

如何治疗扁桃体炎

□张秋芳

扁桃体炎是一种常见的疾病，可以分为急性扁桃体炎和慢性扁桃体炎。慢性扁桃体炎可能是由急性扁桃体炎没有及时治疗，或治疗不彻底导致的，也有可能是由急性传染性疾病所引起，如麻疹、白喉、猩红热等。另外，鼻窦炎患者，可能伴有扁桃体炎。对于扁桃体炎，需要特别重视，根据患者的实际症状，积极治疗。那么，扁桃体炎早期的症状有哪些，如何治疗呢？

早期症状

扁桃体炎患者在急性发作期，易出现高热、畏寒的症状，患

者体温可达 39 摄氏度～40 摄氏度，患者会因高热而出现抽搐的情况。另外，患者还会出现呕吐、食欲不振、全身酸痛、便秘、昏睡等症状。咽喉疼痛是急性扁桃体炎的典型症状，患者在吞咽食物时，疼痛症状更明显。如果剧烈疼痛，患者还有会发生耳鸣。如果同时出现扁桃体肥大，容易影响患者睡眠，出现夜间惊醒的情况。慢性扁桃体炎患者容易反复出现咽喉疼痛的症状，睡眠不足、过于劳累、受凉及感冒之后，症状可能加重。另外，烟酒刺激也会诱发咽喉疼痛。口臭也是慢性扁

桃体炎患者的症状之一，主要是由于扁桃体内存有脓性栓塞物导致的。如果细菌、病毒进入体内，患者容易出现四肢乏力、低热、头痛等症状。

如何治疗

如果只是单纯的扁桃体炎，一般采用药物进行治疗。链球菌感染可以使用长效青霉素，同时服用增强免疫力的药物。患者还要注意保持口腔清洁卫生，饭后漱口，早晚刷牙，可以使用淡盐水刷牙，起到杀菌作用。如果扁桃体炎反复发作，且扁桃体周围脓肿，扁桃体过度肥大，患者需要采用手术的

方式进行治疗。长期低热及因扁桃体炎反复发作导致的风湿、肾炎等情况，患者可以采用手术的方式进行治疗。患者处于急性炎症期时，或者患有上呼吸道感染及造血系统疾病，不能进行手术治疗。另外，高血压病、心脏病、肺结核患者，也不宜进行手术治疗。女性处在月经期及月经前 3 天～5 天，不能手术，需要特别注意。

如何防护

扁桃体炎患者要及时到医院检查，积极配合医师治疗，避免引起严重后果。另外，患者要注意保持良好的生活习惯，早睡早起，

不要熬夜，保证充足的睡眠很重要。在饮食方面，患者需要多吃新鲜的蔬菜、水果，多喝水，不要吃辛辣、油炸的食物，同时戒烟戒酒；平时还需要坚持有氧运动，如快走、游泳、散步、爬山等，运动可以提高自身的免疫力及抵抗力，对于扁桃体炎的治疗及预防都是有好处的。患者还要注意预防各种传染性的疾病，平时多关注自己的身体情况，身体出现任何异常或者不适症状，都需要引起重视，及时就诊。

（作者供职于山东省枣庄市滕州市西岗镇中心卫生院）

你了解肺康复治疗吗

□郭海英

训练方式

呼吸训练 常见的呼吸训练方式有腹式呼吸、缩唇呼吸、呼吸康复操等。腹式呼吸，患者可以站立进行，也可以卧位或者半卧位，一只手放在胸前，另一只手放在腹部，用鼻子吸气，吸气时尽量将腹部鼓起，吸满后憋气停顿，再缓慢用嘴吐气，吐气时小腹回收。笔者建议每天练习 3 组，每次练习时间 15 分钟～20 分钟。缩唇呼吸，患者吸气时需要闭上嘴巴用鼻子吸气，吐气时唇部做吹蜡烛的样子慢慢吐气，每天练习 3 组，每组 15 次～20 次。呼吸

康复操，患者可结合腹部呼吸和唇部呼吸两种方式，再加上双手做扩胸、伸展和转体等全身运动，每天 2 组，每组 10 分钟。

运动训练 是肺康复治疗的重要组成部分。运动方式为耐力训练，上肢训练包括握拳、托举哑铃、掷球等；下肢训练包括散步、爬楼梯、打太极拳、呼吸体操、慢跑等有氧运动。进行运动训练时，患者要注意量力而行，不可过度劳累。

改善不良习惯 很多人对吸烟有依赖性，吸烟对身体的损伤很大，香烟里的有害物质很容易

导致心血管、肺部疾病。如果你患有慢性呼吸系统疾病，就需要立即戒烟。

饮食调理 科学合理的饮食是维护身体健康的首要原则，在进行肺康复治疗的同时，饮食调理也十分重要。日常饮食要以清淡为主，每日饮食要有规律，根据自身需求适量饮食。患者日常的饮食要多样化，荤素合理搭配，可以多吃一些新鲜的应季水果、蔬菜、瘦肉，蛋类，奶类等食物。

（作者供职于南方医科大学第五附属医院）

老年心脏病如何预防

□张秀贞

疾病症状

老年心脏病患者的主要症状为胸部疼痛及心跳加快，主要是心前区疼痛，如果疼痛症状严重，也会放射到背部疼痛，一般表现为钝痛，或难以形容的不适感，疼痛的持续时间一般为几分钟，也有患者会持续十几分钟。心跳加快则会导致患者出现心慌的症状，老年人出现这些症状，建议马上到医院进行详细地检查。老年心脏病患者还有会出现气喘、呼吸急促等症状，病情严重的患者会有呼吸困难的情况。乏力、心悸等也是老年心脏病患者会出现

的症状，乏力主要是因为患者的心脏泵血能力下降导致的，患者总是感觉全身没有力气；心悸一般出现在患者运动之后。老年心脏病患者除了可能出现以上症状以外，还会有头晕、手脚肿胀等症状。

如何预防

预防老年心脏病，要从以下几个方面做起。

定期检查，如果身体出现症状及时就医，并在 1 周～2 周复查。

定期测量血糖、血脂及血压，且注意将血糖、血脂、血压控制在正常的范围之内。

饮食方面需要注意，饮食要清淡，低盐、低脂饮食，避免摄入食用油炸、辛辣、油腻膩及刺激性食物。

适当运动，可以选择自己喜欢的气运动，如打太极拳、快走、骑自行车等，但是要注意运动量及运动方式，以本人能耐受为度，不要做剧烈运动，且运动的时间不宜过长。

戒烟、限酒，不要有不良嗜好。注意改变生活方式，早睡早起，不要熬夜，保证充足的睡眠。

心态平衡，保持良好的心态，不要有太大的心理压力，以及不要太激动等。

听从医生嘱托，如果自身体心脏功能不好，以及存在其他的慢性疾病，需要注意遵循医嘱用药，不得擅自停药，并定期到医院复查。

患者在预防老年心脏病的同时还要注意做好相应的保暖措施，避免着凉；平时多跟老年病患者及朋友沟通交流，多到户外呼吸新鲜的空气，不要一直待在家里；同时，要注意监测自己的身体情况，如果出现心脏疼痛，或者其他的不适症状，需要马上到医院就诊，避免耽误病情。

（作者供职于巨野县中医医院）

面部频繁抽动怎么办

□杨爱民

“左眼跳财，右眼跳灾”？大家在生活中偶尔出现眼皮跳动是件平常事，不去在意，过会儿就不跳了。可是，如果你的眼皮不停地跳，有可能患上了一种面部肌肉频繁抽动的疾病，医学上称面肌痉挛。

面肌痉挛临床表现为一侧面部阵发性、不自主地抽动，面肌抽动多从眼周开始，逐渐向下累及面颊和嘴角，严重时可累及颈部肌肉。这种症状在情绪激动、精神紧张、受到关注时会加重，睡眠时则会消失。发作可持续数秒钟至数分钟，严重者可每日抽搐不停，导致眼睛睁开困难、嘴角歪斜，直接影响了患者的工作、学习，损害身心健康。

面肌痉挛的病因：面肌痉挛可继发于颅内肿瘤、动脉瘤、血管畸形或骨性病变等，但继发性面肌痉挛仅占很小比例，大部分患者为原发性。随着医学研究的进展，提出了血管压迫病因学说，考虑与神经受压变性或神经核团兴奋性增高有关。此外，局

部蛛网膜粘连、后颅窝容积小、某些家族遗传因素等，也可能为间接病因。

患者确诊面肌痉挛后，首先可选择药物治疗，临床上常见的用于治疗面肌痉挛的药物主要有苯妥英钠、卡马西平等，对一些轻型患者可能有效，但需要长期服用药物，而长期服药是有严重的毒副作用的。患者可寻求神经外科医生通过显微手术进行治疗。

显微血管减压术（MVD）是

唯一针对病因进行治疗的方法。药物治疗（如卡马西平）最终会出现耐药导致无效，肉毒素注射会损害面神经功能，反复注射可导致肌肉萎缩、面瘫等并发症，且会严重干扰外科手术疗效。患者一旦确诊面肌痉挛，MVD 是较佳的治疗选择。它的优点就是在长期有效地解决面部抽动的基礎上，保持了神经的解剖学完整，从而保持正常的神经功能，改变以往其他治疗后出现的面部功能障碍，提高患者生

活质量。患者要在全身麻醉下，于疾病耳朵的后方，在显微镜下直达导致病变的“责任血管”，将神经和血管隔离开，达到根治效果。在医学高度发达的今天，面肌痉挛的手术成功率越来越高，手术并发症大大降低。显微手术技术的进步，加之神经电生理监测等技术的辅助，微血管减压手术已成为面肌痉挛患者的首选治疗方案。

（作者供职于河池县人民医院）

内分泌失调的症状有哪些

□杨慧敏

随着一些基本医学知识的普及，当女性出现月经不调、痤疮、异常肥胖、失眠的时候，都会很自然地觉得是内分泌失调了。那么，这是正确的吗？为什么会出現内分泌失调呢？与性別的联系大吗？该如何调理治疗呢？

内分泌失调究竟是什么

简单来说，内分泌失调实质就是体内激素紊乱。内分泌系统包括下丘脑、性腺、垂体等多个腺体，其分泌的激素可以保证人体的新陈代谢，维持生理机能状态的平衡，一旦系统出现功能异常、分泌激素紊乱，就会打破原有的

平衡状态，出现临床症状。内分泌失调主要年龄阶段集中在中青年群体，目前呈年轻化趋势。而女性因为生理构造的特殊性，发病率显著高于男性。

常见症状

肥胖 瘦素能够调节、抑制人体的食欲，起到加快新陈代谢、调节脂肪储存的作用。瘦素紊乱后，人体通常会食欲大增，且代谢变低，造成脂肪囤积。如果在正常作息、心情和缓的情况下，依然克制不住进食欲望、体重超常增加，则存在内分泌紊乱。

脱发、痤疮 雄激素水平过高

会造成双氢睾酮浓度的失衡，加快皮脂腺的分泌，导致毛囊堵塞、油脂堆积，患者易出现脱发、痤疮、皮肤松弛、粉刺等。女性在月经前后，体内激素水平会有正常波动，出现短时间的痤疮是正常的，如果痘痘持续增长，或伴随面色发黄、暗淡、衰老，则要考虑是不是内分泌失调了。

失眠、情绪失控、乳房疾病 雌激素对女性非常重要，如果水平过低，会导致潮热、夜汗、失眠、头痛，影响精神状态和情绪控制能力。其次，雌激素的波动与乳房组织的密度息息相关，长期不

稳定会出现乳房肿块、乳腺增生，甚至乳腺癌。

性冷淡、流产 孕激素影响着女性的性欲、生育及其他生殖功能，当它的水平过低会导致女性睡眠质量差，尤其对孕来说，会增加先兆流产的风险。

如何治疗

肥胖、脱发、失眠、头痛是内分泌失调的症状表现，但并不是以上症状的原因都是内分泌的错。如月经失调，可能是雌激素紊乱，也可能是因为子宫发育不全、子宫肌瘤和其他器质病变，或因为药物影响。因此，当身体出

现相关症状后，应该及时就医以明确病因，再进行科学的治疗。内分泌失调包含着各类疾病，都需要进行针对性的治疗，并不存在一种药物就能解决所有问题，患者不要盲目用药，以免错误用药导致的肝损伤或其他严重后果。在排除其他疾病的情况下，可以通过规律作息、清淡饮食、适当运动来辅助治疗、改善症状，尤其要放松心情，因为不良情绪也会诱发和加重内分泌失调的症状。

（作者供职于山东省菏泽市郓城诚信医院）

尿毒症是由各种原因引起的慢性肾功能衰竭的末期阶段，肾功能下降到严重水平，不能正常排泄代谢产物和水分。随着大家生活水平的提高，肾脏疾病发病率越来越高。现在不仅年老者弱者，还有一些青壮年也发现自己患有尿毒症。对于我们每个人来说，都应该重视并保护自己的肾脏健康。

了解尿毒症的危害

肾功能受损 不能排出代谢废物，毒素在体内堆积，造成身体器官受损。

肾性贫血 由于肾脏功能受损，会降低造血的功能，导致肾性贫血，表现为乏力、疲劳等症状。

骨质疏松 肾脏病患者容易出现骨质疏松的情况，其主要原因是肾脏不能正常合成维生素D，维生素D 又是调节人体钙磷代谢的重要物质。

水电解质紊乱 受损的肾脏不能维持水电解质的平衡，导致体内钠、钾等离子体内不平衡，引起水肿及心脏、肌肉等器官功能障碍。

神经系统病变 尿毒症也会影响神经系统的功能，引起抽搐、昏迷等严重后果，严重者会引起脱发、眼睛神经炎等症状。

尿毒症对于患者的影响是全身性的，而且以目前的医学发展，是不能被治愈的。目前，临床上治疗尿毒症有效的方式就是肾移植手术及透析治疗，这些治疗方式对于患者及其家庭都是有较大负担的。因此，预防肾脏疾病、保护我们的肾脏健康尤其重要。

如何保护肾脏健康

合理饮食 尽量避免摄入过多的盐，以及高糖类食物和高脂食品，可以通过饮食治疗，如限制盐摄入量，减少蛋白质的摄入量，增加植物膳食的比例等措施，达到保护肾脏健康的效果。

科学运动 适当增加运动量，有助于提高体质，增强抵抗力，维持血压和血糖水平，达到保护肾脏的作用。

戒烟戒酒 长期饮酒和吸烟，都是导致肾脏疾病发生的原因之一。另外，饮酒还会加重肝脏负担，进一步影响肾脏的健康。

定期体检 通过定期体检，可及时掌握身体健康状况，及时发现并治疗肾脏疾病，并进行快速干预，有效加强肾脏防御机能，保护肾脏。

控制血压 高血压病是引起肾脏疾病的重要原因之一，应当及时治疗控制，控制血压水平在正常范围内。

合理用药 用药时应严格按照医嘱使用药物，不可随意自行使用，特别是不要乱用镇痛药和利尿剂等药物，避免对肾脏造成不良影响。禁止滥抗生素、镇静药物等药品，同时不要乱用保健品和药物，特别是那些不明源头的药物。

总之，肾脏是人们体内的重要器官，注重肾脏健康是大势所趋。通过合理饮食、科学运动、定期体检和减轻心理压力等一系列防范措施，可以有效地保护肾脏的健康。特别是患有慢性肾病的患者，应该更加注重保护自己的肾脏，严格按照医嘱进行治疗，保持乐观心态，合理调整饮食、运动及心理状态，全方位地保护自己的肾脏健康，预防尿毒症，拥有健康的身体。

（作者供职于山东省第二康复医院）

心力衰竭如何治疗和预防

□马天成

心力衰竭严重影响患者的生活质量和预期寿命。它的发病率随着年龄的增长而增加，是导致老年人死亡的原因之一。本文将为你科普心力衰竭的定义，以及如何控制和预防。

心力衰竭的定义

心力衰竭是一种心脏疾病，指心脏无法有效地将足够的血液输送到身体各个部位，导致身体器官和组织缺氧和营养不足的病理状态。它通常是由其他心脏疾病或病变所引起，如高血压病、心脏病、心脏瓣膜病等。心力衰竭的主要症状包括呼吸急促、咳嗽、乏力、水肿等，严重时还能出现心绞痛、晕厥等症状。

控制心力衰竭的方法

一般治疗 首先，限制钠的摄入量是非常重要的。患者摄入过多的钠会导致水肿和心力衰竭症状加重。其次，合理的饮食、适量的运动和戒烟等措施也可以有效改善心力衰竭患者的症状和预后。对于一些需要特殊照顾的心力衰竭患者，如老年人、孕妇和肾功能不全患者等，还需要根据个体差异进行个体化治疗。

药物治疗 药物治疗是治疗心力衰竭的首选方法。通过使用不同类别的药物，可以有效改善心力衰竭患者的症状和生活质量。其中，利尿剂可帮助患者排出多余的水分，减轻水肿和肺瘀血等症状。血管紧张素转换酶抑制剂可降低血压，改善心脏收缩功能和心肌重构，从而改善心力衰竭患者的预后。

手术治疗 手术治疗是治疗心力衰竭的最后手段。但由于供体数量有限，手术风险大等原因，只有极少数的患者能够进行心脏移植。对于不

尿毒症的危害及预防

□张焕峰

适合进行心脏移植的患者，可以考虑进行心脏再同步化治疗或者植入心脏起搏器等措施。这些措施可以恢复心脏的正常节律和传导，从而改善心力衰竭患者的症状和预后。

预防心力衰竭的方法

改变生活方式 生活方式的改变是预防心力衰竭的重要步骤。适当运动可以提高身体的耐力和心脏功能，而过量的运动则会对心脏产生负担，增加心力衰竭的风险。另外，戒烟、限制酒精摄入量和控制体重也可以降低心力衰竭的风险。保持良好的睡眠质量也是预防心力衰竭的重要措施。

控制危险因素 高血压病、糖尿病、高血脂症、冠心病等疾病是导致心力衰竭的常见危险因素。通过控制这些疾病的发展，可以有效地预防心力衰竭。此外，压力也是心脏负担的一种，应该采取一些减轻压力的措施，如放松身心、学习一些心理疏导技巧等。

定期体检 定期进行心脏检查可以早期发现心脏疾病，及时进行干预和治疗。对于有心脏病家族史的人群，需要更加重视定期体检。此外，年龄、性别、健康状况等也会影响心脏健康，因此需要针对个体差异制订个性化的预防计划。

预防和治疗心力衰竭对于患者的健康至关重要，早期发现、早期干预可以有效延缓病情进展、提高生活质量和预期寿命。心力衰竭的治疗是一个长期的过程，需要患者和医生的共同努力。患者需要严格遵守医生的治疗方案，定期接受

（作者供职于佛山市第一人民医院）