

肠息肉的症状、诊断与治疗

□胡小斌

肠息肉是一种常见的肠道疾病，是指在肠道内壁生长的良性肿瘤。虽然大多数肠息肉是良性的，但有可能发展成恶性，因此及时发现和治疗肠息肉非常重要。本文将介绍肠息肉的症状、诊断与治疗方法，以便更好地了解这一疾病。

肠息肉的症状

便血 肠息肉可能导致大便带血，通常为鲜红色。

腹痛 部分肠息肉患者可能出现腹部隐痛或不适感。

腹泻或便秘 肠息肉可能导致肠道功能紊乱，出现腹泻或便秘症状。

体重下降 长期慢性失血可能导致体重下降。

肠息肉的诊断

结肠镜检查 结肠镜检查是

诊断肠息肉的主要方法。在结肠镜下，医生可以直接观察肠道内壁，发现并摘除可疑的息肉。

病理检查 对于疑似恶性的息肉，需要进行病理检查以确定其性质。

其他检查 如CT、MRI等影像学检查，可以帮助了解肠道周围的情况，为诊断提供辅助信息。

肠息肉的治疗

保守治疗 对于较小的肠息肉，可以采用保守治疗的方法，如药物治疗和观察。然而，这种方法存在一定的风险，因为小息肉有可能发展成较大息肉，甚至发生癌变。

手术治疗 对于较大的肠息肉或疑似恶性的息肉，通常需要进行手术治疗。手术方法包括内

镜下息肉切除术和腹腔镜手术等。

肠息肉的预防措施

饮食调整 肠息肉患者应保持均衡饮食，避免刺激性食物，如辛辣、油腻、生冷等，应以清淡、易消化的食物为主，摄入足够的蔬菜、水果和全谷物，减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，有助于预防肠息肉的发生。

规律作息 保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累，有助于维护肠道健康。

保持良好心态 保持良好的心态，避免过度焦虑和压力，有助于预防肠道疾病的发生。

定期体检 定期进行体检，包括结肠镜检查等，有助于及时发现并治疗肠息肉。

手术方法 手术方法包括内

镜下息肉切除术和腹腔镜手术等。

肠息肉的预防措施

饮食调整 肠息肉患者应保持均衡饮食，避免刺激性食物，如辛辣、油腻、生冷等，应以清淡、易消化的食物为主，摄入足够的蔬菜、水果和全谷物，减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，有助于预防肠息肉的发生。

规律作息 保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累，有助于维护肠道健康。

保持良好心态 保持良好的心态，避免过度焦虑和压力，有助于预防肠道疾病的发生。

定期体检 定期进行体检，包括结肠镜检查等，有助于及时发现并治疗肠息肉。

手术方法 手术方法包括内

镜下息肉切除术和腹腔镜手术等。

肠息肉的预防措施

饮食调整 肠息肉患者应保持均衡饮食，避免刺激性食物，如辛辣、油腻、生冷等，应以清淡、易消化的食物为主，摄入足够的蔬菜、水果和全谷物，减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，有助于预防肠息肉的发生。

规律作息 保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累，有助于维护肠道健康。

保持良好心态 保持良好的心态，避免过度焦虑和压力，有助于预防肠道疾病的发生。

定期体检 定期进行体检，包括结肠镜检查等，有助于及时发现并治疗肠息肉。

手术方法 手术方法包括内

镜下息肉切除术和腹腔镜手术等。

肠息肉的预防措施

饮食调整 肠息肉患者应保持均衡饮食，避免刺激性食物，如辛辣、油腻、生冷等，应以清淡、易消化的食物为主，摄入足够的蔬菜、水果和全谷物，减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入，有助于预防肠息肉的发生。

规律作息 保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累，有助于维护肠道健康。

保持良好心态 保持良好的心态，避免过度焦虑和压力，有助于预防肠道疾病的发生。

定期体检 定期进行体检，包括结肠镜检查等，有助于及时发现并治疗肠息肉。

手术方法 手术方法包括内

过敏性疾病家庭护理技巧

□朱云梅

过敏性疾病是当前许多家庭面临的常见问题。由于环境因素和生活习惯的改变，过敏性疾病的发病率逐年上升。对于过敏性疾病，家庭护理是关键，本文将详细介绍过敏性疾病的家庭护理技巧和注意事项。

保持健康的生活方式 鼓励患者保持规律的作息时间、充足的睡眠和适当的运动。同时，避免长时间待在空调环境中，以保持身体适应外部环境的温度变化。适当的阳光照射可以提高患者的免疫力，可以多参加户外活动，如散步、郊游等。

心理支持 过敏性疾病可能给患者带来一定的心理压力。家人应关注患者的心理健康，给予支持和鼓励，帮助其树立信心。当患者出现过敏症状时，可以让患者采取深呼吸、冥想等放松技巧缓解焦虑和压力。

识别过敏原 了解患者的过敏原是预防过敏反应的关键。仔细观察患者在接触某些物质后的反应，如食物、尘螨、花粉等。逐步找出过敏原，避免接触。为了减少过敏的发生，可以考虑购买空气净化器或者新风系统，过滤空气中的过敏原。

饮食调整 对于食物过敏的患者，应避免摄入相关食物。应与医

生密切沟通，了解哪些食物可以安全食用，哪些食物不能食用。在患者过敏症状严重时，可适当禁食，以缓解症状。此外，可以咨询营养师，制定合适的饮食计划，保证营养均衡。

保持健康的心理 鼓励患者保持规律的作息时间、充足的睡眠和适当的运动。同时，避免长时间待在空调环境中，以保持身体适应外部环境的温度变化。适当的阳光照射可以提高患者的免疫力，可以多参加户外活动，如散步、郊游等。

心理支持 过敏性疾病可能给患者带来一定的心理压力。家人应关注患者的心理健康，给予支持和鼓励，帮助其树立信心。当患者出现过敏症状时，可以让患者采取深呼吸、冥想等放松技巧缓解焦虑和压力。

识别过敏原 了解患者的过敏原是预防过敏反应的关键。仔细观察患者在接触某些物质后的反应，如食物、尘螨、花粉等。逐步找出过敏原，避免接触。为了减少过敏的发生，可以考虑购买空气净化器或者新风系统，过滤空气中的过敏原。

饮食调整 对于食物过敏的患者，应避免摄入相关食物。应与医

生密切沟通，了解哪些食物可以安全食用，哪些食物不能食用。在患者过敏症状严重时，可适当禁食，以缓解症状。此外，可以咨询营养师，制定合适的饮食计划，保证营养均衡。

保持健康的生活方式 鼓励患者保持规律的作息时间、充足的睡眠和适当的运动。同时，避免长时间待在空调环境中，以保持身体适应外部环境的温度变化。适当的阳光照射可以提高患者的免疫力，可以多参加户外活动，如散步、郊游等。

心理支持 过敏性疾病可能给患者带来一定的心理压力。家人应关注患者的心理健康，给予支持和鼓励，帮助其树立信心。当患者出现过敏症状时，可以让患者采取深呼吸、冥想等放松技巧缓解焦虑和压力。

识别过敏原 了解患者的过敏原是预防过敏反应的关键。仔细观察患者在接触某些物质后的反应，如食物、尘螨、花粉等。逐步找出过敏原，避免接触。为了减少过敏的发生，可以考虑购买空气净化器或者新风系统，过滤空气中的过敏原。

饮食调整 对于食物过敏的患者，应避免摄入相关食物。应与医

青光眼:眼睛的“隐形杀手”

□孙振静

青光眼，一种常见的眼部疾病，被称为“眼睛的隐形杀手”。它是一种由于眼内压力持续或反复升高，导致视神经损伤、视野缺损及视力下降的眼病。青光眼在全球范围内都是一个严重的公共卫生问题，影响着数百万人的生活。本文将详细介绍青光眼的成因、症状、诊断及治疗方法，帮助大家更好地了解这一疾病。

青光眼的成因 青光眼的成因复杂多样，主要包括遗传、环境、生活习惯等多种因素。遗传因素在青光眼的发生中起着重要作用，家族中有青光眼病史的人更容易患病。此外，眼部受伤、眼部炎症、长期使用某些药物等也可能导致青光眼的发生。

青光眼的症状 青光眼的症状因人而异，但通常包括以下几种：
视力下降 这是青光眼最常见的症状之一。视力下降可能是逐渐发生的，也可能是突然出现的。

头痛、眼胀 由于眼内压力升高，患者可能会出现眼痛、眼胀的症状。

视野缺损 随着视神经的损伤，患者的视野可能会出现缺损，表现为视野范围缩小或出现暗区。

虹视 由于眼内压力升高，患者可能出现虹视现象，即看到光源时出现彩色光环。

青光眼的诊断 诊断青光眼需要进行一系列的检查。首先，医生会检查患者的视力、矫正度数、矫正散光度数等。其次，患者需要进行眼科检查，如眼底检查、房角镜检查等，以确定是否有青光眼的迹象。最后，医生可能会建议进行视野检查和视力测试等进一步检查。

青光眼的治疗 药物治疗 通过使用特定的药物来降低眼内压，从而减缓视神经的损伤。

激光治疗 通过激光束对眼睛的特定部位进行照射，以改善房水流动或减少房水生成，从而降低眼内压。

手术治疗 对于药物治疗和激光治疗无效的患者，可能需要考虑

手术。手术方法包括虹膜切除术等。

生活方式调整 保持良好的生活习惯和饮食习惯对预防和治疗青光眼非常重要。患者应避免长时间使用电脑和手机等电子设备，保持充足的睡眠和适当的运动。同时，饮食应保持均衡，多吃富含维生素A和维生素C的食物。

定期复查 青光眼患者需要定期进行眼科检查，以确保病情得到有效控制。医生会根据患者的具体情况制定复查计划。

青光眼的预防 青光眼是一种严重的眼部疾病，可能导致视力丧失甚至失明。了解青光眼的成因、症状、诊断及治疗方法对于预防和治疗青光眼非常重要。患者应保持积极的心态，配合医生的治疗和建议，定期进行眼科检查，以确保病情得到有效控制。同时，保持良好的生活习惯和饮食习惯也是预防和减轻青光眼的

重要措施之一。

(作者供职于枣庄市妇幼保健院眼科)

高血压病常用药物分类

□杨娜娜

目前，高血压已经成为现代人中常见的慢性病之一。本文将介绍相关知识，无论是刚被诊断出患有高血压的患者，还是对该领域的常用药物感兴趣的人，这篇文章都能提供所需要的信息。

长期未经控制的高血压病 可能导致心脏病、中风等严重并发症。因此，高血压病药物的目标是通过降低血压来保护心脏和血管健康。

利尿剂 利尿剂是治疗高血压病的常用药物之一，其主要通过增加尿液排出量来减少体内液体和盐分的积累，从而降低血压。利尿剂有多种类型，包括但不限于噻嗪类、利尿剂和钾泵抑制剂等。

血管紧张素转换酶抑制剂 (ACEI) ACEI药物通过阻断血管紧张素转换酶的作用，从而阻止血管紧张素的产生。血管紧张素是一种导致血管收缩和血压升高的物质。ACEI药物的使用可以扩张血管，减轻心脏负担，降低血压。

血管紧张素受体拮抗剂 (ARBs) ARBs药物与ACEI药物类似，它们通过阻断血管紧张素受体的作用来降低血压。与ACEI药物相比，ARBs药物对患者更具耐受性，因此成为了高血压患者的常用选择。

β受体阻滞剂 β受体阻滞剂是一类通过阻断β受体的药物，从而减少心脏负荷，降低血压。它们还可以抑制肾上腺素的产生，进一步调节血压水平。

钙通道阻滞剂 钙通道阻滞剂可通过阻断细胞膜上的钙通道，减少细胞内的钙离子流入，从而扩张血管，降低血压，对心脏和血管系统有调节作用，有助于降低血压水平。

那么，应该如何正确使用高血压病药物呢？ 以下是几点建议。

与医生合作 高血压病药物需要在医生的指导下使用。医生会根据你的具体情况选择最适合的药物，并监测患者的血压变化和身体反应。

按时服药 遵循医生的指示，按时、按量用药。不要自行停药或更改剂量，以免影响药物效果。

规范饮食 合理饮食对于控制血压非常重要。减少高盐、高脂肪食物的摄入，增加新鲜水果、蔬菜和全谷物的摄取，有助于降低血压水平。

积极锻炼 适量的有氧运动可以帮助降低血压，保持心血管健康。但在开始新的运动计划前，务必咨询医生的意见。

注意不良反应 高血压病药物可能会引起一些不良反应，如头晕、乏力等。如果有任何不适，应及时与医生沟通。

经过阅读本文，相信您对高血压病药物有了更深入的了解。高血压病患者，应多和医生沟通，按时服药，并结合良好的饮食和锻炼习惯，以保证身体的健康，珍爱生命，从控制血压开始。

(作者供职于包头市昆都仑区卜尔汉图镇卫生院)

临床研究表明，一些不良的生活习惯可能会增加患上神经内科疾病的风险。本文将围绕这一话题，深入探讨生活习惯与患病风险之间的关系，帮助大家了解如何预防神经内科疾病。

以下是一些常见的神经内科疾病。

中风(脑卒中) 是由于脑部血流中断或大脑供血不足而引起的疾病，可分为缺血性中风和出血性中风。

癫痫 是一种慢性的神经系统疾病，特征是反复的癫痫发作，这可能导致异常的电信号在大脑中传播。

帕金森病 是一种慢性进行性神经系统疾病，主要影响运动控制，导致震颤、肌肉僵硬和运动缓慢。

多发性硬化症 是一种自身免疫性疾病，影响中枢神经系统，导致神经髓鞘的损坏，可能导致各种症状，如视力问题、感觉异常和运动困难。

脑膜炎 是指脑膜的炎症，可能由细菌、病毒或其他微生物引起。这种疾病可以导致严重的头痛、发热和神经系统功能障碍。

以下这些生活习惯会增加患神经内科疾病的风险。

久坐不动 现代生活中，我们很容易陷入久坐不动的状态，比如长时间看电视、使用电脑或玩手机。这种久坐的行为不仅消耗较少的能量，还会增加患上神经内科疾病的风险。据研究，久坐不动与中风、认知功能下降和神经退行性疾病等问题存在密切关系。为了减少久坐的危害，应该每小时起身活动一下，可以做一些伸展运动，这样有助于改善血液循环，促进大脑发育和功能。

高盐饮食 摄入过多的盐会增加患高血压病的风险，而高血压病是引发脑血管病变的主要因素之一。研究发现，高盐饮食与中风、脑出血和认知功能下降等疾病密切相关。要避免高盐饮食，可以尝试减少食物中的盐分量，选择低盐或无盐的调料来代替。此外，多吃新鲜水果和蔬菜，可以提供足够的营养，帮助降低患高血压病的风险。

缺乏睡眠 长期缺乏睡眠会导致认知功能下降、注意力不集中以及情绪不稳定等问题。研究表明，睡眠不足与帕金森病、阿尔茨海默病等神经退行性疾病有关。为了保持良好的睡眠质量，应该每天保证充足的睡眠时间，建立规律的作息习惯，并创造一个舒适的睡眠环境，避免长时间使用电子设备，都是改善睡眠质量的有效方法。

忽视心理健康 心理健康问题也会对神经系统产生负面影响，长期的精神压力和焦虑可能导致神经内科疾病发生的风险增加，如抑郁症和躁郁症等。为了维护心理健康，可以尝试一些放松的活动，如冥想、瑜伽和呼吸练习等。此外，合理安排工作和生活的平衡，与亲朋好友保持良好的社交关系，都是重要的心理健康维护方法。

神经内科疾病对人们健康和生活质量产生了很大的影响。通过认识到一些潜在的危险因素，并采取积极的预防措施，可以降低患病风险。

(作者供职于枣庄市精神卫生中心)

全科护理作为现代医疗体系的重要组成部分，以其综合性和全面性的特点，为患者提供了全方位的健康管理和治疗服务。

全科护理是一种综合性的护理模式，它涵盖了从预防、治疗到康复的整个过程。全科护理以患者为中心，注重个体化、全面性和连续性的护理服务，它不仅关注患者的身体健康状况，还关注患者的心理健康、社会适应能力以及生活质量。

全科护理的重要性 预防疾病 全科护理通过健康宣教、风险评估和生活方式干预等措施，帮助患者预防疾病的发生。它可以帮助患者建立健康的生活方式，降低患病风险，提高生活质量。

个性化治疗 全科护理根据患者的具体情况和医生的治疗建议，制定个性化的治疗计划。这些计划不仅包括药物治疗和非药物治疗，还包括康复训练和心理支持等方面的内容，旨在促进患者的全面康复。

提高治疗效果 全科护理注重多学科协作和跨领域的综合服务。通过综合治疗和多学科协作，可以提高治疗效果，减少并发症的发生，降低再次入院的风险。

全科护理的具体实践 健康宣教 向患者传授高血压病的基本知识、预防措施和治疗方案，帮助患者了解高血压病的病因、症状、治疗方法及日常保健措施。

定期监测血压 全科护理团队应定期为患者测量血压，了解患者的血压水平和生活习惯，为患者制定个性化的治疗方案。同时，教育患者自我监测血压，指导患者正确使用

血压计和记录血压数据。

药物治疗管理 根据患者的具体情况和医生的建议，为患者制定个性化的药物治疗方案，确保患者按时服药、正确用药。同时，密切关注患者的血压变化和药物不良反应，及时调整药物剂量和种类。

非药物治疗 通过物理疗法、按摩、针灸等非药物治疗方法，帮助患者缓解高血压病和不适症状，促进身体康复。例如，指导患者进行体育锻炼，如散步、慢跑、游泳等，以减轻体重和增强体质。

心理支持 关注患者的心理健康状况，为患者提供心理支持和疏导，帮助患者缓解精神压力和焦虑情绪。同时，为患者提供心理支持和疏导，增强患者的自信心和应对能力。

饮食调整 指导患者合理饮食，控制体重和盐分摄入。建议患者多吃蔬菜、水果、全谷类、低脂肪食品，少吃盐和加工食品，控制饮水量，保持适当的饱腹感。

戒烟限酒 教育患者戒烟限酒，烟草中的尼古丁和酒精都会对心血管系统产生不良影响，容易导致血压升高和心脏病等健康问题。

综上所述，全科护理是一种全面、综合的医疗模式，它以患者为中心，注重个体化、全面性和连续性的护理服务。通过全科护理的实践，可以帮助患者预防疾病，提高治疗效果和生活质量。

(作者供职于潍坊经济高新区医院)

肝脏移植 让患者重获新生

□肖飞

肝脏移植是一项创新的医疗技术，为那些因严重肝病而失去生活质量的患者带来了新的希望。本文将介绍肝脏移植的过程、适应症以及对患者的影响，并为那些需要帮助的人提供指导。

由于各种疾病的侵袭，一些患者的肝脏会受到不同程度的损伤，以至于发展成为终末期肝病。肝脏移植的出现给这些患者带来了新的曙光，通过肝脏移植手术，患者可以获得健康的肝脏，改善自己的生活质量。

肝脏移植 是将健康的肝脏从一个捐赠者身上取下，然后植入到接受者体内，以替代受损的肝脏。这项技术的出现为无法通过其他治疗方式恢

复健康的终末期肝病患者提供了最后的治疗办法。

肝脏移植并非对所有肝病患者都适用，其适应症需要严格的筛选和评估。一般来说，以下情况可能会考虑肝脏移植。

终末期肝病 如果患者的肝功能严重受损，已经无法通过保守治疗维持生活质量甚至威胁生命，那么肝脏移植是唯一的治疗选择。

肝癌 早期肝癌患者，如果肿瘤大小和数量符合特定标准，肝脏移植可能是一个有效的治疗选择。

先天性代谢性疾病 某些先天性代谢性疾病会导致肝脏或其他脏器功能受损，影响患者的生

活品质，此时肝脏移植能够改善患者的状况。

肝脏移植手术是一项复杂而艰难的手术，需要高度的团队协作和专业技能。它包括以下几个步骤。

捐赠者手术 首先，需要找到一个合适的肝脏捐赠者。这个捐赠者可以是亲属或已故捐赠者。在手术中，医生会取出捐赠者的肝脏，并确保其完整性和功能正常。

接受者手术 接下来，手术团队会将捐赠者的肝脏转移到接受者体内，需要进行开腹手术，切除原本的病态肝脏，并将新的健康肝脏植入。

移植后护理 术后，患者需要接受密切的监护和抗排斥治疗。这个过程可能持续几周几个月，以确保新的肝脏能够正常工作并被患者的身体接受。

虽然肝脏移植手术可以为患者带来新生，但是它也伴随着一定的风险和并发症，包括以下几点。

排斥反应 虽然肝脏是人体免疫的“特设器官”，但是由于免疫系统的复杂性，患者接受新肝脏后可能会出现排斥反应，绝大部分患者需要终生接受免疫抑制剂治疗，并定期监测药物浓度。

感染 手术后，患者的免疫系统会受到抑制，容易遭受各种感染。因此，预防感染是非常重要的。

术后并发症 手术后可能会出现一些并发症，例如胆汁淤积、血管问题等，需要及时处理，以确保患者顺利康复。

肝脏移植为那些患有终末期肝病的患者提供了重获新生的机会，通过捐赠者的肝脏植入，患者可以恢复健康，重新过上正常的生活。然而，肝脏移植手术是一项复杂且危险的手术，需要专业团队的协作和患者的合作。因此，在决定是否进行肝脏移植时，患者应该咨询专业医生，并进行全面的评估。无论如何，肝脏移植作为现代医学的奇迹之一，为许多绝望的患者带来了新的希望。

(作者供职于山东省聊城市人民医院器官移植外科)

出现一些并发症，例如胆汁淤积、血管问题等，需要及时处理，以确保患者顺利康复。

肝脏移植为那些患有终末期肝病的患者提供了重获新生的机会，通过捐赠者的肝脏植入，患者可以恢复健康，重新过上正常的生活。然而，肝脏移植手术是一项复杂且危险的手术，需要专业团队的协作和患者的合作。因此，在决定是否进行肝脏移植时，患者应该咨询专业医生，并进行全面的评估。无论如何，肝脏移植作为现代医学的奇迹之一，为许多绝望的患者带来了新的希望。

(作者供职于山东省聊城市人民医院器官移植外科)