

# 尿道炎护理守护泌尿系统健康

□李卓

尿道炎是一种常见的泌尿系统感染,通常由细菌或真菌引起。当尿道受到这些微生物的侵犯时,会出现尿频、尿急、尿痛等症状,给患者带来不适。

## 保持清洁卫生

尿道炎患者需要特别注意保持私处清洁卫生,以减少细菌滋生和感染的风险。以下是一些具体的护理建议。

**勤换内裤** 每天更换内裤,选择透气性好、棉质柔软的内裤,以确保私处干燥、舒适。

**清洗会阴** 每天用温水轻轻清洗会阴部,注意清洁尿道口和阴道口区域。避免使用刺激性强的清洁剂或香皂。

**避免过度清洁** 过度使用清

洁剂或消毒液会破坏阴道的自洁功能,适度清洁即可。同时,避免使用含有香料和化学物质

## 保持良好的生活习惯

良好的生活习惯有助于提高免疫力,降低尿道炎复发的风险。以下是一些建议。

**充足的睡眠** 保持充足的睡眠时间,有助于身体恢复和免疫力提升。

**适量运动** 适量运动可以增强体质,提高抵抗力。建议选择适合自己的有氧运动,比如散步、慢跑、瑜伽等。

**饮食调理** 合理安排饮食,多食用富含维生素和矿物质的蔬菜、水果,保持营养均衡。同

时,避免过度饮酒和食用刺激性食物。

**控制压力** 压力可能导致身体免疫力下降,增加感染的风险。要学会放松心情,通过冥想、呼吸练习、瑜伽等方法缓解压力。

## 积极治疗与预防

尿道炎的治疗和预防同样重要。以下是一些建议。

**及时就医** 如有疑似尿道炎症状,比如尿频、尿急、尿痛等,应及时就医。遵照医生的诊断和治疗方案,按时服药和复查。

**药物治疗** 根据医生的建议使用药物治疗,包括口服药物和局部用药等。不要自行盲目用药或更改药物使用方法。

同时,注意药物的副作用和注意事项。

**避免诱发因素** 了解并避免诱发尿道炎的因素,比如长时间憋尿、不洁性行为、尿路梗阻等。要纠正不良习惯,预防尿道炎的复发。

**定期检查** 对于高风险人群,比如老年人、儿童、孕妇和身体虚弱的人,定期进行尿常规检查可以帮助及时发现并治疗尿道炎。同时,关注身体其他系统的健康状况,比如糖尿病、尿路结石等。

## 其他注意事项

在尿道炎的日常生活中,还需注意以下事项。  
性生活卫生 在性生活前

后,双方应清洗生殖器官,避免细菌或真菌的传播。同时,注意使用安全套等防护措施。

**多喝水** 多喝水可以增加排尿量,有助于冲洗尿道,减少细菌在尿道内的滞留。避免长时间憋尿和过度劳累。

**避免使用刺激性的化妆品和洗浴用品** 这些物品可能对尿道口产生刺激,加重症状。要选择温和和无刺激的产品。

**定期复查与随访** 按照医生的建议定期进行复查和随访,以便及时了解病情变化和疗效。如有异常情况,及时就医。

(作者供职于山东省邹平市中心医院)

痛风被人们戏称为“不死的癌症”,是一种让人痛不欲生的关节疾病。那种深入骨髓的疼痛,让人无法忍受。痛风更是一种生活方式疾病,想要预防痛风发作,就得从生活中的点滴做起。

## 痛风的基本概念

痛风是由体内尿酸代谢异常,导致尿酸盐沉积在关节、软骨和肾脏等部位,引发剧烈疼痛和炎症反应的一种疾病。痛风发作时,患者常常会感到关节红肿、疼痛,严重时甚至无法行走。

痛风的发生与多种因素有关,其中最主要的是不良的生活习惯。以下是一些常见的痛风诱因。

**饮食不当** 摄入过多高嘌呤食物,比如肉类、海鲜、动物内脏等。

**过度饮酒** 酒精会影响尿酸的排泄,导致尿酸水平升高。

**缺乏运动** 长期久坐,缺乏运动容易导致肥胖和代谢紊乱。

**不良生活习惯** 比如熬夜、压力过大等,也可能诱发痛风。

**遗传因素** 家族中有痛风病史的人群,患痛风的风险相对较高。

## 如何预防痛风的发作

了解了痛风的诱因后,我们就可以有针对性地采取措施来预防它的发作。以下是一些实用的建议。

**合理饮食** 尽量少吃高嘌呤食物,比如动物内脏、甲壳类食物、浓肉汤等。增加新鲜蔬菜、水果的摄入,它们有助于促进尿酸排泄。同时,控制酒精和含糖饮料的摄入,避免过度饮酒。

**适度运动** 定期进行有氧运动,比如散步、游泳、骑车等,有助于提高新陈代谢,降低痛风风险。但运动时应避免剧烈运动,避免关节受到损伤。

**控制体重** 肥胖者更容易出现代谢紊乱。因此,保持适当的体重对预防痛风有利。建议通过合理饮食和适度运动来控制体重在正常范围内。

**保持良好的生活习惯** 尽量避免长时间久坐,每隔一段时间起来活动一下身体。保持充足的睡眠,避免熬夜和过度疲劳。学会调节情绪,释放压力,保持心情愉悦。

**定期体检** 对于有家族遗传史的人群和高风险人群,要定期进行尿酸检测和体检,以便及时发现并采取相应措施。

**避免使用某些药物** 某些药物如利尿剂、噻嗪类、环丙沙星、氧氟沙星等会诱发痛风,如需要长期服用这些药物,应咨询医生的建议。

**保持水分充足** 充足的水分摄入有助于尿酸的排泄,建议每天保持足够的水分摄入量。

**积极治疗基础病** 高血压、糖尿病、高尿酸血症有相近的遗传基因,痛风和高尿酸血症都有家族聚集倾向,并且均有胰岛素抵抗综合征,从而产生糖、脂肪、嘌呤代谢的紊乱,积极治疗这些疾病,有助于降低痛风的发病风险。

需要注意的是,预防痛风并非一蹴而就,需要长期坚持并养成良好的生活习惯。出现关节疼痛等状况时,应及时就医,以便早期治疗和管理。

(作者供职于山东省淄博市沂源县人民医院)

# 如何预防痛风的发作

□杜培花

# 如何做好白血病患者口腔护理

□张桂华

白血病又被称为血癌,是一种影响骨髓中白细胞生成的疾病。由于白细胞的功能异常,白血病患者容易发生各种感染,其中口腔感染是最常见的并发症之一。因此,对于白血病患者来说,口腔护理至关重要。

## 保持口腔清洁

**每日刷牙** 白血病患者需要每日刷牙两次,每次至少两分钟。要使用软毛牙刷,轻柔地清洁牙齿表面和牙龈。建议使用含氟牙膏,有助于防止蛀牙。

**漱口** 饭后要充分漱口,去除食物残渣和细菌。建议使用温开水或淡盐水,每次漱口至少20秒。

**口腔冲洗** 可以使用口腔冲洗器或注射器,将生理盐水或温开水注入口腔进行冲洗,以清除口腔内的食物残渣和细菌。

## 培养口腔卫生习惯

避免食用坚硬、锐利的食物,比如坚果、糖果等,以免损伤口腔黏膜和牙龈。

避免食用辛辣、刺激性食物,比如辣椒、姜等,以免刺激口腔黏膜和牙龈。

避免吸烟和饮酒。吸烟和饮酒会降低口腔免疫力,增加口腔感染的风险。

养成定时喝水的好习惯。定时喝水有助于保持口腔湿润,降低口腔感染的风险。

## 定期进行口腔检查和预防性治疗

定期进行口腔检查 白血病患者应该每两周进行一次口腔检查,以便及时发现口腔问题并进行处理。

**预防性治疗** 根据医生的建议进行预防性治疗,比如定期使用制霉菌素、氟康唑等药物,以预防口腔真菌感染。

**牙科护理** 在治疗过程中,白血病患者容易出现牙周病等问题。因此,白血病患者需要定期进行牙科护理,比如洁牙、牙周刮治等。

## 心理支持与教育

**心理支持** 在治疗过程中,白血病患者容易出现焦虑、抑郁等情绪问题,影响口腔护理的依从性。医护人员和家属应给予患者足够的心理支持,帮助其树立信心,积极配合口腔护理。

**教育** 向患者及其家属介绍口腔护理的重要性,教授正确的口腔护理方法,提高患者的自我护理能力。同时,让患者了解口腔问题对治疗和生活的影响,提高对口腔问题的重视程度。

## 注意事项

在进行口腔护理时,动作要轻柔,避免损伤口腔黏膜和牙龈。如有疼痛、出血等症状,应及时就医。

在使用药物时,应遵循医生的指导,避免自行更改用药剂量或停药。同时,注意观察药物不良反应,如有异常,应及时就医。

在治疗过程中,应保持良好的生活方式和饮食习惯,以提高身体免疫力,降低感染风险。

对于长期卧床或行动不便的白血病患者,应定期变换体位,保持呼吸道通畅。同时,注意口腔卫生,可使用吸痰器定期吸痰。

对于已经出现口腔感染的患者,应根据感染类型选择合适的抗生素进行治疗。同时,注意补充营养和水分,提高身体抵抗力。

在整个治疗过程中,医护人员和家属应密切关注患者的口腔状况,及时发现和处理问题。同时,保持良好的沟通和互动,帮助患者树立信心,积极配合治疗和护理。

(作者供职于山东省聊城市高唐县人民医院)

# 术中低体温和护理及预防

□孙红燕

在手术过程中,患者可能会出现低体温的情况,不仅会影响手术效果,还可能增加手术风险。因此,对于医护人员来说,了解术中低体温的原因、护理措施及预防措施至关重要。

## 术中低体温的原因

**体温调节功能下降** 在手术过程中,尤其是当采取全身麻醉时,患者的体温调节能力会下降。若手术室空调调节温度差过大,可能会使机体出现体温下降。

**手术过程中的消毒** 如果手术过程中使用消毒液消毒,消毒液在蒸发的过程中会带走热量,导致体温下降。

**手术室环境温度低** 如果手术室温度过低,而机体长时间暴露于这样的环境中,也会导致体温下降。

**大量腹腔冲洗** 在手术过程中进行大量腹腔冲洗,容易使机体热量大量丢失,导致体

温下降。

**患者自身因素** 比如年龄、体重、基础疾病等,都可能影响患者的体温调节能力。特别是术前禁食禁水、皮肤消毒、患者紧张等因素都可能对体温产生影响。新生儿、婴儿,严重创伤、大面积烧伤、虚弱、老年患者等为发生低体温的高危人群。

## 术中低体温的护理措施

**监测体温** 在手术过程中,应定期监测患者的体温变化,及时发现并处理低体温情况。

在输液与输血前,应将液体和血液加热至适宜的温度,避免低温液体和血液进入患者体内。

**调整手术室温度** 根据手术需要,适当调整手术室温度,保证患者在适宜的环境温度下进行手术。

## 术中低体温的预防措施

**术前评估** 在手术前,应对患者的年龄、体重、基础疾病等

进行评估,预测可能出现的低体温情况,并制订相应的预防措施。

**术前保暖** 在手术前,应采取适当的保暖措施,比如提前开启保暖设备、为患者穿上保暖衣物等,以提高患者的体温。

**优化输液与输血流程** 在输液与输血过程中,应优化流程,减少液体和血液在体外的时间,避免温度过低。

**加强术中监测** 在手术过程中,应加强患者的体温监测,及时发现并处理低体温情况。

此外,对于患者及其家属来说,了解术中低体温的相关知识也非常重要。在手术前,患者及其家属可以与医护人员进行充分的沟通,了解手术过程中可能出现的风险及相应的护理措施,从而增强对手术的信心和理解。

(作者供职于山东省济南市平阴县人民医院)

# 血脂异常和心血管疾病的关系

□张文文

血脂异常和心血管疾病是我们日常生活中经常提到的健康问题。血脂异常指的是血液中各种脂质物质的代谢出现异常,比如高胆固醇、高甘油三酯、高低密度脂蛋白胆固醇等,而心血管疾病则是一类由心血管系统发生改变导致的疾病,包括冠心病、心肌梗死、心力衰竭、心律失常和高血压等。

## 血脂异常的危害

血脂异常是指人体内的脂质物质代谢出现了异常,主要表现为高胆固醇、高甘油三酯、高低密度脂蛋白胆固醇和极低密度脂蛋白胆固醇等。其中,高低密度脂蛋白胆固醇和极低密度脂蛋白胆固醇是血脂异常的主要指标。高胆固醇和高甘油三酯的增高是冠心病和动脉硬化的主要危险因素。

血脂异常对人体的危害包括多方面,比如会增加动脉粥样硬化风险,引发心血管疾病,促进血栓的形成,还会影响神经系

统、内分泌系统和消化系统等多个系统。

## 心血管疾病的危害

心血管疾病是指影响心血管系统健康的一类疾病,包括冠心病、心肌梗死、心力衰竭、心律失常和高血压等。心血管疾病的发病率非常高,是全球死亡率最高的疾病之一。

心血管疾病的危害在于它能够影响心脏和血管的正常工作,从而导致血液循环和氧气供应问题。如果不及时治疗,会出现严重的后果,比如心力衰竭、心律失常、中风和死亡等。

## 血脂异常和心血管疾病的关系

血脂异常是心血管疾病的重要危险因素之一。高胆固醇、高甘油三酯、高低密度脂蛋白胆固醇和极低密度脂蛋白胆固醇等血脂异常都是心血管疾病的主要危险因素。这些因素会引起动脉粥样硬化,从而导致冠心病、心肌梗死和卒中等心血管疾病。

血脂异常对人体的危害包括多方面,比如会增加动脉粥样硬化风险,引发心血管疾病,促进血栓的形成,还会影响神经系

统、内分泌系统和消化系统等多个系统。

血脂异常是心血管疾病的重要危险因素之一。高胆固醇、高甘油三酯、高低密度脂蛋白胆固醇和极低密度脂蛋白胆固醇等血脂异常都是心血管疾病的主要危险因素。这些因素会引起动脉粥样硬化,从而导致冠心病、心肌梗死和卒中等心血管疾病。

## 血脂异常和心血管疾病的关系

血脂异常是心血管疾病的重要危险因素之一。高胆固醇、高甘油三酯、高低密度脂蛋白胆固醇和极低密度脂蛋白胆固醇等血脂异常都是心血管疾病的主要危险因素。这些因素会引起动脉粥样硬化,从而导致冠心病、心肌梗死和卒中等心血管疾病。

血脂异常对人体的危害包括多方面,比如会增加动脉粥样硬化风险,引发心血管疾病,促进血栓的形成,还会影响神经系

# 急性腹泻的处理流程

□邵云芹

我们可能都有过急性腹泻的经历:突然之间肚子咕咕叫,频繁跑厕所,让人既难受又尴尬。急性腹泻起病急骤,多为感染或食物中毒所致。因此,正确处理急性腹泻对于患者的康复至关重要。

## 询问病史

要了解腹泻的诱因、次数、大便性状(比如稀便、水样便、脓血便、酸臭糊状便、油滴糊状便等),是否伴有腹痛、发热、恶心、呕吐等症状,以及腹泻加重、缓解的因素。

同时,询问患者最近的饮食史、旅行史、接触史及用药史等,比如,吃了什么可能导致腹泻的食物,近期有没有去过腹泻高发的地区,周围有没有人也出现类

似症状。这些信息对于判断病因至关重要。

## 体格检查

全身体格检查的重点在于评价脱水状态,包括脉搏、血压、心率,若出现低血压和心动过速,提示体内循环血量不足。

腹部检查是重点。在腹部视诊、触诊、叩诊、听诊的基础上,重点检查腹部是否有压痛、反跳痛、肌紧张,腹部有无包块,肠鸣音是否活跃等,有助于判断腹泻是否由肠道炎症或其他急性炎症引起。

必要时可进行直肠检查,明确有无粪便嵌塞、黑粪症和血便,排除肛周和直肠肿瘤。

## 辅助检查

最常见的辅助检查包括粪便

常规、外周血常规及电解质检查等,必要时行粪便细菌培养。

通过粪便常规,可以了解粪便中是否有白细胞、红细胞、吞噬细胞、阿米巴原虫、寄生虫卵等,从而判断腹泻是否为感染性腹泻。

进行外周血常规及电解质检查,有助于判断是否存在感染,了解电解质和酸碱平衡情况,为后续的补液治疗或转诊提供参考。

## 明确急性腹泻的病因

急性腹泻的病因大致可分为感染性(细菌、病毒、寄生虫)和非感染性(食物中毒、肠内营养并发症、炎性肠病、肠易激综合征、药物等)两大类。明确了病因,才可以制定针对性的治疗方案了。

## 治疗

**补液治疗** 对于急性腹泻患者,尤其是伴有脱水症状的患者,补液治疗是首要任务。我们可以根据患者的脱水程度,选择口服补液、静脉补液或鼻饲管补液,以迅速纠正水电解质紊乱。

**纠正电解质紊乱和酸碱失衡** 腹泻可导致钾、钠等电解质的丢失及酸碱平衡的紊乱。因此,在治疗过程中,需要密切监测患者的电解质和酸碱平衡情况,及时给予补充和纠正。

**抗感染治疗** 对于感染性腹泻患者,抗感染治疗是必不可少。临床可以根据粪便常规和外周血常规的检查结果选择合适的抗生素进行治疗。同时,也要注意避免滥用抗生素,以免导致肠

道菌群失调。

**保护肠黏膜** 在治疗过程中,还可以给予患者一些肠黏膜保护剂,比如蒙脱石散等,以减轻腹泻对肠道黏膜的损伤。

**调节肠道菌群** 酌情使用双歧杆菌、乳酸杆菌、粪链球菌等肠道菌群调节剂,可缩短腹泻病程。

**饮食治疗** 建议患者在腹泻期间避免高糖、高脂和高粗纤维食物,以清淡、易消化食物为主。同时,也要保证足够的水分摄入。

**补锌治疗** 对于缺锌或营养不良的婴幼儿腹泻患者,补锌治疗可以促进肠道黏膜的修复,缩短6个月至5岁患儿的腹泻病程。

(作者供职于山东省滨州市惠民县胡集镇卫生院)

# 肺癌免疫治疗与传统治疗有何不同

□金增雷

在医学领域,肺癌的治疗一直是研究的热点和难点。近年来,随着免疫学的飞速发展,肺癌免疫治疗逐渐崭露头角,成为一种具有显著疗效的新型治疗方式。与传统治疗方法相比,免疫治疗在肺癌治疗中展现出了独特的优势和潜力。

肺癌免疫治疗的基本原理是通过激活或恢复患者自身的免疫系统功能,来识别和攻击肿瘤细胞。这一策略是基于对肿瘤免疫逃逸机制的深入研究,即肿瘤细胞通过多种方式逃避免疫系统的识别和攻击。免疫治疗旨在打破这种免疫逃逸,让免疫系统重新发现并消灭肿瘤。

目前,肺癌免疫治疗中最受关注的是基于免疫检查点的治疗。免疫检查点是免疫系统的一种调节机制,可以抑制或激活免疫反应。在肺癌细胞中,一些免疫检查点被异常激活,导致免疫系统对肿瘤细胞的攻击受到抑制。免疫治疗药物能够特异性地阻断这些免疫检查点,从而解除免疫抑制,恢复免疫系统的抗肿瘤活性。

肺癌免疫治疗还包括疫苗治疗和细胞治疗等策略。疫苗治疗通过激发患者体内的特异性免疫反应来攻击肿瘤细胞,而细胞治疗则是利用改造后的免疫细胞来直接杀伤肿瘤细胞。

传统的肺癌治疗方法主要包括手术切除、放疗和化疗

等。这些方法在肺癌治疗中有着广泛的应用,但也存在一些局限性和挑战。

首先,传统治疗方法通常是对肿瘤细胞进行直接攻击,而免疫治疗则是通过激活免疫系统来间接杀伤肿瘤细胞。这种间接攻击的方式具有更高的特异性和针对性,能够减少对正常细胞的损伤。

其次,免疫治疗在疗效上具有长期性。由于免疫治疗旨在恢复患者自身的免疫系统功能,一旦免疫系统成功,患者的免疫系统会持续监控并清除残留的肿瘤细胞,从而降低复发风险。而传统治疗方法往往只能在短期内控制肿瘤生长,难以达到长期治愈的效果。

最后,二者在不良反应方面有所不同。由于免疫治疗是针对免疫系统的调节,其不良反应往往与免疫系统的过度激活有关,比如自身免疫性疾病等。而传统治疗方法则可能引起恶心、呕吐等。

随着免疫治疗在肺癌治疗方面的不断发展和完善,其临床应用前景十分广阔。未来,免疫治疗有望与传统治疗方法相结合,形成更加综合和个性化的治疗方案。同时,随着对肿瘤免疫逃逸机制的深入研究,免疫治疗药物也将更加精准和高效。

(作者供职于山东省聊城市高唐县人民医院)