

癫痫的病因与治疗方法

□梁姝娟

癫痫是一种神秘而复杂的神经系统疾病,其特征是反复发作。了解癫痫的病因和探索有效的治疗方法,对于帮助患者管理疾病、提高生活质量至关重要。本文将系统地探讨癫痫的病因及当前的治疗选择。

癫痫的病因

遗传因素 研究表明,在癫痫的发病中,遗传因素起到了重要作用。一些研究发现,癫痫可能与某些遗传突变有关。这些突变可导致神经元的异常兴奋或抑制,从而引发癫痫发作。

脑部结构异常 脑部结构异常也是引起癫痫的常见病因之一。脑外伤、脑肿瘤等病变都可导致神经元活动异常,从而引发癫痫发作。

脾胃是人体消化、吸收、代谢的重要器官,是健康的基础。如果一个人的胃不好,他就不可能非常强壮。那么,该如何养胃呢?今天小编就跟大家来聊聊这个事。

□刘晋扬

胃病概述

所谓胃病,实际上是许多病的统称。它们有相似的症状,如上腹胃部部不适、疼痛,饭后饱胀、泛酸,甚至恶心、呕吐等。临床上常见的胃病有急性胃炎、慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃十二指肠复合溃疡、胃息肉、胃结石、胃的良恶性肿瘤,还有胃黏膜脱垂症、急性胃扩张、幽门梗阻等。病因较多,慢性胃炎、尿毒症等一些慢性疾病会并发胃病,刺激性药物也可损害胃黏膜引发疾病。此外,饮食不规律,常吃辛辣、烧烤食物的人也容易得胃病。

如果把人体比喻成一部轿车,这部轿车有车身,有发动机,有方向盘,还有4个轮子,有自己的形状和个性,但是如果没有油箱,这部汽车就算漂亮到极致,有什么用呢?我们的胃肠道就是人体里的“油箱”,如果这个“油箱”漏油了,不能为身体供应能量了,再重要的脏器也会停止工作。

日常养胃小常识

患胃病的人群越来越多,是由多方面原因导致的,饮食不规律、生活压力大是比较常见的因素。那么,一旦胃出现了问题,我们应该如何养胃呢?

养成良好的生活习惯 少吃多餐,饭只吃七分饱。早上要吃好,中午要吃饱,晚上要吃少,切忌暴饮暴食。注意用餐卫生和饮食规律,饭前勤洗手,饮食要有规律,按时就餐,细嚼慢咽;少食辛辣、油炸、烟熏食物,比如烧烤等;不吃过酸、过冷等刺激强的食物;戒烟酒,少饮浓茶、咖啡等。

三分治,七分养 有肠胃病史的人更要注意养护肠胃。比如,早餐喝小米粥,就特别养胃;晚餐时,注意适当减少豆类、糯米等不易消化的食物的摄入,减轻肠胃负担。加强营养,应选用易消化、热量足、含蛋白质和维生素丰富的食物,多喝牛奶,多吃新鲜的蔬菜、水果,比如胡萝卜、苹果、柑橘等;少吃高盐、腌制食物。要注意,胃溃疡、胆囊炎、反流性胃炎患者不适合喝牛奶。

养生先养胃 羊肉、狗肉等温热食物均有养胃效果,适合胃寒病症。大蒜杀菌杀菌可以帮助消除炎症,建议多吃。枸杞、银耳、红枣、核桃可以当作零食或入菜。在饭后、睡前,搓热双手后,以肚脐为中心顺时针按摩上下腹部,对调整脾胃功能、促进食物的消化吸收、防治消化不良和慢性胃肠疾病大有益处。

平心静养 胃病的发生、发展与人的情绪、心态密切相关。因此,要讲究心理卫生,保持精神愉快和情绪稳定,避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。当人们处于积极乐观的情绪时,比如乐观、微笑、开心时,胃肠的消化、吸收功能会更加顺利,有助于胃部疾病的恢复。在生活中,一定要做到多笑、多乐,学会跟家人、朋友倾诉,释放心中的苦恼和压力。

(作者供职于漯河市舞阳县人民医院消化内科)

皮肤真菌感染的治疗方法

□马素兵

皮肤真菌感染常被人们忽视。这些微小而顽强的真菌可以通过各种途径侵入我们的皮肤,导致不同类型的感染,比如癣、霉菌感染和念珠菌感染。这些感染往往伴随着瘙痒、红斑、脱屑等症状,给患者带来不适和烦恼。虽然在大多数情况下皮肤真菌感染不会引起严重后果,但若不及时采取治疗措施,感染可能会扩散,对日常生活造成影响。

感染类型

霉菌感染 霉菌感染通常由皮肤上的白念珠菌引起。这类感染最常见于皮肤的皱褶部位,比如腋窝、脚趾间和腹股沟。患处常呈现红斑、潮湿、瘙痒和疼痛等症状。

传播途径

皮肤真菌感染主要通过直接接触感染源或间接接触污染的物品传播。常见的传播途径包括:

人际传播 皮肤真菌感染可以通过与感染者的直接接触传播,特别是在患处有明显症状时,比如口腔溃烂、潮湿皮肤等。**物品传播** 毛巾、床上用品、袜子和鞋子等也是皮肤真菌感染的常见传播途径。当这些物品被感染者使用后,其他人接触到这些物品时也容易感染。

环境传播 皮肤真菌存在于环境中,在患处脱落的真菌也可污染环境表面,比如公共浴室、更衣室和游泳池等公共场所,其他人在使用这些场所时可能受到感染。

治疗方法

外用药物 对于轻度的皮肤真菌感染,通常可以使用外用药

物治疗。比如抗真菌霜、乳液或喷雾剂,有效成分为克霉唑、咪康唑或特比萘芬等,可以直接涂抹在患处。这些药物可以抑制真菌生长和繁殖,逐渐减轻症状,并治愈感染。**口服药物** 严重的皮肤真菌感染或感染范围较广时,医生会建议口服抗真菌药物。这些药物可以通过体内循环抑制真菌的生长和繁殖,从而加速感染的治愈过程。

局部护理 除了药物治疗,适当的局部护理也是皮肤真菌感染治疗的重要一环。保持患处干燥、清洁,并避免搔抓,可以减少感染的蔓延和症状的加重。

预防措施 预防皮肤真菌感

染的最佳方法是采取一些简单的措施,包括保持皮肤清洁、干燥,避免与感染者直接接触,不共用个人物品,定期更换袜子和鞋子,并避免赤脚在公共场所活动。

皮肤真菌感染是一种常见的皮肤问题,正确的治疗方法可以快速控制扩散。及时采取预防措施是预防感染的关键。如果怀疑自己患有皮肤真菌感染,要及时咨询医生,根据医生建议进行治疗。遵循医嘱,正确使用药物,并进行适当的局部护理,可以快速缓解症状,并避免感染的扩散。

(作者供职于辉县市峪河镇卫生院皮肤科)

胆道疾病是一类常见的消化系统疾病,包括胆囊疾病、胆管疾病和胆道结石等。这些疾病会导致胆汁引流受阻,引发胆绞痛、黄疸等症状,严重时甚至会造成胆管炎、胆囊炎等并发症。胆汁引流是胆道疾病患者常用的治疗方法之一,通过引流胆汁,可以缓解症状,预防并发症的发生。本文将从业者的角度,介绍胆道疾病的常见问题及相应的护理策略,以帮助患者更好地管理和控制疾病。

常见问题

胆道疾病是指影响胆道系统的各种疾病,包括胆囊、胆管和肝脏等部位。以下是一些胆道疾病问题:

胆结石 胆结石是形成在胆囊或胆管中的固态物质,常引起腹痛、恶心、呕吐等症状。常见问题包括结石的形成原因、症状的缓解方法及结石的治疗选择等。

胆囊炎 胆囊炎是胆囊的炎症,常由胆结石引起。常见问题包括炎症的症状、诊断方法、药物治疗和手术治疗等。

胆管炎 胆管炎是指胆管的炎症,常由胆结石或细菌感染引起。常见问题包括炎症的症状、治疗方法和预防措施等。

胆道肿瘤 胆道肿瘤可以发生在胆囊、胆管或肝脏等部位,包括胆囊癌和胆管癌。常见问题包括肿瘤的症状、诊断方法、治疗选择和预后等。

胆道功能障碍 胆道功能障碍可由胆道狭窄、胆道扩张或胆道运动障碍等引起。常见问题包括功能障碍的症状、诊断方法和治疗措施等。

护理策略

定期更换引流管 对于需要长期胆汁引流的患者,定期更换引流管十分重要。更换引流管时要注意消毒和操作的无菌性,以避免感染。

观察引流液量和性质 通过观察引流液量和性质,可以了解胆汁引流的情况,比如发现引流液量明显减少或出现浑浊、异味等异常情况,应及时就医。

保持引流通畅 保持引流通畅是胆汁引流护理的关键。患者应避免剧烈活动和腹胀增加,同时注意避免引流管的扭曲和压迫。

注意引流口卫生 在胆汁引流期间,患者要注意保持引流口的清洁和干燥,避免细菌感染。定期更换引流管和敷料,保持清洁和干爽。

饮食调理 在胆汁引流期间,胆道疾病患者要合理调整饮食,减少摄入油腻和刺激性食物,增加蔬菜、水果和纤维素的摄入,有助于消化和胆汁排泄。

定期复查和随访 在进行胆汁引流治疗后,胆道疾病患者要定期复查和随访。定期检查胆汁引流的效果,了解疾病的进展情况,以及及时调整治疗方案。

综上所述,胆道疾病是一类常见的消化系统疾病,胆汁引流是其常用的治疗方法之一。通过合理的胆汁引流护理策略,可以帮助患者缓解症状、预防并发症的发生,并提高生活质量。每个患者的情况都是独特的,在胆汁引流护理过程中,最好遵循医生的建议,并根据自身的情况进行调整和管理。

(作者供职于河南省安阳市第五人民医院外科)

超声在甲状腺疾病治疗中的作用

□孙韦

甲状腺疾病越来越多见。超声检查作为甲状腺疾病首选的影像学检查方法,在临床诊疗决策中具有重要的价值。

通过超声可以观察甲状腺腺体大小、腺体回声、包膜、血流等情况;检查有无甲状腺结节,若有结节,则观察结节部位、回声、形态、边界、与周围组织的关系、血流等,同时进行相应测量并给出数据。根据甲状腺情况,必要时扩大扫描范围,了解周围组织情况。

超声可确定结节是单发还是多发、结节的大小、结节的形态学特征、结节的血供状况。评估结节的形态学特征,结合其血供特征,有助于判断甲状腺结节的恶性风险。超声可显示结节在甲状腺内的空间位置,与甲状腺被膜、与周围血管和神经等结构的关系,对于制定手术或消融治疗方案至关重要。对于拟行甲状腺手术的患者,必须在术前使用超声评估是否出现颈部相关异常淋巴结。术前超声评估可优化手术治疗,改变手术步骤,利于彻底切除病灶,减少术后复发。

根据结节的超声特征和大小,结合相关临床背景,可以确定结节是否需要进行治疗。超声引导下细针抽吸活检(FNA)。对于具有恶性可疑超声特征的结节,当其大小达到相应的阈值时,在确定下一步的处理策略时,一般都需要先进行FNA。超声引导下FNA是评估甲状腺结节最

准确、效益最佳的手段。对于甲状腺癌术后的患者,超声引导下FNA也用于甲状腺床和颈部其他部位可疑病变的诊断。如果是囊性结节,囊肿过大导致压迫症状时,可在超声引导下进行囊液抽吸。如果细胞学证实为良性囊肿,可给予化学消融治疗。如果是囊实性结节导致症状或出现美容问题,可在活检确认结节为良性时,进行超声引导下热消融减瘤术,甚至是消融灭瘤术。

如果结节活检证实为乳头状癌,在满足以下条件,并在患者充分知情同意的的前提下,可行超声引导下热消融治疗:1.癌结节直径≤10毫米;2.癌结节为单发;3.癌结节未累及气管,距离背内侧被膜1毫米~2毫米以上(具体取决于术者的经验);4.无颈部淋巴结转移征象;5.无远处转移征象。必须清醒地认识到,目前热消融治疗仍属甲状腺乳头状癌微小癌尚处于研究阶段,其远期疗效还有待进一步观察。

在甲状腺检查中,超声具有简便、无辐射、价廉、可重复,对甲状腺结节检出率高等优点,能清晰地显示其甲状腺内病变边界、形态及内部结构等信息,并能清楚地检查病变的大小、位置和形状,而且可以通过超声引导下热消融治疗,对疾病的诊断和后续治疗都有着重要意义。

(作者供职于内黄县人民医院功能彩超室)

如何预防颈动脉斑块形成

□白薇

颈动脉斑块是一种常见而严重的心脑血管疾病,可导致中风和心肌梗死等严重后果。了解颈动脉斑块形成的危险因素及预防措施对心脑血管健康至关重要。

危险因素

高血压 长期的高血压会对颈动脉血管内壁产生不良影响,使其易于受到损伤和形成斑块。高血压会增加心脏负荷,加速动脉粥样硬化的进程,增加斑块形成的风险。

高血脂 高胆固醇和高甘油三酯血症是颈动脉斑块形成的常见危险因素。高胆固醇会导致胆固醇在血管壁上沉积,形成斑块。高甘油三酯会增加斑块破裂的风险。

糖尿病 糖尿病患者往往伴随着高血压和高血脂,这些因素会加速动脉硬化和斑块形成。高血糖会损伤血管内皮细胞,使斑块易于形成,并导致血管功能受损。

吸烟 吸烟是颈动脉斑块形成的危险因素之一。烟草中的有害物质会损害血管内皮细胞,刺激斑块的形成和血栓的产生。尼古丁还会使血液更容易凝结,增加血栓形成的风险。

预防方法

健康饮食 要保持低胆固醇、低脂肪和低盐饮食,增加蔬菜、水果的摄入。合理搭配食物,避免高糖和高脂肪食物的摄入。

控制体重 保持适当的体重,通过合理的饮食和运动控制体重,减少肥胖带来的心脑血管疾病风险。

戒烟限酒 尽量避免吸烟,减少酒精摄入。戒烟可以改善血管功能,

减少斑块形成的风险。

规律锻炼 每周进行至少150分钟的中等强度的有氧运动,比如快走、游泳、骑自行车等。这些运动可以促进血液循环,降低血压和血脂,预防斑块形成。

控制血压和血脂 如果有高血压或高血脂问题,要及时就医,遵循医生的建议进行药物治疗,并定期检查血压和血脂水平。

管理糖尿病 对于糖尿病患者,要严格控制血糖水平,遵循医生的治疗方案,同时注意饮食和锻炼。

定期体检 定期进行全面的体检,包括检查血压、血糖、血脂等指标,及时发现并处理存在的健康问题。

颈动脉斑块形成是一种严重的心脑血管疾病,但通过了解其危险因素并采取适当的预防措施,可以降低患病风险。保持健康的生活方式,包括健康饮食、适量运动、戒烟限酒、控制血压和血脂等,对预防颈动脉斑块形成非常重要。此外,定期体检可以帮助我们及早发现潜在的健康问题。

(作者供职于山东省菏泽市曹县人民医院)

危重症护士如何进行气管插管

□林文静

气管插管的操作步骤

评估患者 在进行气管插管前,护士需要全面评估患者的呼吸状况、气道情况、意识状态等,确保插管的必要性。

准备设备 护士需要准备好插管所需的导管、喉镜、呼吸囊、吸痰器等设备,确保操作的顺利进行。

麻醉和止痛 在插管前,通常会给予患者局部麻醉或镇静,减轻痛苦和不适感。

正确定位 护士通过喉镜或其他辅助工具将导管插入气管,确保导管进入气管而非误入食道。

固定导管 插管成功后,需要将导管固定,防止其脱出或移位。

连接呼吸机 需要进行机械通气时,护士将导管连接到呼吸机,并根据患者情况设定适当的通气参数。

监测与护理 插管后,护士需要密切监测患者的生命体征和呼吸道情况,及时处理并预防并发症。

气管插管的风险与并发症 误吸和肺炎:插管可能导致误吸风险增加,增加患者患肺炎的风险。

声带损伤:插管时可能损伤声带,导致声音嘶哑或失声。气道损伤:插管不当可能造成气道黏膜损伤,引发出

血或水肿。误入食管:插管时可能导致误入食管等问题,降低氧气供应效率。

心律失常:插管时刺激咽喉可能引发心律失常。

护士的职责与技能

安全至上 在气管插管时,安全始终是首先要考虑的,确保操作规范、设备完好,避免并发症的发生。

技术熟练 护士需要经过专业培训和实践,熟练掌握气管插管的操作技巧和常见问题的处理方法。

团队协作 气管插管是一个复杂的操作,护士需要与医生和其他医护人员密切协作,确保操作的顺利进行。

持续学习 插管后,护士需要持续监测患者的生命体征和呼吸道情况,随时调整护理措施。

气管插管作为危重症护士的超能力,是救治危重病患不可或缺的关键技能。正确进行气管插管,可以保障患者的气道通畅,维持呼吸功能,辅助机械通气,为患者争取宝贵的生存时间。气管插管时,存在一定的风险与并发症,护士要充分了解操作步

骤、风险及相应的护理措施。

(作者供职于聊城市东昌府人民医院呼吸与危重症医学科)