

偏头痛是怎么回事

□张翼翀

很多人都会出现各种不同程度的头痛问题,感觉一侧特别严重,就是偏头痛,属于神经科疾病。发作时,一部分患者会严重影响到正常的工作和生活。下面就带大家一起来了解,偏头痛到底是怎么回事。

偏头痛的类型

无先兆偏头痛。无先兆主要指的是在偏头痛症状出现之前,患者并没有感觉到任何的不适,这是当前常见的一种类型,占发病率的80%。往往是说来就来,对患者具有严重的伤害。在发作时,患者会感觉到重度的头痛,同时还会有恶心、呕吐、畏惧光线和声音的症状,适当进行休息和睡眠能够缓解症状,但是

仍让人很痛苦。先兆偏头痛。在偏头痛发作前,患者会感觉到一定的先兆,比如眼前突然闪光、感觉黑漆漆的一片,也有一部分患者会出现视野昏暗或者是眼前一黑的感觉,持续10分钟~20分钟后,头痛便开始发作。

偏头痛的原因

遗传因素。在临床治疗中,很多疾病都与遗传因素有关。偏头痛同样也是如此。对偏头痛患者的家族资料进行分析发现,这种疾病有非常明显的家族聚集性,50%~80%的患者都有阳性家族史。有相关研究学者分析发现,该患者是由突变基因引起的,具

有一定的遗传性。内分泌因素。常常会发作于青春期,比如经前期或月经期发作,等到更年期之后,这些症状会逐渐消失。女性在月经来临时、排卵期或口服避孕药时,体内的激素水平发生了变化,也会引起偏头痛。药物因素。一部分患者在治疗的过程中会服用药物,比如扩张血管类的药物利血平,就可能引发偏头痛问题。

偏头痛的治疗

药物治疗。对于偏头痛急性期,在采用药物治疗时,需要帮助患者快速镇痛,减少头痛的再次发生,帮助患者减轻伤害,以至恢复正常的生活。在选择药物时,需要根据患者的症状、头痛严重的程度、以往运用药物的情况,以及患者的个人身体状况等,综合考虑。

非药物治疗。非药物治疗的方法同样有效,如中医针灸治疗。中医针灸治疗的基础是经络辨证,偏头痛的病位在少阳经,选穴主要是丝竹空穴(眉梢处)、头临泣穴、百会穴。无创迷走神经刺激已被用于偏头痛的急性和预防性治疗。**注意事项**在现实生活中,偏头痛患者养成良好的生活习惯有非常重要的意义。患者应当养成良好的生活习惯,记录偏头痛发作的时间,加强与医生的沟通和交流,尽可能地改变原有的生活方式。(作者供职于济宁市兖州区人民医院)

胃癌的三大诱因

□唐绍亮

胃癌是世界上最为常见的恶性肿瘤之一。在我国,胃癌呈现高发率和年轻化趋势。那么,胃癌是如何形成的呢?经总结,胃癌主要有三大诱因。养成健康习惯,避开这三大诱因,对于预防胃癌能够起到很好的作用。

高危因素

饮食因素。不良饮食习惯会增加患胃癌的概率,这也是近几年我国胃癌高发的重要原因。不按时吃饭、进食速度快、进食食物温度过高过低、爱吃腌制熏制食物、暴饮暴食等不良饮食习惯,会增加胃癌发病率。霉变食物、烧烤、熏制食品含有大量的硝酸盐,在胃部能够被还原为亚硝酸盐,从而与蛋白质分解生成的胺类化合物结合,生成亚硝胺类化合物,具有很强的致癌性。高盐类食物本身不具备致癌性,但是其很容易损伤胃黏膜,导致胃黏膜敏感,容易发生病变。

环境因素。长期在污染环境生活、工作,经常接触工业废气、化肥、农药等,患胃癌的概率也会大大增加。上述物质会逐渐侵蚀胃黏膜,破坏胃黏膜,导致胃功能失调,从而增加患胃癌风险。

胃癌前病变。胃癌前病变也是患者患病的重要原因。一些良性疾病具有癌变倾向,如慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉等,如果不及时进行干预,都有可能引发胃癌。此外,幽门螺杆菌感染,患者胃黏膜损伤,破坏了胃黏膜的自我保护和修复机制,导致慢性胃炎,同样会增加患者患胃癌的概率。

预防措施

养成良好的饮食习惯。科学进餐,日常饮食中定期量化进餐,避免过饱过饥和过量用饭。多食用新鲜的蔬菜、水果,尽量避免加工类食物,减少烧烤、熏制食物的摄入量。此外,晚饭时间不宜过晚,不要吃得过饱。吃得太晚、吃得太饱会加重肠胃负担。在饮食中,尽量使用公筷,避免交叉感染幽门螺杆菌。

保持环境清洁、卫生、无污染。要尽量避免在高污染、高风险环境中长期工作。若受工作限制,必须在高污染环境工作,需要加强自我防护。及时就医和定期检查。患者存在胃部疾病时,如胃炎、胃溃疡等,应该及时就医治疗。加强胃癌早期筛查,特别是有家族史者,每年需要做胃癌筛查。比如进行胃镜检查,能够及时发现胃黏膜的一些微小变化。

胃癌对患者生命安全造成极大威胁,除与遗传相关,还与日常饮食、环境清洁及胃癌前病变相关。在日常生活中,科学饮食,加强环境管理,及时就医和定期检查,能够有效预防胃癌的发生。(作者供职于郑州瑞祥医院)

肺部肿瘤和肺癌的区别

□杨志银

在现实生活中,很多人对肺部肿瘤和肺癌的概念分不清楚,通常将两者混淆。下面我们就来了解一下肺部肿瘤和肺癌的区别。

肺部肿瘤和肺癌的区别

肺癌属于肺部肿瘤的一种,是肺部肿瘤和肺癌的根本区别。除了肺癌,肺部肿瘤还包括良性肿瘤。临床上说的肺部肿瘤主要发生在肺实质和肺间质。根据肿瘤的来源不同分类也不同,主要分为原发性和继发性两大类。除上述分类之外,也可根据组织形态进行分类,以上皮性肿瘤、软组织肿瘤、间皮细胞瘤最为常见。

通常情况下,我们一般将肺部原发的恶性肿瘤称为肺癌。主要有两大类:原发于肺部的肿瘤,主要以小细胞肺癌和非小细胞肺癌最常见。在非小细胞肺癌中,鳞癌最为常见。鳞癌以吸烟的男性最为多见;而腺癌女性多

见。两种类型的肺癌也可同时出现。另一种是以胸膜间皮瘤为多见,好发在胸膜的癌症。从身体的其他部位转移到肺部的肿瘤,往往来自于乳腺癌、前列腺癌、肝癌,在原发部位恶化后,转移到肺部形成恶性肿瘤。

肺癌的危害

1. 严重时,可以压迫支气管,使支气管狭窄,导致呼吸困难。癌细胞还可以侵袭肺泡,使正常的肺泡腔减少,使正常的气体交换功能受损。

2. 痰中带血。当癌细胞侵袭毛细血管,使其破损时,会导致出血,往往与痰混合在一起,呈间歇或断续出现。

3. 全身症状。到了肺癌晚期,将会引起全身性症状,会使患者食欲不振,虚弱乏力,营养不良等。

通常情况下,在肺癌的早期,由于癌细胞并未转移或侵袭,症状并不明显。癌细胞不断扩增,会对周围组织产生损害,从而产生症状。当出现相关症状时,肺癌高危人群需要特别注意。

肺癌的预防

戒烟。吸烟是肺癌的危险因素之一,已经成为共识。香烟中含有多种可导致癌症发作的物质,所以预防肺癌,首先就要做到戒烟。据相关报道统计,抽烟时间越长,初次抽烟的年龄越小,每日抽烟的量越大,会导致肺癌发病率急剧增高。此外,经常受到二手烟影响的人群患病率也会增多。预防肺癌就要从对香烟说“不”开始。

定期检查。定期检查的目的是早期发现癌变,早期介入,从而获得较好的治疗效果。特别是高危人群,定期检查是有必要的。此外,抽烟年限较长且大于50岁以上的人群也需要定期接受胸部CT(计算机层析成像)检查,筛查肺癌。(作者供职于山东颐养健康集团淄博医院)

睡眠呼吸暂停综合征的症状及表现

□安强

睡眠呼吸暂停综合征发病率较高,可导致患者猝死,同时,还会威胁患者其他的身体组织。下面,带大家一起来详细了解该病的症状和预防方法。

睡眠呼吸暂停综合征主要指的是,受到多种不同因素的影响,使患者在睡眠的过程中出现呼吸暂停或者低通气睡眠中断的情况,造成患者的身体发生一系列病理改变,严重影响患者的睡眠质量。

白天症状

嗜睡。嗜睡是睡眠呼吸暂停综合征非常常见的症状之一,尤其是在白天生活或工作时,感到非常疲惫,严重时,患者吃饭或与人沟通交流的过程中都有可能入睡。这一类症状将会引发严重的后果,比如在驾车时突然打瞌睡,会导致非常严重的交通事故。

头晕。由于在夜间反复出现呼吸暂停,使得睡眠中觉醒的次数比较多,严重影响到患者的睡眠质量。在白天,患者可能会感觉到非常疲乏,并且有头晕和乏力的症状,影响正常生活。

精神异常。受到疾病因素的影响,患者注意力长期不集中,无法进行一些精细化的操作,记忆力和判断能力明显下降。老年人可能会出现老年痴呆;因为这类疾病会对大脑产生非常大的损害,同时还会影响到患者的睡眠质量。

头痛。生活中,患者头部隐隐作痛,有时必须使用止痛药才能够缓解症状。这一类症状与患者的高血压和颅内压的变化可能有密切的关系。

个性变化。呼吸睡眠暂停综合症会影响到患者的各项变化,比如在生活中容易激动,对家庭生活及患者的工作和学习都会产生很大的影响,严重者可能会引发抑郁症。

夜间症状

打鼾。打鼾是睡眠呼吸暂停综合征最为主要的表现,鼾声不规则、高低不等,严重影响他人的休息。一般气流中断的时间在20秒~30秒。

呼吸暂停。约有75%的患者会有呼吸暂停的情况。呼吸暂停多随着喘气憋醒,或者是响亮的鼾声而终止。

憋醒。在呼吸暂停后,很多患者会忽然被自己憋醒,或者翻身、四肢不由自主运动或者是抽搐。

诊断和检查

及时进行诊断和检查非常关键,可以结合患者的具体情况,做好一系列的检查:清醒鼻咽镜检查检查和药物诱导睡眠下鼻咽镜检查,可明确阻塞部位;影像学检查、平片、睡眠CT(计算机层析成像)和磁共振电影成像等。

温馨提示

睡眠呼吸暂停综合征严重威胁患者的身体健康,也会影响其他人休息,一定要尽早进行治疗,避免引发其他的危险。

(作者供职于淄博市骨科医院)

全科医学科是干什么的

□杜振宇

全科医学科是20世纪60年代在欧美国家出现并快速发展起来的医学服务和理念模式。近年来,全科医学科在我国也迅速发展。其涉及的医学知识,相对于专科来说较为广泛,包括临床医学、预防医学、康复医学及人文社会科学等相关内容。相对于其他学科来说,该学科对医生的要求较高,医生需要经过全面的专业培训后才能从事该学科的相关工作。

在平常生活中,如果身体出现明显的不适症状,且自身不能有效判断不适的来源时,选择在全科医学科就诊的优势较大。此时,全科医生将会根据患者自身的健康状况进行详细的问诊、查体,并且指导患者进行一些必要的辅助检查,最后通过问诊、查体、辅助检查的结果,综合判断具体是身体哪一方面出现了异常,给出合适的治疗方案,或者根据患者疾病转诊其他专科。

改善患者就医行为。大部分缺少医疗常识,医疗工作者有义务向患者传播医疗知识,从而引导人们能够更好地遵守医嘱,促进身体的恢复。这一项任务也是全科医学科工作内容的一部分。很多情况下,全科医生并不是针对某一个疾病,而是针对各种各样的患者。全科医学科提倡要以人们的健康为中心,补充现代医学体系缺失环节,加强与专科之间的联系,为患者提供更好的医疗服务。(作者供职于河南省信阳市浉河区五里墩办事处新马路社区卫生服务站)

结膜炎的治疗及护理

□刘新敏

结膜炎是一种常见的眼部疾病,主要是由微生物感染,或者是外界刺激及过敏反应所引起。微生物感染主要包括病毒感染、细菌感染,以及衣原体感染等;外界刺激则包括化学损伤及物理刺激。微生物感染引起的结膜炎有一定的传染性;外界刺激导致的结膜炎则不具备传染性。在发作期间,患者最好在家隔离休息以及治疗,避免到公共场所。那么,结膜炎有哪些症状?怎么治疗和护理呢?

结膜炎的症状

结膜炎患者最为典型的症

状是眼睛干涩、发红,以及瘙痒、疼痛和异物感等。另外,患者的眼睛分泌物也会增多,且出现怕光的情况,有时还可能会出现流泪的症状。一般对视力不会造成影响。结膜炎会导致患者的结膜血管扩张,从而出现结膜充血的症状。除以上症状,还可能会出现一些伴随症状,比如病毒或者是细菌感染导致的结膜炎,患者可能会有鼻塞、咳嗽及咽喉肿痛等症状。如果病情严重,患者还可能会出现全身症状,比如发热、腹泻等。过敏导致的结膜炎,则可能会有流涕或者

打喷嚏等症状。

治疗措施

需要根据病因进行治疗,控制炎症及维持正常的视力功能,治疗潜在的全身性疾病,还需要减少局部受累。一般以局部用药为主,必要时还需要全身用药。在急性发作期可以频繁地使用滴眼液,睡前使用眼膏。如果眼部分泌物比较多,建议用生理盐水清洗。细菌感染导致的结膜炎,可以使用抗生素滴眼液进行治疗,比如左氧氟沙星。一般需要用药一周左右,不良作用是比较小的。如果是病毒感染导致的结膜炎,需要使用含抗病毒

药物的滴眼剂,比如阿昔洛韦滴眼液。对于过敏引起的结膜炎,则可以使用人工泪液稀释过敏原。另外,还可以使用抗组胺药物治疗结膜炎。如果患者出现了全身过敏症状,需要全身使用抗过敏药物。对于支原体感染引起的结膜炎,可以在局部使用红霉素,或者含四环素类的滴眼液及眼药膏。需要注意的是,孕妇及7岁以内的儿童不宜使用四环素。

护理方法

结膜炎患者要注意个人卫生,特别是注意手部卫生,不要随便用手揉搓眼睛。另外,不要

使用公共的毛巾,同时要注意不要将自己使用过的毛巾或者眼药,则可以使用人工泪液稀释过敏原。另外,还可以使用抗组胺药物治疗结膜炎。如果患者出现了全身过敏症状,需要全身使用抗过敏药物。对于支原体感染引起的结膜炎,可以在局部使用红霉素,或者含四环素类的滴眼液及眼药膏。需要注意的是,孕妇及7岁以内的儿童不宜使用四环素。

使用公共的毛巾,同时要注意不要将自己使用过的毛巾或者眼药,则可以使用人工泪液稀释过敏原。另外,还可以使用抗组胺药物治疗结膜炎。如果患者出现了全身过敏症状,需要全身使用抗过敏药物。对于支原体感染引起的结膜炎,可以在局部使用红霉素,或者含四环素类的滴眼液及眼药膏。需要注意的是,孕妇及7岁以内的儿童不宜使用四环素。

(作者供职于青岛市第八人民医院)