

如何预防消化系统疾病

□李明玲

消化系统疾病在全球范围内影响着大量人群,涵盖了从胃炎、胃溃疡到肝炎、肝硬化和结肠癌等。幸运的是,通过采取一系列预防措施,我们可以显著降低患病风险。

- 保持健康的饮食习惯

均衡饮食 保持饮食均衡是预防消化系统疾病的关键。应摄取足够的蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质和健康脂肪,如橄榄油、坚果等。

控制盐分摄入量 高盐饮食可能导致高血压和胃癌等疾病。建议每日盐分摄入量不超过5克。

适度摄入纤维素 纤维素有助于维持肠道健康,预防便秘和
- 保持良好的生活习惯

戒烟 吸烟会增加患胃癌、食管癌和胰腺炎等疾病的风险。为了您的健康,请尽早戒烟。

规律作息 保持充足的睡眠和规律的作息有助于维持消化系统的正常功能。

积极运动 每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如快走、骑自行车或游泳等。运动可以促进肠道蠕动,有助于预
- 防便秘和肠道疾病。

减压 长期的精神压力可能导致胃肠道功能紊乱,增加患胃溃疡、肠易激综合征等疾病的风险。采取有效的减压方法,如冥想、瑜伽、深呼吸等,有助于维护消化系统健康。

注意个人卫生和食品安全

勤洗手 在餐前便后务必洗手,以减少食源性疾病的传播风险。

食品储存 生熟食品应分开存放,避免交叉污染。易腐食品应及时冷藏,并在保质期内食用。

饮用水安全 确保饮用的水源干净卫生,避免饮用未经处理的水。

疫苗接种 根据当地卫生部
- 门的建议,及时接种如甲型肝炎、乙型肝炎等相关疫苗。

定期体检和筛查

定期体检 定期进行全面体检,包括消化系统相关检查,有助于及早发现并治疗潜在疾病。

高危人群筛查 有家族史或高危因素的人群应定期进行针对性筛查,如胃肠镜检查、肝功能检查等。

注意身体信号 留意自己的身体状况,如出现持续消化不良、腹痛、黑便等症状,应及时就医检查。

改善消化系统疾病的自然疗法和药物治疗

自然疗法 针对某些轻度消化系统疾病,如轻度胃炎、肠易
- ## 儿童阴茎扩张术后的注意事项
- 刘冬梅
- 小孩子阴茎发育是家长们不容忽视的重点问题,有些家长只注重孩子温暖问题反而忽略了孩子的生殖器健康发育,导致孩子阴茎发炎水肿,甚至要做手术处理。寒暑假各大医院男科门诊总是会被小孩子们围得“水泄不通”,甚至有3个月~6个月的小朋友也会成为阴茎发育异常患者。

小孩子包茎发炎,孩子痒的抓来抓去。由于孩子年龄小生殖器仍在发育等各种原因,医生除了手术处理外,也会选择另外一种方法包皮茎扩张术来解决难题,让包皮口扩大露出龟头,清理出包皮垢,解除感染和包皮反复刺激发炎红肿等症状,同时也不会耽误孩子的学习!

那么,做完扩张术的包茎需要怎样进行护理呢?以下重要内容家长一定要牢记。

1.建议两周内不吃过于辛辣刺激性的食物。

2.避免憋尿,排尿时会有刺痛感属于常见现象,每日饮水量至少2000毫升。

3.术后可正常活动,不影响孩子学习及活动。

4.包茎扩张术后在医院连续翻两次处理后,回家自行处理时如遇翻不下来或者包皮不能复位时,会出现包皮水肿、嵌顿、龟头青紫等情况,需及时就诊。

5.个别孩子体质易水肿,若发生水肿也属常见现象,待水肿消除后进行后续治疗,如水肿不可自行吸收者需要就医进行特殊处理。

6.如属于顽固型水肿,则需要处理数次后方可缓解。

7.术后当日会有点痛,排尿会有点痛,但要给患者饮水并哄他排尿。第二天痛感会缓解,如果孩子自己表示剧烈疼痛(极少发生)需及时就诊。

8.一般出血量少无须处理,若

出血量多时需就诊进行特殊处理。

9.因包皮与龟头粘连,家属需要在术后遵医嘱定期清洗后涂上软膏,切不可随意涂抹其他药剂,以防感染和再次粘连可能。

10.两周后记得及时复诊,确定恢复情况,如果仍有粘连需要再次就诊处理。

11.术后生活中要经常完全翻开包茎清洗,清洗时要翻到冠状沟部位,防止再次粘连。

12.由于个体之间存在差异,若您恢复期出现异常情况,请立即返回医院就诊。

青少年生殖器发育是我们应及时关注的问题,随着孩子年龄的增长,如果处理不当除了身体发育会受到影响,同时也会影响青少年们的心理健康问题,再次呼吁广大家长重视孩子健康!

(作者供职于兰州大学第一医院男科)

教你识别变质药品

□刘 莹

什么是药品有效期

药品有效期是指药品在一定的贮存条件下,能够保持质量的期限。

什么是药品使用期限

药品首次开封后,药品的有效期也就随之发生变化,有效期就不能再作为保存时间的依据了。此时应称为药品的使用期限。因此,药品使用期限一定比有效期要短!

怎样正确使用药品

不同类型的药品有限期、储存条件、使用方法各不相同,在药品开启后必须在规定的条件下使用,才能保证使用疗效和安全保证。因此,我们要了解药品的使用期条件。

瓶装药 开封后在规定贮存条件下使用期限通常不超过半年。期间,如果药品出现外观、颜色、性状的变化,也不能使用。因此,药品开封后必须把瓶盖旋紧,避免药品与外环境接触。服用药物时应尽量避免污染瓶口和瓶内。

袋装药 袋装的药物多是颗粒剂或散剂,颗粒松散干燥、容易滚动,它们都分装在独立的空间里,不与外界接触,在不开撕铝箔

的情况下使用期限与药品有效期一样。如果出现吸潮、软化、结块、潮解等现象就不宜再使用。

独立包装 铝箔包装的药品,只要泡罩或药瓶未破损,一般可以在标注有效期之前使用。如果外壳出现变软、变形、粘连或药粉漏出等现象,说明已经不能继续服用。

片剂 正常药片表面干燥光亮,如果药片表面出现花斑、变色,外表的糖皮开裂、粘连,或出现特殊的臭味,意味着已经变质了,不能再继续服用。

胶囊剂 正常的胶囊壳坚硬光滑,如果外壳出现变软、变形、粘连或药粉漏出等现象,说明已经不能继续服用。

冲剂 正常冲剂的颗粒松散干燥、容易滚动,如果出现潮湿结块或黏连成团现象,说明药品已经变质。

眼用、鼻用、耳用制剂 首次开封后1个月内尽快用完,若出现结晶、浑浊、有絮状物、变色等现象,则不能继续使用。

水针剂 正常水针剂应为澄清透明的液体,若液体变色、浑

浊或结晶,或出现絮状物,即使同一批号颜色不一致,说明已经变质。

软膏剂 软膏剂在未启封情况下,按储存条件在使用期内可以使用。启封后,常温下最多可使用2个月。如果溶化、水油分层、败油气味或发生结晶,已经变质不能使用;如果栓剂只是发生了软化,可以冷藏后可继续使用。

粉剂剂 正常粉剂剂经过振摇后,溶解后溶液澄清透明;若振摇溶解后溶液浑浊、有异物,说明药品变质。

中药代煎剂 密封真空包装的中药汤剂,放在冰箱中冷藏保存,保存时间最多不应超过14天。保存超过7天的中药,如果药液袋鼓起或药液变味、有气泡等异常现象,则不能再用。

雾化吸入用药 有外包装的单剂量小瓶应避免光保存,并在28天内使用;打开后立即使用,避免长时间在空气中暴露产生污染,每次吸入治疗时应使用一个新的单剂量小瓶。

(作者供职于夏邑县人民医院药房)

肝功能受损后的饮食禁忌

□刘天保

肝脏是人体内重要的器官之一,它负责解毒、合成蛋白质、储存能量等多种功能。然而,随着现代生活节奏的加快,不良的生活习惯和饮食结构使得越来越多的人出现肝功能受损的问题。对于肝功能受损的患者来说,合理的饮食调理是非常重要的。

禁忌一:过度饮酒

酒精是肝脏的主要代谢物,长期大量饮酒会导致肝脏脂肪堆积、肝炎、肝硬化等疾病。对于肝功能受损的患者来说,更应该严格控制饮酒,甚至戒酒。因为酒精会加重肝脏的负担,使肝细胞受损更加严重。因此,肝功能受损者在日常生活中要远离酒精,避免对肝脏造成更大的伤害。

禁忌二:食用高脂肪食物

高脂肪食物会增加肝脏的负担,使肝脏无法正常工作。此外,高脂肪食物还容易导致脂肪肝、肝硬化等疾病。因此,肝功能受损者在日常饮食中要尽量避免食用高脂肪食物,如肥肉、油炸食品、奶油等。可以选择一些低脂肪的食物,如瘦肉、鱼虾、豆腐等,以保证肝脏的正常运作。

禁忌三:食用高盐食物

高盐食物会加重肝脏的负担,影响肝脏的正常功能。此外,高盐食物还容易导致高血压、心脏病等疾病的发生概率。因此,肝功能受损者在日常饮食中要尽量避免食用高盐食物,如咸菜、腌制食品、熏肉等。可以选择一些低盐的食物,如新鲜蔬菜、水果等,以保证肝脏的正常运作。

禁忌四:食用刺激性食物

辛辣、油腻、烧烤等刺激性食物会刺激肝脏,加重肝脏的负担,影响肝脏的正常功能。因此,肝功能受损者在日常饮食中要尽量避免食用这些刺激性食物。可以选择一些清淡的食物,如粥、面条、蒸菜等,以保证肝脏的正常运作。

禁忌五:食用过敏食物

部分肝功能受损患者可能对某些食物过敏,如海鲜、花生等。这些过敏食物会加重肝脏的负担,影响肝脏的正常功能。因此,肝功能受损者在日常饮食中要尽量避免食用这些过敏食物。可以选择一些不容易引起过敏的食物,如瘦肉、蔬菜等,以保证肝脏的正常运作。

禁忌六:暴饮暴食

暴饮暴食会给肝脏带来很大的负担,影响肝脏的正常功能。此外,暴饮暴食还容易导致肥胖、高血压病等疾病。因此,肝功能受损者在日常饮食中要注意饮食规律,避免暴饮暴食。可以选择少食多餐的方式,保证肝脏的正常运作。

禁忌七:忽视营养均衡

肝功能受损者在饮食上要注意营养均衡,保证摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。可以选择一些富含蛋白质的食物,如瘦肉、鱼虾、豆腐等;富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果等。同时,要避免过度依赖药物补充营养,以免加重肝脏的负担。

总而言之,肝功能受损者在饮食上要注意七个禁忌,即不可以过度饮酒、不可以食用高脂肪食物、不可以食用高盐食物、不可以食用刺激性食物、不可以食用过敏食物、不可以暴饮暴食、不可以忽视营养均衡。通过以上合理的饮食调理,可以有效改善我们肝功能受损的状况,有助于肝脏健康恢复。

(作者供职于永煤集团总医院医学检验科)

先天性心脏病的常见类型有哪些

□刘 鹏

先天性心脏病(简称先心病)是一种严重影响儿童身心健康的疾病,据统计,我国每年新增先心病患儿约15万例,其中10%的患儿在出生后的1年内可能死亡。因此,了解先天性心脏病的常见类型和预防措施,对于家长 and 医生来说都非常重要。

先天性心脏病的常见类型

室间隔缺损 室间隔缺损是常见的先心病之一,约占所有先心病患者的50%左右。室间隔缺损是指在胚胎时期,心脏的室间隔发育不全,导致左右心室之间存在缺口。这种缺损会导致血液从左心室流向右心室,从而影响心脏的正常功能。

房间隔缺损 房间隔缺损是一种常见的先心病,约占所有先心病患者的10%左右。房间隔缺损是指在胚胎时期,心脏的房间隔发育不全,导致左右心房之间存在缺口。这种缺损会导致血液从左心房流向右心房,从而影响心脏的正常功能。

动脉导管未闭 动脉导管未闭是一种常见的先心病,约占所有先心病患者的10%左右。动脉导管未闭是指在出生后,动脉导管未正常关闭,导致主动脉和肺动脉之间存在异常通道。这种通道会导致血液从主动脉流向肺动脉,从而影响心脏的正常功能。

肺动脉狭窄 肺动脉狭窄是一种严重的先心病,约占所有先心病患者的5%左右。肺动脉狭窄是指肺动脉发育异常,导致肺动脉管腔变窄,从而影响心脏的正常功能。这种疾病通常会导致呼吸困难、乏力、胸痛等症状。

法洛氏四联症 法洛氏四联症是一种较为复杂的先心病,约占所有先心病患者的5%左右。法洛氏四联症包括四种病变:右心室流出道梗阻、室间隔缺损、主动脉骑跨、右心肥厚。这种疾病通常会导致青紫、蹲踞症状、杵状指等症状。

先天性心脏病的预防措施

孕期保健 孕期保健是预防先心病的关键。孕妇应该定期进行产前检查,包括B超等胎儿心脏检查,以便及时发现和处理胎儿心脏发育异常。同时,孕妇应该保持健康的生活方式,避免吸烟、饮酒等不良习惯。

遗传咨询

先心病具有一定的遗传倾向,因此有先心病家族史的孕妇应该进行遗传咨询。医生可以根据家族史和遗传学分析,评估孕妇胎儿患先心病的风险,并给予相应的建议和治疗方案。

预防感染

孕期感染某些病毒和细菌会增加胎儿患先心病的风险。因此,孕妇应该注意预防感染。同时,新生儿在出生后应该接种疫苗,预防感染。

早期发现症状 先心病的症状通常在儿童早期出现,因此家长应该注意观察孩子的生长、发育情况,如发现异常症状应及时就医。同时,医生也应该在儿童定期体检中进行心脏检查,及时发现和处理先心病。

治疗和管理 对于已经确诊为先心病的孩子,家长和医生应该根据孩子的具体情况制订相应的治疗和管理方案。治疗方法包括手术、药物治疗和生活方式调整等。同时,家长应该注意孩子的心理和情感健康,帮助孩子建立自信心和积极的生活态度。

总之,先天性心脏病是一种严重的疾病,但通过了解其常见类型和预防措施,我们可以有效地减少其发生率和提高治疗效果。家长和医生应该密切合作,共同关注孩子的身心健康,及时发现和处理先心病问题。

(作者供职于阜外华中心血管病医院心外科二病区)

小儿肺炎应该怎么护理

□钱小芳

小儿肺炎是一种常见的儿童疾病,发病率相对较高,在平时生活中需要学习相关护理知识。

保持室内空气清新

小儿肺炎是由病毒或细菌感染引起的。因此,保持室内空气清新非常重要。家长应经常开窗通风,保持室内空气流通,减少病原体的滋生和传播。此外,还可以种植一些有益空气净化的绿色植物,如吊兰、常春藤等,这些植物在室内种植能够有效净化空气的净化,从而保持空气的清新。

保持室温适宜

小儿肺炎患者对室温的要求较高,应保持室内温度适宜,避免过于寒冷或过于炎热。特别是冬天和夏天,家长要注意调节室温,避免出现过度受寒或过度出汗的情况。

多给患儿提供水分

小儿肺炎患者常常伴有发烧和咳嗽等症状,这些情况容易导致身体脱水。因此,家长应及时给患儿提供足够的水分,以保持体内水分平衡。而在我们的平时生活中,喂食孩子温水、果汁和清汤都是不错的选择,能够有效地帮助孩子补充水分。

适当饮食

小儿肺炎患者的饮食要以易于消化的食品为主,避免辛辣、油腻等刺激性食物。多吃富含蛋白质的食材,如鸡蛋、豆类、鱼肉等,有助于提高免疫力;此外,还要适量补充富含维生素C的食物,如柑橘类水果。

注意休息

小儿肺炎需要较长时间的康复。家长应保证患儿有

充足的睡眠,避免过度疲劳。在病情较轻时,可以适当增加患儿的户外活动时间,但要避免长时间在人多拥挤的地方停留。

合理使用药物

家长应遵医嘱按时按量给孩子使用医生开具的药物,并且不可随意更改药物的剂量或停药。抗生药的使用要慎重,只有在医生指导下才能使用。此外,也可在医生的建议下给孩子使用一些辅助药物,如止咳糖浆、退热药等。并且家长应保持良好的服药记录,包括记录每次给药的时间、剂量和药物名称。这有助于跟踪孩子的治疗过程,以及了解药物是否有效。同时,家长要与医生保持良好的沟通,定期复查孩子的病情和治疗效果。在医生指导下,根据孩子的病情和治疗效果,及时调整治疗方案和药物剂量。

定期复查治疗效果

治疗过程中,家长要密切关注患儿的病情变化,及时向医生汇报。在医生指导下定期进行复查,评估治疗效果,并调整治疗方案。

总而言之,对于小儿肺炎患者的护理工作是极为重要的,离不开家长及医生的共同努力。对于家长来说,需要增加对于小儿肺炎方面知识的了解,从而实现自身护理水平的提升,能够及时发现并且解决问题,给予患儿无微不至的照顾,帮助患儿维持正常生活状态。同时,在治疗过程中要密切与医生的合作,遵循医嘱,确保患儿早日康复。

(作者供职于泰州市第二人民医院儿科)

放射性皮炎处理方法

□任 磊

放疗是一种常见的肿瘤治疗方法,它可以通过使用高能射线来摧毁癌细胞。但是,放疗也会对正常细胞产生一定的损害,导致各种不良反应出现。其中,放射性皮炎是一个常见且令人困扰的问题。放射性皮炎指的是放疗后皮肤出现的一系列炎症反应,如红肿、疼痛和瘙痒等。

放疗不良反应发病机制

直接细胞损伤 放疗中使用的高能射线能够直接破坏皮肤细胞的DNA(脱氧核糖核酸)分子结构,导致DNA链断裂和基因损伤。这种损伤会影响皮肤细胞的正常生理功能,导致细胞死亡或

功能障碍。

水分丧失和角质层损伤 射线能够破坏皮肤组织中含水量高的细胞,导致水分丧失。

同时,射线还可直接破坏皮肤表面的角质层,进一步扰乱皮肤屏障功能。这使得皮肤容易受到外界刺激物和微生物感染。

炎症反应 放疗后,受到射线损伤的皮肤会释放出多种炎性介质,如细胞因子、炎性细胞等,引起炎症反应。这种炎症反应会导致局部血管扩张,渗出物聚集,引起皮肤红肿、疼痛和瘙痒等症状。

血管损伤和缺血 射线对皮肤中的微血管产生损伤,导致血

管收缩和血流减少,进而引起局部缺氧和缺血。这种情况下,皮肤组织缺乏足够的氧气和营养物质,加剧了皮肤损伤和恢复困难。

对于放射性皮炎的发病机制,不同患者的反应程度有所不同,这取决于个人的皮肤特性、放疗的剂量和照射面积等因素。

放疗不良反应处理

保持皮肤清洁 在放疗期间和之后,保持皮肤的清洁非常重要。使用温水轻柔地清洗受影响的皮肤区域,避免使用刺激性的洗涤剂或肥皂。轻轻拍干皮肤,避免搓揉或摩擦。

保持皮肤湿润 放疗后的皮

肤通常会变得干燥和脱屑,因此使用保湿剂可以缓解不适和瘙痒感。选择无香料和无刺激性的保湿剂,并在放疗前后适量使用。

避免刺激性物质和紫外线 避免使用刺激性的化妆品、香水或药物,以免进一步刺激受损的皮肤。此外,避免暴露在紫外线下,尽量减少户外活动,以免加重皮肤炎症。

缓解瘙痒感 如果你感到皮肤瘙痒,可以尝试使用冷湿敷或冰袋缓解瘙痒感。避免搔抓受损的皮肤,以免引起损伤或感染。

营养支持 保持良好的饮食习惯对皮肤的健康也非常重要。