睑板腺炎的病因及预防措施

□费迎洁

什么是睑板腺炎

睑板腺炎是一种眼部感染性疾病，根据感染部位的不同，可分为内睑板腺炎和外睑板腺炎。

外睑板腺炎初期症状包括痒感加剧、局部水肿、充血、胀痛或眨眼时疼痛，并伴压痛，近睑缘处可触及硬结，尤其是发生在外眦部位时疼痛特别明显。同时，外侧球结膜也可能发生水肿。炎症严重时，上睑或下睑可能出现弥漫性红肿。轻者可能自行消退，或硬结软化后形成黄色脓头，脓液排出后红肿和疼痛迅速缓解。重者可能伴有耳前或颌下淋巴结肿大，若致病菌毒性强大或患者身体抵抗力弱，炎症可能扩散至多个腺体，形成多个脓点，甚至发展为睑蜂窝织炎，并出现全身症状(如畏寒、发热等)。

内睑板腺炎则表现为眼睑红肿、疼痛，由于发炎的睑板腺被致密的睑板纤维组织包绕，疼痛可能较外睑腺炎更为严重。在脓肿形成前，睑结膜面常充血，并可见黄色脓头。脓液排出后，红肿消退。若致病菌毒性强烈，炎症可能在脓液未穿破前扩散至整个睑板，形成眼睑脓肿。

睑板腺炎的病因

睑板腺炎可能是由多种原因引起，包括生活习惯紊乱，如长时间熬夜晚睡、过度用眼以及抽烟酗酒等，这些不良习惯可能导致内分泌功能紊乱，进而影响皮脂腺的排泄，诱发睑板腺炎。此外，营养摄入不足也是一个重要因素，当不注意饮食搭配，导致营养摄入严重不足时，身体抵抗力会下降，使得眼腺部位容易受到外界刺激而诱发睑板腺炎。同时，卫生清洁不当也是导致睑板腺炎的常见病因，长时间使用不洁的双手揉搓眼部，会使细菌在眼部滋生，若不及时治疗，细菌感染情况加重，可能进一步引发睑板腺炎。

睑板腺炎患者的日常清洁

手部清洁 在进行眼部清洁之前，首先要确保双手的清洁。使用流动水和肥皂彻底洗手，特别注意清洁指尖和指缝。洗手后，用干净的毛巾或纸巾擦干双手。

热敷 将温水浸湿的毛巾或热敷器覆盖在闭上的眼睛上，注意温度适中避免烫伤，持续10分钟~15分钟。这有助于溶解睑板腺油脂和堵塞物，改善排泄功能，并促进眼部血液循环，缓解疲劳。热敷后轻轻按摩眼睑，促进分泌物排出。

眼部清洁 使用温水湿润眼部，然后用干净的毛巾或棉球轻轻擦拭眼睑和睫毛根部。湿棉签自睫毛根部向上下轻轻擦拭，类似于“梳头”的动作。每天可清洁两次，以保持睑缘的清洁和减少细菌感染的风险。

避免使用刺激性物品 避免使用含有刺激性成分的眼部清洁产品，如酒精、香精等。特别是对已经存在炎症的眼部来说，这种刺激会进一步加重症状。

定期更换清洁用品 定期更换用于眼部清洁的毛巾、棉球等用品，避免滋生细菌，降低眼部感染的风险。

睑板腺炎的有效预防

除了日常清洁外，以下措施也有助于有效预防睑板腺炎。

保持良好的生活习惯 每天保证足够的睡眠，使眼睛得到充足的休息。避免长时间用眼，如长时间使用电脑、手机等电子产品。同时，注意眼部按摩，以促进眼部血液循环，缓解眼部疲劳。

注意眼部卫生 避免使用脏手或不洁净的手帕揉眼睛。对有眼部疾病的人群，如慢性结膜炎、睑缘炎等，应及时并彻底进行治疗。

眼部皮肤细腻且敏感，容易受到干燥气候影响，为了维护眼部健康，防止睑板腺炎，应当选择专为眼部设计的保湿眼霜，它能有效锁住水分，持久滋润眼部肌肤。同时，眼药水也是缓解眼部干燥和不适的有效措施。此外，改变外部环境同样重要，使用加湿器提高室内湿度，减少眼部水分流失，并尽量避免长时间暴露在强风或干燥环境中，以预防眼部干燥和不适。

注意饮食营养 保持均衡的饮食，避免暴饮暴食和过量食用肥甘厚味的食物。这些食物可能积热并上攻于眼睛，导致睑板腺炎。应多吃新鲜蔬菜和水果，保持大便通畅。

增强免疫力 通过锻炼、保持良好的作息习惯等提高身体免疫力，有助于抵抗细菌的入侵。

避免眼部化妆品污染 使用眼部化妆品时，应注意产品的卫生和质量。避免使用过期或污染的化妆品，以免引发眼部感染。

不恰当的眼镜和隐形眼镜使用习惯可能潜藏着睑板腺炎的风险。当眼镜或隐形眼镜过期、不合适时，它们会对眼部皮肤和角膜产生刺激，进而引发炎症。为了避免这种情况，应挑选合适的眼镜和隐形眼镜，并严格遵循其使用说明进行佩戴和清洁。

（作者供职于山西医科大学附属运城市中心医院眼科）

支气管哮喘患者的日常护理

□胡伦漪

对支气管哮喘患者而言，有效的日常护理是控制病情、减少发作频率和强度的关键。这一病症会让患者呼吸困难，还会影响他们的日常生活和心理健康。因此，综合的日常护理措施对于提高患者的生活质量非常重要。

环境管理

支气管哮喘的发作通常是多种因素共同作用的结果，这些因素包括但不限于致敏物质(如尘螨、花粉、宠物皮屑等)、空气污染、烟草烟雾、极端天气变化、感染(如感冒)、体力活动，甚至是一些食物和药物。

室内环境应舒适、安静、冷暖适宜。定期打扫，减少灰尘和螨虫，使用防螨寝具。保持室内空气流通、新鲜，但避免冷空气直吹。避免患者接触变应原，如花草、尘螨、花露水、香水等，扫地和整理床单时可请患者室外等候，或采取湿式清洁方法，避免尘埃飞扬。卧室避免使用皮毛、羽绒或蚕丝织物等；避免使用有强烈气味的清洁剂、香水等可能诱发哮喘的物质。

日常用药管理

哮喘患者通常需要定期或根据需要使用哮喘控制药物，包括长效β2受体激动剂、糖皮质激素吸入剂、白三烯受体拮抗剂等，以及用于急性发作时的快效支气管扩张剂。患者应按照医生指导，正确使用各种药物，并定期重新评估用药计划。正确使用吸入器或者雾化器也是控制病情的关键。

监测病情

日常生活中，患者应该学会自我监测其症状和肺功能，比如通过峰流速仪来测量并记录呼吸功能。这有助于及时发现病情的任何变化，使得在症状恶化之前就能够及时调整治疗方案。

健康生活方式

保持健康的生活方式对减轻哮喘症状非常重要。

戒烟戒酒 烟草烟雾和酒精可能会刺激呼吸道，加重哮喘症状。

规律锻炼 适度锻炼可以增强心肺功能，但应避免过度劳累和在恶劣天气条件下锻炼。

健康饮食 保持均衡饮食，减少摄入加工食品和含有人工添加剂的食品。

充足睡眠 保证充足的休息和睡眠，有助于支持免疫系统功能和整体健康。

应对急性发作

紧急处理 家中应备有急救药品，如速效吸入型β2受体激动剂，了解并能及时使用。

体位调整 发作时协助患者采取舒适的坐位或半卧位，帮助呼吸。

紧急求援 当患者出现严重呼吸困难、持续加重或使用急救药物后症状未缓解时，应立即拨打急救电话。

通过实施上述措施，支气管哮喘患者可以实现对病情的更好管理，减少发作的频率和严重程度，从而提高生活质量。需要强调的是，所有的日常管理措施都应在医生指导下进行，定期与医疗团队沟通，针对个体状况调整治疗计划，以确保最佳的疗效。

（作者供职于重庆市巫溪县人民医院）

根管治疗的注意事项

□刘 聪

牙齿是人类身体最坚硬的器官，但很多人不知道的是，牙齿是空心的，它内部的空心结构就是根管，根管里面有神经、血管，是维持牙体感觉功能和营养的基本条件，根管治疗是牙科很常规的一项治疗技术，它一般用来治疗哪些牙科疾病呢？

哪些情况需要做根管治疗

根管治疗可以用来治疗牙髓炎、根尖周炎，以及外伤牙、隐裂牙。牙髓炎是牙齿内部的血管、神经组织发生炎症，引起强烈的疼痛感，并放射到头面部，大部分的牙髓炎都无自愈性，要及时治疗，否则会引起根尖周炎，甚至要拔除牙齿才能解除疼痛。根管治疗牙髓炎可以去除感染的牙髓，并用人工材料将根管密封住，阻断感染途径。根尖周炎一般是从牙髓炎发展而来，即原本的内部炎症扩散到牙齿外部，除了疼痛症状，还会有牙床肿胀、溢脓以及牙齿松动等多个表现，需要及时做根管治疗才可以消除炎症。有时候牙齿会意外折断，如果牙根条件良好，就可以做根管治疗将牙根先保留下来，再做修复治疗。隐裂牙会引发牙髓炎、根尖周炎等相关症状，因此也要做根管治疗并进行牙冠修复。除了以上情况，一些位置不正、大小畸形的牙齿，在进行修复设计中，也需要做根管治疗，以达到美容效果。

哪些情况不适合做根管治疗

根管治疗过程相对比较复杂，如果身体条件较差，比如牙齿有明显的松动，或者是牙齿劈裂过深，或者是炎症范围过大等，即便做了根管治疗，也没有实际意义。此外，如果处于妊娠阶段，也不建议做根管治疗；一些儿童牙齿还在发育，即便受损也会选择其他方法先维持牙根发育，之后再考虑做根管治疗。

根管治疗是怎样进行的

根管治疗的原理是通过化学或机械方法，将根管中的炎症牙髓、坏死物质清除干净，然后消毒、填充根管、封闭冠部，解除根管内容物持续刺激根尖周围组织。

根管治疗通常需要两到四次的就诊，时间大概在两到三周。第一步，根管预备；第二步，根管消毒；第三步，根管充填。首先，局麻后在患者牙齿上钻一个洞，让根管内压力减轻，方便释放出炎性物质。其次，清理根管中坏死的血管、神经组织。再次，将根管扩大成形，并且消毒处理。最后，没有任何不适后，用专门材料充填根管，恢复牙齿正常的外在形态。

根管治疗期间，需要多次拍片，一般是3次。第一次是了解牙根情况，并根据实际情况制订一份治疗计划；第二次是了解治疗情况，调整治疗方案；第三次是判断根管充填质量，及时补救问题。根管治疗后的一周内，可能会出现轻微的疼痛、闷胀等不适，都属于正常现象，会逐步消退，这期间不吃过黏、过硬的食物。根管治疗后，牙齿缺少牙髓继续为其提供营养，脆性、暗度会慢慢增加，最后会出现折断劈裂的情况，因此，建议做全冠牙套进行保护。

（作者供职于山东省青岛市妇女儿童医院口腔科）

带您了解冠状动脉CTA检查

□郭春锋

心脏是人体输送血液的动力器官，给心脏提供营养的血管是冠状动脉。冠状动脉CTA(计算机断层扫描血管成像)检查对于冠状动脉疾病的及时发现、及早诊断、及时治疗有着非常重要的临床意义。

冠状动脉CTA检查，通过使用X线和计算机技术，可以清晰显示冠状动脉的图像，帮助医生评估冠状动脉是否存在狭窄或阻塞。同时，冠状动脉CTA检查具有无创、检查时间短、经济有效、危险性低等优点，门诊可检查，无须住院，检查的准确度也较高。

哪些人需要进行冠状动脉CTA检查

具有典型心绞痛或胸痛症状的患者，尤其是那些症状不稳定或新近出现症状的患者。

那些有急性冠状动脉综合征(如不稳定心绞痛或心肌梗死)症状的患者。

具有冠状动脉疾病的高危人群，如年龄在40岁以上，同时有吸烟史、高血压病、糖尿病、高胆固醇或家族史的患者。

那些已经有冠状动脉疾病诊断，需要评估疾病范围或血管病变程度的患者。

在疑似冠状动脉疾病的情况下，用于评估心脏结构和功能的患者。

哪些人不适合进行冠状动脉CTA检查

冠状动脉CTA检查具有很多优点，但并不是所有人群都适合进行冠状动脉CTA检查。如存在明显心律不齐、肝肾功能不全的患者，以及放置双腔心脏起搏器的患者、妊娠期患者、对造影剂过敏的患者不适合进行冠状动脉CTA检查。同时，患有甲亢、糖尿病以及正在服用二甲双胍类药物的患者等也不能进行冠状动脉CTA检查。

冠脉CTA检查的注意事项

禁食 检查前需要禁食4小时~6小时，但可饮水。

停药 存在甲亢、严重肾功能不全以及糖尿病等基础疾病的患者。如服用二甲双胍类药物后，患者需要在检查前后停用双胍类药物48小时。

检查前做好呼吸训练 深呼吸至舒适状态，然后憋住气不呼吸10秒左右，再呼吸。注意屏气过程的稳定性，必要时可以用捏鼻子的方式辅助屏气。

造影剂外渗 由于给药速度快，药物刺激强，不排除给药过程中发生药物外渗的情况，一旦发生上述情况要及时联系医务人员处理。

留观 检查结束观察30分钟后无不良反应后，方可拔针离开，拔针后按压5分钟~10分钟，避免皮下瘀血。

饮水 静脉注射造影剂后1小时尿液中对比剂浓度最高，24小时后通过尿液排出率将近100%，多饮水可降低血液内对比剂浓度，能减少肾脏代谢功能负担，促进体内对比剂的排泄。对不能饮水的患者，可通过静脉补液补充水分。

冠状动脉CTA检查是一种非入侵性并且分辨率高的检查方式，能够准确快速对患者的冠状动脉狭窄程度以及形态进行评估。患者如需要进行冠脉CTA检查，需要了解关于检查的注意事项，以确保检查的准确性和安全性。

（作者供职于河南省驻马店市第一人民医院放射科）

髋部骨折的预防与治疗

□姚帅辉

什么是髋部骨折

髋部骨折是一种常见但严重的骨折类型，发生在大腿骨(股骨)和髋骨(髋臼)之间的关节处。这种骨折通常由外力冲击或骨质疏松引起。

髋部骨折不仅带来了剧烈疼痛和行动受限的症状，还可能引发一系列严重的并发症。

血栓形成 长期卧床休息和缺乏运动可能导致血液在深静脉中滞留，增加血栓形成的风险。

肺炎 由于髋部骨折而导致活动减少，可能增加患者患上肺部感染的风险。

压疮 长时间卧床休息使得患者皮肤容易受到压力和摩擦，增加了压疮发生的可能性。

预防髋部骨折的措施

锻炼身体 适度的运动可以增强肌肉和骨骼的力量，从而减少骨质疏松的风险。重力运动，如散步、跑步、登山等，可以有效刺激骨骼生长，并提高骨密度。此外，平衡训练可以提高身体的协调能力。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动和两次以上的肌肉强度训练。

补充钙和维生素D 钙和维生素D是骨骼健康所必需的营养素，对预防骨质疏松和髋部骨折具有重要作用。通过食物摄取足够的钙和维生素D是最佳的途径，包括牛奶、奶制品、鱼类、豆类等。

注意安全 在家中和公共场所都要注意安全措施，保持地面干燥整洁，使用防滑垫，避免在地面上摆放杂物和电线，减少绊倒的可能性。此外，穿戴合适的鞋子也是非常重要的，选择有防滑底的鞋子，可以提供更好的支撑和稳定性。

定期体检 定期进行骨密度检查和全面身体检查可以及早发现骨质疏松等问题，并采取相应的预防措施。

髋部骨折的治疗方法

手术治疗 对于严重的髋部骨折，特别是那些骨折部位不稳定或存在移位的情况，通常需要进行手术治疗。手术可以通过内固定或置换术来修复骨折，恢复骨骼的解剖结构和功能。内固定手术通常包括使用金属钉、板、螺钉等器械将骨折部位固定在一起，以促进骨折愈合。对于老年患者或那些骨折严重、骨质疏松的患者，可能需要进行人工髋关节置换手术，将受损的髋关节置换为人工关节假体，以恢复关节功能和减轻疼痛。

康复治疗 康复治疗包括物理治疗、功能训练和生活方式指导等方面。物理治疗可以通过运动和疗法帮助患者增强肌肉力量、改善关节灵活性和平衡能力，减少疼痛和恢复运动功能。功能训练则包括日常生活技能的训练，如行走、上下楼梯等。生活方式指导则包括饮食指导、安全注意事项等，帮助患者避免再次受伤。

药物治疗 对于骨质疏松引起的髋部骨折，药物治疗是必不可少的。常用的药物包括促进骨形成的药物和抑制骨吸收的药物。促进骨形成的药物如雌激素、钙剂、维生素D等，可以促进骨组织的形成和修复。而抑制骨吸收的药物如双磷酸盐类药物、雌激素拮抗剂等，则可以减少骨质疏松的进展，降低骨折风险。

（作者供职于河南省郑州人民医院骨一科）

镇痛镇静药物对重症患者的作用

□李绪娟

在重症监护室(ICU)内的患者，往往都处在深度睡眠当中，有些人就会对此产生疑问，这是什么原因导致的？

ICU患者昏睡原因

ICU里的患者昏睡的原因有许多方面，归纳起来主要有以下几点，分别是病情严重、存在脑部病症、药物作用以及应激反应等。

ICU患者往往都存在急危重症，比如脑出血、心肌梗死、呼吸衰竭等。这些疾病会让患者的身体状况变得极度虚弱，意识模糊，严重的还会陷入昏迷。

有些ICU患者可能因脑部疾病或损伤而导致昏迷，比如脑梗死，会导致患者大脑缺氧、缺血，进而对意识造成影响。

对部分ICU患者，医生为了治疗疾病以及缓解症状，会对其应用多种药物治疗，其中有些药物可能就具有镇痛及镇静作用，让患者容易出现困倦，从而进入昏睡状态。

除此之外，还有一些ICU患者在这种环境中有强烈的应激源，患者可能因此出现恐惧、疼痛以及焦虑等情绪，并引起应激反应，表现为心跳加速、血压升高等。为了减少患者的应激反应，医生可能会对患者使用镇静药物使其进入昏睡状态。

ICU中镇痛镇静药物的作用

ICU中镇痛镇静药物实际是两种类型。镇静药物可以消除患者烦躁，让情绪恢复平静。此外，还有一些可以让患者维持近似生理睡眠的催眠药，也是镇静药的一种。而镇痛药物则是可以对患者产生镇痛作用的药物。

减轻疼痛 患者经常会因各种原因而出现剧烈疼痛，疼痛会影响其正常的休息及睡眠，通过应用镇痛药物，可以减轻患者疼痛，提升舒适度，比如常见的芬太尼、舒芬太尼等。

缓解焦虑和恐惧 ICU环境是部分患者强烈的应激源，患者可能会因病情严重或陌生环境而感到恐惧及焦虑，通过应用镇静药物，可以让患者处于昏睡状态，从而减轻恐惧及焦虑情绪，比如常见的咪达唑仑、丙泊酚等。

降低应激反应 患者由于病情及陌生环境，会有一系列生理及心理变化，比如因机体损伤带来的疼痛或者紧张导致的心跳加速，通过镇痛镇静药物的联合应用，能让患者在治疗及护理中保持相对平稳的状态。

促进恢复 镇痛镇静药物有利于促进患者恢复。患者在昏迷状态下，可以得到更多的休息及恢复时间，并且镇痛镇静药物有利于减轻免疫反应及炎症反应，促进患者更快康复。

镇痛镇静药物的合理使用

虽然镇痛镇静治疗在ICU中有着重要作用，但是这类药物应用不当也会带来较大风险。因此，镇痛镇静药物的使用要遵循以下原则。

严格掌握用药指征 ICU患者在用镇痛镇静药物治疗时，需要结合患者的病情及需求来确定是否使用及用法，只有确定患者确实需要镇痛镇静药物后，才能按照要求使用。

合理选择药物种类剂量 镇痛镇静药物有多种，不同的镇痛镇静药物有着不同的作用机制和副作用。因此，需要根据患者具体情况来决定是否使用，并确定使用剂量及方法。

避免过度使用 镇痛镇静药物虽然能缓解患者的痛苦及不适，但如果过度使用，可能导致患者出现一系列的不良反应及并发症，因此镇痛镇静药物使用要注意使用剂量，避免使用过度。

（作者供职于山东省济宁市梁山县人民医院）

野菜中毒的常见症状与处理方法

□黄 娟

随着人们对健康饮食的追求，野菜逐渐受到广大消费者的青睐。然而，野菜种类繁多，部分野菜可能含有有毒成分，误食后会引发中毒。

野菜中毒的常见症状

胃肠道症状 野菜中毒后，最常见的症状是胃肠道不适。患者可能出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。这些症状通常是由于野菜中的有毒成分刺激胃肠道黏膜引起的。

神经系统症状 部分野菜中毒患者可能出现神经系统症状，如头晕、头痛、乏力、四肢麻木等。严重的中毒甚至可能导致昏迷、抽搐等危及生命的症状。

过敏反应 野菜中的某些成分可能引发过敏反应，表现为皮肤瘙痒、红肿、呼吸困难等。对于过敏体质的人群，野菜中毒的风险更高。

野菜中毒的紧急处理措施

立即停止食用 一旦发现野菜中毒症状，应立即停止食用相关野菜，并尽快将患者送往医院接受治疗。

催吐与洗胃 在送医前，如患者意识清醒，可尝试催吐，以排出尚未吸收的毒素。但需要注意，对于已出现昏迷、抽搐等症状的患者，催吐可能加重病情，应避免使用。到达医院后，医生会根据患者情况决定是否需要洗胃，以进一步清除胃内残留的毒物。

补液与支持治疗 野菜中毒可能导致患者脱水、电解质紊乱等，因此需要及时补液，以维持体内水电解质平衡。同时，给予患者必要的营养支持和对症治疗，如止痛、止吐等。

解毒治疗 针对特定的野菜中毒，医生可能会采用解毒药物进行治疗。解毒药物的选择需要根据中毒原因、症状严重程度等因素综合考虑。

观察病情变化 在治疗过程中，医生会密切观察患者的病情变化，及时调整治疗方案。对于病情严重的患者，可能需要进行重症监护，以确保患者的生命安全。

预防野菜中毒的措施

了解野菜种类与特性 在采摘野菜前，应充分了解各种野菜的名称、特性及食用方法。避免采摘不认识或不确定的野菜，以免误食有毒品种。

选择正规渠道购买 购买野菜时，应选择正规的市场、超市等渠道，确保野菜来源可靠、品质安全。避免购买来源不明、品质低劣的野菜。

烹饪处理要得当 野菜在烹饪前应进行充分的清洗和浸泡，以去除表面的污垢和农药残留。烹饪过程中要确保熟透，避免生食野菜。

适量食用 虽然野菜具有一定的营养价值，但并非人人适宜。在食用野菜时，应适量，避免过量食用导致身体不适。

野菜中毒是一种常见的食品安全问题，了解野菜中毒的常见症状与紧急处理方法对于保障人们的健康具有重要意义。在日常生活中，我们应提高警惕，注意预防野菜中毒。在采摘、购买、烹饪和食用野菜时，要遵循科学的方法，确保食品安全。同时，一旦发现野菜中毒症状，应立即就医，接受专业治疗，以免延误病情。

（作者供职于重庆市陆军军医大学第一附属医院急诊医学科）