

肺炎的症状及治疗

□赵小君

肺炎是全球范围内常见的感染性疾病之一，危害着人类健康。肺炎通常由细菌、病毒或真菌引起，这些病原体侵入肺部并感染肺泡和支气管，导致肺组织的炎症反应。肺炎可表现为急性肺炎，也可能表现为慢性肺炎。肺炎的严重程度因个体的免疫状态和感染的病原体类型而异。目前，尽管已经取得了重大的医学进展，肺炎仍然是导致儿童和成人死亡的主要原因之一。

常见症状

体温升高 肺炎患者往往伴有体温升高的症状。这是因为肺部受到病原体感染后，机体免疫系统会释放炎症介质，导致体温的升高。一般情况下，肺炎患者的体温

可超过37.5摄氏度，并持续数天。此外，患者可能伴随寒战、盗汗等症状。

咳嗽 咳嗽是肺炎较常见的症状之一。患者通常会出现持续性地咳嗽，伴有痰液产生。痰液可能呈现不同的特征，如黄绿色、脓性或血性。咳嗽的严重程度可以根据病情的不同而有所差异，从轻微干咳到剧烈的咳嗽。

呼吸困难 肺炎患者会感到呼吸困难，尤其是在进行日常活动或体力活动时。这是因为肺炎引起了肺部炎症和充血，导致肺组织的功能受损。呼吸困难的程度可以因病情的严重程度而有所不同，轻微的呼吸困难可能仅在活动时出现，而严重的呼吸困难则

可能需要辅助氧气供应甚至机械通气支持。

胸痛 部分肺炎患者会出现胸痛的症状。胸痛通常是由于肺部炎症引起的，炎症刺激了胸膜，导致胸痛。胸痛的程度可以因个体差异而有所不同，从轻微的不适到剧烈的疼痛。

其他症状 除了上述常见的症状外，肺炎还可能伴有其他一些症状，如乏力、食欲不振、头痛、肌肉、关节痛等。这些症状的出现与机体免疫系统对病原体的反应及全身炎症反应有关。

药物治疗

抗生素 对于细菌性肺炎而言，抗生素是较常用的治疗方法之一。根据病原菌的类型和药物敏

感性测试的结果，医生会选择适当抗生素。常用的抗生素包括青霉素类、头孢菌素类和喹诺酮类药物等。患者应按时按量服用抗生素，并严格遵循医生的建议完成治疗，以确保病原体完全消除，减少耐药菌株的产生。

抗病毒药物 对于病毒性肺炎，抗病毒药物是主要治疗手段之一。不同类型的病毒所需的抗病毒药物也不同。如对于流感病毒引起的肺炎，奥司他韦等抗病毒药物可以减少病程和症状的严重程度。然而，需注意的是，并非所有病毒性肺炎都有特定的抗病毒药物可供选择。

其他辅助药物 除了抗生素和抗病毒药物外，还可以根据患者症

状和需要使用其他辅助药物来缓解相应的症状。如退热药可以帮助降低发热引起的不适。止咳药和黏液溶解剂可以减轻咳嗽和痰液排出困难的症状。此外，镇静剂可以用于控制严重焦虑或呼吸困难的患者。

肺炎是一种严重影响人类健康的感染性疾病，其病原体多样，且具有较高的致死率。了解肺炎，对预防、诊断和治疗这一疾病具有重要意义。不仅如此，通过加强公众教育、提高疫苗接种率及加强卫生保健措施，我们可以共同努力减少肺炎的发生和传播，保障人们的健康和生命安全。

(作者供职于兰陵县人民医院)

帕金森疾病的日常护理措施

□马岩

日常照护

首先，由于帕金森病患者行动不便，在穿着方面尽量选择易穿脱的开襟衣物，不要选择套头的衣物。在鞋子的选择上，也应该选择不穿系鞋带的鞋子，也不要选择橡胶或生胶底材质的鞋子，这类鞋子抓地力比较强，容易造成患者向前摔倒。其次，患者使用的餐具，也尽量选择防滑效果比较好的，便于患者抓握，避免在进食的过程中餐具滑落。

规律饮食

帕金森病患者的饮食要保持健康、有规律。少食多餐是帕金森病患者应该坚持的进食原则，以往的一日三餐可以分成5次~6次，同时还需要避免暴饮暴食和过量饮酒。在食物的选择方面，尽量选择纤维素、维生素和矿物质丰富的食物，如新鲜的水果、蔬菜，抑或是全麦面包等食物。还需要注意避免选择辛辣、油腻、生冷、刺激性强、高糖、高脂肪、高胆固醇的食物。

保持心态

得了帕金森病后，患者会因为担心自己以后的生活不能自理，患病期间会表现出身心压力增大的情况。而这种不良心理状态，会对疾病控制起到反向的作用，许多患者也会因此而放弃治疗。因此，日常生活中，帕金森病患者需要有一个积极的心态，尽量不要过于焦虑和不安，这样才能够有足够的信心面对疾病，积极治疗。为了避免产生不良心理，建议患者多参加一些社交活动，多与家人、朋友聊天、沟通，能够缓解心理压力。

坚持运动

运动对于帕金森病患者控制疾病发展有着重要的作用，因此日常生活中需要树立坚持运动的习惯。首先，需要进行脸部的运动，可以做噘嘴、皱眉、微笑等能够锻炼面部肌肉。其次，手部的运动也是关键，可以反复做握拳、伸手指的动作，也可以做一做手指分开合并的动作，这样能够预防手部僵硬的情况。最后，肢体运动，可以进行侧弯、转体运动及腹肌及腰背肌锻炼，还可以做太极拳、慢走等有氧运动，以此来控制病情发展。

规范服药

药物治疗目前是针对帕金森病的主要治疗方法之一，因此患者日常应该遵医嘱规范服药，不可擅自增减药量或停止服药。如果在日常服药的过程中，感觉到明显的不适，需要立即就医，听从医生的建议调整用药方案。

(作者供职于新泰市第二人民医院)

你了解消化溃疡吗

□路庆雷

消化性溃疡是一种常见病，常发生于胃和十二指肠，好发于年轻人，中老年人的发病率较低。患者大多表现为胃溃疡和十二指肠溃疡，其症状多不典型。该病起病急，症状多不典型，常在饭后1小时~2小时内出现上腹痛或不适，有的表现为腹部饱胀、恶心、呕吐等。

治疗与防护

治疗原则 假如是由于胃酸分泌过多导致了消化性溃疡，笔者建议口服奥美拉唑肠溶胶囊或铝碳酸镁片。如果是幽门螺杆菌感染所致，可以口服阿莫西林胶囊、克拉霉素胶囊等。

营养干预 在消化性溃疡患者的身体中，微量元素锌、铜、钼比普通入要少很多，如果缺乏锌，会使人体的免疫功能下降，从而使溃疡的伤口无法得到有效的愈合。因此，对于消化性溃疡患者，应该多补充一些锌、铜、钼等微量元素，如茄子、西兰花、山药、香菇、贝类等。

饮食禁忌 尽量不要食用酸味的水果，不要食用辛辣刺激性的食品，不要食用过热、过冷、过甜、过咸的食品，以免引起胃酸的产生，从而导致胃黏膜的损害。如韭菜、芹菜、豆芽菜等含有粗纤维的食物，这些食物会增加胃的压力，还会促进胃酸的释放，从而使胃黏膜变得更为脆弱。像是红薯这种产气比较多的食品，容易导致便秘，从而导致肠胃膨胀，出现溃疡。

宜食 可以吃牛奶、鸡蛋、豆浆、鱼、瘦肉等易消化的食品，它们经过烹饪后柔软易消化，对肠胃无刺激，还能提供充足的热能、蛋白质和维生素。

(作者供职于威海市威海亚医院)

重症患者治疗中勿忽略心理调适

□颜廷爽

临床调查发现，对重症患者来说，治疗期间的心理变化非常明显，疾病及相关因素导致发生焦虑、紧张等负面心理较为常见，对于正常的治疗进展会产生很大的影响，需要给予患者相应的心理调适，对患者进行安慰和鼓励，帮助患者更舒适地度过重症监护期。

重症患者心理特点

对重症患者来说，心理特点非常复杂，而且多种多样，对不同患者来说，也存在个体上的差异。

忧郁、焦虑 这是重症患者非常常见的不良心理，在治疗期间，

疼痛无法耐受，治疗效果不佳，发生不良反应等，都会让患者感受到忧郁、焦虑，无法接受现实，患者也会出现悲伤、哭泣、食欲下降等多种不良表现。

否认 对多数重症患者来说，不认为自己有病，也不承认自己的病情，否认态度在重症患者中占比较大，主要是因为急性症状得到控制，患者自认为疾病并不严重，不需要在监护室治疗，这也是心理防御反应的一种。

愤怒 病情加重，很容易导致患者出现愤怒的情绪，而且疾病带来的疼痛感受，也会加重愤怒程

度，患者会表现为烦躁、行为失控等。

重症患者心理调适

倾听患者诉说 学会倾听是非常重要的，尤其是对重症患者，心情不好的时候，非常想和他人诉说，说出内心的话，不是听取他人意见，只是发泄不良情绪，如果没有及时发泄，容易进入到潜意识中，加重身心压力。需要护理人员开导患者，让患者接受现实，也要接纳患者的恐惧等不良心理，最大程度减轻患者的痛苦，这样才能给予患者最大的帮助和支持。

鼓励患者之间的交流 患者

和患者之间进行交流，能获取到人际支持，对患者来说，在患上疾病后，心理上会认为和其他人存在差异，因此大部分患者不愿意和其他人交流，尤其是相对更健康的人，认为他们并不能了解到自己内心的痛苦等。说太多话并没有意义。而病友之间进行沟通，具备相同的心理背景和体验，更容易沟通交流，彼此之间能提供心理上的支持，患者也会觉得自己不是一个人，这样能快速走出黑暗。因此要鼓励患者之间交流，组织开展病友互助活动。

耐心疏导 对每个人来说，都

骨质疏松的症状及预防措施

□刘建玉

骨质疏松属于一种隐匿性病变，发病早期没有任何症状，且不易被人们察觉，具有发病率高、病程长等特点，老年骨折患者就有约30%都与骨质疏松相关，严重影响患者的生活质量。因此，骨质疏松的预防和治疗尤为重要，本文将给大家介绍关于骨质疏松的知识。

什么是骨质疏松

骨质疏松是一种系统性骨病，表现为骨的脆性增加，因此大大增加了骨折的危险性。骨质疏松是一种由多因素所引发的慢性疾病。骨质疏松多见于绝经后5年~10年的女性以及70岁以上的老年人。

高发人群

绝经后的女性，女性在绝经后

因内分泌的改变导致雌激素水平降低，从而使破骨细胞活跃，很容易发生骨质疏松。

随着年龄的增长，尤其是到了70岁以后，一方面患者的营养吸收能力下降，另一方面患者性激素分泌减少，刺激骨细胞的同时也会抑制成骨细胞的生成，从而造成骨量减少，引发骨质疏松。

疾病因素

如甲亢、甲状腺功能亢进、血液疾病、肝胆疾病等，此类疾病也会影响骨代谢，导致骨质疏松风险增高。

症状表现

骨痛 骨痛是骨质疏松患者的主要表现，患者会出现腰背疼痛或

骨痛，通常在翻身时、起坐时、长时间行走后出现，在负重或者夜间疼痛加剧，同时还可伴有肌肉痉挛、活动受限。

乏力 患者容易出现身体疲劳、乏力的情况。

骨折 骨质疏松患者受到轻微外伤或者简单运动时都有可能发生骨折，骨折后常常恢复较慢，并且容易发生多次骨折，骨折部位好发于胸腰椎，其次是髌部、肋骨、手臂、盆骨等部位。

脊柱变形 严重骨质疏松患者，因椎体压缩性骨折，会出现驼背、身高变矮等脊柱畸形。

生活中常见的因骨质疏松而导致问题有因摔倒导致的股骨颈

骨折或者腰椎椎体压缩性骨折。如果受伤后出现这类问题，如腰背部出现明显的疼痛，局部活动时疼痛难忍、行走或活动会受到很明显的限制就要提高警惕了，可以去附近的医院找专业的医生进行检查，一般根据局部的X线光片就可以确诊。如果确诊骨折，为避免其他并发症的发生，就需要尽快住院接受治疗了。

如何预防

调整生活方式 保证充足的营养供应，日常饮食要营养均衡。建议摄入富含钙、低盐和适量蛋白质的食物，如奶类、蛋类、牛羊肉、鱼肉等。

合理运动 有规律的锻炼身体

帮助骨骼健康，如慢走、慢跑、游泳、打太极、瑜伽、乒乓球等。

维持健康体重 过轻或过重都会增加骨质疏松的风险。保持适当体重可以减轻骨骼的负担，有利于骨骼健康。

改变不良习惯 我们要改变生活中的不良习惯，如戒烟、限酒、忌暴饮暴食等，避免过量饮用碳酸饮料、咖啡等饮品，尽量避免或少用影响骨代谢的药物。

定期进行骨密度检查 特别是女性和老年人，笔者建议定期进行骨密度检查，以及根据检查结果进行相应的治疗和管理。

(作者供职于山东省第二人民医院骨科)

心肌梗死有哪些症状

□张 伟

心肌梗死简称为心梗，是一种很常见的急性心血管系统疾病。患有糖尿病、高血压病、冠心病、高血脂症的患者，出现心肌梗死的概率相对是比较大的。导致心肌梗死的原因很多，如冠状动脉粥样硬化、冠状动脉栓塞、冠状动脉炎、冠状动脉先天性畸形等。长期吸烟、缺乏运动、过于肥胖等，属于心肌梗死的危险因素。对于心肌梗死需要引起重视，积极治疗。那么，心肌梗死有哪些症状?

疾病症状

疼痛 这是心肌梗死患者的

典型症状，也是较早出现的症状，疼痛的严重程度跟梗死的部位及面积有关系。如果原本存在心绞痛的患者，出现心肌梗死后，易出现类似心绞痛的症状，部分患者可能出现上腹部疼痛，在这种情况下容易被误诊，认为是其他的疾病，延误治疗。

全身症状 如发热、心动过速、血沉增快等，患者的体温一般在38摄氏度，可能持续一周。

胃肠道症状 如频繁的呕吐、恶心、上腹部胀痛等。

心律失常 一般出现在患者

起病后的1周~2周内，同时还可伴有头晕、乏力，甚至晕厥。

其他 如心力衰竭、低血压及休克等。心力衰竭可能在起病最初几天内出现，也可能在好转阶段出现，需要引起重视，出现问题及时治疗。休克一般在患者起病后的数小时，或者一周内出现。

如何检查

心肌梗死在大多数的情况下，做心电图是可以检查出来的。医生可以通过检查的结果，判断梗死发生的具体位置以及程度，从而推测造成心肌梗死的原

因。心肌梗死患者进行心电图检查，可以为判断病情以及判断预后提供重要依据。当然，并不是每个心肌梗死患者，都可以通过心电图的方式检查出来，一般来说，急性心梗急性ST段抬高性心梗，以及急性非ST段抬高性心梗，是可以通过心电图检查的方式检测出来的。如果是非ST段抬高的患者，仅仅通过心电图检查没有办法检测出来，还需要结合患者的心肌酶动态变化情况还有症状，以及体征综合判断。

心肌梗死患者要注意积极配

合医生治疗，且注意低盐、低热量、低脂肪饮食。注意多休息，不要做剧烈的运动，同时注意不能搬过重的物品。保证充足的睡眠，养成良好的生活习惯。同时需要调整好心态，不要让自己有太大的心理压力，保持乐观的心态，有利于身体恢复。洗澡时，注意掌握水温，不宜过热也不宜过冷，同时注意不要在饱餐或者过于饥饿的时候洗澡。在天气变化比较大的时候，要注意做好保暖措施。

(作者供职于平原县第一人民医院)

宫颈腺囊肿会影响怀孕吗

□郭艳霞

宫颈腺囊肿也称为宫颈纳氏囊肿，主要是由于宫颈腺管口狭窄，或者出现堵塞的情况，导致腺体分泌物受阻，形成了囊肿，很多时候是生理性的变化。宫颈腺囊肿也有可能因为慢性的宫颈炎，或者宫颈受到损伤所引起。对于宫颈腺囊肿需要根据实际的原因及实际的情况下，容易压迫膀胱，从而出现尿急、尿频等症状，如果宫颈腺囊肿压迫直肠，则容易出现便秘症状。宫颈腺囊肿，出现宫颈病变的概率相对比较大。

疾病影响

正常来说，宫颈腺囊肿是不会

影响怀孕的。宫颈腺囊肿可以出现在宫颈的任何位置，一般不会太大，因此不容易堵塞宫颈口，从而不会影响受精卵着床，影响怀孕。当然，对于宫颈腺囊肿积极治疗是很重要的。

如何治疗

药物治疗 根据宫颈腺囊肿的实际病因进行用药，如果是慢性宫颈炎所引起，需要根据病原体用药。淋病奈瑟菌感染引起的宫颈腺囊肿，主要采用头孢曲松钠、头孢克肟等药物进行治疗。沙眼衣原体所引起宫颈腺囊肿，则采用多西环素、米诺环素等药物进行治

疗。用药方面需要严格遵医嘱，不能擅自及过量用药，避免引起不良反应。

手术治疗 对于囊肿比较大的患者，或者患者出现了明显的症状，需要通过手术的方式进行治疗，比较常用的手术方式有子宫切除术、宫颈腺囊肿造口术及宫腔镜下电切术等。主要根据患者的实际症状，还有患者的要求，囊肿的大小、选择适合的手术方式。

物理治疗 如果是比较小的宫颈腺囊肿，且处于浅表位置，可以采用冷冻、激光及微波，还有手术等方式治疗。

宫颈腺囊肿患者要注意积极配合医生进行相应的检查及治疗，同时注意保持良好的饮食习惯，保持良好的心态，不要有太大的心理压力。在手术之后需要做好卫生措施，不能让创口沾水，避免出现感染发炎的情况。还需要保持外阴清洁卫生，穿宽松舒适的棉质内裤，不要穿紧身裤。且注意定期到医院进行复查，了解自己的身体恢复情况，同时需要多关注自己的身体状态，出现任何的异常或者不适症状，都需要重视，且马上就医检查。

(作者供职于河南省安阳市安阳县中医院)