

胃镜检查的重要性和注意事项

□杨杰

在守护胃健康的众多医疗手段中,胃镜检查无疑具有重要作用。胃镜检查就像深入人体胃部的“侦探”,能够精准地发现各种潜在的问题,为医生的诊断和治疗提供关键依据。

胃镜检查的重要性

胃是人体重要的消化器官,承担着储存、消化食物等重要功能。然而,由于不良的饮食习惯、生活压力大、环境污染等因素,胃部很容易出现各种疾病,如胃炎、胃溃疡、胃息肉甚至胃癌。而胃镜检查能够直观显示胃黏膜的情况,及时发现病变,对于早期诊断和治疗这

些疾病至关重要。

早期的胃部疾病往往没有明显的症状,或者症状较为轻微,容易被人们忽视。等到症状严重时,病情可能已经发展到了较为严重的程度。通过胃镜检查,可以在疾病早期阶段发现问题,为及时治疗争取宝贵的时间。例如,早期胃癌如果能够被及时发现并进行手术,患者的生存率可以显著提高。

胃镜检查的过程

胃镜检查通常在医院的内镜室进行。在检查前,医生会详细询问患者的病史、症状、药物过敏史等,并要求患者禁食(一般为6小

时~8小时)。幽门梗阻患者应禁食2天~3天,必要时洗胃,将胃内积存的食物清除后才能做胃镜检查。在检查时,患者通常需要采取左侧卧位。医生会通过口服局部麻醉剂,以减轻咽喉部的不适。然后,医生会将一根细长柔软的胃镜通过口腔插入食管,然后进入胃和十二指肠。胃镜上携带光源和摄像头,可以将胃内的情况清晰地显示在屏幕上。通过屏幕,医生会仔细观察胃黏膜的颜色、形态、有无溃疡、息肉等病变,并可以根据需要进行活检,即取一小块组织进行病理检查,以确定病变的性质。

整个检查过程一般需要十几分钟到半小时。虽然在检查过程中患者可能会有一些不适,如恶心、呕吐等,但是大都能够耐受。

胃镜检查的注意事项

检查前,要严格按照医生的要求禁食禁水,以确保检查结果的准确性。如果有药物过敏史、心脏病、高血压等疾病,要提前告知医生。

检查后,由于咽喉部的麻醉作用尚未完全消失,不要立即进食和饮水,以免引起呛咳。一般在检查后1小时~2小时,可以先喝少量温水,如无不适,再逐渐进食清淡

易消化的食物。

检查后,可能会有一些轻微的咽部不适、腹痛等症状,一般会在数小时内自行缓解。如果症状持续加重或出现呕血、黑便等情况,应及时就医。

总而言之,胃镜检查是守护胃健康的重要手段。我们应该正确认识胃镜检查的重要性,在出现胃部不适等症状时,及时听从医生的建议进行胃镜检查。同时,我们也要养成良好的生活习惯,预防胃部疾病的发生。

(作者供职于山东省滨州医学院烟台附属医院)

纤维支气管镜检查后要科学护理

□明湘荣

弱不能耐受者、大咯血急性期及严重高血压患者等慎做此项检查。

检查前的准备

1.心理准备。患者在检查前要做好心理准备,了解检查的目的、过程、不适感及检查后注意事项,消除紧张情绪,保持积极乐观的心态。

2.身体准备。要保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。检查前一日晚上12点至检查时要禁食禁水,防止在检查过程中因刺激咽喉而引起恶心反射,导致呕吐物误吸入气管。装有活动性义齿的患者应在检查前取出,以免发生意外。

3.禁忌证评估。患有严重心脏病、心肺功能障碍、体质极度虚

弱不能耐受者、大咯血急性期及严重高血压患者等慎做此项检查。

检查后的护理

1.平卧休息。检查完毕后,患者应平卧休息10分钟~20分钟,无特殊不适方可回病房。

2.密切观察。检查后,应密切观察患者的病情变化,特别是呼吸频率、节律变化和口唇颜色,及时发现异常并处理。

饮食指导

1.进食时间。检查后2小时~3小时方可进食,以免咽喉部麻醉后吞咽反射减弱导致食物进入气管而造成误吸。

2.饮食选择。检查后第一餐应以半流质、少辛辣刺激性食物为主,逐渐过渡到正常饮食。可试饮温开水,不呛咳后再尝试半流质饮食。

减少活动

1.少说话。检查后,患者应少说话,适当休息,不要用力咳嗽或咯痰,避免引起肺部出血。

2.避免剧烈运动。检查后的一周内不要做较用力的动作,以免影响呼吸道恢复。

并发症处理

1.少量咯血。检查后出现少量咯血属于正常现象,表现为痰中带血或少量血痰,一般不需要特殊处理,1天~3天可自行消失。

2.大咯血。一旦出现大咯血,应立即报告医生。医生会及时采取有效的处理措施。

口腔卫生

检查后,应注意口腔卫生,定期漱口或用盐水漱口,以维持口腔清洁,防止发生感染。

恢复指导

患者及其家属应保持积极乐观的心态,相信检查后能够顺利恢复。如果有任何不适或疑问,

应及时与医护人员沟通。

饮食调整

逐渐恢复正常饮食,但要避免吃辛辣、刺激性食物,不要饮酒,以免加重呼吸道刺激和损伤。

适度活动

在恢复期间,患者应避免剧烈运动和过度劳累,但可进行散步等轻度活动,以促进身体健康。

定期复查

根据医生的建议,定期复查或随访,以确保疾病得到有效管理和控制。

(作者供职于山东省鄞城县人民医院)

得了带状疱疹怎么办

□黄利珍

3周~4周)。神经痛为主要症状,可在发疹前、发疹时及皮损痊愈后出现,表现为钝痛、抽痛或跳痛,常伴烧灼感。

要精心呵护自己

1.皮肤清洁至关重要。疱疹未破溃时,可用温水轻柔清洗,再用柔软的毛巾轻轻吸干水分,坚决避免用手触摸、搔抓,以防继发感染。当疱疹有渗出液时,需要用无菌纱布轻轻覆盖,防止渗出液污染周边皮肤,且更换纱布时动作要轻柔,防止粘连而引起疼痛和出血。同时,穿着宽松、柔软的棉质衣物,减少对疱疹部位的摩擦。

2.保证充足的休息时间是关

键。患病期间,身体要对抗病毒,需要更多能量,应减少活动量,多卧床休息,避免过度劳累和剧烈运动,以免加重病情。可适当活动,以促进血液循环。要时刻注意疱疹部位不被摩擦和挤压。

3.饮食合理。多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鸡蛋、牛奶、鱼肉、新鲜蔬菜和水果,增强身体免疫力。远离辛辣、刺激性食物,如辣椒、花椒、生姜等,防止病情加重。此外,要戒烟限酒,因为吸烟和大量饮酒会影响免疫系统,不利于身体恢复。

疼痛管理

1.使用药物来缓解疼痛。严

格遵医嘱服用止痛药物,如非甾体抗炎药、阿片类药物等,同时注意药物不良反应,如胃肠道不适、头晕等。也可使用外用药物,如利多卡因凝胶、辣椒碱乳膏等涂抹疱疹部位,以减轻疼痛。

2.巧用物理疗法。疱疹初期,可用冰袋或冷毛巾敷疱疹部位,每次15分钟~20分钟,每天数次,缓解疼痛和瘙痒感。疱疹后期,疼痛顽固,可用热水袋或热毛巾敷疱疹部位,每次15分钟~20分钟,每天数次,促进血液循环,缓解疼痛。

密切观察

要留意疱疹的变化。仔细观

察疱疹的大小、颜色、数量和分布情况,若逐渐增多、增大,颜色加深或出现化脓、坏死等,应立即就医。同时,关注疱疹是否发生破溃、出血,一旦破溃要保持清洁,防止感染,出血较多时要及时就医。

预防传染

1.隔离患者。带状疱疹患者发病期间有一定传染性。带状疱疹患者应尽量避免与他人接触,特别是儿童、孕妇和免疫力低下的人。若必须接触,要佩戴口罩,并保持一定距离。

2.消毒物品。带状疱疹患者的衣物、床单、毛巾等应单独清洗、消毒。患者居住的房间要保持通风,定期消毒,可使用紫外线灯照射、消毒剂喷洒等方式消毒。

(作者供职于山东省济南市人民医院)

过敏反应在特应性皮炎患者中较为常见,常见的致敏原为甲醛、香料、防腐剂、镍、新霉素、羊毛脂、橡胶等。特应性皮炎患者应尽可能避免接触上述致敏原。

6.科学使用化妆品。特应性皮炎并不意味着不能使用化妆品,但要避免使用任何会刺激皮肤的产品;建议在全脸使用新产品前先取少量试用,避免使用任何含有香精或防腐剂的化妆品;避免使用会导致皮肤干燥的化妆品,如水杨酸或乙醇酸。在使用化妆品之前可以先补水,用手代替刷子,卸妆时使用温和的卸妆水。必要时可以和主治医生沟通,由主治医生评估病情,并给出合理的治疗建议。

(作者供职于广东药科大学附属第一医院)

特应性皮炎患者要注意什么

□陈春霖

特应性皮炎又称“异位性皮炎”“特应性湿疹”,临床表现多样,包括皮肤干燥、湿疹样皮损(红斑、渗出和结痂、苔藓样变等)、剧烈瘙痒等。本病是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,需要长期治疗以减少和预防复发。关于特应性皮炎,患者需要掌握以下自我防护小知识。

1.科学洗浴。科学洗浴不仅可以去除皮肤表面的痂皮,还可以减少皮肤表面金黄色葡萄球菌定植数量。宜用清水洗澡,水温不宜过高,时间不宜过长;水温32摄氏度~37摄氏度,洗浴时间5分

钟~10分钟,洗浴频率以每日或隔日1次为宜;洁肤用品推荐低敏无刺激的,其pH值(氢离子浓度指数)最好接近6;不能频繁使用各种沐浴露、清洁剂。

2.恢复和保持皮肤屏障功能。特应性皮炎患者的皮肤比较干燥,尤其是在秋冬季节,由于皮肤缺乏油脂保护,水分易丢失,出现瘙痒症状。日常需要加强护理,应注意保湿,洗浴后3分钟内全身涂抹润肤乳,推荐每日使用润肤剂(1次~2次)进行皮肤护理,日常也可以在暴露部位涂抹几次。外用保湿润肤乳有助

于恢复皮肤屏障功能,阻止水分丢失,修复受损的皮肤屏障,减弱外源性不良因素的刺激,缓解瘙痒症状,减少复发或降低疾病严重程度。

3.改善环境。控制环境中的致敏原,如尘螨、动物皮毛、花粉等;避免各种机械、化学物质刺激,如搔抓、摩擦、毛织品、酸性物质、漂白剂等刺激,及时清除汗液,建议避免食用4周~6周,观察皮肤改善情况,必要时进行食物激发试验。需要注意的是,不要过度忌口,以免营养不良。

4.合理饮食。饮食是大家最关心的问题,也是特应性皮炎防治的关键。最好能明确致敏原并

注意避开,但也有部分患者找不到致敏原。儿童常见的食物致敏原有牛奶、鸡蛋、小麦、花生、大豆、坚果、贝壳类、鱼类等。如果食物和特应性皮炎的因果关系明确,建议避免食用4周~6周,观察皮肤改善情况,必要时进行食物激发试验。需要注意的是,不要过度忌口,以免营养不良。

5.避免接触致敏原。接触性

带你认识阿尔茨海默病

□林宝全

(微管由微管蛋白及微管相关蛋白组成,而tau蛋白是含量最高的微管相关蛋白)缠结是其病理特征。APP斑块是由淀粉样前体蛋白(APP)通过异常切割产生的。APP在大脑中沉积形成斑块,干扰神经元间的通信。而tau蛋白缠结则是由微管相关蛋白tau异常磷酸化形成的,会破坏神经元内部的骨架结构,导致神经元死亡。

此外,遗传因素也在阿尔茨海默病的发生发展中扮演重要角色。某些基因变异与早发型家族性阿尔茨海默病密切相关。而载脂蛋白E(APOE) ϵ 4等位基因则是晚发型阿尔茨海默病的重要风险因子。

从筛查到确诊的过程

阿尔茨海默病的诊断需要医生综合运用多种手段,是一个复杂而漫长的过程。先是通过详细的病史询问、体格检查和神经心理评

估,来初步筛选疑似病例。这样做,有助于识别患者的认知功能变化,并排除其他可能导致类似症状的疾病。之后,对患者进行脑脊液生物标志物检测和神经影像学检查,以进一步确诊。脑脊液生物标志物检测能够提供关于大脑中淀粉样蛋白和tau蛋白沉积的信息,而神经影像学检查则能直观地显示大脑结构的变化。最后,通过基因检测来识别潜在的遗传风险。

基因检测可以帮助确定患者是否携带与阿尔茨海默病相关的遗传变异,从而为早期干预和治疗提供依据。

从药物治疗到综合照护

目前,虽然对于阿尔茨海默病尚无根治的方法,但是服用某些药物和非药物疗法可以缓解症状、延缓病情进展。主要药物包括胆碱酯酶抑制剂(如多奈哌齐)和N-甲基-D-天冬氨酸

(NMDA)受体拮抗剂(如美金刚),它们分别通过增加乙酰胆碱水平和调节谷氨酸活性来改善认知功能。非药物疗法包括认知训练、运动疗法、音乐疗法、艺术疗法等,它们通过刺激大脑的不同区域来增强神经元间的连接和可塑性。

除了治疗,综合照护也是阿尔茨海默病管理的重要组成部分。综合照护包括提供安全舒适的生活环境、帮助患者合理饮食、适当进行身体锻炼、提供心理支持等。同时,家庭成员和看护者也需要接受相关的教育和培训,以提高他们的照护技能和应对能力。

科学探索与社会支持

随着科学技术的不断进步,我们对阿尔茨海默病的了解也在不断深入。目前,研究人员正致力于开发新的药物和疗法,如免疫疗

法、基因编辑疗法、干细胞移植疗法等,以期有效控制或治愈这种疾病。同时,社会各界也在积极参与阿尔茨海默病的防治工作,通过宣传教育、政策制定、资金投入等方式,为患者及其家庭提供全方位的支持。

总而言之,阿尔茨海默病的治疗是一场没有硝烟的战争,它考验着人类的智慧和勇气。面对这一挑战,我们需要保持冷静与理性,既要关注患者的生理需求,也要重视他们的心理感受;既要推动科学研究的进步,也要营造温馨和谐的社会环境。让我们携手并进,共同守护阿尔茨海默病患者,给他们带来希望,让每一个生命都能在岁月的长河中闪耀着独特的光芒。

(作者供职于广西壮族自治区柳州市工人医院/广西医科大学第四附属医院神经内科)

在现代医学领域,超声仪器犹如精密的“探测仪”,为医生揭开内脏的奥秘,成为诊断疾病的重要利器。

超声检查是一种利用超声波的物理特性对人体内部结构进行成像的方法。它的工作原理并不复杂,却蕴含着深刻的科学道理。超声探头发出高频超声波,这些超声波在人体组织中传播时,会因为不同组织的密度和特性而产生不同程度的反射。反射回来的超声波被探头接收后,经过复杂的信号处理,最终在显示屏上呈现人体内部的图像。

当超声波遇到实质性器官,如肝脏、肾脏等,会产生特定的回声。正常的肝脏在超声图像上通常呈现均匀的质地,边缘光滑。如果肝脏出现病变,比如脂肪肝,图像就会发生变化。发生脂肪肝时,肝脏的回声会增强,变得更加细腻,这是因为肝细胞内脂肪堆积,改变了肝脏组织对超声波的反射特性。通过观察这些变化,医生可以判断肝脏的健康状况,及早发现潜在的疾病。

正常的肾脏在超声图像上轮廓清晰,皮质和髓质分界明显。如果肾脏出现结石,超声图像上会显示强回声光点或光团,后方伴有声影。这是因为结石的密度较高,对超声波的反射非常强烈。医生可以根据结石的大小、位置等信息,制订相应的治疗方案。此外,超声检查还可以检测肾脏的血流情况,评估肾脏的功能。

对于心脏来说,超声心动图是一种专用的超声检查方法。超声心动图可以清晰地显示心脏的结构和运动情况,帮助医生诊断各种心脏疾病。例如,对于先天性心脏病、瓣膜病变等,都可以通过超声心动图准确地诊断出来。超声心动图可以测量心脏的大小、室壁的厚度、瓣膜的开放和关闭情况,以及心脏的血流动力学参数等。这些信息对于评估心脏的功能和制订治疗方案至关重要。

在妇产科领域,超声检查有着不可替代的作用。孕妇需要多次进行超声检查,以监测胎儿的发育情况。超声检查可以清晰地显示胎儿的形态、结构、心跳等,还可以检测胎儿是否存在畸形。例如,通过超声检查,可以发现胎儿的神经管畸形、心脏畸形、唇腭裂等。此外,超声检查还可以测量胎儿的生长参数,如双顶径、股骨长等,评估胎儿的生长发育是否正常。

超声检查作为一种无创、安全、便捷的检查方法,具有很多优点。首先,它不会对人体造成任何伤害,患者可以在舒适的状态下接受检查。其次,超声检查可以实时观察人体内部的结构和运动情况,为医生提供动态的信息。最后,超声设备价格相对较低,检查费用也不高,可广泛应用。超声检查也有一定的局限性,那就是图像质量受到多种因素的影响,如肠道气体、骨骼等。对于一些深部组织病变,超声检查的分辨率可能不够高。

未来,随着科学技术的不断进步,超声检查在医学领域将发挥更大作用。

(作者供职于湖北省鄂州市中医医院)

针灸后皮肤护理技巧

□张娟

在中医领域,针灸以其独特的疗效备受青睐。它通过刺激人体特定的穴位,调节气血、平衡阴阳,从而达到治疗疾病和保健养生的目的。针灸后皮肤护理至关重要,正确护理不仅能够确保治疗效果,还能够减少不适和并发症的发生。那么,针灸后该如何进行皮肤护理呢?

针灸后皮肤的正常反应
针灸后,皮肤可能会出现一些正常的反应。一般来说,针刺部位可能会有轻微的发红、肿胀或瘙痒感。这是因为针刺刺激局部皮肤和组织,导致血液循环加快,免疫反应增强。这些反应通常会在几小时内自行消退,无须过度担心。但是,如果出现一些异常情况,应及时就医。例如,皮肤大面积红肿、疼痛加剧,可能是感染的迹象;出现皮疹、水泡等过敏反应;针刺部位出血不止,或形成血肿。

保持针眼清洁干燥
1.不要立即洗澡。针灸后,建议至少等待2小时再洗澡,以防针眼处遇水而发生感染。如果必须洗澡,应温水淋浴,避免盆浴或泡澡,防止污水污染针眼。
2.轻柔擦拭。洗澡时,用柔软的毛巾轻轻擦拭针眼周围,不要用力揉搓,以免加重皮肤损伤。
3.保持干燥。洗完澡后,用干净的毛巾轻轻吸干针眼处的水分。

适当冷敷与热敷
1.冷敷。针灸后,如果局部有轻微的红肿或感觉疼痛,可以采用冷敷的方法。用干净的毛巾包裹冰袋或冰袋,轻轻敷在针眼处,每次敷10分钟~15分钟,有助于收缩血管,减轻炎症和疼痛。

需要注意的是,冷敷时间不宜过长,以免冻伤皮肤。

2.热敷。对于部分人来说,热敷可能更有助于促进血液循环、缓解肌肉紧张。但针灸后的热敷需要谨慎,一般建议在针灸后24小时后再进行,以免加重皮下出血或水肿。热敷时,要注意温度适中,避免烫伤。

避免刺激与摩擦
针灸后的皮肤较为敏感,应避免穿紧身衣物或佩戴过紧的首饰,以免对针眼处造成压迫和摩擦。同时,要避免用手频繁触摸或挤压针眼处,以防感染。

合理饮食与充分休息
针灸后的皮肤护理不要局限于外在的清洁与保护,内在的调养同样重要。合理饮食和充分休息有助于增强机体免疫力,促进皮肤的自我修复。

1.饮食调养。建议多摄入富含维生素C和维生素E的食物,如新鲜水果、蔬菜、坚果等,这些食物有助于抗氧化、促进皮肤细胞再生。同时,保持饮食清淡,避免摄入辛辣、油腻、刺激性食物。
2.充分休息。针灸后,身体需要一定的时间来恢复和调整。因此,要保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。适当进行放松活动,如散步、瑜伽等,有助于缓解身心压力,促进身体恢复。

总之,针灸后的皮肤护理看似简单,却不容忽视。通过保持针眼清洁干燥、适当冷敷与热敷、避免刺激与摩擦、合理饮食与充分休息等措施,我们可以有效保证针灸效果,避免不良反应的發生,让针灸更好地为我们的健康服务。

(作者供职于山东省潍坊市中医院针灸推拿科)