

微小血管病引发的大问题

□刘 文

人体是一个复杂而精密的系统,由各种组织和器官构成。在这个系统中,血液的循环起着至关重要的作用。我们通常关注的是大动脉和静脉,经常忽视了微小血管的重要性。微小血管病是一类常见但鲜为人知的疾病,会引发一系列严重的健康问题。本文将介绍微小血管病的概念、病因、症状及预防和治疗方法。

微小血管病的概念

微小血管病是指影响微小血管结构和功能的一类疾病。微小血管是直径较小的血管,包括毛细血管和小动脉。它们分布在全身各个组织和器官中,起着输送氧气和养分、排出

废物和维持组织功能的重要作用。微小血管病会导致血液循环障碍,影响组织和器官的正常功能。

微小血管病的病因

微小血管病的病因复杂多样,包括遗传因素、炎症反应、自身免疫反应、代谢紊乱等。以下是几种常见的微小血管病病因:
高血压 长期的高血压会导致微小血管收缩和硬化,使血液流动受阻。
糖尿病 糖尿病会损害微小血管的内皮细胞,使其不正常增厚,导致微小血管病的发生。
动脉硬化 动脉硬化可引起微小血管内膜增厚和斑块形成,

影响血液的流动。

微小血管病的症状

毛细血管扩张 在皮肤上可出现小红点或蜘蛛痣,常见于面部和四肢。

毛细血管破裂

微小血管病会导致毛细血管脆性增加,容易破裂,出现皮下瘀血、紫癜或瘀斑。

微循环障碍

微小血管病会导致微循环障碍,影响组织的氧气和养分供应,会使患者出现疲乏、头晕、四肢发凉等症状。

神经系统症状

微小血管病也可影响神经系统,导致头痛、记忆力减退、注意力不集中等问题。

眼部问题

微小血管病可引起

发现视网膜病变,导致视力模糊、眼前出现闪光点或飞蚊症等症状。

预防和治疗方法

健康生活方式 保持适当的体重、均衡饮食、定期锻炼、戒烟限酒等有助于维护血管健康。

控制慢性病 对于患有高血压、糖尿病等慢性病的患者,要积极控制疾病,遵医嘱用药,定期检查,以降低患微小血管病的风险。

药物治疗 针对微小血管病的具体病因和症状,医生会开具一些药物,比如抗高血压药物、降糖药物、抗凝血药物等,以控制病情和改善微循环。

康复治疗 对于已经出现症状的患者,康复治疗可以帮助改善血液循环,增强微小血管的功能。物理疗法、针灸、中医推拿等会被纳入康复计划。

微小细胞在人体中占据重要地位,微小血管病会引发多种健康问题。了解微小血管病的概念、病因和症状,采取适当的预防和治疗方法,对于维护血管健康和人体整体健康非常重要。保持健康的生活方式、控制慢性病、药物治疗和康复治疗,可以减少微小血管病的发生和进展。

(作者供职于山东省德州市临邑县中医院脑病科)

肩袖损伤知多少

□王 珏

把手举过头顶,把衣服塞到裤子里,这些简单的动作对平常人来说十分容易,但是对于具有肩袖损伤的人来说却十分艰难。那么,肩袖是什么意思?肩袖损伤又是什么呢?本文对肩袖损伤进行科普。

什么是肩袖

肩袖是包绕在肱骨头周围的一组肌腱复合体,包括肩胛下肌腱、冈上肌腱、冈下肌腱和小圆肌腱。这些肌腱能将肱骨头稳定于肩胛盂内,对肩关节的稳定性和活动度起着十分重要的作用。

肩袖损伤及产生原因

肩袖损伤指的是由种种原因产生的肩袖局部水肿、出血、撕裂,从而导致急性或慢性的肩关节疼痛。那么,哪些行为会产生肩袖损伤呢?我们在坐公交车时,一只手抓

着扶手,突然急刹车,身体失去平衡,就会产生肩袖损伤。我们在打羽毛球、投篮、掷铁饼等运动中都可能产生肩袖损伤。

如何确诊

肩袖损伤有自身的特点。会有运动疼痛感,也就是出现运动产生的疼痛。拿东西、穿衣服、梳头、晾衣服、坐公交车对肩关节的被动活动影响不大,但是对于有肩袖损伤的人来说,他们一般会迫于疼痛,不愿意主动活动,长此以往,导致肩关节的运动障碍。

得了肩袖损伤怎么办

得了肩袖损伤,可以到关节科和康复医学科两个科室就诊。一般来说,如果肩袖受伤比较严重,比如存在肌腱断裂或与肩袖相关的肌肉受伤严重,是需要进行手术治疗的。很

便血背后的潜在风险

□张劲龙

便血是指粪便中出现鲜红或暗红色血液,是一种常见的症状。当排便过程中出现这样的情况时,很多人会感到担忧和恐慌。其实,便血并不总是表示有严重的疾病存在。本文将解密便血背后的潜在疾病风险。

便血的分类

便血可以分为两种类型:出血性便血和非出血性便血。出血性便血是指来自消化道某个部位的出血,可以与粪便混合在一起。这种情况通常会使大便变成鲜红色或暗红色。非出血性便血是指排便过程中出现黑色血液,其颜色通常较暗。这种便血是由食物残渣、药物或其他化学物质引起的。

出血性便血的潜在风险

出血性便血往往与某些疾病相关,以下是一些常见的潜在疾病风险。

痔疮

痔疮是直肠和肛门区域的

静脉曲张,常见症状之一是便血。痔疮的便血通常是鲜红色,出现在排便后,可伴有肛门瘙痒和肛门不适。

肛裂 肛裂是肛门周围皮肤或黏膜发生裂伤,常常由大便过硬引起。肛裂的便血也是鲜红色的,常伴有排便疼痛和肛门不适。

结肠息肉 结肠息肉是结肠黏膜上的小突起物,大多数是良性的,会引起便血,特别是较大的息肉。

结肠炎性疾病 炎症性肠病(如溃疡性结肠炎和克罗恩病)或其他结肠炎症也是出血性便血的常见原因。这些疾病引起的便血可能伴有腹痛、腹泻和体重下降等症状。

结直肠癌 结直肠癌是结肠或直肠的癌变。便血是结直肠癌最常见的症状之一,尤其是在肿瘤位于直肠末端时更为常见。便血可能伴有贫血、腹痛、肠梗阻等其他症状。

就医和就医建议

保持冷静 虽然便血是一个令人

担忧的症状,但保持冷静对于正确评估和处理非常重要。

仔细观察 注意观察便血的颜色、量和出现的频率。这些信息将有助于医生进行诊断。

不要忽视 不要忽视便血,尤其是伴有其他症状或持续出现时。及早就医可以帮助确定潜在的疾病原因。

就医咨询 出现便血后,建议及早就医咨询。医生将根据症状、病史和体检结果确定进一步的诊断和治疗方案。

便血是一个常见的症状,并不总是表示有严重的疾病存在。出血性便血可能与痔疮、肛裂、结肠息肉、结肠炎性疾病和结直肠癌等疾病相关。面对便血,我们应该冷静观察,重视并及时就医咨询,以便进行正确的诊断和治疗。

(作者供职于巨野县人民医院肛肠外科)

气管切开患者如何护理

□闫慧琴

气管切开术是将患者颈部气管进行切开后,将特制的气管套管置入。此技术常应用于长期昏迷不醒需长期留置人工气道或颈部需要手术的患者。对患者行气管切开术,可以保持患者呼吸道通畅,促进患者尽早恢复自主呼吸,有效提高术后的生存质量。由于患者颈部气管切开后,局部皮肤需要长时间的暴露,容易导致病原菌在气管内定植,产生误吸等,增加患者颈部发生感染等风险,因此,对气管切开患者加强护理干预具有重要意义。那么,对于气管切开患者,我们应该如何护理呢?

气管切开患者的护理

一般护理 病房要保持干净整洁,空气新鲜,室温保持在 20 摄氏度~22 摄氏度,湿度保持在 60% 左右。定期对病房内进行紫外线消毒,多开窗通风,避免患者因特殊气味或颗粒引起剧烈咳嗽。尽可能减少探视,避免人员流动较多,加重患者病情。指导患者保持颈部伸展体位,确保套管在患者的气管内,呈中间部位,避免出现闭塞、位置移动或套管滑脱等导致患者窒息。固定套管,将固定带松紧进行调节,以能够容纳一指为合适松紧度。要注意患者伤口处有无出血、皮下气肿等现象发生。

内套管的消毒 每 6 小时~8 小时 1 次。分泌物稠厚又多时,可随时清洗。一般采用煮沸消毒,也可以用戊二醛浸泡消毒。内管取出的时间不宜过长,每次不超过 30 分钟。

浓痰患者的护理

对具有痰鸣音、面色发绀及血氧饱和度下降的患者给予吸痰处理,吸痰过程中要注意氧气的储备,吸痰前后给予患者高浓度吸氧,避免在吸痰过程中出现缺氧症状。选择合适型号的吸痰管进行吸痰。吸痰时,严格无菌操作。吸痰时动作要轻柔,左右旋转,上提吸痰,吸尽气管内所积聚的痰液。每次吸痰时间小于 15 秒,间隔 3 分钟~5 分钟。先吸气管内分泌物,然后对患者口腔以及鼻腔内的分泌物进行吸取。必要时,可使用口咽通气管。吸痰过程中的吸引压力适当。使用 0.9% 的氯化钠对患者的粘连处进行湿润,并将气管切口处的敷料轻轻除去,使用碘附消毒颈部切开头。

患者行气管切开后,给予相对应的套管清洁及吸痰等护理措施,可以避免患者气管切开处发生感染等并发症,不会加重患者的痛苦及病情变化。

(作者供职于太原市第二人民医院)

血液透析患者自体动静脉内瘘的自我护理

□张珊珊

血液透析是治疗终末期肾功能衰竭的有效方法之一,是尿毒症患者赖以生存的重要替代手段。良好的血管通路是血液净化治疗的基本要素之一。自体动静脉内瘘具有易于穿刺、创伤小、并发症少、活动不受限制、术后生活能自理,并能长期稳定使用等优点,被大多数患者所采用,称之为透析患者的生命线。作为血管通路的使用者和监护者,应该正确使用和维护自体动静脉内瘘,预防和减少并发症的发生,提高自体动静脉内瘘的使用寿命。以下是血液透析患者自体动静脉内瘘的自我护理要点。

保持内瘘侧肢体清洁

在血液透析前,要把手臂

清洗干净;透析后 24 小时内穿刺针眼处避免沾水,尽量减少发生感染的风险。故此,血液透析患者可以将洗澡时间调整为透析前一日。日常,血液透析患者要注意手卫生,操作前要用流动水洗手或速干手消毒液揉搓双手。

避免压迫自体动静脉内瘘

为了避免压迫自体动静脉内瘘,血液透析患者应避免穿过紧的衣物或在内瘘侧肢体佩戴首饰。睡觉时,切忌把内瘘的手枕到头后,可以使用特制的枕头或垫子支撑手臂,避免压迫自体动静脉内瘘。此外,在进行日常活动时,要避免碰到自体动静脉内瘘,以免造成不必要的压迫。

如果自体动静脉内瘘周围

出现瘀伤、肿胀或疼痛等异常情况,应及时告知医生,并进行相应的处理。如果发现自体动静脉内瘘受到了明显的压迫,应该及时就医,以免造成血管狭窄或其他并发症的发生。

注意保暖

血液透析患者要根据天气的变化及时增减衣物,要注意保暖,避免受凉后引起血管痉挛,导致血液瘀滞,引起血栓的形成。

暂停其他治疗

在非紧急情况下,血液透析患者内瘘侧肢体不做其他治疗,比如不测量血压、不静脉采血、不静脉输血等。同时,避免内瘘侧肢体提重物。

注意营养和水分摄入

血液透析患者应避免过多

的水分摄入,因为过多的水分会增加血容量,导致血管扩张和自体动静脉内瘘的负荷增加。同时,患者应该控制钠盐的摄入,因为高钠饮食会使体内的水分增加,导致血压升高和心脏负荷增加。

为了避免营养不良,血液透析患者应注意均衡饮食,包括合理的蛋白质、碳水化合物和脂肪摄入。患者应遵循医生或营养师的建议,选择富含蛋白质的食品,如肉类、鱼类、蛋类等;增加膳食纤维的摄入,比如蔬菜、水果、全麦面包等,以保持肠道通畅。

适当锻炼

要用小握力器经常锻炼内瘘侧肢体。此外,内瘘破裂会导致大出血,要注意保护好。

慢性胃炎的保守治疗与注意事项

□李 琼

慢性胃炎是一种常见的胃部疾病,病因多种多样,比如药物刺激、微生物入侵、胆汁发生反流等。得了慢性胃炎后,我们该如何保守治疗呢?

慢性胃炎的治疗

慢性胃炎分为浅表性胃炎、萎缩性慢性胃炎和特殊性慢性胃炎。多数浅表性胃炎是可以治愈的,极少数浅表性胃炎会发展为萎缩性慢性胃炎。随着病程增长和病人年龄的增加,慢性胃炎会逐步加重。因此,对于慢性胃炎,一定要及时治疗,找到正确的治疗方法。

寻找病因 将任何可能导致慢性胃炎的因素全部去除,比如戒烟、戒酒,不要吃对胃黏膜有害的食物或药物;不要暴饮暴食。如果有口、鼻、咽部疾病,要积极治疗,平时要多锻炼身体,增强身体的免疫力。

西药治疗 当胃部疼痛时,可以使用鲁普苯锌和颠茄合剂;胃酸增高时,可以用氢氧化铝、兰索拉唑;如果有消化不良症状,可以增加多酶片;如果感染幽门螺杆菌,要服用抗生素;胆汁反流严重时,要服用吗丁啉或甲氧氯普胺进行缓解。除此之外,还可以服用一些补充剂。比如维生素 E 可以减轻炎症;吃鱼肝油对减轻炎症有很大帮助;益生菌也对缓解胃炎有一定的帮助。

中药治疗 在中医上,慢性胃炎的症状主要是胃脘不适,其病症产生的原因是湿寒入胃、肝气过旺、脾胃虚弱等。该病症可能是虚证,也可能是实证,因此要辨证治疗。患者可以服用一些草药,比如每两天服用一定的蔓越莓,对消灭幽门螺杆菌有帮助。其次是甘草的提取物,每天按照医生的要求服用,对缓解炎症和清除幽门螺杆菌有很好的效果。

慢性胃炎的注意事项

要远离刺激性食物,比如烟酒、浓茶、咖啡和生冷辛辣的食物。慢性胃炎患者吃了这些食物后,会加重胃炎的症状,出现各种胃部不适。

要尽量控制酸甜食物,酸性和甜的食物吃的太多,会增加胃酸,对胃黏膜产生损害。土豆、番薯、豆制品容易产气,使慢性胃炎患者产生胃胀、胃痛的感觉,加重病情。

吃东西不要太快。吃得快一方面有助于消化,另一方面,当食物充分咀嚼后,会促进唾液的分泌,减少食物对胃黏膜的伤害。平时要少吃多餐,吃完后稍作休息再做运动。晚上 8 点以后不要进食。当胃炎发作时,一定要及时就医,切忌乱用药。一定要找准病因,使用合适的药物进行治疗和缓解病症。

总而言之,慢性胃炎是一种慢性病,不能着急,一方面要采用正确的方法治疗,合理用药,另一方面还要注意保养,在平时多加注意。

(作者供职于滨州医学院附属医院消化内科)

帕金森患者的日常护理

□张 红

帕金森病是常见的中枢神经系统退行性疾病。65 岁以上老年人中约有 1.7% 患有帕金森病,是继肿瘤、心脑血管病之后中老年人的“第三大杀手”。在日常生活中,我们要如何护理帕金森患者呢?

生活指导

合适的衣着 应选择带拉链、自粘胶的衣服;裤子长度适宜,以免踩到裤脚;应选择全棉衣服,便于吸汗,保护皮肤。

重视饮食护理 要补钙,可选择牛奶、奶制品或钙片,多晒太阳;多吃粗纤维或富纤维食物,多吃水果、蔬菜及全麦面包,可缓解便秘。蛋白质影响左旋多巴胺的吸收,在服药期间,应以优质蛋白为主,比如蛋、鱼、虾、豆制品等。水分摄入充足,夜间少饮水。少食多餐,食物不宜过烫,进食不宜过快。

居住环境舒适 屋子光线明亮,方便起卧;床的高度合适;物品摆放固定、有序,以防摔倒;室内应设有扶手、扶杆,浴室地面应有防滑设施,以防摔倒;使用带有大把手、不易打碎的工具;选择电动的剃须刀,牙刷杯选择纸杯或塑料杯。

行动注意安全 行走缓慢,走路时集中精神,以免失衡;鞋底防滑,不要穿拖鞋,易脱落,绊倒自己;行走困难时使用手杖等助行器,避免去人员拥挤的场所。

心理疏导

由于该病程较长,患者易产生烦躁、自卑、孤独等不良情绪,建议患者家属加强对疾病的宣教;耐心倾

听,了解其内心真实想法,进行心理疏导,给予关怀,使其减轻心理压力,排除急躁、易怒、焦虑等消极情绪,保持心情愉悦,保持心态平和。

加强功能训练

面部训练 用力睁眼、闭眼、皱眉;左右眼交替睁眼、闭眼动作;交替鼓腮、凹腮动作;进行皱鼻子动作。

语言训练 按声母、韵母、字、词、短句顺序递增式训练。

平衡训练 1. 踏步运动:原地踏步,双手配合协调摆动,逐渐加大难度,踏步时,左手拍右腿,右手拍左腿。2. 原地转腰运动:站立位,转身向一侧,双手用力摆动至此侧,头随手动,转向同侧,尽量控制骨盆不动,维持平衡。3. 击掌运动:站立位,双手上下前后击掌。4. 绕圈运动:站立位,迈步、双手协调摆动进行绕圈运动,绕的圈子逐渐变小,行走中注意安全,防止跌倒。5. 交叉触碰运动:站立位,双腿分开与肩稍宽,弯腰,左手向右下脚脚趾方向触碰,右手向上尽量伸直方向触碰,右手向上下脚脚趾方向触碰,左手向上尽量伸直。

帕金森病的表现差异很大,不能用同样的方式去护理,尤其是在非运动症状与日常生活、饮食等方面。因此,患者和家属要加强与医护人员间的交流沟通,制定个体化的日常护理方案,帮助患者的康复。

(作者供职于周口市中心医院神经内科)