹胀。每次饭后,用掌心在以肚脐为中心的腹部顺时针方向按摩30次左右。一定要注意力度,动作一定要轻柔,力道太大会揉痛肚子,可能事与愿违。

结束语

节日期间,亲朋好友在一起,尽情享受相聚的快乐,放开吃无可厚非,毕竟开心很重要。但热闹的同时,也要记得坚持健康的饮食原则,要对自己的身体负责。

(作者供职于郑州大学第五附属医院消化科)

感染新冠病毒会影响心脏吗

□李莉

现在,很多感染了新冠病毒的患者已经康复,但有的患者会出现心悸、胸痛等症状。很多人开始担心自己感染新冠病毒后也会出现心脏问题。最近,很多患者来医院就诊,就是担心自己得了心肌炎。那么,感染新冠病毒会影响心脏吗?

我们先来了解一下病毒性心肌炎。心肌炎是由各种因素引起的心肌炎症,比如病毒、细菌、药物、毒性物质等。常见的引起心肌炎的病毒有柯萨奇病毒、肠道病毒、细小病毒等,已被证实具有嗜心肌性,当然流感病毒也可以引起心肌炎,但较为少见。诊断病毒性心肌炎的金标准是心肌活检,其他的辅助检查有心肌酶、心脏超声、心脏核磁共振检查等。

病毒是如何导致心肌损伤的

柯萨奇病毒、肠道病毒等具有嗜心肌性,可直接导致心肌细胞损伤。此外,病毒感染后引起的自身免疫反应也可导致心肌损伤。

感染新冠病毒,会发生心肌损伤吗

感染新冠病毒后发生心肌损伤多为个案,目前尚无证据支持新冠病毒具有嗜心肌性。有的新冠病毒感染患者出现心肌酶升高,但很多患者患有心脏基础疾病。在急性感染期间,并不能确定这种心肌损伤是病毒直接引起的。同时,报道的心肌损伤患者大多为危重症患者,伴有明显的发热、咳嗽、呼吸衰竭等表现。

感染新冠病毒后出现心肌损伤怎么办

截至目前,我们与新冠病毒正面交锋的时间较短,经验有限,但根据病毒感染的特点,分析如下:新冠病毒感染重症患者,全身炎症反应较重,可能会并发心肌损伤,这部分患者多在医生的严密监护下治疗。对于有心脏基础疾病的患者,如冠心病、心衰、心律失常等,应继续进行常规药物治疗,不要自行停药,定期复查。如果原有的心脏疾病症状加重,患者需要及时就医。医生要调整治疗方案,稳定有心脏基础疾病的患者的病情,让其顺利度过新冠病毒感染期。

对于轻症和普通型患者,呼吸道症状好转后,出现严重心肌损伤的概率较低,因为此时全身炎症反应已经自限,即便有轻微的心肌损伤也会修复。需要注意的是,要充分休息,避免劳累,避免增加心脏负担。如果有轻微的胸闷气短症状,可观察运动后是否加重。如果呼吸道症状完全消失,仍有进行性加重的胸闷气短症状,需要及时就医。

心肌损伤能预防吗

新冠病毒感染后是否会损伤心肌,与病毒的嗜心肌性及产生的免疫反应有关,因此无法进行针对性的预防。辅酶Q10是被咨询最多的药物。辅酶Q10具有营养心肌、改善心肌代谢的作用,不具有预防心肌损伤的作用,在心肌损伤的治疗中属于辅助药物。

总之,目前尚无证据证实新冠病毒具有嗜心肌性,不能确定其与心肌损伤有直接因果关系。大家不要恐慌,在病毒感染期间,要充分休息,保证睡眠,大部分会自愈。

(作者供职于信阳市中心医院(西院区)心内一科)