

胃肠镜检查知多少

□孙艳艳

胃肠镜检查对于早期发现食管癌、胃癌及其他消化系统疾病具有不可替代的作用。本文将全面介绍胃肠镜检查的相关知识,包括其重要性、检查前后的护理要点,以及检查后的注意事项。

了解胃内镜

胃肠镜检查包括胃镜检查和肠镜检查,是通过内镜直接观察消化道内部情况的一种检查方法。在胃镜检查中,主要检查食管、胃及十二指肠,而肠镜检查是经肛门将肠镜循腔插入至回盲部位,获取组织样本进行活检,从而明确诊断。

筛查方面,能够显著提高患者的生存率。

胃肠镜检查的重要性

早期癌症筛查:胃肠镜检查是食管、胃、肠道早期癌症筛查的“金标准”。早期发现癌症并进行治疗,可以显著提高患者的生存率。例如,进展期胃癌患者的5年生存率低于30%,而早期发现并治疗能显著提高这一比例。

明确诊断:如果出现不明原因的腹痛、腹泻、便秘、消化道出血等症状,可进行胃肠镜检查。胃肠镜检查能够直接观察病变部位,获取组织样本进行活检,从而明确诊断。

治疗指导:对于发现的息肉、

肿瘤等病变,可以进行内镜下治疗,如息肉切除术,减少患者的手术创伤,缩短患者的恢复时间。

检查前的护理要点

饮食准备:胃镜检查前需要禁食6小时~8小时,禁水4小时;肠镜检查前一天晚餐应不吃或只吃流质食物,避免食用高纤维食物,如白菜、芹菜、海带等;避免食用多籽的水果,如甜瓜、火龙果、猕猴桃等;避免食用乳制品。严格按医嘱服用泻药,以清洁肠道。

药物调整:长期服用抗凝药物(如阿司匹林)的患者,需要与医生沟通后停药一周;高血压病患者在检查当天早晨可用少量水

送服降压药物;糖尿病患者应暂停降糖药或胰岛素。

心理准备:保持良好的心态,避免过度紧张和焦虑。可使用镇静剂或通过深呼吸等方法缓解紧张情绪。

其他准备:检查前需要戒烟,避免在检查过程中因咳嗽和恶心呕吐影响检查;如果戴着假牙或眼镜,应及时取下来。

检查后的护理要点

日常监测:检查后需要监测患者的生命体征,如血压、脉搏、呼吸等。一旦出现剧烈咳嗽、发热、腹痛、腹胀、呕血、便血等症状,患者应及时就医。

饮食护理:检查后需要禁食、

禁水2小时,之后可逐渐过渡到温软的食物。1天~2天内应避免吃辛辣、油腻的食物,不喝浓茶、咖啡等刺激性饮品。在活检或麻醉后做检查者,应特别注意饮食调整,防止出血或穿孔。

避免剧烈运动:检查后,当天不宜进行剧烈运动,需要适当休息。第二天可逐渐恢复正常体力活动。

其他注意事项:注意观察有无腹痛、腹胀、呕血、便血、黑便等情况,一旦出现异常应及时就医。同时,应戒烟戒酒,保持饮食清淡、易消化。

(作者供职于山东第一医科大学第二附属医院)

气血、平衡阴阳等整体调理,可以通过针灸、推拿、中药等方法调整患者的情绪状态;西医注重心理治疗,如认知行为疗法、心理教育等,帮助患者建立积极的心态和应对机制。中西医结合,可以为患者提供全方位的心理支持服务。

中西医结合是一种综合性强、效果显著的治疗方法,能够提高肿瘤患者的治疗效果和生活质量。随着医学技术的不断进步和人们健康观念的转变,未来,中西医结合在肿瘤康复领域的应用将会越来越广泛。我们要进一步探索和研究中西医结合在肿瘤康复中的作用机制,为患者提供更加科学、有效的治疗方案。

(作者供职于山东省邹平市人民医院)

需要特别关注口腔卫生。然而,从小培养良好的口腔卫生习惯对孩子的牙齿和口腔健康至关重要。家长应定期带孩子看牙医,让牙医为孩子检查牙齿和口腔健康状况,教孩子正确的刷牙方法,并避免他们过多摄入含糖食物。

误区四:滥用止咳药

许多家长在孩子咳嗽时盲目使用止咳药,以求快速止咳。然而,咳嗽并不是一种疾病,而是呼吸道神经末梢受到刺激而引发的一种反射,通常具有保护作用。如果一味追求快速止咳,不仅不利于病情缓解,还可能为身体健康埋下隐患。因此,在使用止咳药时,应严格遵循医生的建议。

(作者供职于山东省菏泽市定陶区天中街道办事处卫生院)

痛风的症状和防治

□冯珊

痛风是一种常见的疾病,正逐渐成为影响人们生活质量的重要健康问题。痛风不仅会给患者带来身体上的痛苦,还会给患者带来心理上和社交上的负面影响。下面,我们一起来深入了解痛风的症状和防治相关知识吧。

痛风是一种由于血尿酸水平过高,导致尿酸盐结晶沉积在关节及其周围组织而引发的炎症性疾病。痛风的症状通常具有明显的阶段性特征。在急性发作期,患者往往会在夜间或清晨突然出现关节剧痛,疼痛多发生在单侧第一跖趾关节,也就是大脚趾关节,其次为踝、膝、腕、指、肘等关节。受累关节会出现红肿热痛,活动受限。这种急性发作通常会在数天至数周内自行缓解,但是如果不及时控制,病情会反复发作,进入间歇期。在间歇期,患者可能没有明显症状,但血尿酸水平仍然较高。随着病情的进展,痛风会进入慢性期,此时尿酸盐结晶在关节及其周围组织大量沉积,形成痛风石,导致关节畸形、功能障碍。此外,痛风还可能累及肾脏,引起酸性肾结石、慢性间质性肾炎等,严重影响肾脏功能。

对于痛风的诊断,除了依据患者的症状、体征,血尿酸检测是重要的实验室指标。需要注意的是,血尿酸水平正常并不能完全排除痛风,医生还会结合关节液穿刺检查结果,以及X线检查、CT(计算机层析成像)检查等影像学检查结果来明确诊断。

一旦确诊为痛风,及时有效的治疗至关重要。治疗的目标是迅速缓解疼痛,控制血尿酸水平,预防并发症的发生。在急性发作期,主要采用非甾体抗炎药、秋水仙碱、糖皮质激素等药物来缓解疼痛和炎症。这些药物能够减轻关节肿胀、疼痛,帮助患者度过急性期。需要注意的是,应在医生的指导下使用药物,避免自行用药。

在缓解期和慢性期,控制血尿酸水平是治疗的关键。患者可以通过改变生活方式来降低血尿酸水平,如限制高嘌呤食物的摄入,增加低嘌呤食物如蔬菜、水果、全谷物等的摄入;多喝水,每天饮水量应在2000毫升以上,以促进尿酸排泄;控制体重;适度运动,避免剧烈运动;戒烟限酒。此外,药物治疗也是必不可少的。常用的降尿酸药物包括抑制尿酸生成的别嘌醇、非布司他,以及促进尿酸排泄的苯溴马隆等。患者应根据自身情况,在医生的指导下选择合适的药物,并定期监测血尿酸水平,调整治疗方案。

除了治疗,痛风患者的自我管理也非常重要。要保持良好的心态,积极面对疾病,不要有焦虑、抑郁等不良情绪。同时,要注意保护关节,避免受伤、受寒。定期复查血尿酸、肾功能等,以及及时发现并处理可能出现的并发症。

总而言之,痛风是一种可防可治的疾病。通过了解痛风的症状、诊断和治疗方法,以及加强自我管理,患者可以有效控制病情,减少发作,提高生活质量。让我们共同关注痛风,关爱健康,远离痛风的困扰。

(作者供职于山东省第二康复医院)

银屑病的症状及预防

□张志彪

银屑病是一种常常被误解和被忽视的疾病,它不仅给患者带来身体上的不适,还给患者带来心理上的困扰。今天,我为大家揭开银屑病神秘的面纱,让大家深入了解这种疾病。

银屑病是什么

银屑病俗称“牛皮癣”,是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病。银屑病的病因目前尚未完全明确。相关研究表明,它是由遗传、免疫、环境等多种因素共同作用引起的。

遗传因素在银屑病的发病中起着重要作用,如果家族中有银屑病患者,那么个体患病的风险会增加。免疫因素也不可忽视。免疫系统的异常激活会导致炎症反应,进而引发银屑病。此外,感染、精神压力、药物、吸烟、饮酒等可能会触发或加重银屑病。

银屑病的症状

银屑病分为多种类型,如寻常型银屑病、脓疱型银屑病、红皮病型银屑病和关节病型银屑病。不同类型的银屑病症状有所不同,治疗方法也不尽相同。

寻常型银屑病是最常见的类型,初期为红色丘疹,约绿豆大小,以后逐渐扩大或融合成为棕红色斑块,边缘清楚,周围有炎性红晕,有基底浸润明显,表面覆盖多层干燥的灰白色或银白色鳞屑。轻轻刮除表面上的鳞屑,逐渐露出一层淡红色发亮的半透明薄膜,称为薄膜现象。再刮除薄膜,则出现小出血点,称为点状出血现象。该病好发于头部,少数患者的指(趾)甲呈点状(顶针状)凹陷。

银屑病的预防

虽然银屑病的病因尚不明确,但是我们可以通过一些措施来减少其发生风险。保持良好的生活习惯,如均衡饮食、适量运动、戒烟限酒等,有助于提高免疫力。避免发生感染,尤其是链球菌感染,对于预防银屑病的发作很重要。此外,注意保护皮肤,避免发生外伤和过度日晒,也能减少银屑病的发作。

总之,银屑病是一种顽固的皮肤病,我们要正确认识它,积极治疗,做好日常护理和心理调适,有效控制病情,提高生活质量。

银屑病的护理

目前,银屑病的护理主要包括局部治疗、系统治疗

(作者供职于山东省金乡宏发医院)

中西医结合在肿瘤康复中的应用

□苏忠

康复。这种方法具有以下特点:

综合性:中西医结合的治疗方法综合了中医和西医的优势,多种治疗手段共同用于患者,让患者实现身体上、心理上、社会上等多方面的康复。

个体化:中医注重辨证施治,会根据患者的具体情况制订康复方案。西医则注重科学评估,根据患者的身体状况和治疗反应调整治疗方案。中西医结合,进行个体化治疗,能够更好地满足患者的需求。

协同性:中医和西医在肿瘤患者的康复过程中可以相互补

充、相互促进。中医的针灸、推拿等方法可以缓解疼痛,改善睡眠质量等;西医的物理治疗、营养支持等可以提高患者的身体免疫力。中西医结合的协同作用,可以提高康复效果。

心理支持在肿瘤康复中的重要性

心理支持是肿瘤康复中不可或缺的一部分。肿瘤患者常常会有焦虑、抑郁、恐惧等心理问题。这些问题不仅会影响患者的治疗效果,还会降低患者的生活质量。可以通过以下方式帮助患者应对这些问题:

提供情绪支持:通过倾听、安慰、鼓励等方式,帮助患者缓解焦虑、抑郁等。

提供信息支持:为患者提供有关肿瘤治疗、康复等方面的知识和信息,帮助患者了解自己的病情和治疗方案。

提供社交支持:鼓励患者参加社交活动、加入患者支持团体等,帮助患者建立社交支持系统,增强患者的社会归属感。

中西医结合在心理支持中的应用

中西医结合在心理支持中同样具有独特优势。中医注重调

儿童常见病的护理

□郭秀银

让孩子多喝水,帮助稀释痰液,缓解咳嗽症状。对于年龄较小的孩子,可以使用温毛巾敷背,以缓解咳嗽带来的不适。如果咳嗽症状持续加重或伴有其他症状,应及时就医。

腹泻:腹泻是常见的儿童消化系统疾病。在护理过程中,家长应保持孩子臀部清洁,及时更换内裤,避免发生感染。同时,调整孩子的饮食结构,给予清淡易消化的食物,避免吃油腻、辛辣、刺激性食物。鼓励孩子多喝水或口服补液盐,以补充体内的水分和电解质。如果腹泻症状持续加

重或出现脱水情况,应及时就医。

呼吸道感染:呼吸道感染是儿童常见病。在护理的过程中,家长应保持室内空气清新,避免孩子接触二手烟等有害物质。可以使用加湿器保持室内湿度适宜。若孩子出现高热不退、咳嗽加重、呼吸困难等,应及时就医。

儿童常见病的护理误区

误区一:过度使用抗生素 抗生素并非万能药。许多家长在孩子生病时急于让孩子康复,会滥用抗生素。滥用抗生素不仅无法治愈疾病,还可能导致肠道菌群失调,引发其他问题。

因此,在使用抗生素时,应严格遵循医生的建议,切勿自行购买和盲目使用抗生素。

误区二:过度保护孩子

有些家长担心孩子受伤或生病,因此过度保护孩子,限制他们的活动范围。这种做法不利于孩子的成长。孩子需要通过探索和体验来认识世界,过度保护会限制他们的自由度和活动能力,影响他们的身心发展。因此,家长应为孩子提供一个安全的环境,鼓励他们进行适当探索和活动。

误区三:忽视口腔卫生

有些家长认为孩子还小,不

守护母婴健康 远离医院感染

□龙燕萍

械、物品等。

空气传播:某些病原体能在空气中长时间悬浮,通过空气流动传播给他人。患者咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫含有病原体,近距离接触可能会导致感染。

血液传播:通过输血、注射、手术等方式,病原体进入血液循环。

加强个人卫生

对于母婴来说,保持良好的卫生习惯是预防感染的第一道防线。

产妇应每天用温水清洗会阴部,勤换内衣。在产后恶露未净期间,要及时更换卫生巾,保持清洁。不仅如此,产妇还应注意全

身的卫生状况,比如定期洗澡以保持身体洁净,勤梳理头发,保持口腔卫生等。

新生儿皮肤娇嫩,需要特别呵护。每天为新生儿洗澡,要注意颈部、腋窝、腹股沟等皮肤褶皱处的清洁。给新生儿更换尿布时,要用温水清洗臀部,并确保擦干。

注意环境清洁

母婴所在的病房要保持清洁、通风。定期对地面、桌面等进行清洁消毒。

医院应严格控制探视人数和时间,减少病房内人员流动。探视人员进入病房前要做好清洁消毒,如洗手等。

母婴健康是家庭和社会关注的焦点。在医院这样一个特殊的环境中,预防母婴感染至关重要。医院是一个病原体相对集中的地方,母婴由于其生理特点,免疫力相对低下,更容易受到感染的威胁。那么,如何守护母婴,让他们远离医院感染呢?下面,我介绍一些实用的妙招。

医院感染的传播途径

医院感染的传播途径主要有以下几种:

接触传播:这是最常见的传播方式,包括直接接触,如医护人员接触患者的伤口、分泌物等;间接接触,如接触被污染的医疗器

“药师,我吃了这些药后呼出来的气有氨气味,舌苔有点儿发黑,大便也是灰黑色的。要不要紧?”“吃了这些药,医生建议我不要晒太阳。我想知道这是为什么。”作为药师,我经常碰到幽门螺杆菌感染患者问上述问题。下面,我给大家介绍一下关于幽门螺杆菌的那些事情。

什么是幽门螺杆菌

幽门螺杆菌是一种革兰氏阴性杆菌,主要寄生于人和动物的胃部,可在自来水中存活4天~10天;藏匿于唾液、胃肠和粪便中,粪-口(污染水源、便后不洗手就接触食物等)、口-口(共用餐具、共用水杯、接吻、嚼碎喂食等)传播是幽门螺杆菌的主要传播方式和途径。

我们该怎么判断自己是否有幽门螺杆菌感染呢?目前最常用的检测幽门螺杆菌的方法是碳13或者碳14呼气试验。碳13或者碳14呼气试验无创,吹口气就能完成,检出率高,结果准确,是一种近年来颇受欢迎的检测幽门螺杆菌的方法。

感染幽门螺杆菌后,会引发

根除幽门螺杆菌的用药要点

□梁明生

许多疾病,如慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌等。

现在,幽门螺杆菌已经被世界卫生组织明确列为生物致癌因子。如果胃炎总是不好,一种结果是发展成淋巴瘤,另一种结果是有可能发展成胃溃疡和胃癌,这与个人的饮食习惯、遗传、环境、精神、免疫等因素有关。

如何根除幽门螺杆菌

药物选择

目前,推荐根除幽门螺杆菌的方案中有三联、四联方案。

经典四联疗法是1种质子泵抑制剂+2种抗生素+1种铋剂。

1种质子泵抑制剂:艾司奥美拉唑、雷贝拉唑、奥美拉唑、兰索拉唑、泮托拉唑、艾普拉唑。

2种抗生素:阿莫西林联合克拉霉素、阿莫西林联合左氧氟沙星、阿莫西林联合呋喃唑酮、四环素联合甲硝唑、四环素联合呋喃

唑酮、阿莫西林联合甲硝唑、阿莫西林联合四环素。抗生素的组合有7种。

1种铋剂:从枸橼酸铋钾、果胶子。如果胃炎总是不好,一种结果是发展成淋巴瘤,另一种结果是有可能发展成胃溃疡和胃癌,这与个人的饮食习惯、遗传、环境、精神、免疫等因素有关。

用药要点

质子泵抑制剂和铋剂每天2次,需要饭前半小时服用;2种抗生素餐后服用。根除幽门螺杆菌的疗程通常为14天,不能中断。部分抗生素可能会引起过敏反应,如皮疹、荨麻疹等。

使用左氧氟沙星后暴露于阳光或紫外线灯下,会发生光敏反应(例如烧灼感、红斑、渗出、水肿等)。服药期间以及停药后至少5天应该避免暴露于阳光或紫外线灯下;妊娠期妇女禁用,哺乳期妇女禁用,8岁以下儿童禁用。

“头孢就酒,说走就走”,大家对这句话不陌生。其实,在服用甲硝唑、呋喃唑酮期间饮酒,也可

能会引起双硫仑样反应(具体表现为皮肤潮红、瘙痒、头痛,发热,心动过速,胸闷,血压升高等),故在服用甲硝唑期间,应严格禁酒。

四环素会引起明显的恶心、呕吐、腹胀、腹泻等胃肠道不良反应。为避免发生胃溃疡和减少胃肠道刺激症状,用四环素时应饮用足量水(约240毫升)。因为8岁以下儿童使用四环素可在任何骨组织中形成稳定的钙化合物,导致恒齿黄染、牙釉质发育不良和骨生长抑制,故8岁以下儿童不宜使用四环素。

对于呋喃唑酮,葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症患者禁用,妊娠期妇女禁用,哺乳期妇女禁用。

在服用铋剂期间,口腔内会有氨气味,还可能使舌苔及大便呈灰黑色,停药后可以自行消失。服用铋剂可能会引起恶心、