

银屑病为何反复发作

□李庄元

在皮肤科诊室里,银屑病患者经常会问:“为什么我的皮疹总是反反复复?”这种困扰不仅源于皮肤外观的改变,更来自病情反复带来的心理压力。要解答这个问题,我们需要从人体免疫系统的复杂运作机制说起。

银屑病并非简单的皮肤炎症,而是一种由免疫系统异常激活引发的慢性疾病,表现为皮肤出现红色斑块伴银白色鳞屑、瘙痒、干燥或皲裂出血。

正常情况下,免疫系统是一个精密的防御系统,能识别并清除外来的病原体,同时避免攻击

免疫学检验的重要性

□何海英

在精准医疗时代,免疫学检验扮演着重要角色。

免疫学检验主要涉及人体免疫系统相关指标的检测。免疫系统是人体的防御机制,能够识别并抵御外来的病原体,如细菌、病毒等,还能监测和清除体内的异常细胞。免疫系统出现异常,可能会导致各种疾病。例如,免疫系统过度反应可能会引发过敏性疾病和自身免疫性疾病。

在疾病的诊断方面,免疫学检验发挥着不可替代的作用。以肿瘤为例,传统的诊断方法往往依赖影像学检查和病理学检查,但这些方法在肿瘤早期可能难以

发现病变。而免疫学检验可以通过检测血液中的肿瘤标志物来辅助诊断。肿瘤标志物是由肿瘤细胞产生或释放的物质,它们在血液中的含量会随着肿瘤的发展而升高。通过检测这些标志物,医生可以在肿瘤早期发现异常,从而及时采取治疗措施,提高治愈率。

治疗中,免疫学检验至关重要。以自身免疫性疾病为例,这类疾病的治疗通常需要使用免疫抑制剂来调节免疫系统的过度反应,但免疫抑制剂可能会增加感染风险。通过定期进行免疫学检查,医生可以监测患者的免疫功

能,及时调整药物剂量,确保治疗的安全性和有效性。此外,在器官移植中,免疫学检验可以检测受者对移植器官的免疫反应,帮助医生及时发现排斥反应的迹象,从而采取相应的治疗措施,提高器官移植的成功率。

在精准医疗的背景下,免疫学检验更是与个体化治疗紧密相连。精准医疗强调根据患者的个体特征来制订治疗方案,而免疫学检验能够提供关于患者免疫系统的相关信息。这些信息可以帮助医生了解患者对不同药物的反应,从而选择最适合患者的治疗方案。例如,在某些感染性疾病

中,不同的病原体可能会引发不同的免疫反应。通过免疫学检验,医生可以确定病原体的种类和患者的免疫状态,从而选择最有效的抗生素进行治疗,减少不必要的药物使用,降低药物不良反应的发生率。

随着生物技术的进步,新的检测方法和标志物不断涌现。例如,流式细胞术可以对细胞进行快速准确分析,能够检测细胞表面的标志物,从而对免疫细胞进行分类和计数。这种技术在血液系统疾病的诊断和治疗监测中具有重要作用。此外,基因检测技术也在免疫学检验中得到了应

用。通过对免疫相关基因的检测,可以了解患者免疫系统的遗传特征,为疾病的预测和个体化治疗提供依据。

尽管免疫学检验在精准医疗中具有重要作用,但是也面临着一些挑战。首先,免疫学检验指标的特异性和敏感性仍有待提高。其次,免疫学检验的结果解读需要医生具有专业的知识和经验。不同的疾病可能会导致相似的免疫学改变,因此需要医生综合患者的临床表现和其他检查结果来进行诊断。最后,免疫学检验的成本相对较高,这也限制了其在一些地区的广泛应用。

随着医疗技术的不断进步,免疫学检验在未来的医疗领域会发挥更重要的作用。

(作者供职于山东省烟台爱康国实慈铭健康体检管理有限公司莱山门诊部)

老年人居家如何防跌倒

□张清丽

世界卫生组织数据显示,跌倒已成为全球60岁以上人群意外伤害致死的首要原因。对于行动能力逐渐减弱的老年人而言,看似熟悉的居家环境,实则有着诸多隐患。我们要掌握防跌倒相关知识,为老年人筑牢安全防线。

居家环境改造:消除隐形的“绊脚石”

居家环境中的障碍物与安全设施缺失是引发跌倒的直接诱因。需对地面进行防滑处理,浴室、厨房等易潮湿区域应铺设防滑垫,并定期检查牢固性。地砖接缝处需保持平整,避免因高低不平导致绊倒。家具布局应遵循“动线简洁”原则,将日常活动区域的杂物清理干净,减少行走时的碰撞风险。

卫生间与楼梯作为高危区域,需重点加强安全防护。在

马桶、浴缸旁安装牢固的扶手,高度以老人站立时手部自然下垂能轻松抓握为宜;楼梯两侧均应安装扶手,并在台阶边缘贴上醒目的防滑条。可加装感应小夜灯,确保夜间照明充足,提高安全系数。此外,电线需妥善收纳,避免成为“隐形杀手”。

生活习惯调整:将安全融入日常

日常行为习惯的细微改变,就能显著降低跌倒风险。老年人应避免穿着底子过薄或过大的拖鞋,选择防滑、合脚且带有后跟的室内鞋;行动时放慢速度,起身、

站立、行走3个动作之间稍作停顿,减少因体位快速变化导致的头晕。

物品的取用方式也需科学规划。避免登高取物,将常用物品放置在1.5米以下的伸手可及区域;晾晒衣物时使用高度适宜的晾衣架,避免踮脚或过度弯腰。同时,建议老年人随身携带紧急呼叫设备,确保意外发生时能及时求助。

身体机能提升:增强防跌倒“免疫力”

保持良好的身体状态是预防跌倒的核心。老年人可通过针对性锻炼,提升平衡能力与

肌肉力量。例如,每天进行15分钟~20分钟的站立训练,单腿站立或脚跟脚尖交替行走,循序渐进地增强下肢的稳定性。可坚持练太极拳、八段锦等低强度运动,有效改善身体协调性。

此外,慢性病管理对防跌倒至关重要。高血压、糖尿病等疾病可能引发头晕、乏力等症状,需严格遵守医嘱服药,并定期监测血压、血糖等指标。同时,保持充足的睡眠与合理饮食,补充钙、维生素D等营养素,预防骨质疏松,降低跌倒后骨折风险。

家庭关怀:构建安全支持网络

家庭成员的参与是防跌倒措施落实的重要保障。定期检查家中环境隐患,协助老年人进行适老化改造;关注老年人的身体状况,及时发现视力、听力衰退等影响行动安全的因素。鼓励老年人保持社交活动,避免因孤独或焦虑引发的注意力不集中。

总而言之,通过科学改造居家环境、培养良好的生活习惯、坚持身体锻炼,老年人能降低居家跌倒风险。

(作者供职于山东省枣庄市薛城区沙沟镇中心卫生院)

碘125粒子植入治疗肿瘤

□汪建

在与肿瘤漫长而艰苦的斗争中,医疗专家不断探索、创新,力求给患者带来更有效的治疗方案。碘125粒子植入治疗技术应运而生,以独特的治疗方式和显著的手效,逐渐成为肿瘤治疗的重要手段之一。

碘125粒子是一种微小的放射性粒子,直径约0.8毫米,长度约4.5毫米。别看它个头小,却蕴含着巨大的能量。碘125粒子的核心成分能够持续释放低能量的γ射线,如同在肿瘤内部安装了一台精准的“放疗仪”,对肿瘤细胞展开持续而有力的攻击。

当碘125粒子被精准植入肿瘤组织后,它们便开始持续释放γ射线。γ射线从粒子中心向周围扩散。γ射线具有强大的能量,能够直接破坏肿瘤细胞的DNA(脱氧核糖核酸)结构,使其无法正常复制和分裂,从而抑制肿瘤的生长。同时,γ射线还能诱导肿瘤细胞凋亡,让其“自我了断”。由于碘125粒子的有效辐射范围相对较广(约1.7厘米),使得γ射线的能量主要集中在肿瘤组织内部,对周围正常组织的损伤极小,极大地减少了不良反应。

碘125粒子植入治疗的过

程堪称一场精准的“手术艺术”。在治疗前,医生会借助先进的影像学技术,如CT(计算机层析成像)、超声等,对肿瘤进行精准定位,详细了解肿瘤的大小、形状、位置及其与周围组织器官的关系。随后,医生使用专业的治疗计划系统,根据肿瘤的具体情况,精确计算所需碘125粒子的数量、活度和最佳植入位置,对每一位患者进行个体化的治疗。

在手术的过程中,在影像设备的实时引导下,医生通过经皮穿刺等微创方式,将装载着碘125粒子的特制穿刺针准确地刺

入肿瘤组织,按照计划,将粒子一枚一枚地精准植入肿瘤内部,确保粒子在肿瘤内均匀分布,形成一个严密的“辐射包围圈”,对肿瘤细胞实现全方位、无死角的精准打击。手术创伤小,患者痛苦轻,术后恢复也相对较快。

碘125粒子植入治疗具有诸多优势。其精准度高,如同在肿瘤内部进行“定点爆破”,能够最大限度地地杀伤肿瘤细胞,同时最大限度地保护周围正常组织和器官的功能。与传统放疗相比,它的不良反应更少,患者在治疗过程中的耐受性更好。

碘125粒子植入治疗的适用

范围较为广泛。对于那些因身体状况不佳、肿瘤位置特殊等原因无法进行手术切除的原发性肿瘤患者,它提供了一种有效的治疗选择。对于中晚期转移性肿瘤患者,碘125粒子植入能够在一定程度上控制肿瘤的生长,缓解疼痛等症状,提高患者的生活质量,延长生存期。在一些肿瘤的综合治疗中,碘125粒子植入还可以与化疗、靶向治疗、免疫治疗等其他治疗手段联合应用,发挥协同作用,进一步增强治疗效果。

总之,碘125粒子植入治疗技术以其精准、微创、高效、低不良反应等优势,在肿瘤治疗领域发挥着重要作用,为肿瘤患者带来生存的希望。

【作者供职于山东第一医科大学第三附属医院(山东省医学科学院附属医院)】

生活中,大家生病服药时,是否留意过药品说明书上的“饭前服用”“饭后服用”或“空腹服用”等字样?许多人可能觉得,只要按时吃药,早一点儿或晚一点儿进食无大碍。其实不然。服药时间有讲究,恰当的服药时间有助于药物发挥疗效、减少不良反应。

空腹服药,通常指在餐前1小时或餐后2小时左右服药。此时胃内基本排空,药物能迅速进入肠道,避免食物干扰,利于吸收。比如,阿仑膦酸钠这类治疗骨质疏松的药物,就要求清晨空腹用大量温开水送服,服药后至少30分钟内不能进食。这是因为食物会显著影响药物吸收,只有空腹服用,才能确保药物有效作用于骨骼。恩替卡韦作为抗乙肝病毒药,也需空腹服用,这样能提高药物吸收率,更好地抑制乙肝病毒复制。此外,一些驱虫药如左旋咪唑,空腹时服用肠道内药物浓度高,与虫体接触更充分,驱虫效果更佳,因此常建议清晨空腹服用。不过,空腹服药并非适用于所有人。有胃肠道疾病的患者,空腹服药可能会加重不适,务必咨询医生。

饭前服药,一般指饭前15分钟~30分钟服药。此时胃内食物较少,有利于药物吸收,且部分药物饭前服用能更好地发挥作用。以降糖药为例,格列齐特、格列吡嗪等磺脲类胰岛素促泌剂需在餐前30分钟服用,这样药物作用最强的时间与进食后血糖升高的时间相契合,能有效降低血糖。而促胃肠动力药如多潘立酮,饭前15分钟~30分钟服用,30分钟后食物浓度达到高峰,可有力促进胃蠕动,帮助食物向下排空,达到最佳助消化效果。胃黏膜保护剂如硫糖铝,饭前服用可使其充分作用于胃壁,在酸性环境下与胃黏膜表面的黏蛋白结合,形成一层保护膜,抵御胃酸、胃蛋白酶等对胃黏膜的侵蚀。

饭后服药,指饭后15分钟~30分钟服药。部分药物对胃肠道有刺激,饭后服用能减少这种刺激。非甾体抗炎药如布洛芬、阿司匹林等,若饭前服用,容易引起恶心、呕吐、胃痛等不适症状,饭后服用可显著减轻。还有一些药物,饭后服用,食物能减缓胃排空速度,从而促进其吸收。如铁剂,饭后服用可减少胃肠道刺激,同时提高铁的吸收率。

除了空腹服药、饭前服药、饭后服药,还有餐中服药和睡前服药。餐中服药,即在吃饭过程中服用药物。如二甲双胍,很多患者服用后胃肠道反应较重,餐中服用能有效减轻不适。阿卡波糖则需与第一口饭同时嚼服,才能更好地抑制碳水化合物吸收,降低餐后血糖。他汀类降脂药在睡前服用。这是因为胆固醇主要在夜间合成,睡前服用他汀类降脂药可更好地抑制内源性胆固醇合成。还有平喘药如沙丁胺醇、氨茶碱等,也在睡前服用。哮喘常在夜间、凌晨发作,睡前半小时服用平喘药,能使血药浓度在凌晨达到高峰,有效预防和缓解哮喘发作。

药物的服用时间受药物的性质、作用机制、人体生理节律等多种因素影响。在服药前,一定要仔细阅读药品说明书。若对服药时间存在疑问,要咨询医生。他们会根据患者的具体病情和药物特性,给出专业建议,确保患者安全、有效用药,早日恢复健康。

(作者供职于山东省滕州市洪绪镇卫生院)

针灸治疗失眠效果好

□钱继存

生活中,失眠是常见的睡眠障碍,严重影响患者的身心健康和生活质量。针灸作为一种传统中医疗法,在治疗失眠方面具有独特的优势,具有无创、操作方便等特点。

针灸治疗失眠的原理

1.中医理论
中医认为,失眠的病因多与情志失常、饮食不节、劳倦过度等因素有关,其基本病机为阳盛阴衰、阴阳失交,导致心神不安或心神失养。针灸通过刺激人体特定穴位,调节气血阴阳、疏通经络,从而达到安神定志、调和阴阳的目的。

2.现代医学机制
从现代医学角度来看,针灸治疗失眠的机制主要包括以下几个方面:

调节神经系统:针灸能够调节交感神经和副交感神经的平衡,促进身体的自我调节和修复,从而改善失眠和焦虑症状。

调节神经递质:针灸可以调节大脑中的神经递质水平,如多巴胺(DA)、γ-氨基丁酸(GABA)等。

调节脑电活动:针灸通过调节脑电活动,改善睡眠结构,延长深睡眠时间。

针灸治疗失眠的常用方法

1.针刺法
针刺法是针灸治疗失眠常用的方法之一,通过在特定穴位进行针刺,刺激神经末梢,调节神经功能。常用的穴位包括:

神门穴:位于手腕部,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处,具有宁心安神的作。

三阴交穴:位于小腿内侧,脚踝跟最高点向上四指宽处,可调和肝脾胃,安神养血。

百会穴:位于头顶正中线,两耳尖连线的交点处,具

有安神醒脑的作用。

安眠穴:位于耳后乳突后下方凹陷处,有助于改善睡眠质量。

2.电针疗法
电针疗法是一种将传统针灸与电刺激相结合的治疗方法,通过在针刺部连接电针仪,输出脉冲电流,增强针灸的治疗效果。电针治疗失眠时,常选取百会、印堂、神庭、神门、三阴交、太冲等穴位,能够促进神经递质的表达,维持大脑皮层的正常功能。

3.温针灸
温针灸是一种针刺法与艾灸法相结合的治疗方法,通过在针尾施以艾绒或艾条进行温热刺激,使热力通过针身传入穴位,达到针刺和艾灸的双重效果。温针灸不仅能疏通经络,还能调节脏腑功能,对顽固性失眠有显著疗效。

4.耳穴压豆法
耳穴压豆法是通过在耳部特定穴位贴压王不留行籽等刺激物,调节全身功能的治疗方法。耳部穴位与全身各部位联系密切,通过刺激耳部穴位可以调整全身功能,改善失眠症状。

5.穴位埋线法
穴位埋线法是将可吸收线植入人体穴位,通过长效刺激穴位,疏通经络,调整气血阴阳的治疗方法。穴位埋线法相较传统针刺,具有治疗次数少、节省患者时间、疗效持久等优点。

针灸治疗失眠的效果

针灸治疗失眠的效果因人而异,但总体上具有较高的有效率。研究表明,针灸治疗失眠的总体有效率可以达到80%以上。针灸不仅能缩短入睡时间、延长睡眠时间,还能改善睡眠质量,缓解焦虑、抑郁等情绪问题。

(作者供职于山东中医药大学第二附属医院)