

神经性疼痛的种类及治疗方法

□李岚欣

神经性疼痛是由于神经系统受损或功能异常导致的。根据疼痛的性质和部位,神经性疼痛可分为多种类型,以下是神经性疼痛的类型和相应的治疗方法。

颈肩部神经病

颈肩部神经病主要是由于颈椎病变、椎间盘突出、颈椎骨关节炎等原因引起的,患者可能出现颈部、肩部和上肢的疼痛、麻木、无力等症状。治疗方法包括药物治疗和微创介入治疗。药物治疗一般使用抗癫痫药、抗抑郁药等;微创介入治疗包括神经阻滞、脉冲射频等。

疱疹后神经病

疱疹后神经病多是由带状疱疹病毒感染导致的,患者皮疹愈合后仍出现剧烈的疼痛,疼痛区域通常与皮疹区域相关。治疗方法包括药物治疗和心理治疗。药物治疗一般使用抗癫痫药、抗抑郁药等;心理治疗包括认知行为疗法等。

腰骶部神经病

腰骶部神经病多是由于腰椎

间盘突出、腰椎管狭窄、腰椎滑脱等腰椎病变引起的,患者可能出现腰部、骶部和下肢的疼痛、麻木、无力等症状。治疗方法包括药物治疗和微创介入治疗。药物治疗一般使用抗癫痫药、抗抑郁药等;微创介入治疗包括神经阻滞、脉冲射频等。

痛性神经病

痛性神经病多是由肿瘤引起的神经系统病变,患者可能出现难以忍受的剧烈疼痛,通常与肿瘤部位相关。治疗方法包括药物治疗和微创介入治疗。药物治疗一般使用抗癫痫药、抗抑郁药等;微创介入治疗方面,可以进行神经

糖尿病性神经病

糖尿病性神经病是由于糖尿病引起的神经系统并发症,患者可能会出现肢体远端的疼痛、麻木、感觉异常等。治疗方法包括药物治疗和调整生活方式。药物治疗一般使用抗癫痫药、抗抑郁药等;调整生活方式包括饮食控制、适量运动等。

癌性神经病

癌性神经病是由于肿瘤引起的神经系统病变,患者可能出现难以忍受的剧烈疼痛,通常与肿瘤部位相关。治疗方法包括药物治疗和微创介入治疗。药物治疗一般使用抗癫痫药、抗抑郁药等;微创介入治疗方面,可以进行神经

阻滞、化学毁损等治疗。对于严重的癌性神经病,可以考虑手术治疗。

三叉神经病

三叉神经病是一种常见的神经性疼痛,患者通常表现为短暂而剧烈的面部疼痛。这种疼痛是由于三叉神经受到刺激引起的,可持续数秒至数分钟。治疗方法包括药物治疗和微创介入治疗。药物治疗一般使用抗癫痫药、镇痛药等;微创介入治疗方面,可以进行半月神经节阻滞术等治疗。

舌咽神经病

舌咽神经病是一种较为罕见的神经性疼痛,通常表现为舌咽神经分布区域的剧烈疼痛。这种

疼痛是由于舌咽神经受到刺激引起的。治疗方法包括药物治疗和心理治疗。药物治疗一般使用抗癫痫药、镇痛药等;心理治疗方面,可以进行认知行为疗法等。

除了以上几种常见的神经性疼痛类型和相应的治疗方法外,还有其他的神经性疼痛类型和治疗方法,比如臂丛神经痛、坐骨神经痛等。无论哪种类型的神经性疼痛,及时就医、正确治疗都是缓解疼痛的关键。患者可以根据自身情况选择合适的治疗方法,调整生活方式,保持积极的心态,缓解疼痛,提高生活质量。

(作者供职于四川省巴中市中心医院神经内科)

突发脑出血怎么办

□张萌萌

脑出血是一种严重的神经血管疾病,是指在无外伤的情况下,脑实质内的血管破裂导致出血。脑出血的发生与多种因素有关,包括高血压、高血脂、糖尿病、血管老化、吸烟等。急性脑出血患者多在情绪激动或用力作用下骤然发作。急性脑出血的早期死亡率较高,患者预后较差,会产生不同程度的运动障碍、认知失调等后遗症。因此,了解脑出血的定义、症状和处理方法至关重要,可以在关键时刻挽救患者生命。

症状表现

突发脑出血时,患者可能会出现以下症状。

眼部不适 脑出血发作前,部分患者可能会感到眼睛干涩、视力模糊等不适症状。有时还可能出现偏盲和眼动障碍。

意识紊乱 患者会感觉意识模糊,表现出昏昏沉沉的状态,渴望入睡。有些患者可能会表现出与平时不同的状态,比如变得沉默寡言、行动迟缓等。

头晕 在脑出血发作前,患者可

能会感到突然的头晕,周围环境开始旋转,难以保持平衡。有些患者甚至会突然晕倒在地。

口角和眼角歪斜 脑出血发作前,患者可能会出现无意识地流口水、说话含糊不清的情况,或者出现言语困难,无法理解他人所说的话。从旁人的视角来看,患者可能会出现口角和眼角歪斜的情况。

处理措施

保持冷静 在紧急情况下,保持冷静是非常重要的。如果身边有人突发脑出血,应先稳定自己的情绪,立即拨打急救电话,告知医务人员患者的症状和情况,医务人员会提供专业的指导并尽快赶到现场。

让患者平躺 帮助患者平躺在地,尽量保持身体平直,将患者头部稍微抬起一定角度,使头部向一侧倾斜,保持患者的呼吸道通畅,避免呕吐物阻塞呼吸道。同时,注意不要过度移动患者的头部,以免加重出血。

清理口腔 在患者昏迷的情况下,要及时帮助患者清理口腔,保持

呼吸道通畅。解开患者的领口、领带等,帮助患者张开嘴巴,摘除假牙等杂物,以防止呕吐物进入气管。同时,可以用纱布或干净的布块轻轻擦拭患者口腔内的分泌物。

头部降温 可以采取物理降温的方法,比如将碎冰放入塑料袋中,用毛巾包裹好后敷在患者的颈部、枕部、头部以及前额。这样做可以帮助血管收缩,降低血流量,以达到止血和降低颅内压力的目的。在冰敷的过程中,要注意避免直接接触患者的皮肤,以免引起冻伤。

口服降压药物 患者没有陷入昏迷的情况下,在测量患者血压后,如果发现血压升高,可以按照医生的指导给患者口服降压药物。

脑出血是一种严重的疾病,突发时可能危及患者生命。通过加强大家对脑出血的认识和应对能力,可以提高对脑出血的救治效果,保护人们的生命和健康。建议大家一旦身体出现异常症状,一定要提高警惕,及时就医。

(作者供职于河南省人民医院重症医学科)

得了支气管哮喘怎么办

□周小果

支气管哮喘是一种以慢性气道炎症和气道高反应性为特征的慢性呼吸系统疾病,其特点是反复发作性呼吸困难、喘息、咳嗽等。

症状表现

喘息 是支气管哮喘典型的症状之一。当患者气道痉挛时,呼气变得困难,会产生一种高音调的呼吸声。这种声音被称为喘息音,通常在呼气时出现,有时伴随着喘鸣声。喘息可以持续一段时间,也可能是间断性的,取决于病情的严重程度。

咳嗽 支气管哮喘患者常常在清晨或晚上咳嗽,可能是由于气道炎症在夜间加重导致的。咳嗽一般为干咳,可能会在运动、寒冷空气、感冒或过敏时加重。

呼吸困难 支气管哮喘患者气道痉挛、气流受限时,可能会出现呼吸急促,难以从事平常的日常活动,比如步行、上楼等。严重的呼吸困难可能需要紧急治疗。

发病原因

遗传因素 有支气管哮喘家族史的人更容易患上支气管哮喘,这暗示着遗传基因在疾病的发展中起

着一定作用。不同的基因可能影响气道的敏感性、炎症反应以及免疫系统的调节,进而引发患病风险。

环境因素 对支气管哮喘的发展有着一定的影响,花粉、尘螨、宠物毛发等过敏原可能引发或加重支气管哮喘症状。

病毒感染 某些病毒感染,尤其是婴幼儿时期的呼吸道感染,可能增加支气管哮喘的风险。

免疫系统异常 异常的免疫反应可能导致气道炎症,使气道变得狭窄,影响气流畅通。免疫系统对过敏原的过度反应可能引发炎症,从而导致哮喘。

药物治疗

支气管哮喘的治疗旨在缓解患者症状、减少发作次数,提高患者的生活质量。药物治疗是管理支气管哮喘的主要方式之一,常用的药物有以下几种。

支气管舒张剂 这些药物能够迅速扩张气道,缓解喘息和呼吸困难。其中,短效 β_2 受体激动剂可以迅速缓解急性症状,长效 β_2 受体激动剂可用于长期控制症状。

糖皮质激素 吸入型糖皮质激素是减轻气道炎症的主要药物,对于长期控制症状尤其有效。

抗白三烯药物 这些药物可以阻止白三烯等炎症介质的释放,减轻炎症反应。

调整生活方式

调整生活方式在治疗支气管哮喘中发挥着重要作用。

避免过敏原 尽量避免接触可能引发症状的过敏原,比如彻底清洁家居用品、清理宠物毛发等。

规律锻炼 适度的体育锻炼有助于提高肺功能和免疫系统,但要避免过度劳累。

饮食平衡 拥有均衡的饮食习惯可以增强身体的免疫力,有助于缓解炎症反应。

支气管哮喘患者应与医生沟通,根据症状严重程度和个人特点制定合适的治疗计划。通过药物治疗和生活方式的调整,大部分支气管哮喘患者能够有效控制症状,减少发作次数,恢复自由呼吸。

(作者供职于南阳市中心医院呼吸与危重症医学科)

甲状腺疾病患者的消化系统症状管理

□李莎

甲状腺疾病是一种涉及甲状腺功能异常的疾病,其症状可广泛影响患者的身体系统,包括消化系统。消化系统症状在甲状腺疾病患者中十分常见,如何改善这些症状一直是患者和医生关注的焦点。

甲状腺疾病与消化系统症状的关系

甲状腺疾病患者的消化系统症状主要表现为食欲不振、胃痛、便秘、腹泻等,这些症状可能与甲状腺激素的分泌和代谢有关。当甲状腺功能出现异常时,可能会导致胃肠蠕动减缓或加速,从而引发一系列消化系统症状。此外,一些甲状腺疾病,比如甲状腺功能减退症、甲状腺功能亢进症等,也可能影响患者的消化系统。

如何改善甲状腺患者消化系统症状

饮食调整 合理饮食是改善消化系统症状的重要手段。甲状腺疾病患者应避免高脂肪、高纤维和刺激性食物,以减轻胃肠道负担。建议患者多吃新鲜的蔬菜、水果和富含蛋白质的食物,以促进消化和保持营养均衡。

增加运动 适当的运动有助于改善消化系统功能。患者可以根据自身情况选择合适的运动方式,比如散步、慢跑、瑜伽等。运动可以促进胃肠蠕动,缓解便秘和腹泻症状。

心理疏导 心理因素对消化系统有一定影响。甲状腺疾病患者常常伴有情绪波动,比如焦虑、抑郁等,这些情绪可能加重消化系统症状。因此,对患者进行心理疏导十分必要。医生或心理医生可以通过谈话、心理辅导等方式帮助患者调整心态,减轻焦虑和抑郁情绪。

药物治疗 针对不同的甲状腺疾病和消化系统症状,医生可能会开具不同的药物,比如促胃肠动力药物、止泻药物、通便药物等。患者应在医生的指导下合理使用药物,避免自行用药。

治疗原发病 对于因甲状腺功能异常引起的消化系统症状,治疗原发病是关键。比如甲状腺功能减退症患者可能需要补充甲状腺激素,甲状腺功能亢进症患者可能需要接受抗甲状腺药物治疗或放射性碘治疗。治疗原发病可以有效改善患者消化系统症状。

定期随访 甲状腺疾病患者需要定期随访,以便及时发现并处理可能出现的并发症。在随访过程中,医生可以评估患者的消化系统状况,并根据需要调整治疗方案。此外,定期随访还可以帮助患者及时发现其他潜在的健康问题,比如营养不良、骨质疏松等。

甲状腺疾病患者的消化系统症状可以通过多种方式改善。除了调整饮食、增加运动和心理咨询外,药物治疗也是必要的手段。在治疗过程中,患者应与医生保持密切沟通,及时反馈身体状况,以便制定合适的治疗方案。同时,定期随访对于监测病情变化和预防并发症具有重要意义。

总之,针对甲状腺疾病患者的消化系统症状,综合治疗和管理是关键。通过合理的措施,患者可以有效地改善消化系统症状,提高生活质量。

(作者供职于东川区人民医院内三科)

巨幼细胞性贫血是一种由于叶酸和(或)维生素B₁₂缺乏或其他原因引起的细胞核DNA(脱氧核糖核酸)合成障碍导致的贫血。巨幼细胞性贫血在老年人中较为常见,会导致红细胞平均体积和红细胞平均血红蛋白量高于正常水平,骨髓中出现巨幼红细胞系,粒细胞及巨核细胞也会出现巨幼样变。除了贫血症状外,巨幼细胞性贫血患者还可能出现感染、出血等症状,部分患者由于蛋白质吸收不良引起营养不良,会出现全身浮肿等症状。

老年人维生素B₁₂和叶酸缺乏的原因

饮食结构不合理 老年人日常饮食结构单一、偏食、挑食等,营养摄入不均衡,容易导致维生素B₁₂和叶酸缺乏。

肠道吸收功能障碍 老年人由于胃酸分泌减少、胃肠道萎缩、肠道疾病等,比如克罗恩病、乳糜泻等,肠道吸收功能障碍容易导致维生素B₁₂和叶酸的吸收障碍。

药物影响 抗酸药物、抗癫痫药物、降压药物等,会干扰维生素B₁₂和叶酸的吸收和代谢,导致维生素B₁₂和叶酸缺乏。

慢性疾病影响 患有肝病、肾病、炎症性肠病等慢性疾病,会影响维生素B₁₂和叶酸的代谢和利用。

不良生活习惯 长期过量饮酒会干扰维生素B₁₂和叶酸的吸收或代谢,导致维生素B₁₂和叶酸缺乏。

可能引发的健康问题

老年人缺乏维生素B₁₂和叶酸可能会引发一系列健康问题,具体有以下几点。

贫血 维生素B₁₂和叶酸是红细胞生成需要的营养物质,缺乏维生素B₁₂和叶酸会导致贫血,患者具体表现为疲劳、乏力、头晕等。

神经系统问题 维生素B₁₂对神经系统的正常发育和健康至关重要,维生素B₁₂缺乏可能导致神经病变,比如亚急性脊髓联合变性,患者表现为步态不稳、感觉异常等。

心血管疾病 维生素B₁₂和叶酸缺乏会导致高同型半胱氨酸血症,增加心血管疾病的发生风险。

认知功能下降 一些研究发现,维生素B₁₂缺乏与认知功能下降、老年痴呆等疾病有关。

如何诊断

老年人巨幼细胞性贫血的诊断主要依靠血象和骨髓象形态学改变,实验室检查一般包括:红细胞平均体积和红细胞平均血红蛋白量的测定,以及骨髓中巨幼红细胞的观察;叶酸和维生素B₁₂检测,以确定是否缺乏这些营养物质,进一步支持巨幼细胞性贫血的诊断;骨髓细胞内外铁染色,可以观察铁的沉积情况,进一步判断巨幼细胞性贫血的类型和程度;红细胞形态学检查,观察红细胞的形态学特征,比如大小、形状、颜色等,可以辅助诊断巨幼细胞性贫血;骨髓活检可以观察骨髓组织的细胞学特征,帮助医生进一步确诊。

怎样治疗

一般治疗 治疗基础疾病,去除病因。同时,加强营养知识教育,纠正日常偏食和不好的饮食习惯,增加富含叶酸和维生素B₁₂的食物摄入量,比如绿叶蔬菜、动物肝脏等。

补充治疗 补充叶酸或维生素B₁₂,以纠正缺乏状态。可以通过口服叶酸补充剂或口服、肌肉注射维生素B₁₂治疗。

预防并发症 严重的巨幼细胞性贫血患者进行补充治疗后,要警惕低血钾症的发生。

综上所述,巨幼细胞性贫血在老年人中较为常见,会给老年人带来一系列健康问题,一旦有疑似症状,应尽早就医,做到早诊断、早治疗。

(作者供职于河南省人民医院血液内科)

预防心肌梗死 保护心脏健康

□何家文

心肌梗死是由于冠状动脉持续性缺血、缺氧导致的心脏病,是预防心肌梗死的重要措施之一。

合理饮食 好的饮食习惯对于预防心肌梗死非常重要。建议大家降低高脂、高盐、高糖的食物摄入量,多食用富含膳食纤维的水果、蔬菜等。此外,适量摄入富含欧米伽3脂肪酸的食物,比如鱼类、坚果等也有助于预防心肌梗死。

定期体检和治疗慢性疾病 定期进行身体检查可以尽早发现潜在的健康问题并采取相应的措施进行治疗。对于已经患有高血压病、糖尿病等慢性疾病的患者来说,积极控制疾病的发展是非常重要的预防心肌梗死的措施。

加强体育锻炼 适当体育锻炼可以帮助大家保持身体健康,增强心肺功能和免疫力。建议每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,比如快走、慢跑、游泳等。

注意心理健康问题 心理压力过大也会影响心血管健康,增加患心肌梗死的风险。因此,保持良好的心理状态也是预防心肌梗死的重要措施之一,要学会缓解工作压力、学习压力等负面情绪,多参加放松身心的活动。

(作者供职于广东省东莞市寮步医院急诊科)

胰腺——控制血糖的内分泌腺体

□钟辉

胰腺是一个在人体内扮演着重要角色的内分泌腺体,主要负责调节血糖。通过了解胰腺的功能及常见的胰腺疾病,人们可以更好地保护自己免受相关疾病的侵袭。

胰腺的结构和功能

胰腺位于腹腔后,是一个长约12厘米、宽约3厘米、5厘米的狭长腺体,由外分泌腺和内分泌腺两部分组成。外分泌腺主要分泌胰液,包括多种消化酶,用于分解食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物等。内分泌腺主要分泌胰岛素和胰高血糖素,这两种激素对于血糖的调节起着关键作用。

糖尿病与胰腺的关系

糖尿病是一种以高血糖为特征的慢性疾病。长期的高血糖会对身体各个系统造成损害,引发一系列并发症。因此,糖尿病的发生与胰腺功能密切相关。

1型糖尿病

1型糖尿病是一种自身免疫性疾病,患者胰岛细胞受到免疫攻击而受损,胰岛素分泌不足,从

而导致血糖升高。这类患者需要通过胰岛素治疗来控制血糖。

2型糖尿病 是一种代谢性疾病,患者胰岛素抵抗或胰岛细胞功能减退,导致胰岛素分泌不足或机体对胰岛素的反应减弱,从而使血糖升高。这类患者通常需通过口服降糖药物或通过胰岛素治疗来控制血糖。

常见的胰腺疾病

除了糖尿病,胰腺炎和胰腺癌也是常见的胰腺疾病。

胰腺炎 是指胰腺发生炎症性病变,可引起胰腺组织水肿、坏死和出血。常见的原因包括胆道疾病、酗酒、暴饮暴食等。胰腺炎的主要症状包括腹痛、恶心、呕吐、发热等。治疗胰腺炎的方法包括禁食、胃肠减压、抗感染治疗

等。

胰腺癌 是一种恶性程度较高的肿瘤,常见于中老年人。胰腺癌的发生与遗传、环境、生活习惯等多种因素有关。早期胰腺癌通常无明显症状,随着病情发展可能出现腹痛、消瘦、黄疸等症状。治疗胰腺癌的方法包括手术切除、放疗、化疗等。

如何保护胰腺健康

健康的生活方式 合理饮食,适量运动,保证充足的睡眠和良好的心态,有助于维持身体健康,预防胰腺疾病的发生。

改变不良的饮食习惯 保证充足的营养,多吃富含营养的食物,减少脂肪的摄入量,避免暴饮暴食,做到少食多餐。同时,戒烟限酒也是很重要的。

定期体检 定期进行身体检查,特别是检查血糖和血脂等指标,有助于及时发现并控制胰腺疾病的发展。

积极治疗相关疾病 比如糖尿病、胆道疾病等,这些疾病可能影响胰腺功能。

避免过度使用药物 某些药物,比如非甾体抗炎药、糖皮质激素等可能加重胰腺负担,要尽量避免或减少使用。

胰腺是一个重要的内分泌腺体,分泌的激素对维持人体正常生理功能起着至关重要的作用。通过了解胰腺的结构和功能以及常见的胰腺疾病,可以更好地保护自己免受相关疾病的侵袭。

(作者供职于沈阳市中心医院内科)