

白癜风的成因与治疗

□陈海蓉

白癜风是一种常见的色素性疾病，以皮肤颜色的改变和黑色素细胞的丧失为特点，给患者带来巨大的心理压力。然而，白癜风的成因和治疗仍有许多未知。正是这种未知，激发了我们对白癜风研究的极大兴趣。

白癜风的成因

白癜风患者的免疫系统可能存在异常，导致身体对黑色素细胞产生攻击，从而造成皮肤色素脱失。这种理论认为，白癜风是一种自身免疫系统疾病。

研究显示，白癜风具有家族聚集性。遗传因素在白癜风发病中起重要作用，某些基因变异可能增加个体患白癜风的概率。然

而，遗传因素并不是决定性的，环境因素和触发因素也在白癜风的发病中起一定作用。

除了自身免疫理论和遗传因素外，一些触发因素和环境因素也可能导致白癜风的发病。例如，皮肤损伤、精神压力、暴晒、某些药物或化学物质接触等都可能成为白癜风的触发因素。此外，环境因素如污染、生活方式等也可能对白癜风的发病产生影响。

白癜风的治疗方法

药物治疗：糖皮质激素制剂是一种有效的治疗白癜风的药物。使用时，应将药物涂抹于白斑处，涂抹范围应小于体表面积

的10%。对于儿童，宜选用弱效至中效的糖皮质激素制剂；对于青少年及成年人，宜选中效至强效的糖皮质激素制剂，如丙酸氟替卡松、卤米松等，在急性进展期可肌肉注射复方倍他米松或口服波尼松。中药推荐使用何首乌、白芷和补骨脂，何首乌补肝肾，促进细胞增殖，增强黑色素，补骨脂提高酪氨酸酶活性，刺激皮肤产生黑色素。白芷则具有抗菌消炎、镇痛解热、改善皮肤的作用。

光疗：光疗法是一种常用的治疗黑色素细胞增殖的方法，其中包括308纳米准分子激光、单频准分子光、窄谱中波紫外线等。这些光疗法可以通过刺激黑

色素细胞增殖，改善皮肤白斑。一般每周需要进行3次~5次治疗。

生物制剂治疗：一些生物制剂（如抗肿瘤坏死因子、干扰素等）可以抑制免疫反应，减轻白癜风的症状。国内的共识认为，JAK抑制剂（一类靶向治疗的药物，如托法替尼、鲁索替尼等）有望成为白癜风治疗的新手段。其中鲁索替尼作为一种JAK抑制剂，研发目的是阻止JAK蛋白发给免疫系统发信号攻击黑色素细胞，从而阻止白癜风的形

成。有临床研究显示，鲁索替尼可用于治疗白癜风，且副作用相对较小。另一项研究则显示，

鲁索替尼乳膏面部治疗效果更好，24周时，1.5%/bid、1.5%/qd和0.5%/qd(bid指一天两次，qd指一天一次)3种治疗模式的患者分别有约10%完全清除。52周时，1.5%/bid与0.5%/qd治疗模式的患者分别有约20%获得完全清除。不过，鲁索替尼尚未正式用于白癜风的临床规范化治疗。

白癜风虽然复杂，但在正确的治疗和管理下，可以改善患者的生活质量和心态，才能有效地控制病情并获得更好的治疗效果。

（作者供职于青岛市立医院(集团)皮肤病诊疗中心）

利用多层螺旋CT鉴别甲状腺结节的性质

□何瑞红

甲状腺结节作为临床常见的内分泌疾病之一，主要表现为甲状腺内肿块样病变，可分为良性与恶性。良性结节治愈率高，恶性结节治疗难度大，会危及患者生命。加之甲状腺为身体的重要组成部分，无论是良性还是恶性病变，均会导致内分泌异常，影响身心健康。因此，尽早明确甲状腺结节性质，对于临床实施针对性的治疗、改善患者预后具有重要意义。

现阶段，临床鉴别诊断方法主要包括超声、磁共振成像、CT(计算机断层成像)及穿刺活检等。穿刺活检具有一定的创伤性，磁共振成像检查禁忌证较多、价格贵、操作较为复杂，而超声检查具有无创、无辐射、价格低等优势，已成为甲状腺病变诊断的最重要手段。但超声检查对操作者依赖性较强，而CT具有检查速度快、患者耐受性较好、对操作者的经验依赖性小等优势。

近年来，我国科技飞速发展，CT技术也取得不小的成绩，64排螺旋CT是目前比较先进的一种

CT设备，具有64组探测器，可以同时分别对各自连接的探测器接收的X线所产生的电信号进行采集和输出。螺旋扫描的速度得到明显提升，扫描时间可缩短到1周/0.25秒，时间分辨率也得到了显著提升，具有非常高的图像分辨率。可以说，64排螺旋CT突破了传统CT的设计，属于一种更加高效、精确且立体的无创影像学检查方法。与双排CT相比，64排螺旋CT空间与时间分辨率更高，在成像软件方面也得到改善，在获得更加清晰图像的同时也缩短了扫描所需要的时间，使得图像更加直观、逼真、具有立体感。多层螺旋CT是计算机技术和微电子学快速发展而产生的成像诊断技术手段，优越性已经得到了广泛印证，且在甲状腺结节的性质鉴别中颇受推崇。

良性甲状腺结节与恶性甲状腺结节在生物学特性、生长速度、浸润性等方面差异明显。恶性结节呈现浸润性生长，在每个部位的生长速度有差别，并且对瘤体和瘤周

的甲状腺组织、胶原纤维及血管的生长限制不同，因此常表现为瘤体形态不规则，邻近组织边界模糊。良性结节多呈现膨胀性生长，包膜比较完整，瘤体形态规则。

多层螺旋CT具备分辨率高、扫描速度快、扫描精度高、多种图像后处理及时及多期增强扫描等优点，在检查过程中可多角度、多方位观察判断结节特征，包括病灶大小、形态、数目、部位、出血、囊变、钙化、边缘及强化特征等，尤其是在良性和恶性结节的鉴别中，对钙化分布、边缘清晰度、形态规则化的辨别优势明显，具有较高的准确度、灵敏度及特异度，临床诊断作用极大。

多层螺旋CT检查在鉴别诊断甲状腺良性和恶性结节中运用效果十分显著，检查准确率高，可以为患者后期治疗提高科学指导，是一种非常科学有效的检查方式，具有很高的临床价值。

（作者供职于开封市中心医院医学影像科）

一种常见的心律失常——心房颤动

□王欢欢

心房颤动是一种常见的心律失常，会严重影响人们的生活质量和健康。虽然这一疾病在全球范围内广泛存在，但仍有许多人对其不太了解。

心房颤动是一种心律失常，在正常心脏节律中，心房以有序的方式收缩，将血液送到心室，然后心室将血液输送到全身各个组织和器官。心房收缩的这个过程在心电图上会以正常P波显示出来。然而，在心房颤动中，心房的肌肉会以非常快速且不规则的方式跳动，导致心脏泵血的效率下降。因此，在心电图上，正常P波会消失，以形态、大小、间隔均不等的波形代替，这种波形被命名为f波。心房颤动原因多种多样，通常包括以下因素：年龄、高血压病、心脏病、糖尿病、过量饮酒、吸烟、肥胖、甲状腺问题、家族遗传、情感压力等。

心房颤动可能会导致各种症状，但并非所有患者都会经历相同的症状。常见的症状包括：心悸、不规则的心跳、原因不明的疲劳、呼吸急促、胸痛、晕厥或眩晕、乏力等。这些症状的严重程度和频率因个体差异而

异。要想确定是否患有心房颤动，医生最常用的是心电图检查。心电图可以生成心脏电活动的波形，以明确诊断心房颤动。同时，心电图还有助于确定心房颤动的类型和严重程度。

对于治疗方法，一般包括以下几个方面。

药物治疗：药物是治疗心房颤动的常见方法。常用药物包括抗心律失常药物，帮助恢复正常的心律；抗凝血药，降低中风的风险(房颤会使血液淤积，容易形成血栓块，阻塞脑血管，引起中风)。

电生理治疗：通过心脏电生理程序，可以还原正常的心律。

心脏手术：对于一些患者，可能需要进行心脏手术或消融术来治疗心房颤动。消融术可以通过摧毁异常的心脏组织来帮助恢复正常的心律。除此之外，还有一种心脏外科手术叫迷走神经手术，通过建立信号传导路径，帮助电信号在传导时更加一致，以治疗房颤。

植入起搏器：有时候，心房颤动会将患者的房室结破坏，从而切断房

室之间的信号传导，使心室不再接受任何电信号。植入起搏器，代替心室功能，可以使心室以充足的频率进行收缩。

心房颤动的治疗目标是恢复正常的心律，减轻症状并减少并发症。虽然某些因素如年龄和家族遗传难以控制，但仍有一些措施可以降低心房颤动的风险。

保持健康生活方式：定期监测血压及血糖变化；养成健康的饮食习惯，适度进行体育锻炼，维持健康的体重；戒烟限酒。

减轻情感压力：寻找有效的方法来减轻情感压力，如冥想、瑜伽或心理治疗。

遵医嘱使用药物：如果已经被诊断患有心房颤动，应遵医嘱按时服药，并进行定期随访。

综上所述，心房颤动是一种常见且具有潜在危险的心脏问题，但通过早期诊断和适当的治疗，患者可以更好地控制这一疾病，减少并发症。

（作者供职于郑州市第七人民医院心脏外科重症监护室）

肠癌的早期信号与应对

□王昭辉

在我们的肠道中，生活着数以亿计的微生物，它们与我们的健康息息相关。然而，有时肠道也会遭遇不速之客——肠癌。那么，如何识别肠癌的早期信号，以及如何应对呢？

肠癌的早期信号

排便习惯改变：肠癌可能导致排便习惯的改变，如便秘、腹泻或两者交替出现。此外，排便次数可能会增加或减少。

便血：肠癌可能导致便血，尤其是直肠癌。便血可能呈现鲜红色、暗红色或柏油样。便血可能是肠癌的早期信号之一，应引起高度警惕。

腹痛：肠癌可能导致腹部疼痛，疼痛可能位于腹部中部或下方。疼痛可能随着病情的进展而加重。

腹部肿块：肠癌可能导致腹部出现肿块，特别是在直肠和结肠。肿块可能伴随着疼痛和不适感。

体重下降：肠癌可能导致体重下降，因为肿瘤会消耗身体的能量和营养物质，体重下降可能是疾病的征兆之一。

如何应对肠癌

保持健康的生活方式：预防肠癌的关键是保持健康的生活方式。合理饮食、适量运动、避免吸烟和饮酒等不良习惯，有助于降低患肠癌的风险。

重视便血等症状：一旦出现便血等症状，应立即就医。医生会进行肛门指诊和结肠镜检查等，以排除肠癌的可能性。

定期进行肠道检查：定期进行肠道检查是预防肠癌的重要措施之一。通过结肠镜检查等，可以发现肠道的早期病变，并及时采取治疗措施。

积极配合治疗：如果被诊断为肠癌，应积极配合医生的治疗建议。治疗方法可能包括手术、放疗、化疗等，具体治疗方案应根据病情和医生的建议来确定。

心理调适：面对肠癌，患者可能会感到恐惧、焦虑等。此时，患者可以寻求心理医生的帮助，进行心理调适和情绪管理，帮助自己更好地应对疾病。

如何预防肠癌

保持健康饮食：饮食是预防肠癌的关键之一，建议多摄入富含纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类等，有助于促进肠道蠕动和预防便秘。同时，减少高脂肪、高糖分、高盐分等不健康食品的摄入。

适量运动：适量运动有助于促进肠道蠕动和预防便秘，建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑车等。

避免久坐：久坐可能导致肠道蠕动减缓，增加患肠癌的风险。建议每小时起身活动一次，或使用站立式工作台等措施来减少久坐。

戒烟限酒：吸烟和饮酒都可能增加患肠癌的风险。戒烟和限制酒精摄入有助于降低患肠癌的风险。

管理情绪：情绪管理对于预防肠癌同样重要，建议学会调节情绪和压力，如通过冥想、瑜伽等方式来放松心情。

总之，了解肠癌的早期信号并采取相应的应对措施有助于提高治愈率和生存率。同时，预防肠癌的关键在于保持健康的生活方式、重视便血等症状、定期进行肠道检查、积极配合治疗和

心理调适。（作者供职于平顶山市第一人民医院普外一科）

如何缓解尿频、尿急和尿痛

□丁文彬

尿频、尿急和尿痛是泌尿系统疾病的常见症状，严重影响患者的生活质量。本文将详细介绍泌尿系统疾病，如何缓解这些症状，以及如何采取有效的措施进行预防和治疗。

尿频、尿急和尿痛的原因

泌尿系统感染：如膀胱炎、尿道炎、肾盂肾炎等，是引起尿频、尿急和尿痛的常见原因。

前列腺疾病：如前列腺炎、前列腺增生等，也可能导致尿频、尿急和尿痛。

结石：泌尿系统结石(如肾结石、输尿管结石、膀胱结石等)可引起剧烈的疼痛，同时伴有尿频、尿急等症状。

其他原因：如膀胱过度活动症、慢性盆腔疼痛综合征、糖尿病等，也可能导致尿频、尿急和尿痛。

缓解尿频、尿急和尿痛的方法

针对病因进行治疗：需要明确尿频、尿急和尿痛的原因，有针对性地进行治疗。如泌尿系统感染，需使用抗生素治疗；前列腺疾病，需使用药物或手术治疗；结石，需根据结石大小和位置选择相应的治疗方法。

药物治疗：对于非感染性尿频、尿急和尿痛，可以使用一些药物进行缓解。如抗胆碱药物(如托洛特罗定)可以减少膀胱过度活动症引起的尿频、尿急；抗炎药(如布洛芬)可以缓解慢性盆腔疼痛综合征引起的疼痛。

生活方式调整：保持良好的生活习惯，有助于缓解尿频、尿急和尿痛。如避免过度劳累，保持充足的睡眠；饮食清淡，避免辛辣、刺激性食物；多喝水，保持大便通畅；避免长时间久坐，适当进行运动等。

心理干预：对于因心理因素引起的尿频、尿急和尿痛，可以进行心理干预。心理咨询、放松训练、生物反馈等，有助于缓解患者的心理压力，改善症状。

中医治疗：中医认为，尿频、尿急、尿痛与肾虚、湿热等因素有关，可以通过中药治疗进行调理。金匮肾气丸、八味丸等方剂，具有补肾益气、清热利尿的作用，可以缓解尿频、尿急和尿痛。

预防尿频、尿急和尿痛的措施

注重个人卫生：保持生殖器官清洁，避免细菌感染。女性应注意前后擦拭，男性应定期清洗包皮垢。

饮食调节：避免过多摄入辛辣、刺激性食物，多吃新鲜蔬菜水果，保持大便通畅。

充足饮水：每天保证充足的饮水量，有助于冲洗泌尿系统，减少细菌滋生的机会。

加强锻炼：适当进行运动，增强身体免疫力，有助于预防泌尿系统感染。

定期体检：定期进行泌尿系统检查，及时发现并治疗相关疾病。

总之，尿频、尿急和尿痛是泌尿系统疾病的常见症状，需要针对病因进行治疗。同时，保持良好的生活习惯和心理状态，进行适当的运动和饮食调节，有助于缓解症状。如有疑虑或症状持续加重，需及时就诊，以免延误治疗。

（作者供职于平度市人民医院泌尿外科）

脑出血恢复期的治疗

□张兴友

脑出血是指脑实质内出血，以高血压、动脉粥样硬化出血最常见。在我国，脑出血患者主要由高血压病诱发，所以我国一直沿用高血压性脑出血的诊断。脑出血的特点是起病急、进展快、并发症多、致死率和致残率高。脑出血患者经过急性期治疗，待病情稳定、生命体征平稳后，会进入一个较为漫长的恢复期。这个时期是患者神经功能恢复的“黄金期”，只有早期康复，循序渐进，让患者积极参与康复锻炼，才能最大限度地减轻中枢神经功能损伤。

体位的摆放 患侧卧位：患侧上肢前伸，与躯干角度不小于

90度，前臂旋后，腕被动背伸，手掌向上，手指伸开。患侧肩胛骨前伸，减轻患侧上肢肌痉挛。患侧下肢屈曲位，髋屈曲不大于30度，膝屈曲小于80度，健腿髋膝屈曲放于体后支撑枕上，患腿在前。健侧卧位：患肩前伸，肘、腕、指各关节伸展，放在胸前枕头上，上肢向头顶上方举约100度。患腿屈曲向前放在身体前面的一个支撑枕上，髋关节自然屈曲，足不要内翻。仰卧位：仰卧位时，患臂应放在体旁的枕头上，肩关节前伸，保持伸肘，腕背伸，手指伸展。患侧臀部和腿部下放支撑枕，使骨盆前伸，防止患腿外旋，膝下可放置一个小枕头，使膝

关节微屈，足底避免接触任何支撑物，以免足底感受器受刺激，通过阳性支撑反射加重足下垂。

运动疗法 运动疗法包含应用床旁康复设备实施的主动、被动训练，四肢功能训练，变换体位锻炼，行走训练及呼吸理疗等。运动疗法能增强重症患者肌肉力量，尽快恢复机体功能，减少机械通气时间及住院时间，包括体位、床上移动训练、行走训练及主动、被动、阻力锻炼。只有完成上一阶段训练，才能进入下一阶段。此外，日常活动训练也可以用于重症患者的早期功能锻炼。在使用呼吸机期间，在病情允许的情况下，患者进行

日常锻炼，包括自行穿衣、进食、洗漱、床上直立位坐姿、床边站立等。通过反复练习，恢复日常活动能力，提高远期生活质量。

作业疗法 作业疗法包括神经肌肉电刺激、功能性电刺激、空气压力波、床旁功率自行车、站立床等，改善或恢复肌肉功能，预防废用性肌肉萎缩及下肢静脉曲张，改善循环和心肺功能等。

中医治疗 在脑出血恢复期，中医治疗的方法主要包括中药治疗、针灸、推拿等。中药治疗是中医最常用的治疗方法之一，通过选择具有活血化痰、祛风化痰、开窍安神作用的中药，改善血液循环，恢复受损神经功

能。针灸在中医治疗脑出血后遗症中发挥了重要作用，通过在特定的穴位上刺激，可以调节患者的气血运行，改善脑组织的营养供应和代谢功能。推拿也可以作为中医治疗脑出血后遗症的一种辅助疗法，通过对患者身体的按摩和推拿，刺激穴位和经络，调节患者气血运行，促进康复。中医治疗注重调整身体的整体平衡，通过调节气血、阴阳、脏腑等方面的功能，促进体内的和谐运行，不仅能够缓解症状，还可以改善患者的整体健康状况。

（作者供职于辉县市常村镇卫生院中医科）