

痔的预防和应对

□耿雪慧

痔,这个让人坐立不安的“小东西”,影响很多人的生活质量。虽然它不是危及生命的大病,但是会给患者带来诸多不便和痛苦。今天,我们深入了解一下痔,掌握应对的方法,守护肛肠健康。

痔是什么

痔是发生在肛门部位的常见病,是由于肛管或直肠下端的静脉丛充血、肿大导致的。根据发生部位不同,痔可分为内痔、外痔和混合痔。内痔通常位于直肠内,一般不痛,只有在出血或脱出时才有明显症状;外痔位于肛门周围的皮肤下方,容易引起疼痛和不适;混合痔则兼具内痔和外痔的特点。

痔的形成原因多种多样。不良的饮食习惯,如饮食精细、长期

饮酒、爱吃辛辣食物等,容易引起便秘或腹泻,增加肛肠的压力。痔的位置在肛管、直肠交界处。长时间坐着,局部压迫会导致静脉迂曲扩张,回流不畅,引起痔。此外,妊娠、肥胖、长期腹压增高等因素可能诱发痔。

痔的症状

痔的症状主要包括出血、疼痛、脱出、瘙痒和肛门周围潮湿不洁。内痔出血通常为鲜红色的血液,在排便时滴出或喷射而出;外痔的疼痛多在排便或久坐后加重;内痔或混合痔发展到一定程度,会从肛门脱出,严重时甚至无法自行回纳。

应对痔的方法

改变饮食习惯

增加膳食纤维的摄入。多吃

蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物,如芹菜、香蕉、燕麦等。膳食纤维可以增加粪便体积,促进肠道蠕动,预防便秘。

多喝水。保持充足的水分摄入,有助于软化粪便,使其更容易排出。

避免吃辛辣、油腻、刺激性食物,减少饮酒,以免刺激肛肠,加重痔的症状。

养成良好的排便习惯

定时排便。每天尽量在固定的时间上厕所,培养肠道的生物钟。

避免久蹲。控制排便时间在5分钟以内,不要在排便时看书、玩手机等。

保持大便通畅,如有便秘,可适当使用开塞露等辅助通便,但

不宜长期依赖。

适量运动

适量运动可以促进血液循环,增强肛门周围肌肉的力量。可以选择散步、慢跑、游泳、瑜伽等有氧运动。

进行提肛运动,即有规律地收缩肛门,每次收缩3秒~5秒,然后放松,重复10次~15次,每天进行2组~3组。提肛运动有助于改善肛门局部的血液循环,预防和缓解痔。

注意肛门卫生

排便后用温水清洗肛门,保持肛门清洁干燥。

避免使用刺激性清洁剂或粗糙的卫生纸擦拭肛门。

药物治疗

对于轻度的痔,可以使用外

用药物,如痔膏、栓剂等,缓解症状。

口服药物如地奥司明片等,

可以改善痔静脉回流,减轻肿胀和疼痛。

手术治疗

如果症状严重,经保守治疗无效,或者出现内痔脱出无法回纳、大量出血等情况,可能需要手术治疗。常见的手术方法有痔切除术等。

总而言之,痔虽然常见,但是并不可怕。只要我们了解它,重视它,通过科学的方法应对,就能守护肛肠。让我们从现在开始,关爱肛肠,远离痔的困扰。

(作者供职于山东省微山县中医院)

等会对胃黏膜造成损伤,长期使用可能引发胃溃疡。因此,在使用这些药物时,应遵循医生的建议,注意观察不良反应,并及时让医生调整用药方案。

定期体检:早期发现和治疗胃溃疡具有重要意义。因此,建议定期体检,中老年人和高风险人群更应该重视体检。

总而言之,胃溃疡作为一种常见的消化系统疾病,病因复杂多样。为了更好地预防和治疗胃溃疡,我们需要了解其病因、症状及治疗方法。请记住,保持健康的生活方式和配合医生积极治疗是康复的关键。愿你早日摆脱胃溃疡的困扰,享受健康快乐的生活。

(作者供职于河南省郑州大学第一附属医院)

定期复查

按时复查:自然流产后,女性需要按照医生的要求定期进行B超检查等,了解宫腔内是否有残留物及子宫的恢复情况。

观察症状:在恢复期间,应注意自己的身体状况和症状变化。如果出现剧烈腹痛、大量出血或白带异常等症状,应及时就医,进行检查、治疗。

总而言之,自然流产后,女性要注意护理,这涉及饮食、休息、卫生、心理、复查等多个方面。通过饮食调理、适当的休息与活动、保持个人卫生、心理调适及定期复查等,可以预防并发症,促进身体健康和心理健康。女性要关注自己的心理状态,如有负面情绪,要及时寻求帮助和心理支持。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

在快节奏的现代生活中,心血管疾病已经成为威胁人类健康的“杀手”之一。现在,冠心病(冠状动脉粥样硬化性心脏病)比较常见。冠心病是由于冠状动脉狭窄或闭塞导致心肌缺血、缺氧甚至坏死而引起的心脏病。对于冠心病,除了及时有效的医疗干预,日常精心护理同样重要。本文将为你介绍一些冠心病的日常护理方法,帮助你和你的家人更好地管理疾病,提高生活质量。

合理饮食,营养均衡

低盐低脂:冠心病患者应严格控制食盐和脂肪的摄入,以减少血液中的胆固醇含量,防止动脉粥样硬化进一步加重。多吃新鲜的蔬菜、水果、全谷物和富含不饱和脂肪酸的食物,如鱼类、坚果等。

适量蛋白质:选择优质蛋白质,如瘦肉、豆制品和低脂奶制品,以满足身体的基本需求。

控制总热量:根据医生的建议调整饮食结构,避免肥胖,因为肥胖是冠心病的重要风险因素之一。

规律运动,增强体质

适量有氧运动:快走、慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动,有助于改善心肺功能,促进血液循环、降血压、降血脂。

避免剧烈运动:冠心病患者应避免剧烈运动,防止心脏负担过重,诱发心绞痛或心肌梗死。运动前最好咨询医生,制订适合个人的运动计划。

持之以恒:运动贵在坚持。养成规律运动的习惯,让身体逐渐适应并受益。

戒烟限酒,健康生活

坚决戒烟:吸烟是冠心病的重要危险因素。戒烟可以显著减少心脏病发作的风险。要避免二手烟暴露。

限制饮酒:过量饮酒会导致心律失常、心脏肥大等,增加发生冠心病的风险。

管理情绪,保持乐观的心态

学会减压:长期处于高压状态会增加发生心脏病的风险。学会一些放松技巧,如冥想、练瑜伽、深呼吸等,有效管理压力和焦虑情绪。

心态积极:保持乐观向上的心态,积极配合医生治疗,有助于提高身体抵抗力。

社交活动:与家人、朋友保持良好的关系,参与社区活动,减少孤独感,提升幸福感受。

定期检查,遵医嘱用药

定期复查:定期到医院进行心电图检查,检测血压、血脂、血糖等,及时了解病情变化,调整治疗方案。

遵医嘱用药:严格按照医生开具的处方用药,不随意增减药物剂量或更换药物。了解药物的作用、不良反应及注意事项,确保用药安全有效。

学习急救知识:学习冠心病急性发作时的自救和互救知识,如识别心绞痛、心肌梗死的症状,掌握心肺复苏术等,关键时刻能挽救生命。

注意环境,确保安全

避免寒冷刺激:寒冷天气易导致血管收缩,增加心脏负担。冠心病患者应注意保暖,避免长时间暴露在寒冷环境中。

预防呼吸道感染:感冒、肺炎等呼吸道感染可诱发或加重冠心病。注意个人卫生,增强体质,减少发生感染的风险。

家居安全:保持家中环境整洁,避免跌倒等意外发生。在浴室、卧室等易滑倒的地方安装扶手,确保安全。

总之,冠心病患者的日常护理很重要。通过上述措施,我们可以有效控制病情,提高生活质量,守护好我们的心脏。

(作者供职于山东省临沂市中心医院)

带你了解神经免疫性疾病

□王建忠

神经免疫性疾病是一类复杂的疾病,其特点是自身免疫系统的异常反应导致神经系统受损。神经免疫性疾病不仅会影响患者的日常生活,还会给患者带来严重的身体和心理负担。本文将深入探讨自身免疫反应如何影响神经系统,并介绍几种常见的神经免疫性疾病。

免疫系统与神经系统之间存在着错综复杂的相互作用关系。免疫系统作为身体的防御“大军”,负责识别并清除外来的病原体,同时监控并清除异常或衰老的自身细胞。神经系统负责调控全身各部位的功能活动,包括感知外界刺激、传递信息以及调控生理反应。两者通过神经-免疫调节网络紧密相连,免疫系统能够影响神经元的活性和神经递质的释放,进而影响神经系统的功能;而神经系统通过释放神经递质和激素,调节免疫细胞的分布、活化和功能,实现对免疫系统的精细调控。这种相互作用在维持机体内环境稳定、促进健康中发挥着至关重要的作用。

自身免疫性疾病是指免疫系统错误地将自身组织视为外来病原体进行攻击,导致组织损伤和功能障碍。这种异常反应发生在神经系统时,就会引发神经免疫性疾病。

常见的神经免疫性疾病有哪些?多发性硬化:一种以中枢神经系统白质脱髓鞘病变为主要特征的疾病,好发于青壮年女性,常导致视力下降、复视、肢体感觉和运动障碍、共济失调等。治疗以阻止病情发展为目的,如干扰素治疗;急性加重时采用甲基强的松龙静脉冲击疗法。格林-巴利综合征:这是一种急性感染性多发性神经根神经炎,主要表现为肢体对称性弛缓性瘫痪,严重时可行呼吸肌麻痹而危及生命。

自身免疫性脑炎:这是由自身免疫机制介导的脑炎,表现为精神行为异常、认知障碍、癫痫发作等。

重症肌无力:由自身抗体介导的神经-肌肉接头传递障碍性疾病。重症肌无力的临床症状为肌无力 and 易疲劳,症状呈“晨轻暮重”,眼外肌最易受累。

神经免疫性疾病的治疗包括免疫调节治疗、抗炎治疗、对症治疗等。治疗目标是控制病情进展、缓解症状、提高患者的生活质量。然而,由于这类疾病的发病机制尚不完全清楚,目前的治疗具有局限性,需要进一步研究和探索新的治疗策略。

神经免疫性疾病的预后因病而异。有的患者经过治疗,症状可缓解或病情稳定,有的患者可能面临病情反复或进展的风险。

神经免疫性疾病是一类复杂的疾病,其发病机制尚未完全明确,但免疫系统的异常反应对神经系统的损害是显而易见的。通过学习上述知识,我们可以更好地预防和治理这类疾病,提高患者的生活质量。

(作者供职于山东省潍坊市寿光和信医院)

胃溃疡的防治方法

□任为国

病情加重,疼痛可能会持续出现或加重。需要注意的是,胃溃疡的症状与慢性胃炎、食管反流病等其他消化系统疾病有相似之处。

胃溃疡的治疗

胃溃疡的治疗主要分为药物治疗和生活方式调整两大方面。

药物治疗:对于胃溃疡,药物治疗是重要手段之一。常见的药物包括抑制胃酸分泌的药物,如质子泵抑制剂和H2受体拮抗剂,以及保护胃黏膜的药物,如铋剂和硫糖铝等。这些药物可以有效

缓解症状,促进胃溃疡愈合,但需要在医生的指导下使用。患者要严格遵守用药规定。

调整生活方式:生活方式的调整对于胃溃疡患者的康复至关重要。患者应保持作息规律,避免过度劳累和精神紧张。在饮食方面,应避免摄入刺激性食物和饮料,同时注意少食多餐,避免暴饮暴食。此外,戒烟限酒、保持心情愉悦有助于缓解病情。

胃溃疡的预防

预防胃溃疡,可以从以下几个方面入手:

保持健康的生活方式:规律作息,避免过度劳累和精神紧张,同时注意保持良好的饮食习惯,多吃易消化的食物,避免摄入刺激性食物和饮料。

避免幽门螺杆菌感染:幽门螺杆菌感染是引发胃溃疡的主要原因之一。因此,避免发生幽门螺杆菌感染对于预防胃溃疡具有重要意义。建议采用分餐制、减少外出就餐等方式预防幽门螺杆菌感染。

谨慎使用药物:某些药物如非甾体抗炎药、肾上腺皮质激素

自然流产后的护理注意事项

□李 阳

自然流产就是妊娠28周前,胎儿体重低于1000克,不能独立生存,未使用人工方法而自母体自然分离的流产。自然流产后,女性的身体和心理都需要精心护理。本文将从饮食、休息、卫生、心理及复查等多个方面,详细介绍自然流产后的护理与注意事项。

饮食护理

加强营养:自然流产后,女性的身体较为虚弱,需要加强营养。建议多吃富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等,同时增加新鲜蔬菜和水果的摄入,以补充身体所需的维生素和

微量元素。

不吃刺激性食物:应避免食用刺激性食物,以免对身体造成不良影响。

均衡饮食:合理饮食,确保摄入足够的营养,有助于身体快速恢复。

休息与活动

适当休息:自然流产后,女性需要适当休息,避免过度劳累。根据怀孕时间的长短,休息的时间也有所不同。一般来说,如果妊娠时间较短,可以休息7天~10天;如果妊娠时间较长,建议休息14天~21天,甚至更长时间。

避免剧烈运动:在休息期间,

应避免剧烈运动和重体力劳动,以免对身体造成伤害。可以适当进行轻度活动,如散步等,有助于身体恢复。

注意睡眠:保证充足的睡眠,有助于提高免疫力,促进身体恢复。

保持个人卫生

保持外阴清洁:自然流产后,女性应注意保持外阴清洁卫生,每天用温水清洗外阴,并勤换内裤和卫生巾,避免发生阴道感染。

禁止性生活:自然流产后的一段时间内(通常为一个月),应禁止性生活,以免对身体造成进

一步伤害,引起感染。

注意衣着:衣着应宽松舒适,避免穿着过紧的衣物或束紧腰部,以免对身体造成压迫。

心理调适

保持心情舒畅:自然流产可能会给女性带来一定的心理压力和负担。应保持心情舒畅,避免过度紧张和焦虑。可以与家人、朋友交流或寻求心理咨询师的帮助,来缓解心理压力。

避免刺激:在恢复期间,应避免接触各种刺激性事物和场景,如看恐怖电影、听刺激性音乐等,以免对身体和心理造成不良影响。

安全输血 从严格的血液检测做起

□黄丽蓉

输血作为一种重要的医疗手段,在治疗疾病、拯救生命方面发挥着重要作用。要确保输血的安全性,严格的血液检测至关重要。

血液检测是保障输血安全的重要防线。通过一系列科学的检测方法、先进的检测技术,能够有效筛查出血液中可能存在的病原体、遗传性疾病及其他潜在的健康风险,从而减少输血相关并发症和发生感染的风险。

在采集血液之前,我们会对献血者进行详细的健康征询和体格检查。这包括询问献血者的既往病史、用药情况、近期的健康状况等。例如,如果献血者近期曾

患有某些传染病,如病毒性肝炎、艾滋病、梅毒等,或者正在服用某些可能影响血液质量的药物,就会被暂时或永久禁止献血。

采集到的血液立即被送往实验室进行检测。常见的检测项目包括血型鉴定、乙型肝炎病毒检测、丙肝病毒检测、艾滋病病毒检测、梅毒检测等。以乙型肝炎病毒检测为例,实验室通常会采用酶联免疫吸附试验(ELISA)等方法,检测血液中是否存在乙型肝炎表面抗原(HBsAg)。如果检测结果为阳性,这袋血液就会被废弃,防止乙型肝炎毒通过输血传播给受血者。

除了常见的病原体检测,还

会对血液进行其他检测,以进一步提高输血的安全性。比如,应用核酸检测技术,可以检测出早期病毒感染,能够缩短病毒检测的窗口期,比传统的血清学检测更灵敏。窗口期是指从病毒感染人体到能够被检测出来的时间。在窗口期,传统的检测方法可能无法检测出病毒,但核酸检测可以。核酸检测能够大大提高检测结果的准确性,进一步减少通过输血传播疾病的风险。

此外,血站还会对血液进行血红蛋白含量、白细胞计数、血小板计数等检测,以确保血液的质量和成分符合输血的要求。对于

稀有血型和特殊血型的检测也是血站工作的重要组成部分。只有准确地鉴定血型 and 进行交叉配血试验,才能保证输血相容性,避免发生输血反应。

为了确保血液检测的准确性和可靠性,血站实验室会遵循严格的质量控制标准和操作规范。检测人员会对实验室里的设备进行定期校准和维护,对检测试剂也会进行严格的质量评估和验证。检测人员会经过专业的培训和考核,拥有扎实的理论知识和丰富的实践经验。

在实际工作中,血液检测工作也面临着一些挑战。例如,新

出现的传染病病原体可能会给血液检测带来新的挑战。然而,无论面临多大的困难和挑战,血站都会将血液检测的质量和安全性放在首位。通过严格的血液检测,我们能够为患者提供安全、有效的血液制品,为医疗救治工作提供坚实的保障。

总之,严格的血液检测是安全输血的基石。血站通过不断提高检测技术、加强质量控制,保障患者的生命安全。让我们共同关注输血安全,为构建健康和谐的社会贡献力量。

(作者供职于山东省威海市中心血站)

为什么会发生耳鸣

□徐世才

耳鸣的症状

声音感知异常:耳鸣患者可能会听到不同类型的声音,包括嗡嗡声、嘶嘶声、蝉鸣声、流水声等。这些声音可能出现在单侧耳朵,也可能出现于双侧耳朵,有时甚至是颅鸣(声音出现在颅内或颅外)。耳鸣可以是持续性的(声音一直存在),也可以是间歇性的(声音时有时无)。耳鸣的持续时间和频率因人而异。

听力下降:部分耳鸣患者会伴随听力下降的症状,尤其是在耳鸣较为严重时。患者可能会感到听到的声音不够大,需要提高音量才能听清。

注意力分散:耳鸣会影响患者,使其难以集中注意力进行日常活动或工作。在与他人交谈

时,患者可能会因为耳鸣而打岔或要求对方重复所说的话。

眩晕:耳鸣患者有时会出现眩晕的症状,这可能与内耳功能异常有关。眩晕可能会加重耳鸣的症状,使患者感到更不适。

应对之道

保持环境安静:尽量避免长时间处于嘈杂的环境中,减少噪声对耳朵的刺激。如果无法避免,可以佩戴防噪声耳塞或耳机。

改变生活习惯:保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。合理安排工作与休息时间,避免长时间精神紧张和压力过大。同时,保持健康的饮食习惯,减少辛辣、刺激性食物的摄入,多摄入富含维生素和矿物

质的食物。

避免过度使用耳机:长时间佩戴耳机且音量过大是导致耳鸣的常见原因之一。因此,应尽量减少使用耳机,并将音量控制在合理范围内。

尝试声音疗法:采用声音疗法,来掩盖或减轻耳鸣。聆听白噪声或来自大自然的声音可以帮助分散注意力,使耳鸣变得不那么明显。

进行放松训练:学习一些放松技巧,如冥想、深呼吸、练瑜伽等,有助于减轻精神压力和焦虑情绪,从而缓解耳鸣症状。

寻求专业治疗:如果耳鸣持续时间较长,严重影响生活质量,应及时就医,寻求专业治疗。医生会根据患者的具体情况制订个体

化治疗方案,可能包括药物治疗、物理治疗、心理治疗等。

关注听力健康:定期进行听力检查,及时发现并处理听力问题。如果已经存在听力损失,可以考虑佩戴助听器来辅助改善听力,减轻耳鸣的症状。

避免耳部损伤:注意保护耳朵,防止其免受外伤和感染等。避免使用尖锐物品清洁耳道,以免损伤耳膜或引起其他耳部疾病。

总而言之,有效的应对之道往往存在于日常生活之中。更重要的是,当耳鸣影响生活质量时,要及时寻求专业的医疗帮助。

(作者供职于山东国欣颐养集团枣庄中心医院)