

# 风湿病的预防方法

□刘伟霞

风湿病是指以累及关节及其周围组织为主的一类疾病。大多数风湿病病因不明确,过度劳累、潮湿、风寒等因素都会诱发此病。发作时,患者会出现疼痛、僵硬、肿胀、疲劳、乏力、活动困难等症状,给生活带来不便。

风湿病在老年人中比较常见,人们在日常生活中该如何预防该病呢?

## 主要症状

**疼痛:**关节及软组织疼痛是风湿病中常见的症状,疼痛发作的时间、性质、部位及缓解方式等可以为该病提供诊断线索。

**关节肿胀和压痛:**由于每个患者的体质不同,因此出现周围软组织炎或者滑膜炎的程度也不一样。另外,这类症状还会与关节腔积液或者滑膜肥厚有关。

**僵硬:**患者早晨起床或者长时间休息后,试图再活动某一关节时,感到不适,而且想要达到平时的关节活动范围和程度非常困难,关节需要进行活动后才

可以慢慢缓解。  
**乏力、疲劳及运动困难:**患者疲劳是全身炎症活动的早期症状,大多是功能性的,是风湿病最常见,也是最容易忽视的症状。也有一些患者将疲劳表示为乏力、乏力、运动困难可伴随疼痛、僵硬等症状。

**关节畸形及功能障碍:**病变晚期,一些患者会出现关节半脱位或脱位、关节破坏及畸形等表现。

## 日常护理

**心理护理:**当患者出现行动不便、生活不能自理等症状时,会产生焦虑、愧疚、抑郁等负面情绪,这时家属要及时安抚患者,多和他沟通交流,减少患者不良情绪的发生。另外,家属也可以和患者一起了解疾病的相关知识,减少患者的恐惧感。

**饮食护理:**根据患者的情况,可以适当对饮食进行调整,可以选择高蛋白、易消化的食物,不要食用辛辣、刺激性的食

物。另外,也要让患者适当的食用蔬菜和水果,保证营养均衡,促进身体恢复健康。

**环境护理:**由于潮湿、寒冷等会对患者造成伤害,因此,家属应该将患者安排到通风、干燥、向阳的住所,并保持室内空气新鲜,床上用品也要定时更换、晾晒,保持被褥干燥轻暖。在洗漱时,要使用温水促进患者的血液流通,也要定时对患者进行肢体活动,以免造成肌肉萎缩。

总之,要根据不同患者的个体差异对其进行个性化护理。比如,患有强直性脊柱的患者,可以安排其睡木板床等。

## 怎样预防

感染性疾病会导致身体的免疫力下降,从而出现风湿病的反复或加重,例如流感、上呼吸道感染等疾病。因此,在感染性疾病高发期,体质虚弱的人,有关节病、结核病等疾病的患者,需要更加注意保暖,并尽量不去

密闭空间或人群密集的地方,防止感染疾病从而引发或加重风湿病。

**适当运动:**老年人在日常生活中要适当运动,运动可以增强体质提高抗病能力。散步、练气功、做广播体操以及打太极拳等运动都可以帮助身体提高免疫力。需要注意的是,老年人运动时,不能过度运动,以免造成身体疲劳。

**注意保暖:**老年人要根据天气冷暖适当增减衣服,注意保暖,预防流行性感冒等疾病。在夏季也要注意增减衣服,不能过度使用电风扇、空调等制冷设备,也不要洗冷水澡,这些都会引起风湿病。另外,也可以用热水进行泡脚,有利于下肢的血液循环,从而有效预防风湿病。

**保持卧室干燥:**潮湿也是引起风湿病的原因之一,因此,老年人居住的环境要干燥、向阳且空气新鲜。冬季也要注意保持室内干燥和温暖,不要在风口处睡眠,以免受凉。

**保持良好的心情:**保持心情舒畅对预防风湿病有重要意义。老年人要以良好的心态面对现实,学会缓解抑郁、焦虑的心情,树立战胜疾病的信心和勇气,积极配合医务人员进行治疗,保证充足的睡眠。研究表明,心理应激和精神创伤与类风湿关节炎的发病有关,精神受刺激、心情压抑、过度悲伤等心理异常会诱发类风湿关节炎。

**合理饮食:**患者宜进食高钙食品,以确保骨质代谢的正常需要。老年人钙的摄入量应较成年人增加50%左右,即每日成分钙不少于1200毫克,可从牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜和水果中补充,必要时可补充钙剂。超重者宜在控制饮食的同时注意调整进食结构,减少热量摄入,多食用维生素D含量高的食物,适量补充其他维生素和矿物质,尽量少食用内脏、海鱼、虾、蟹和肉类等高嘌呤食物,严格忌酒。

(作者供职于山东省泰山医院)

# 肺结节就是肺癌吗

□赵峰

很多人体检时,发现肺部出现了结节,就担心自己是不是患上了“不治之症”——肺癌。那么,肺部出现结节就是得了肺癌吗?

首先,肺部出现结节并不完全是因为肺癌,也有可能是肺炎、肺结核、良性肿瘤等疾病导致的。

在临床影像学的检查中,我们将胸部影像中小于3厘米的阴影,称之为结节。而肺结节这个词,在影像学检查中,是一个描述性术语,指一种出现在肺部但不属于正常的肺组织的结节状阴影。根据结节的性质可以分为良性结节和恶性结节;根据结节的密度,大致可分为三种类型:磨玻璃结节、混合磨玻璃结节和实性结节。

现在CT(计算机层析成像)的分辨率很高,可以发现极其微小的结节。调查研究发现,小于5毫米的结节,只有不足2%可能是肺癌,若在短期内常规检查中并没有发现结节出现明显增大的情况,那么出现癌变的风险性就较小。但多数情况下,影像学检查仅可作为参考,不能单纯、片面地只通过影像学检查,去诊断肺结节是否是肺癌。必要时还要结合临床症状、内镜检查、病理学检查等共同判断。

如果在CT检查时,发现肺部出现了结节,而且结节比较小。在这种情况下,结合其他的各项检查和指标,综合诊断后并未发现肺癌风险,而且在每年的体检中都没有出现明显增大的情况,那么此结节大概率属于良性的。但是,如果在影像学检查中,发现肺结节本身比较大,而且在短期内有明显、迅速增大的趋势,那么这种情况就要注意了,很大可能是出现了恶变。

对于已经出现结节的患者,其实可以根据自身情况,根据结节大小进行定期复查。比如结节在5毫米以下,建议每半年复查一次;而结节在5毫米~10毫米之间,建议每3个月复查一次,必要时可调整复查时间。

在日常生活中,出现肺结节的患者,还要注意以下事项:戒烟戒酒,少熬夜,吸烟、喝酒、熬夜均可能会加重脏腑的排泄负担,严重时会导致自身免疫力;注意清淡饮食,少吃辛辣刺激食物;出门应该戴好口罩,防止吸入颗粒物,引起肺部不适;在室内应当经常通风,保持空气清新,如果工作环境有吸入颗粒物的可能,那就更要注意做好防护。

综上所述,出现肺结节,不一定就是肺癌,一定要结合自身情况,根据结节的大小、性质进行具体分析,并到正规医院做全方位、系统的检查,千万不要自己吓唬自己。因为很多结节本身是良性的,只需要注意观察,定期复查即可。

(作者供职于山东国欣颐养集团枣庄医院)

# 警惕老年痴呆 这些方法要收藏

□黄登学

老年痴呆又称阿尔兹海默病,是一种进行性发展的神经退行性疾病。患病后,患者大多存在记忆障碍、失认、失语、失用、行为改变等症状,无法满足正常生活需求。

一些人认为老年痴呆只是自然衰老的结果,其实不然,它是一种病症,如果不能及时的干预,会给患者带来痛苦,影响社交、生活,还会影响家庭幸福。因此,早发现、早诊断、早治疗很关键。考虑老年痴呆进展具有不可逆特性,早期有效预防能够较大程度降低疾病的发生,下列预防方法要收藏好。

## 加强锻炼

定期参加活动、加强锻炼,能够增强机体抵抗力。运动项目包括散步、打太极、游泳、练健身操等,运动强度可结合自身的耐受情况,以轻微出汗为宜,出汗后要及时更换衣物并保持皮肤干燥卫生。

除进行全身运动外,也可以进行手指或手腕活动,包括健身球、竹篮编织、手工项目等,均可在一定程度上延缓大脑

的衰老,并促进受损脑细胞的恢复。

## 调整饮食

饮食方面,部分老年群体容易因食欲下降而导致营养不良情况的发生,而营养不良会影响大脑的正常功能。因此,在饮食方面,老年人应调整进食结构,多吃富含优质蛋白的食物,在满足正常营养摄入的同时,鼓励食用富含微生物及微量元素食物,包括各种瘦肉、蛋类、乳类、鱼类、水果等。

如果体重偏胖或既往有动脉粥样硬化、高血压病、冠心病及糖尿病等疾病史,则应限制每日盐分、糖分及脂肪的摄入量,尽可能减少食用动物脂肪及内脏等食物,鼓励食用黑木耳、海带、大葱、香菇等降血脂食物。

## 广交朋友

老年群体应积极走出家门,定期和朋友们聚会聊天,开展室外活动项目。在生活中,老年人可以积极培养一些兴趣爱好,比如下棋、绘画、养花等。这些活动均可较好地活动

大脑,增强大脑的兴奋性,促使大脑血流量增加,有效延缓大脑神经细胞衰老和老年痴呆等相关疾病的发生。

## 保持心情舒畅

良好的心理状态能够有效预防老年性疾病。日常生活中,老年人应保持良好身心状态,保持愉悦心情,对于不良情绪,可以及时转移注意力或接受心理疏导。

老年群体在日常预防的同时,也要注意以下事项:

- 1.对脑部提供保护,日常不宜参加易跌倒及脑部受伤的活动,规避脑部损伤风险。
- 2.积极戒除不良嗜好,包括抽烟、酗酒等,健康饮食可以预防便秘,确保大便通畅,避免便秘增加颅内压力。
- 3.满足正常休息时间,尤其是睡眠时,避免熬夜或长期从事脑力劳动。
- 4.定期接受体检。及时了解自身健康状态,假如存在疾病风险,需要积极接受治疗,以便控制疾病进展。

(作者供职于山东省梁山县人民医院)

# 胆结石知识知多少

□梁宏伟

胆结石相信大家都不陌生,它是临床上比较常见的疾病,对患者的身体健康危害很大。该病在发作时疼痛感非常强烈。胆结石到底是什么?有哪些症状?有没有预防方法?

## 什么是胆结石

胆结石,顾名思义就是发生在胆囊部位的结石。通俗来讲,胆囊好比是一个仓库,用于储存肝脏生成的胆汁,而胆汁的作用主要是消化吃进去的油腻食物。人体每天会分泌1000毫升左右的胆汁,如果这些胆汁用不完,便会储存在胆囊中,此时胆汁中会有胆固醇、胆色素、胆盐等杂物。当这些杂物与胆汁维持在平衡的状态时,这些杂物会与胆汁一样呈现出液态;若上述这些杂物过剩,那么久而久之便会形成固态的胆结石。当胆囊里边的石头变得越来越多,会引起一系列症状,比如饭后上腹部疼痛、恶心呕吐、右侧肩背部疼痛等。

## 胆结石的发病原因是什么

**偏好甜食。**好吃甜食是引发胆结石的因素之一。日常生活中,许多人都对含糖的食物存在误区,认为奶油蛋糕、糖果一类的食物属于甜食。殊不知,人们常吃的大米、面粉的含糖量也比较高。这些甜食会加

速胆固醇的积累,导致胆汁中胆固醇以及卵磷脂水平失衡,进而增加胆结石的发生风险。

**长期低脂或高脂饮食。**动物内脏、动物脑等都属于高胆固醇、高脂肪食物。这一类食物会导致胆固醇升高,此时若自身存在胆汁淤积,极可能会引发胆结石。另外,长期食用低脂食物或素食,也会引起胆汁缺乏,进而导致胆汁中卵磷脂减少,从而增加胆结石的患病风险。

**不吃早饭。**长期不吃早饭,不仅会影响胃部健康,同时还会引起胆结石的发生。主要是因为,早上不吃早饭,胆汁酸含量会下降,此时胆汁会呈现浓缩状态,结石发生的可能性就会非常高。

## 得了胆结石,应该怎么办

胆结石在我国的发生率为8%~15%,治疗方法包括饮食控制、药物对症治疗和外科手术,具体措施如下:

**对于无症状的胆结石:**一半左右的胆结石患者可以没有明显的临床症状,体检的时候发现从未有过疼痛发作,胆囊大小、形态、功能正常,这种情况称为静止性胆囊结石,无须药物和外科手术,建议患者定期复查,平时饮食注意少油腻,避免过饱饮食,严格地戒烟戒酒,多数患者可以终身保持无症状。

每年的9月16日是中国脑健康日,其目的是号召大家学习脑健康知识,关爱大脑健康。一直以来,作为人体的“司令官”,大脑掌控着人的思维及运动,同时大脑的健康也直接影响了人们的生命质量,当脑部出现疾病,便会威胁人们的身体健康。

随着年龄增加,人们更容易患上脑梗死、脑中风、脑出血等疾病,其中脑出血发病急,致死率高。据《中国心血管健康与疾病报告2021》显示:目前我国每年新增脑血管发病数为280万,脑血管患者人数更是超过2000万。这些患者中,有7成以上的人都会留下各种后遗症。

所谓的脑出血,就是人们平时所说的“脑溢血”,指的是颅内血管因各种原因发生破裂而导致的出血,发病速度较快,让人猝不及防。

脑出血的常见病因包括高血压、血管硬化、脑梗后出血、血液病、动脉瘤等,患病后如果没有得到及时有效的治疗,可导致患者残疾或死亡。

罹患脑出血疾病时,一些患者发病前期无明显特异性表现,部分患者会出现头晕、头痛或四肢乏力等症状,容易忽视而导致疾病进展。因此,临床医生围绕脑出血的征兆情况进行深入分析,并将相关征兆及表现进行说明,可以降低人们脑出血疾病的进展。

脑出血发病急,对人体的损伤可随着发病时间的延长而增加。临床中,约有50%的患者存在前兆症状,即偶感单侧身体麻木、手持无力、活动不便、走路不稳、交谈过程中突然失语、交谈能力下降、无法听懂别人讲话、突然头晕、暂时性失明、突然摔跤、视物模糊、反复鼻腔出血、血压异常升高、颈部僵硬等,这些均是由于颅内出血对神经造成压迫引起的,出现上述症状后应立即引起重视。患者应保持情绪稳定,由家属陪同前往医院接受相关检查,如果行为受限或存在特殊情况也可以通过拨打急救电话联系医务人员,说明自身情况、地址、需求等,由院方陪同入院检查。

结合既往病历资料来看,脑出血的高发季节为冬季。在冬季,机体一方面受气温较低及活动不便等因素影响,血流状态较差,另一方面受寒冷因素刺激导致交感神经过度兴奋、小血管收缩、小动脉痉挛及血液升高,再加上缺乏有效活动,会导致脑出血的风险增加。因此,预防脑出血,人们在冬季首先要保持良好的温度供应,使易患病的群体处于舒适环境中,并定期开展活动以增强自身抵抗能力。在心情上,人们也应保持愉悦及放松,避免情绪过激或愤怒,因为不良情绪可导致机体内肾上腺素分泌增加,诱使血压升高及血管高强度收缩,增加脑出血风险。同时,老年群体作为脑出血的高发人群,应定期体检,了解心、脑、血液等组织状态,及时预防疾病。对于存在慢性病或其他疾病的群体也要加强体检,没有疾病的中老年人也有必要半年或一年接受一次全面检查。

总之,脑出血具有致死率高、并发症高及死亡率高等特点,在日常生活中,人们应做好积极预防工作。如果发生前兆症状,应第一时间前往医院接受检查,在确诊后立即采取相应治疗。同时,在定期接受检查及有效治疗的前提下,患者要保持良好的情绪状态和充足睡眠,可以降低疾病造成的损伤。

(作者供职于山东省德州市平原县中医院)

# 肺栓塞是由什么原因引起的

□孙田霞

肺栓塞是栓子阻塞肺部血管导致肺循环障碍的一类疾病,肺血栓栓塞症、空气栓塞、羊水栓塞、脂肪栓塞等都会导致肺栓塞,其中肺血栓栓塞症最常见。

肥胖、妊娠期、口服避孕药、肝素使用过多等都会导致人体血液呈高凝状态,这也是引起肺栓塞的一个重要的诱发因素。

## 肺栓塞的治疗

肺栓塞发病急,且病情危急,建议人们出现不明原因的憋喘、胸痛时要及时就医。医生会根据患者的临床表现,结合各项检查结果进行综合评估,查清病因。

常见的检查项目有血常规D-2聚体检测、动脉血气分析、心电图、胸部X线、超声心动图、CT肺动脉造影、磁共振成像检查。

肺栓塞的治疗以开通栓塞的血管为主,并防止形成新的血栓,可以通过药物治疗进行抗凝、溶栓等。对于溶栓失败的患者,需要通过介入手术进行治疗。尤其要注意的是,此项治疗要在患者发病的72小时内进行。

对于急性肺栓塞患者,在早期进行积极有效的治疗,大多数患者预后良好;病情较轻的肺栓塞患者不需进行手术治疗,可采取药物溶栓的治疗方式。

而慢性肺栓塞患者,由于栓子存在时间较长,比较牢固,仅仅通过药物溶栓不太容易将栓子去除,就需要通过介入手术进行剥离,但是此种方法很难全部将栓子取出,也达不到完全治愈的效果。

(作者供职于内黄县人民医院)

# 出现这些征兆 务必警惕「脑出血」

□赵德彬

# 聊聊痔疮那些事儿

□高秀玲

俗话说得好,“十人九痔”。痔疮是一种常见的疾病。痔疮分为内痔、外痔、混合痔,你了解痔疮吗?其发病原因有哪些?要如何护理呢?

## 久坐

部分人群因为工作或学习的需要,每天都要长时间坐着,久坐很容易导致肛门局部压力变大,造成肛门口处的血液循环不畅,容易造成肛门口处细菌增多,引发局部感染。另外,排便时间过长,造成肛门口周围的血管局部充血,引起静脉曲张,也会导致痔疮。

**护理方法:**久坐人群需要改变生活方式,进行适当锻炼,可以做操、散步,进行适量运动。此外,不建议广大朋友们在日常生活中长时间保持一个姿势,这样对身体不好。

## 日常饮食

如果长期食用辛辣的食物,或者长时间饮酒,都容易导致痔疮,尤其是对于无辣不欢的人群,经常吃辣不仅会增加肛门的负担,刺激肛门的神经组织,还会导致肛周疾病的发生。

**护理方法:**在日常生活中,我们要尽量少食用辛辣的食物,尽量不要多清谈饮食,可以适当喝点益生菌,调整肠胃蠕动,减少肠胃的负担,也可以多食用一些新鲜的水果和蔬菜,防止便秘等疾病的发生。

## 不健康的生活作息

长期熬夜或昼夜颠倒,会让人体内分泌系统处于异常状态,很容易导致机体免疫力的下降。

**护理方法:**在日常生活中,我们要注意养成良好的生活作息习惯,不能总熬夜,可以借助药物或者运动把生物钟调整到正常状态,只有这样才会降低患痔疮的风险。

## 年龄的增长

随着年龄的增长,长痔疮的概率会越来越大,尤其是老年人。这是因为老年人的肛周肌肉松弛,肠黏膜脱落,肠蠕动减慢,容易便秘,进而导致痔疮的发生。

**护理方法:**老年人要适度锻炼,不仅要进行体能锻炼,还要进行肛门口锻炼。适当的体能运动可以促进肠蠕动,防止便秘的发生,肛门的收缩练习可以有效锻炼肛周肌肉的功能,防止痔疮的发生。

对于痔疮严重的患者,只能通过手术治疗。当患者出现严重的便血或严重的便秘时,一定要及时就医,避免因便血严重导致贫血或失血性休克,危及生命安全。

痔疮并不是羞耻的疾病,当发现自己有便血、肛门口疼痛、瘙痒红肿等症状时,一定要及时治疗,不要有“忍一时风平浪静”的侥幸心理。

(作者供职于山东省烟台市牟平区中医医院)