

秋冬季节 谨防肺炎

□李元塔

随着冷空气来袭,人们不仅要关注日常保暖,更要注意健康防护。肺炎是一种常见呼吸道疾病,易发于秋冬季。了解肺炎及其预防措施对于维护健康非常重要。

病原体

肺炎的病原体主要包括细菌、病毒和支原体等。其中,细菌性肺炎较为常见,如肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌等。这些细菌通常寄生于呼吸道黏膜上,在免疫力下降时侵入肺部,引发炎症。此外,病毒也是导致肺炎的重要因素之一,比如新冠肺炎病毒、流感病毒、腺病毒等,这些病毒会侵入肺部,导致肺组织炎症和感染。支原体会引起肺炎,如肺炎

支原体等,这种病原体主要通过飞沫传播,引起上呼吸道和肺部的感染。

肺炎的发病症状主要包括发热、咳嗽、呼吸困难等。发热表现为体温升高,咳嗽通常伴有咳痰的症状。肺部感染严重时,会出现呼吸困难、发绀等现象。此外,患者还可能伴有头痛、肌肉疼痛、乏力等症状。对于细菌性肺炎的治疗,一般采用抗生素治疗,如青霉素、头孢菌素等抗生素药物。对于病毒性肺炎,比如新冠病毒、流感病毒的治疗,可以采用一些特效的抗病毒治疗,同时增强免疫力。

高发人群

肺炎是一种常见的呼吸道疾

病,高发人群主要包括老年人、儿童、孕妇和免疫力低下者。这些人群的免疫系统相对较弱,抵抗力较差,容易受到病菌的侵袭。此外,患有慢性疾病的患者也需特别关注,如慢性阻塞性肺疾病、糖尿病等,这些疾病会降低人体免疫力,容易引发肺炎。对于这些高发人群来说,预防肺炎非常重要,可以通过定期接种肺炎疫苗、加强锻炼、保持室内空气流通、避免接触病原体等方式来降低感染风险。同时,如果出现发热、咳嗽、呼吸困难等症状,应及时就医,以免延误治疗。总之,对于高发人群来说,应该加强自我保护意识,采取积极的预防措施,降低感染风险。

预防措施

保暖防寒 应关注天气预报,及时增添衣物,尤其要注意头部、背部和足部的保暖。

增强免疫力 保持室内空气流通,规律作息,加强锻炼,提高自身免疫力。合理膳食,多吃富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果等。

个人防护 养成良好的卫生习惯,勤洗手,避免用手触摸口鼻眼等部位。避免与生病的人接触,尽量少前往人群密集场所。

疫苗接种 根据年龄和身体状况,接种肺炎疫苗,降低感染风险。

改善环境 保持室内空气湿度适中,避免过于干燥;定期打扫卫生,减少灰尘和螨虫等过敏原。

健康生活 戒烟限酒,避免过度劳累和压力过大。保持良好的心态和情绪稳定,有助于提高身体免疫力。

关注健康

在秋冬季节,我们应及时关注自身健康状况。如果出现发热、咳嗽、呼吸困难等疑似肺炎的症状,应及时就医诊治。切勿拖延病情,以免引发严重后果。

预防肺炎需要我们从多个方面入手,比如增强免疫力、加强个人防护等。只有做好预防措施,才能有效降低感染风险。在这个寒冷的冬季,让我们一起做好防护工作,共同守护家人健康。

(作者供职于湛江中心医院重症医学科)

颅内肿瘤的治疗办法

□全文哲

颅内肿瘤是一种严重的疾病。随着肿瘤的增大,它会对大脑组织产生压迫,导致严重的健康问题,甚至危及生命。神经外科手术是治疗颅内肿瘤的重要手段。

基本概念和类型

颅内肿瘤是指生长在颅腔内的肿瘤,它可以发生在任何年龄段,但大多数发生在20岁~40岁之间。颅内肿瘤通常分为良性和恶性两种类型。良性肿瘤主要包括脑膜瘤等,而恶性肿瘤则包括胶质瘤、脑转移瘤等。

脑膜瘤是颅内肿瘤中最常见的一种,它通常发生在大脑实质或脑膜中。脑膜瘤分为低级别和高级别,低级别脑膜瘤通常是良性的,生长缓慢,而高级别脑膜瘤则是恶性的,生长迅速,容易扩散到周围组织中。脑膜瘤是一种常见的良性肿瘤,它发生在脑膜上,即颅骨和大脑之间的薄膜。脑膜瘤通常生长缓慢,但也可能压迫周围组织,导致头痛、癫痫等症状。

神经外科手术

神经外科手术是治疗颅内肿瘤的重要手段,它的目的是尽可能地切除肿瘤,减轻肿瘤对大脑组织的压迫,缓解症状,提高患者的生活质量。

切除肿瘤 缓解症状 神经外科手术可以通过开颅手术或立体定向手术等方式,将肿瘤切除,从而解除肿瘤对大脑组织的压迫,缓解患者头痛、癫痫等不适症状。在手术过程中,神经外科医生需要仔细操作,避免损伤周围的脑组织,以最大限度地保护患者的神经功能。

明确诊断 指导治疗 通过神经外科手术,可以明确诊断颅内肿瘤的性质和类型,从而确定针对性的治疗方案。对于恶性肿瘤,手术切除后还需要进行放疗和化疗等辅助治疗措施,以最大限度地杀死癌细胞,减少复发的可能性。

改善患者生活质量 颅内肿瘤患者通常会出现头痛、癫痫、恶心、呕吐等症状,这些症状会影响患者的日常生活和工作能力。通过神经外科手术,可以有效地缓解这些症状,改善患者的生活质量,使患者能够更好地回归社会和工作岗位。

临床应用

切除术 对于脑血管畸形、脑肿瘤等部位的疾病,通常采取切除术治疗。如脑膜瘤切除术、神经鞘瘤切除术等,一般都属于神经外科手术。

清除术 神经外科手术也包括各种原因导致的颅脑外伤,如硬膜下血肿、脑挫裂伤等,一般会采用颅内血肿清除术来治疗。

引流术 针对颅内出血性疾病及颅内某些缺血性疾病,采取引流术治疗,此类手术一般属于神经外科手术范围。神经外科手术除了以上几种,还包括介入治疗等。医生会根据不同的临床病症来选择相应的手术治疗,在治疗时患者应积极配合医生,以提高手术的成功率。

随着医学技术的不断发展和进步,神经外科手术也在不断完善和创新。未来,神经外科医学将朝着更加微创、精准、有效的方向发展。如立体定向手术技术的广泛应用,可以实现微创治疗,减少患者的痛苦和恢复时间;机器人辅助手术技术的发展,可以提高手术的精准度和效率;光动力疗法、免疫疗法等新型治疗手段的出现,为颅内肿瘤的治疗提供了更多的选择。

(作者供职于河北大学附属医院神经外科)

正畸邻面去釉的适应证与方法

□霍美玲

邻面去釉,也被称作“片切”或“牙齿减径”,可以获得间隙用以调整牙齿大小比例不调及牙齿拥挤等,是正畸治疗尤其是隐形矫正中常用的措施之一。

与“拔牙”“扩弓”和“磨牙远移”等方法类似,邻面去釉也可以为牙齿移动创造必要的间隙。想象一下,我们的牙齿就像紧密排列的珍珠,而邻面去釉就是正畸医生使用专用器械,用片切砂条、金刚砂车针等轻微磨除相邻珍珠之间的接触部分,从而创造出微小的间隙。随后,通过矫正手段将这些间隙闭合,使牙齿排列更为整齐。

正畸邻面去釉的适应证

正畸邻面去釉,作为一种牙齿矫正的常用手段,有其特定的适应证。

通常对于牙弓轻度拥挤的患者或牙弓中度拥挤,但不愿拔牙矫治的患者,首选的解决方案则是邻面去釉。通过磨除少量的牙釉质来创造必要的间隙,使牙齿能够重新排列整齐。

其次,当上下牙齿大小比例不协调,或牙齿尺寸较大、牙冠形态不美观时,邻面去釉也可以作为一种有效的治疗手段。通过磨除适量的牙釉质,可以减小牙齿的宽度,改善牙冠的形态及上下牙齿的咬合,从而使牙齿看起来更加协调美观。

此外,对于那些需要减小“黑三角”(即邻间龈乳头不能完全覆盖龈楔状隙而形成的可视三角形间隙)的患者,邻面去釉也可以发挥重要作用。“黑三角”是由于牙龈萎缩,牙齿之间的牙龈乳头不能完全覆盖两个牙齿的牙颈部与接触点之间的间隙而形成的三角形空隙。通过邻面去釉,改变牙冠形态,使两牙的邻面从点接触变成面接触,增大接触区面积,再配合正畸关闭间隙,可有效解决黑三角问题,从而改善口腔的美观和健康。

正畸邻面去釉的方法

分牙 在进行邻面去釉之前,首先需要使用专业器械将相邻两牙分开,以避免在磨除牙釉质时损伤到邻牙或过度磨除牙体组织,一般分牙需要一两周时间。

器械选择 一般去釉量大于0.4毫米时,可选用金刚砂车针快速均匀磨除邻面釉质。若去釉量较小(小于0.2毫米),也可以使用片切砂条去釉,更易控制去釉量及牙齿形态。

操作 去釉时,医生需要精细操作,动作轻柔,避免过度磨削及损伤唇颊舌及牙龈等软组织。先用去釉车针,车针垂直于牙长轴,自牙龈方向提拉进入牙齿邻接区,唇舌(颊腭)分别操作,分开邻接点,防止龈下台阶的形成;再用轴角修整车针,恢复外展隙。

抛光和修理 在完成去釉操作后,用抛光车针或抛光砂条抛光去釉面,涂抹氟化物或抗敏剂,预防龋齿发生和减轻牙齿敏感症状。

邻面去釉可较快改善牙齿形态及咬合关系,可以简化矫治、缩短疗程,是正畸治疗中不可忽视的矫治设计。尽管如此,每个人的情况都是独特的,是否可采用去釉的方法还要综合考虑患者的口腔及牙齿状况。对于口腔卫生良好、非龋病易感者,同时牙齿组织发育正常、牙冠宽度足够,牙齿形态适合的才适宜邻面去釉。另外,通过邻面去釉获得的间隙有限,必须掌握好适应证。总之,邻面去釉是一项专业操作,需要由经验丰富的牙医实施,只有这样才能充分发挥邻面去釉的优势并确保治疗效果和牙齿的健康。

(作者供职于赤峰学院附属医院口腔正畸科)

烧伤后水疱破了怎么护理

□简桂女

烧伤是一种常见的意外伤害,可能导致皮肤、组织和骨骼的严重损伤。烧伤后,皮肤组织受到损伤,导致真皮层受损,屏障功能丧失,容易引起感染和疼痛。水疱是烧伤的常见症状之一,如果水疱破裂,护理方法就显得尤为重要。

烧伤后水疱破裂带来的问题

疼痛 水疱破裂后,周围的皮肤组织受到刺激,导致疼痛和不适。

感染 水疱破裂后,细菌和污染物容易进入皮肤组织,导致感染和炎症。

伤口愈合缓慢 水疱破裂后,皮肤组织需要时间来修复,如果处理不当,会导致伤口愈合缓慢。

由于真皮层受到损伤,导致皮肤屏障功能丧失。真皮层是皮肤的最深层,包含丰富的血管、神经和结缔组织。当真皮层受到损伤时,血管和结缔组织受损,导致组织液渗出,形成水疱。如果水疱破裂,皮肤的屏障功能就会丧失,容易引起感染和疼痛。

护理措施

冷敷 冷敷是一种有效缓解疼

痛和肿胀的方法。将冰袋、冷湿毛巾或冷水浸泡的纱布敷在患处,每次敷二三十分钟,每两三个小时敷一次。这样可以暂时减缓血液流动,减轻炎症反应,从而有效缓解疼痛和肿胀。需要注意的是,不要将冰块直接敷在伤口上,以免对伤口造成更严重的刺激和损伤。此外,在冷敷时要注意保持适当包扎,避免伤口感染,同时要密切注意冷敷部位的血液循环情况,如有异常应及时就医。

清洁伤口 水疱破裂后,应保持伤口清洁干燥。用生理盐水清洗伤口,可以去除坏死组织和细菌,防止感染扩散。同时,要避免使用刺激性药物清洗伤口,以免加重疼痛。

涂药 在伤口处涂上抗菌药物或烧伤药膏,可以预防感染和促进伤口愈合。如红霉素软膏、磺胺类药物等都具有抗菌消炎的作用。在涂药前,要先将伤口清洁干净,确保药物能够充分发挥作用。

饮食注意 烧伤后要多吃高蛋白、高维生素的食物,如鱼、肉、蛋、

奶、豆类等。这些食物有助于补充营养,增强身体免疫力,促进伤口愈合。同时要避免食用辛辣、刺激性食物,以免加重炎症反应和疼痛。

避免触碰 尽量避免触碰受伤部位,以免加重感染和疼痛。如果需要触碰伤口,一定要先清洁双手,确保双手干净卫生。此外,不要随意涂抹药膏或使用偏方治疗,以免加重病情。

定期换药 定期换药是烧伤后水疱破裂护理中不可忽视的一步。在伤口愈合过程中,要定期更换药物,保持伤口清洁干燥。如果发现伤口有红肿、疼痛等感染迹象,应及时就医处理。

正确的护理对于烧伤的愈合非常重要。因此,建议大家在日常生活中注意防范烧伤事故的发生,同时,要了解并掌握正确的烧伤护理方法以备不时之需。需要注意的是,如果伤口持续疼痛、红肿、有分泌物等异常情况,应及时就医。

(作者供职于南昌大学第一附属医院烧伤科)

静脉血栓栓塞症的预防

□李秀爱

2023年10月13日是第十个“世界血栓日”。静脉血栓栓塞症(VTE)是由于血液在静脉内异常凝

结,使血管完全或不完全阻塞而引发的一系列病症,是世界排名第三的常见心血管疾病。由于其发病隐匿,大多数患者无临床症状,而被漏诊、误诊,号称“沉默的杀手”,具有高致死率、高致残率等特点。

深静脉血栓形成(DVT) 最常见的临床表现为患侧肢体肿胀和疼痛。患者出现经外周静脉置入中心静脉导管(PICC)相关血栓形成,也可能存在双上肢臂间不等,患侧肢体酸胀、肿痛或肢体运动障碍;患者出现呼吸困难、胸痛、咳嗽和(或)咯血、口唇发绀、烦躁不安等,听诊肺部闻及哮鸣音、细湿啰音或血管杂音,应警惕肺血栓栓塞症(PTE)发生。

VTE的高发人群 为年龄40岁以上、肥胖、有静脉血栓病史、手术、脊髓损伤、急性感染、久坐久站、下肢水肿、静脉曲张、中心静脉置管、长期卧床、妊娠等。

静脉血栓栓塞症的预防

合理饮食 饮食应清淡,采取低

盐、低糖、低脂、低胆固醇且富含膳食纤维的食物,多进食新鲜蔬菜及水果,忌食辛辣、油腻食物,多饮水,保持大便通畅。

足量饮水 如果无心脏、肾脏疾病,每日饮水1500毫升~2000毫升。

适当运动 不宜久坐久站,如长时间卧床、玩游戏、打麻将、乘车、坐飞机等。应多运动,最好选择有氧运动,比如慢跑、打太极拳等,不要剧烈运动,小心摔伤、骨折。卧床患者在床时应尽可能拉伸、屈曲及旋转踝关节,每个动作保持10秒,每小时运动10分钟,每日至少运动10次。

抬高下肢 休息时抬高双下肢,高于心脏水平20厘米~30厘米。鞋袜松紧度适宜,过紧会导致血流不畅。

定期体检 定期体检,维持血脂、血压、血糖在正常范围内。

注意事项

偏瘫患者应避免患侧输液,尽量避免下肢输液;尽量避免静脉注射对血管有刺激性的药物;避免在同一静脉进行多次穿刺,穿刺部位

如果出现炎症反应立即重新建立静脉通道;穿刺时尽量减少扎止血带时间,推广普及使用留置针。

同时,高危人群术后常规抗凝治疗,用药前需评估患者有无用药禁忌证。用药期间要观察患者有无局部或全身出血倾向,叮嘱患者要避免磕碰,刷牙要使用软毛牙刷,尽量避免无指征应用止血药。

此外,要鼓励患者早期下床活动,早期进行功能锻炼。早期的功能锻炼,是通过肌肉收缩,挤压相应部位的血管,从而达到促进血液循环的目的。卧床患者可进行被动运动,按摩其比目鱼肌和腓肠肌,锻炼患侧肢体。患者清醒后或术后6小时,在病情允许的情况下应主动做踝泵运动、股四头肌泵运动(屈膝滑足运动、压腿运动、直腿抬高运动)。

面对“血栓形成”这一沉默杀手,采取积极有效预防措施,可以大大降低VTE的发生风险,做到防患于未然。

(作者供职于江门市新会区人民医院)

得了带状疱疹 该如何应对

□江万清

带状疱疹是一种常见的病毒感染性疾病,通常表现为单侧皮肤上出现成簇的水疱,有剧烈疼痛。

发病原因

带状疱疹是由带状疱疹病毒引起的疾病。带状疱疹起病多由于儿童时期患过水痘或发生隐性感染而导致水痘带状疱疹病毒潜伏在身体里,当成人自身抵抗力下降时,病毒再次活跃,此时表现为带状疱疹。

主要表现为沿着单侧神经分布出现皮疹和水疱,大部分伴随着剧烈疼痛。

症状表现

疼痛 患者通常会

出现剧烈疼痛,沿着皮疹分布的神经区域疼痛更加明显。疼痛可能持续数天到数周。

水疱 在疼痛的区域,皮肤上会出现成簇的小水疱。这些水疱通常会在数日内逐渐干燥和结痂。

瘙痒 部分患者会出现皮肤瘙痒的症状。

其他症状 一些患者会出现头痛、发热、疲劳和肌肉疼痛等全身症状。

特殊类型

普通带状疱疹多发生于胸腹部、背部、四肢部位,一般没有特殊症状,治疗后一般没有特别的后遗症。但是出现眼带状疱疹、耳带状疱疹、播散性带状疱疹时可能出现结膜炎、角膜炎、面瘫、脑炎等症状,严重者甚至出现失明、听力受损等严重后果。

治疗方法

抗病毒治疗 尽早抗病毒治疗,有利于减轻神经疼痛,缓解症状,阿昔洛韦、伐昔洛韦都是常用抗病毒药物。带状疱疹出现72小时内抗病毒治疗最有效。

神经痛的药物 如果患者有神经损伤,疼痛症状比较

严重,可以给予患者神经营养的药物,比如甲钴胺、腺苷钴胺、维生素B₁₂等,建议长期服用,直到神经痛消失。

止痛药物 轻度疼痛可使用非甾体抗炎药,比如布洛芬、对乙酰氨基酚等,中重度疼痛常用治疗神经病理性疼痛的药物,如加巴喷丁、普瑞巴林,目前,该类药物为治疗带状疱疹神经痛的的一线用药。

外用药物治疗 如阿昔洛韦乳膏、喷昔洛韦乳膏等抗病毒治疗。

其他治疗 中药、针灸、局部理疗等可联合治疗,促进皮疹消退。

注意事项

避免接触他人 在发病期间,应避免与他人接触,特别是孕妇、儿童和免疫系统较弱的人,以防止病毒传播。

避免弄破水疱 在皮疹未干燥结痂前,应避免弄破水疱,以防止病毒传播和继发细菌感染。

注意个人卫生 要保持皮肤清洁和干燥,穿宽松衣物有助于减少摩擦和水疱破裂。

注意避免过度劳累,避免辛辣、酒等饮食。

如何预防

增强免疫力 保持健康的生活方式,如定期锻炼、均衡饮食和充足的睡眠,有助于增强免疫力,减少病毒感染的风险。

接种疫苗 带状疱疹疫苗是老年人预防带状疱疹的疫苗,目前已经上市,主要针对50岁以上的老年人。

当怀疑出现带状疱疹时应及时就医尽早治疗,以免延误治疗,避免发生严重后果。患者可就诊于皮肤科,如果出现相关症状则可能需要看眼科、耳鼻喉科、疼痛科等。

(作者供职于邯郸市中心医院皮肤科)