

肺结核的传染途径有哪些

□尚肖彦

结核病是由结核分枝杆菌感染引起的慢性传染病，结核分枝杆菌主要侵犯人体肺部，称为肺结核；也可侵犯肺脏以外的其他部位如肝、肾、脑、淋巴结等器官，称为肺外结核。长期与肺结核患者接触，患上结核病的概率较高。

传播途径

呼吸道传播 肺结核最主要的传播途径是通过呼吸道传播。肺结核患者咳嗽、打喷嚏、大声说话或吐痰时，将带有结核分枝杆菌的飞沫排出体外，形成带菌微滴漂浮在空气中，被他人吸入后造成感染。

消化道传播 如果使用了肺

结核患者的餐具也有可能患肺结核。家中若有肺结核患者，使用的餐具一定要经过消毒，肺结核患者不要与家人共用餐具，也尽量不要和家人共同进餐。

其他 肺结核还会通过破损的黏膜、皮肤、生殖器官等接触传染，因此，肺结核患者尽量不要与他人有皮肤接触，避免传染他人。

发病诱因

当人体抵抗力下降时，结核分枝杆菌会经消化道或呼吸道进入人体，在肺部或肠壁中形成原发病灶。这时，病原菌会通过上呼吸道气管以及支气管，到达肺泡，在肺部的任何部位形成渗出

性的炎性病灶。

继发性肺结核，通常是在感染过程中肺部会遗留一些潜在的病灶，这些病灶会重新复发，或是结核分枝杆菌再次感染导致肺结核，这种情况多发生于成年人。

症状

当患者感染肺结核时，通常会有一些症状表现，出现这些症状时，要及时进行治疗，肺结核的具体症状有哪些呢？

肺结核患者会有发热症状，主要表现为午后出现低热，多数患者会出现盗汗、食欲下降、乏力、体重减轻、消瘦的情况。当肺结核患者病情比较严重时，还会出现高热症状。

肺结核患者的呼吸道症状主要表现为咳嗽、咯痰等，但一般情况下的咳嗽是较为轻微的咳嗽，有继发性细菌感染时，会出现脓性的痰液。

有些肺结核患者还会出现咯血现象，严重时会有大量的咯血，甚至会发生窒息，有些患者还会出现胸痛、呼吸困难的状况，多数情况下，患者胸腔内有积液。

有些肺结核患者还会有其他系统的表现，比如淋巴结肿大、关节肿痛、四肢红斑等风湿性疾病。出现这些症状时，一定要提高警惕。

肺结核的危害

当肺结核患者出现全身发热等中毒症状并形成并发症，如大咯血、自发性气胸、肺外结核等，严重损害患者身体健康；肺结核患者还会丧失劳动能力，如果不能早期发现，会延误诊断，加重病情，影响其学业、婚姻、生育等；肺结核患者如果不能坚持早期、正规、合理的治疗，容易引起结核菌耐药，患者久治不愈，甚至危及生命；肺结核还会导致患者其他疾病加重，如糖尿病、硅肺等，给治疗带来一定的困难。

(作者供职于内黄县人民医院呼吸与危重症医学科)

如何区分内痔外痔混合痔

□李勇杰

得了痔疮，如何区分内痔、外痔还是混合痔？生长在肛管齿状线以上的称为内痔，生长在肛管齿状线以下的为外痔，而混合痔就是内痔与外痔的结合体，齿状线上下都生长则为混合痔。

内痔的分期及主要症状 I期内痔的主要症状为便血，无痔核脱出，便血可自行停止；II期内痔的主要症状为便血，伴内痔脱出，便后可自行还纳；III期内痔的主要症状是便血，伴内痔脱出或久站、咳嗽、劳累时内痔脱出，需用手回纳；IV期内痔的主要症状是内痔脱出，无法回纳，可伴发绞窄、嵌顿。

内痔的治疗 内痔治疗的主要目的是去除病变组织，减轻患者症状和预防复发。一般治疗方法，如注射硬化剂、激光治疗等，可使痔核缩小或消失。手术治疗，如痔核切除术、环扎术等，可去除病变的组织，达到治疗的效果。

外痔的分类及主要症状 血栓性外痔的主要症状为肛门口缘皮下突起一圆形或椭圆形肿块，患者感觉异常疼痛，活动或排便时疼痛加重，肛门口

有异物感，妨碍行走，坐卧不安；结缔组织性外痔的主要症状为肛门口缘皮下有异物感，常伴肛门口潮湿、瘙痒。

外痔的治疗 外痔治疗的目的是减轻患者症状，缓解疼痛和肿胀。常见的治疗方法包括：局部药物治疗，可以使用甘伯宗冰帽抑菌凝胶，用于缓解疼痛和减轻肿胀；外科治疗，如痔核切除术、环扎术等，可去除痔核病灶，减轻症状。

混合痔的分期及主要症状 混合痔的早期症状，患者在便前或便后发生喷射状或点滴出血，血色鲜红，同时伴有黏液外溢。直肠黏膜长期受痔核的刺激，产生炎性渗出，使分泌物增多，肛门口括约肌松弛时可随时流出，使肛门口皮肤经常受刺激而发生湿疹、瘙痒。

混合痔晚期，患者痔块脱垂，由于晚期痔体逐渐增大，渐渐地与肌层分离，排便时被推出肛门外，需要患者用手推回。严重的患者，咳嗽、行走等腹压增大时，痔块脱出，患者无法参加体力劳动。

混合痔的治疗 由于个体差异大，混合痔的药物治疗用药不存在绝

的最好、最快、最有效，除常用的非处方药外，患者应在医生指导下充分结合个人情况选择合适的药物；混合痔的手术治疗有外剥内扎术、痔上黏膜环切吻合术。

日常生活中，大家做到以下几个方面，可以有效预防痔疮的发生：

适当锻炼 体育锻炼可以促进血液循环和胃肠蠕动，预防痔疮的发生。人们在工作中要避免久坐，适当的运动，如散步、打太极拳等。

饮食健康 便秘是诱发痔疮的原因之一，日常饮食中应多食新鲜的蔬菜、水果等富含纤维素和维生素的食物，少吃辛辣刺激食物，预防便秘。

定时排便 人们要养成定时排便的习惯，尽量晨起排便一次大便，不要长时间忍便，不要排便时间过长，排便时不要玩手机、看书等。

保持卫生 痔疮患者要保持肛门口周围清洁，勤换洗内裤，排便后清洗肛门口。在痔疮发作时，可以每天进行温水坐浴，促进肛门口血液循环，减轻肛门口局部炎症。

(作者供职于河南省濮阳市安阳地区医院普外二科)

吸烟对脑梗死的影响

□骆立祥

吸烟给人类健康带来严重的威胁，让吸烟者增强戒烟意识，提高戒烟率，是预防脑梗死的一项重要举措。脑梗死是一种严重的神经系统疾病，可能导致患者肢体瘫痪、意识障碍等，严重者可能危及生命。研究表明，吸烟和脑梗死有一定的关系。了解这种关系，采取相应的预防措施，可以降低脑梗死的发生风险。

什么是脑梗死

脑梗死是由于脑血管阻塞所引起的一种急性脑血管疾病。当血管中的血栓或其他物质阻塞血管时，会导致脑组织缺血、营养不足、神经细胞死亡等异常反应，最终导致脑组织损伤。脑梗死的主要原因是动脉粥样硬化，这是一种血管病变，会导致血管内壁变厚、狭窄、失去弹性和强度，从而使血栓形成。

吸烟对脑梗死的影响

吸烟是导致脑梗死发生风险增加的重要因素之一。吸烟会使血液中的氧气水平降低，增加血管收缩，导致血小板聚集和血栓形成。烟草中的有害物质也会损伤血管内皮，使

血管狭窄，从而导致脑梗死。此外，吸烟还会增加心脏病和高血压病等脑梗死危险因素的发生率，进一步增加脑梗死的风险。

研究表明，吸烟是导致脑梗死发生的重要危险因素之一。吸烟会增加脑梗死的风险，吸烟者的脑梗死风险比非吸烟者高2倍以上。

对于已经发生脑梗死的患者，吸烟会对其预后产生不良影响。研究表明，烟草会导致血管内皮功能障碍，使血栓溶解能力下降，加速血栓形成和动脉粥样硬化的进展，长期吸烟的脑梗死患者死亡率、复发率较高。

脑梗死高危人群应该远离烟草

脑梗死高危人群应尽快戒烟，吸烟会进一步加重其患脑血管疾病的风险。长期吸烟会加速脑血管疾病的进展，使其发展更快、更严重。同时，吸烟还会影响脑梗死患者的康复情况，加重患者的病情和治疗负担。

如何戒烟

帮助脑梗死高危人群戒烟是预

防脑梗死的关键措施。戒烟可以显著降低患脑血管疾病的风险，并改善患者的康复情况。戒烟需要一个全面的计划：

提供支持和鼓励 让患者知道家人支持自己戒烟的决定，告诉他们戒烟的好处和重要性，并鼓励他们坚持下去。

使用尼古丁替代疗法 尼古丁替代疗法(如嚼口香糖、润喉片、尼古丁贴片等)可以帮助患者缓解戒烟症状，减轻戒烟压力。

参加戒烟辅导课程 戒烟辅导课程可以帮助患者了解戒烟的重要性和戒烟技巧，同时为患者提供支持和鼓励。

提供替代活动 建议患者进行一些健康的活动，例如运动、读书、听音乐等，帮助他们缓解戒烟的压力，降低烟草的依赖性。

此外，科学宣教可以帮助人们认识到吸烟对健康的危害，增强预防意识，改变不良的生活习惯。

(作者供职于桐柏第三医院神经内科)

做好日常护理 维持血压稳定

□郭培

高血压分为原发性高血压和继发性高血压，高血压人群中多数为原发性高血压，不能发现导致血压升高的确切病因；继发性高血压大多是由其他疾病或药物造成的，比如：肾性高血压、心血管高血压、阻塞性呼吸暂停综合征。

肾性高血压 肾动脉狭窄性高血压，是由于动脉粥样硬化、多发性动脉炎、肾动脉发育不良等引起的。肾脏的血流受到阻塞，血流量变低，会导致肾脏缺血，系统内分泌失调，造成水钠潴留，进而引发更加顽固性的高血压，一般药物难以控制。

当血压升高时，人们的身体会伴随一系列的异常表现，例如情绪变化、睡眠质量下降、头晕、头痛等。如果在日常生活中出现了以下几种情况，千万不能忽视，可能你的血压已经在升高，需要尽快到医院就诊，积极治疗。

头晕、头痛 高血压患者出现头晕、头痛，是由于血压波动，人体大脑血液供给不足引起的。严重的患者会出现恶心、呕吐等情况。

记忆力减退 高血压患者由于血压过高，容易对脑血管造成损伤，一旦出现损伤，会出现不可逆的记忆力减退的情况。

四肢麻木 高血压患者血压异常升高，会造成体内血液循环供给出现问题，引起手脚麻木、僵硬的情况。若第一次出现此类情况，应及时就医。

胸闷气短 若高血压患者出现胸闷气短的情况，很可能是患者心脏出现问题，很多心血管疾病都是由高血压引起的，然后缓慢发展。

高血压患者日常该如何进行护理呢，可以从以下几个方面入手：

遵照医嘱用药 高血压患者一定要按时吃药，部分患者血压下降就停药、漏服、更换药物等，导致的后果是药虽然吃了，血压却没降下来。

高血压患者服药时一定要严格遵照医嘱，足量用药，不要频繁换药、擅自用药，这样才能真正做到控制血压、稳定血压，避免高血压对身体的损害。

定期监测 高血压患者想要预防高血压、科学管理高血压，最关键的一步是定期监测血压，随时掌握自己的血压情况，才能做到早发现、早诊断、早治疗。

部分高血压患者，初期症状并不明显，最好的方法就是在40岁以后，定期给自己测量血压并记录下来，持续关注自己的血压变化。如果已经是高血压患者，那就更需要定期测量血压情况并记录。

健康饮食 高血压患者，特别是肥胖倾向的高血压患者需要改善饮食结构，合理健康膳食，同时做到每餐食物多样化，吃饭吃到八分饱。高血压患者可以适量吃蔬菜、水果和薯类，控制热能摄入，减少高脂肪饮食的摄入。

(作者供职于方城县人民医院心血管内科)

麻醉是指应用药物或其他方法使患者整体或局部暂时失去感觉，以达到无痛的目的，为手术治疗或其他诊疗提供条件。很多人一听到麻醉就会担心和害怕，觉得麻醉会对身体产生不好的影响。本文通过几个大家关心的麻醉小问题，带大家正确认识麻醉。

全麻会让人变傻吗

当然不会，全麻药物在人体内可被机体完全代谢，代谢后麻醉作用就会消退，因此这种作用是短暂的、可逆的、可恢复的，对人体大脑功能的影响几乎不存在。

麻醉医生具有丰富的临床经验，会严格控制麻醉的用药剂量，在满足手术或检查治疗的前提下，将麻醉药物对身体健康的影响降到最低，确保麻醉安全。

打了麻药怎么还有感觉

在后背注射麻醉药物指的是椎管内麻醉，是将麻醉药物注入椎管的蛛网膜下腔或硬膜外腔，脊神经根受到阻滞使该神经支配的相应区域产生麻醉作用。

脊神经受到阻滞的顺序通常为交感神经、冷觉、温觉、温度识别觉、钝痛觉、锐痛觉、触觉消失、运动神经、本体感觉消失(即感觉不到下肢存在)。因此，刚打完麻药还有感觉是正常的，麻醉需要一个循序渐进的过程。

“给我多打点麻药，我怕疼”

经常会听到患者对医生说：“多给我打点麻药，我怕疼”。偶尔也能听到患者说：“我喝白酒没有醉过，能把我‘麻倒’吗？”这些担心都是多余的，用多少麻醉药物是麻醉医生根据每位患者和每种手术的具体情况，通过科学计算出来的。

只是喝了一袋牛奶，为什么不能麻醉

即便是喝一袋牛奶也算是进食，接受全身麻醉、椎管内麻醉及神经阻滞前，患者需要禁食所有东西、禁饮所有液体。

正常情况下机体有吞咽、咳嗽等保护性反射，在全麻过程中，这些反射会减弱或消失，麻醉过程中，患者如有呕吐物排出，极易发生误吸；当椎管内麻醉时，人体交感神经被阻滞，迷走神经的功能相对亢进，胃肠蠕动增强，可引起恶心、呕吐。手术过程中牵拉腹腔脏器时，也会引起患者恶心。

麻醉前禁食、禁水的目的是使患者的胃部充分排空，预防围手术期发生胃反流、呕吐甚至是发生误吸引起窒息的情况。

手术后使用镇痛泵会上瘾吗

镇痛泵包含镇痛、镇静、抗呕吐等多种镇痛药物，不仅能加强镇痛效果，还能减少镇痛泵带来的不良反应。镇痛泵是麻醉医生严格按照用药剂量调配的，不会使患者上瘾。

麻醉前，患者需要停药吗

一般除了心血管药物，如抗高血压药物以外，其他有基础疾病的患者在禁食期间都需要停止服用药物。尤其是糖尿病患者，在禁食期间不要服用降血糖的药物或胰岛素，以免在禁食期间或麻醉当中发生低血糖的情况。

患者可以要求麻醉方式吗

手术采用哪种麻醉方式需要根据患者具体情况而定。手术前，患者可以将自己的想法告诉麻醉医生。麻醉医生在了解情况后，根据患者的身体情况、手术类型、手术部位，进行整体评估并制定最适合患者的麻醉方式。

(作者供职于河南省人民医院麻醉与围术期医学科)

泌尿系统结石的症状与病因

□李堯龙

什么是泌尿系统结石

泌尿系统结石也称“尿结石”，是尿液中的结晶沉积形成的，是泌尿系统常见病之一。肾脏、输尿管、膀胱和尿道为结石多发的部位，其中较为多见的是肾结石和输尿管结石。

症状

泌尿系统结石所在部位不同，临床的症状也不同。肾绞痛与血尿是肾结石与输尿管结石的典型表现，在结石引起的绞痛发作前，患者一般没有任何感觉，在某种诱因作用下，如剧烈运动、长途乘车、劳动等后，突然出现一侧腰部剧烈的绞痛，并向小腹及会阴部放射，同时伴有腹胀、恶心、呕吐、程度不同的血尿。膀胱结石主要表现为排尿困难和排尿疼痛。

当患者出现不适症状，需要尽快到医院就诊，一个小小的腹部CT(计算机断层成像)检查，便可让泌尿系统结石无处遁形。

病因

泌尿系统结石形成与多种因素有关，年龄、性别、遗传、饮食习惯等对结石的形成影响较大。常见的手术方式有：熏肉、加工食品、薯条、咸菜等。

治疗

一旦确认存在结石的情况，医生通常会根据结石的成分、大小、位置等信息来确定治疗方案。通常，治疗方式有以下几种：

一般治疗 通常直径<0.6厘米的小结石，患者可以遵照医嘱服用排石药物进行治疗。同时，患者需要大量饮水配合适量的运动，促进结石自行排出。

体外冲击波碎石 当患者疼痛不能被药物缓解或保守治疗效果不佳时，可以选择手术治疗。常见的手术方式有：体外冲击波碎石治疗、输尿管内放置支架、经输尿管镜碎石取石术、经皮肾镜碎石术、腹腔镜镜切取石术。

多吃富含钙的食物 肠道内的草酸盐与钙结合可形成经粪便排出的不溶性复合物，减少结石的形成。因此，日常应多吃富含钙的食物。

(作者供职于新乡市中心医院泌尿外科)

胰岛素与糖尿病之间的关系

□董蕾

胰岛素是由胰脏内的胰岛β细胞受内源性或外源性物质如葡萄糖、乳糖、核糖、胰高血糖素等刺激而分泌的一种蛋白质激素。

糖尿病是一种慢性代谢疾病，特征是血液中的葡萄糖水平异常升高，胰岛素在调节血糖方面发挥着至关重要的作用。本文将带你了解胰岛素在糖尿病治疗中的重要性。

胰岛素的功能

胰岛素能在人体内起到调节血糖水平的作用。人体摄入碳水化合物后，被消化成葡萄糖，并释放到血液中，此时，胰岛素开始发

挥作用。胰岛素可以促进葡萄糖进入细胞，从而降低血液中的葡萄糖浓度。胰岛素还能抑制肝脏释放葡萄糖，进一步控制血糖水平。因此，胰岛素对于维持人体正常血糖水平起着至关重要的作用。

类型

1型糖尿病 1型糖尿病是一种自身免疫性疾病，胰脏内的β细胞受到免疫系统攻击而无法产生足够的胰岛素。这使得患者无法将血液中的葡萄糖有效运送到细胞内，导致血糖水平升高。1型糖尿病患者需要通过外源性胰岛素来维持正常的血糖控制，可以

通过胰岛素注射或使用胰岛素泵来实现。胰岛素治疗是1型糖尿病患者生命线，患者需要足够的胰岛素来控制血糖。

2型糖尿病 2型糖尿病是一种常见的糖尿病类型，其主要特征是机体对胰岛素的抵抗或胰岛素分泌不足。

在2型糖尿病的前期阶段，身体仍然能产生一定量的胰岛素，但细胞对胰岛素的反应变得不敏感，称为胰岛素抵抗。当葡萄糖不能有效进入细胞时，血糖水平升高。随着疾病的进展，胰脏逐渐减少胰岛素的产生，导致胰岛素分泌不足，口服药物可能

无法满足患者的需要，这时需要使用胰岛素治疗。胰岛素治疗可以帮助患者补充胰岛素缺乏，降低血糖水平，同时可以预防并发症的发展，提高患者的生活质量。

胰岛素治疗的注意事项

用量和频率 胰岛素的用量和注射频率需要根据患者的血糖控制情况和医生的建议进行调整。患者应遵照医嘱正确使用胰岛素，避免过量或欠量注射。

注射技巧 胰岛素一般通过皮下注射给药，患者需要学习正确的注射技巧，包括选择注射部位、注射角度和深度等。定期更

换注射部位有助于避免局部反应和脂肪萎缩。

血糖监测 患者应定期测量血糖水平，以便了解胰岛素治疗的效果。可以通过血糖仪进行自我监测，或在医疗机构进行定期检查来实现。

配合饮食和运动 胰岛素治疗不是唯一控制血糖的手段。患者还需要合理饮食和适度运动，以帮助胰岛素发挥最佳作用，并维持良好的血糖水平。患者应遵照医生的建议，制定适合个人情况的饮食计划和运动方案。

(作者供职于淇县人民医院肾内风湿内分泌科)