

关节炎的病因与管理

□原旭海

疾病管理

药物治疗 药物治疗是关节炎管理的重要手段之一。对于自身免疫性关节炎,抗风湿药物可以调节免疫系统。对于疼痛和炎症,非甾体消炎药可以帮助患者缓解症状。

物理治疗 物理治疗是关节炎管理的另一个关键措施。它涵盖了多种方法,包括热敷、冷敷、按摩和康复训练。热敷和冷敷可以改善血液循环,缓解关节肿胀和疼痛程度;按摩可以舒缓紧张的肌肉,帮助患者减轻疼痛感。

保持适当的体重 保持适当的体重,可以降低关节的负担,降低关节炎的风险。

适度运动 适度运动可以帮助

以缓解关节炎症状。患者摄入抗炎食物对于管理关节炎非常重要,例如富含不饱和脂肪酸的鱼类(如三文鱼、鲑鱼和鲱鱼),被认为有助于减轻炎症。摄入新鲜水果、蔬菜和健康脂肪,有助于降低关节炎的风险。

手术干预 病情严重的关节炎患者需要进行手术治疗。

保持适当的体重 保持适当的体重,可以降低关节的负担,降低关节炎的风险。

适度运动 适度运动可以帮助

关节的灵活性和稳定性,预防关节炎。

避免过度使用关节 长时间的重复性活动,可能会损伤关节,应注意休息。

定期体检 定期体检有助于早期发现关节问题,及时采取干预措施。

关节炎是一种常见的关节疾病,通过正确管理和预防措施,患者可以减轻症状、延缓疾病进展,并提高生活质量。了解关节炎的病因和管理方法,可以帮助患者维护关节健康,享受更美好的生活。

(作者供职于温县人民医院骨科)

血液携带着我们的生命信息,是医生诊断和治疗疾病的重要依据。本文主要介绍血液疾病的有关知识,包括诊断和治疗方法。

血液疾病的种类

血液疾病是指影响血液系统正常功能的疾病。这些疾病涉及血细胞生成异常,血液成分改变,或者血液输送系统障碍。以下是一些常见的血液疾病。

贫血 该病是常见的血液疾病之一,是指血液中红细胞或血红蛋白含量低于正常水平,导致身体各个部位缺氧。

白血病 该病是白细胞过度增生导致的癌症。

淋巴瘤 该病是淋巴系统的一种癌症,可以在任何年龄段发生,常见于年轻人。

血小板减少症 该病是血小板数量异常减少的一种疾病,会导致皮下及黏膜出血。

血友病 该病是遗传性血液疾病,主要影响凝血因子的产生。

诊断方法

询问病史和体格检查 医生会询问患者的病史,包括症状的起始时间、病情的变化,以及家族病史等。此外,医生会为患者进行体格检查,包括观察皮肤、黏膜、眼睛等是否出现黄疸、瘀点、出血点等症状。

实验室检测 实验室检测是诊断血液疾病的关键步骤。以下是一些常见的实验室检测:

血常规检查:可以检测贫血、白血病、血小板减少症等疾病。

骨髓穿刺术:通过取样,分析骨髓中的有关细胞,可以诊断白血病、淋巴瘤等疾病。

凝血功能检测:可以检测血友病等凝血因子缺乏的疾病。

生化检查:可以检测肝功能和肾功能,以评估病情对其他器官的影响。

免疫学检查:例如自身抗体检测,可以帮助医生诊断某些免疫性疾病。

治疗方法

血液疾病的治疗,取决于疾病的类型和严重程度。以下是一些常见的治疗方法。

药物治疗 药物治疗是许多血液疾病的主要治疗方法。例如,抗生素可以治疗白血病,抗凝药物可以防止血栓形成和止血,激素可以治疗淋巴瘤等。

化疗和放疗 对于白血病和淋巴瘤等恶性肿瘤,通常需要采用化疗和放疗来杀死癌细胞。这些治疗可以单独使用,也可以与其他治疗方法联合使用。

骨髓移植 对于严重的血液疾病,如白血病和淋巴瘤,骨髓移植可能是有效的治疗方法。该疗法是从健康人的体内取出造血干细胞,然后移植到患者体内。

支持性治疗 对于一些血液疾病,如贫血和血小板减少症,除了针对病因治疗外,还需要进行支持性治疗,如输血、使用止血药物等。

血液疾病是一类复杂的疾病,需要使用多种方法进行诊断和治疗。虽然现代医学在治疗血液疾病方面已经取得了巨大的进步,但是仍然面对许多挑战。因此,我们需要继续努力,只有提高诊断和治疗的准确率和效果,才能为患者提供更好的医疗服务。定期体检,早发现、早治疗,是防治血液疾病的关键措施。让我们共同努力,维护血液健康!

(作者供职于济南市中西医结合医院)

血液疾病的诊断及治疗

□郑德玉

间歇经口食管管饲技术的适应证

□周菲

吞咽障碍的影响

一部分患者由于各种原因(如中枢神经系统疾病)导致吞咽障碍。大多数吞咽障碍患者依靠鼻饲饮食保证营养供应。患者长期留置胃管,会出现一系列并发症,如食管门括约肌处于开放状态,容易出现反流或者误吸现象,对食管黏膜和胃黏膜造成压迫,导致黏膜损伤、出血等。而间歇经口食管管饲技术,就很好地解决了这一问题。

什么是间歇经口食管管饲技术

间歇经口食管管饲技术属于间歇插管治疗技术中的一种,是进

食时插管、非进食时拔除管道的一种进食代偿手段,也是一种治疗吞咽障碍的方法。置管的途径是经口腔,终端在食管中上段,将流质食物注入食管内,待患者进食完毕后再拔出营养管。

为什么要做间歇经口食管管饲

间歇经口食管管饲只有在患者需要进食时才进行置管操作,注食结束后拔出营养管。

在满足营养需求的同时,患者还可以进行吞咽功能训练。每次经口置管时,都会刺激患者的舌根部,诱发吞咽反射,使舌骨肌张力增强,增强口腔和咽腔的运动功能。

间歇经口食管管饲除了进食时间插管,其他时间不插管,不影响患者的形象,可增强患者的自尊心、自信心。

它减轻了胃管对咽部的刺激,减少分泌物,降低误吸的发生率,提高患者的舒适度;避免了长期留置鼻饲管引起的呃逆、反流性疾病,以及鼻咽部黏膜压力性损伤等。

适合哪些患者

各种中枢神经系统疾病导致吞咽障碍的患者;头颈部肿瘤放疗或者手术前后吞咽困难者;老年人器官功能衰退,吞咽困难者

不适合哪些患者

食管中下段梗阻患者;不宜肠内营养性疾病患者;食管病变患者;胸主动脉瘤患者;呼吸窘迫综合征患者;昏迷、意识不清、不能配

哪些人需要做结肠镜检查

□肖伟

从根本上杜绝了结肠癌的发生。

1个结肠息肉发展成癌症,一般需要5年~15年。结肠癌在早期阶段通常没有明显的症状,但随着时间的推移,它可以逐渐生长并扩散到身体其他部位,变得难以治疗。因此,年龄在40岁以上的人,要做一次结肠镜检查。这时,大多数人还是息肉,也可能是早期癌症,及早检测和切除,对阻断结肠癌的发展非常关键。

结肠镜检查是将一根柔软的管子(称为结肠镜)插入肛门来检

查结肠的方法。CT(计算机层析成像)检查、肿瘤标志物检测、大便检测等手段检查结肠癌时,存在精细度不够,无法早期发现病变,特别是只能检测,无法治疗。

结肠镜检查的优势

早期癌症检测 结肠镜检查可以帮助医生发现早期的结肠癌或癌前病变。这些病变在早期通常没有明显的症状。

精确诊断 结肠镜检查可以提供高分辨率的图像,使医生能够准确诊断疾病,采取必要的措施进行

干预。

尽早治疗 在结肠镜检查过程中,医生可以采取活检或切除异常组织的小手术,从而尽早进行治疗。

预防措施 如果医生在结肠镜检查中发现了多发息肉(结肠内的小肿块),他们可以立即切除,从而降低患结肠癌的风险。

提供治疗依据 结肠镜检查的结果可以帮助医生制定个性化的治疗方案,包括定期随访和生活方式改变,以降低结肠癌的风险。

那么,哪些人群需要做结肠镜

尿液颜色揭示身体健康的秘密

□杨鹏

表示身体健康且充分水化。这是由于水分摄入量充足,尿液中的溶质相对稀释导致的结果。对于大多数人来说,摄入充足的水分,可以维持健康的尿液颜色。

深黄色 存在脱水或过度水化的情况。深黄色的尿液可能是由于脱水或过度水化引起的。脱水时,身体会减少尿液产量,导致尿液相对浓缩而呈现深黄色。而过度水化时,尿液中的溶质过度稀释,导致尿液呈现深黄色。因此,深黄色的尿液暗示只有调整饮水量,才能保持适当的水分平衡。

红色或红褐色 存在溶血、尿路感染或其他疾病。尿液呈红色或红褐色,可能是由于血红蛋白(溶血)或红细胞(尿路感染或其他疾病)存在于尿液中引起的。如果出现这种情况,患者需要尽快到医院就诊,接受进一步的检查。

绿色或蓝色 尿液呈绿色或蓝色,可能是由于草酸盐、生发球菌感染或其他疾病引起的。这些物质或病原体的存在会导致尿液呈现异常的颜色。如果尿液呈绿色或蓝色,患者要尽快到医院就诊。

橙黄色 橙黄色的尿液可能是由于胆红素沉积或其他疾病引起的。胆红素是由肝脏代谢产生的,在正常情况下应该经过肝脏排泄。如果肝脏功能异常,胆红素可能沉积在尿液中,导致尿液呈橙黄色。如果出现这种情况,患者需要进一步检查和诊断,以确定病因。

其他因素对尿液颜色的影响 摄入某些食物和饮料,也可以改变尿液的颜色。例如,摄入大量胡萝卜、染料食物(如葡萄汁等),可能导致尿液呈橙红色或紫

红色。了解这些食物对尿液颜色的影响,可以帮助我们正确解读尿液颜色变化。

观察尿液的颜色,我们可以得到关于身体健康状况的信息。然而,尿液颜色仅是一个初步指标,不能作为诊断疾病的依据。如果尿液颜色异常,患者应尽快到医院就诊。同时,定期体检、保持良好的饮食习惯和适度运动等,均是维护身体健康的重要手段。

(作者供职于海口市人民医院泌尿外科)

外出回家后 手机需要消毒吗

□罗莎

随着经济和社会的发展,手机已经成为我们生活中不可或缺的一部分。手机是我们每天随身携带的物品,可能成为细菌和病毒的潜在媒介。在面对传染病流行时,人们开始关注手机消毒的问题。那么,外出回家后,手机需要消毒吗?如何正确消毒呢?

是否需要消毒

手机是我们生活中的常用物品,也是细菌和病毒滋生的场所之一。研究表明,手机表面可能存在多种微生物,包括细菌、病毒和真菌。尤其在公共场所使用手机,手机的表面更容易受到外界污染。另外,某些病原体可以在物体表面存活数小时,甚至数天。因此,从健康角度考虑,对手机进行消毒是有必要的。

如何正确消毒

正确的消毒方法可以有效清

除手机表面的细菌和病毒,同时不会对手机造成损伤。以下是一些常用的消毒方法。

使用消毒湿巾或喷雾 人们可以使用专门用于电子设备消毒的湿巾或喷雾设备。这些产品通常含有酒精,能够有效清除手机表面的微生物。需要注意的是,人们要选择酒精浓度适宜的产品,以免损伤手机屏幕和外壳。

使用酒精消毒 人们可以用酒精擦拭手机表面,然后再用干净的布擦拭。酒精具有较强的消毒作用,但要避免过量使用,以免损伤手机。

使用水和肥皂清洁 如果担心使用酒精可能对手机产生损伤,人们可以将少量温水和温和的洗涤剂混合,然后用湿润的布轻轻擦拭手机表面,注意避免水进入手机内部。

使用紫外线消毒盒 人们可以使用紫外线消毒盒给手机进行消毒。紫外线能够破坏微生物的DNA(脱氧核糖核酸),从而有效杀灭细菌和病毒。

注意事项

在进行手机消毒时,还需要注意以下事项。

关闭手机 在使用任何形式消

毒方法之前,务必关闭手机,以免手机受到损伤。

避免过度擦拭 频繁擦拭手机,可能会对屏幕和外壳产生磨损。因此,在消毒时,要轻轻擦拭手机,避免过度用力。

不要直接在手机上喷洒液体 避免将消毒液体直接喷洒在手机上,以免液体渗入手机内部,对手机造成损害。

保持良好的个人卫生习惯 除了定期消毒手机,保持良好的个人卫生习惯同样重要。在外回家后,我们应及时洗手。

综上所述,外出回家后,手机

消毒与我们的身体健康息息相关。手机作为我们日常生活中不可或缺的“伙伴”,常常暴露于多种环境中,容易成为细菌和病毒的潜在媒介。

正确消毒手机,能够有效减少微生物在手机表面的积累,降低感染疾病的风险。然而,在消毒过程中,必须谨慎对待,避免使用可能损害手机的方法。无论是使用消毒湿巾、酒精,还是紫外线消毒盒,都需要正确使用,以免手机受到损伤。

(作者供职于河南省人民医院消毒供应中心)

胃溃疡的防治

□张利苹

疾病概述

胃溃疡是常见的消化系统疾病之一,主要发生在胃黏膜上。由于胃酸和胃蛋白酶的消化作用,导致胃黏膜损伤和炎症,形成溃疡。胃溃疡的主要症状包括上腹部疼痛、泛酸、暖气、恶心、呕吐等。在严重的情况下,患者可能会出现出血、穿孔、幽门梗阻、癌变等情况。

发病原因

胃溃疡的发病原因有很多,主要包括以下几个方面。

幽门螺杆菌感染 幽门螺杆菌是引起胃溃疡的主要原因之一。幽门螺杆菌会破坏胃黏膜屏障,导致胃酸和胃蛋白酶对胃黏膜的消化作用增强,从而引起胃

溃疡。

饮食不当 暴饮暴食、过度饮酒等不良饮食习惯,会导致胃

溃疡。

药物因素 长期使用一部分药物(如非甾体消炎药、糖皮质激素等),可能对胃黏膜造成损伤,引起胃

溃疡。

遗传因素 研究表明,胃

溃疡的发生与遗传因素有一定的关系。有家族病史的人,更容易患胃

溃疡。

怎样预防 针对以上病因,我们可以采取以下预防措施。

保持健康的生活方式 规律饮食,避免暴饮暴食,限制饮酒量,戒烟等,可以避免胃黏膜受到损害,预防胃

传播风险;同时,还要增强食品安全意识,避免食用不洁食品。

定期体检 坚持定期体检,及时发现胃

溃疡,进行

治疗,可以

避免病情

恶化。

如何治疗 胃

溃疡的治

疗方法主

要包括以

下几个方

面。

普通治疗 主要采取饮食调整、休息等措施。急性发作期患者应卧床休息,避免剧烈运动和过度劳累。在日常生活中,患者要定时、定量进餐,避免过饥或过饱。

药物治疗 主要应用抑制胃酸分泌、保护胃黏膜、促进胃动力等药物进行治疗;如果存在幽门螺杆菌感染,患者就需要使用抗生素进行抗菌治疗。

内镜治疗 对于病情较严重的胃

溃疡患者,可能需要进行内镜治疗(包括止血、穿孔修补、切除病变组织等)。

手术治疗 对于病情严重的胃

溃疡患者,如果药物治疗效果不佳或者出现穿孔、出血等严重并发症时,可能需要手术治疗。手术

治疗的方法包括胃大部切除术、迷走神经切断术等。

遗传因素 研究结果表明,胃

溃疡是一种常见的消化

系统疾病,对患者的生活

和工作产生严重影响。预

防和治

疗的关键在于保持健康

的生活方式,避免过度劳

累和精

神压力

过大。患者要及时去医

院就

诊,按

照医

嘱进

行治

疗;同

时,要

预防

幽

门螺

杆

菌感

染,以

降低

胃

溃

疡的

发

病风

险。胃

溃

疡患

者应

积极

配合

医

生治

疗,定

期进

行复

查,争

取早

日康

复。

(作者供职于河南省

军

医

院消

化内

科)