

关于肝硬化 你了解多少

□丁飞虎

一、肝硬化的概述

肝硬化是一种严重的肝脏疾病,是指肝脏组织被大量瘢痕组织取代,导致肝功能严重损害的一种疾病。肝硬化是一种逐渐发展的疾病,往往在肝病发展到晚期才会表现出明显的症状,是导致肝脏疾病死亡的主要原因之一,因此应引起足够的重视。

二、肝硬化的病因

1.酒精性肝病 饮酒过量是导致肝硬化的主要原因之一。饮酒过量会导致肝细胞受到损害,随着时间的推移,肝细胞逐渐坏死,最终导致肝硬化的发生。
2.病毒性肝炎 病毒性肝炎也是导致肝硬化的重要原因之一。乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒是导致肝炎和肝硬化的主要病毒。感染乙型肝炎病毒或丙型肝炎病毒后,肝细胞会受到破坏,导致肝硬化的发生。

3.脂肪肝 脂肪肝是由于脂肪长期积累过多的脂肪而导致的一种肝病。脂肪肝容易发展为肝硬化。
4.自身免疫性肝炎 自身免疫性肝炎是一种肝脏疾病,是由人体自身的免疫系统攻击肝细胞导致的。长期的自身免疫性肝炎可导致肝硬化。

5.其他因素 其他因素还包括长期使用某些药物、遗传因素、饮食不当等。
三、肝硬化的症状
肝硬化的症状不同于其他肝病的症状,主要表现为肝功能不全和门静脉高压。肝功能不全的症状包括:
1.乏力和疲劳 由于肝脏不能正常地合成能量,肝硬化患者经常会感到乏力、无力。
2.腹水 由于门静脉高压导致肝功能不全,肝硬化患者常会出现腹水。患者的腹部明显肿胀,同时会感到胃部不适、呕吐等。
3.黄疸 由于肝脏无法将体内的废物排出,肝硬化患者常会出现黄疸症状。患者的皮肤和眼白会变成黄色,尿液也会变成深色。
4.消化问题 由于肝脏不再分解和吸收营养物质,肝硬化患者常会出现消化不良、恶心、呕吐等问题。
5.精神问题 由于肝脏无法清除体内的毒素,肝硬化患者常会出现精神问题,包括注意力不集中、易怒、情绪不稳定等。

四、肝硬化的治疗
肝硬化的治疗主要是针对肝硬化的症状和病因进行治疗。具体治疗方法包括:
1.降低肝脏负担 如戒酒、控制饮食、避免长时间用药等,可以减轻肝脏负担,帮助肝脏恢复功能。
2.门静脉高压治疗 如口服药物、内镜下静脉曲张结扎术、经颈静脉肝内门体静脉分流术等方法可以缓解门静脉高压引起的症状,避免出现并发症。
3.肝移植 肝硬化严重、无法通过其他治疗手段缓解时,可考虑肝移植。肝移植是将一名符合条件的肝脏捐献者的肝脏移植到患者体内,替代患者原有的肝脏。

4.对症治疗 对症治疗腹水、黄疸、营养不良等症状后,可帮助患者缓解症状,提高生活质量。
5.并发症治疗 肝硬化患者可能会出现多种并发症,如食管静脉曲张出血、感染等,需要进行相应的治疗。

总之,预防肝硬化需要调整生活方式。对于已经患有肝硬化的患者,需要积极治疗,遵医嘱,同时注意个人卫生、调整生活方式,以帮助肝脏恢复功能,提高生活质量。
(作者供职于郑州大学附属洛阳中心医院肝胆胰脾及血管外科)

高血压是一种以动脉压升高为特征、外周血管持续痉挛,可伴有心、脑、肾和肾脏等器官功能性或器质性改变的全身性疾病。血压持续过高,会引起中风、冠心病、主动脉夹层、肾功能衰竭等疾病。

一、缓进型高血压

1.早期表现:早期多无症状,偶尔体检时发现血压增高,或在精神紧张、情绪激动或劳累后感到头晕、头痛、眼花、耳鸣、乏力、注意力不集中等,可能系高级精神功能失调所致。早期血压仅暂时升高,随病程进展血压持续升高,脏器受累。
2.脑部表现:头痛、头晕比较常见。多由于情绪激动、过度疲劳、气候变化或停用降压药而诱发。血压急骤升高,表现为剧烈头痛、视力障碍、恶心、呕吐、抽搐、昏迷、一过性偏瘫、失语等。
3.心脏表现:早期,心功能代偿,症状不明显;后期,心功能失代偿,发生心力衰竭。
4.肾脏表现:长期高血压可导致肾小动脉硬化。
5.动脉改变。
6.眼底改变。

二、急进型高血压

也称恶性高血压,占高血压病的1%,可由缓进型高血压突然转变而来,也可直接发病。急进型高血压可发生在任何年龄,但以30岁~40岁为最常见。

三、病理原因

1.年龄:发病率有随着年龄增长而增高的趋势,40岁以上者发病率较高。
2.食盐:食盐摄入量多者,高血压发病率高。
3.体重:肥胖者发病率高。
4.遗传:大约一半儿的高血压患者有家族史。
5.环境与职业:有噪音的工作环境、过度紧张的脑力劳动均易发生高血压。

四、高血压的危害

1.对心脏的损伤:心脏像“水泵”一样,血压是靠心脏收缩、舒张,将血液打到血管里后,推动血液在血管里流动。高血压早期,心脏无明显改变。
2.对脑部的损伤:短期血压波动过大,可导致脑部的压力变化明显,从而发生脑血管痉挛,出现头晕、头痛症状。
3.对肾脏的损伤:长期持续高血压会使肾小球内囊压力升高,肾小球纤维化、萎缩,肾动脉硬化,肾动脉狭窄。
4.视网膜渗血和出血,导致突然失明。可以检查眼底,拍片确定。

五、饮食原则

1.菌类:黑木耳、白木耳、香菇。
2.叶菜类:芹菜、茼蒿、苋菜。
3.根茎类:茭白、芦笋、萝卜、胡萝卜。
4.水产类:海带、紫菜、海蜇、海参、海藻、虾皮、银鱼。
5.动物类:牛奶(脱脂)、猪胆、牛黄等。
6.水果:苹果、西瓜、柠檬等。
7.宜多吃含优质蛋白和维生素的食物。如鱼、牛奶、瘦肉、鸡蛋、豆类及豆制品。

总之,高血压病对人体多个器官都有广泛的损伤,致残、致死率高。因此,对于高血压一定要早期发现、早期评估、早期干预,通过药物治疗、配合生活调节,控制疾病进一步发展。
(作者供职于固始县妇幼保健院心血管内科)

高血压的症状及危害

□刘传超

胸腔镜术后的护理方法

□袁德超

胸腔镜微创手术是目前治疗胸部疾病的最主要手术方式,包括食管肿瘤手术、肺癌手术、纵隔肿瘤手术等。手术后的正确护理方法对于患者快速康复非常重要,下面对此进行详细介绍。

加强咳嗽

术后尽早咳嗽并经常做深呼吸是非常重要的。用力咳嗽时,应按住胸骨以下区域,让胸肌反弹力增加,能提升咳嗽的效果,也可以减轻伤口疼痛。如果胸腔切口较大,疼痛症状会比较明显,影响有效咳嗽和呼吸,此时需要使用镇痛泵减轻疼痛。

促进排痰

术后,患者如果无法自主咳嗽,需要诱发排痰。让患者保持坐立姿势,再用空心拳在其背部从外向内叩击,可以引起咳嗽反射。咳嗽时需要迅速拿掉按压的手掌,也可以使用两只手按住胸部伤口,减轻伤口疼痛症状。

营养支持

提供充足的蛋白质:手术后,患者需要补充大量的蛋白质来帮助伤口的修复,也有助于提高免疫系统功能。蛋白质含量丰富的食物包括家禽、鱼类、乳制品、豆类、坚果等。

补充足够的维生素和矿物质:体内足够的维生素和矿物质对于促进伤口愈合具有重要作用。特别是维生素C和维生素D,对伤口愈合和免疫系统非常重要。橙色蔬菜、绿叶蔬菜、水果和奶制品等都是富含营养物质的好选择。

避免高脂食物,多吃高纤维食物:可以增加饱腹感,提高消化系统功能,有助于预防便秘。高纤维食物包括全麦面包、燕麦片、豆类、水果、蔬菜等。
控制糖分:手术恢复过程中不宜过量摄入糖分,摄入过多糖分会导致身体疲劳和免疫系统功能下降,应选择低糖水果和蔬菜。

适当增加水分:建议每天饮用6杯~8杯水。合理饮食,营养均衡,促进患者早日康复。

早期下床活动

胸腔镜微创手术后,患者可能会出现血栓。下床活动可以减少血栓的形成和其他并发症。在术后早期,下床活动会让患者感到不适和疼痛,但是适当下床活动可加快身体恢复、预防血栓的形成。

定时活动:下床后,患者应在床边适当休息,然后进行一些定时活动,还可进行简单练习,如伸展腿部和脚部等。

勤换体位:如必须卧床休息,尤其是术后第一天,患者应勤换体位,防止血液集中在某一侧。

穿专用袜子或进行气压治疗:穿着专用的医用袜、弹力袜可减轻下肢肿胀,促进血液循环。术后气压治疗同样可以取得好的效果。

避免长时间坐或站:如果长时间需要坐或站,应该尽量保持膝盖弯曲,减轻下肢压力。

避免交叉腿:交叉腿会压迫腿部血管,增加下肢深静脉血栓形成的风险。

胸腔镜微创手术后,了解并做好各方面注意事项,有助于患者身体尽快恢复,提高手术成功率。
(作者供职于山东省第二人民医院胸外科)

患骨质疏松症如何科学补钙

□朱丽平

骨质疏松症是由于多种原因导致的骨密度和骨质量下降,骨微结构破坏,造成骨脆性增加,从而容易发生骨折的全身性骨病。

骨质疏松症是中老年人尤其是女性的常见病,被称为“隐形杀手”,在我国50岁以上人群中发病率约为15.7%。该病会给患者的生活带来不便和痛苦,因此,正确认识、早期诊断、早期预防显得尤为重要。很多老年人错误地认为患了骨质疏松症,只要补钙就行了,实则不然。下面,我们就一起来看看补钙的一些误区。

补钙误区

补钙方法不科学、不正确,不仅很难补钙,还会加快钙的丢失。补钙的误区有以下几种:

1.通过饮食来补钙。牛奶、芝麻酱、豆制品是含钙丰富的食物,但是如果单纯依靠膳食来补充钙质,很难达到人体的需要。按照《中国居民膳食指南》,成人每日的钙摄入量应为800毫克,50岁以上人群每日钙摄入量为1000毫克~1200毫克。据有关营养状

况调查,我国居民每日摄入的钙含量只有400毫克,与正常值相比还有一定的差距。

2.忽略了维生素D和钙质元素。维生素D能在一定程度上促进钙的吸收,但大部分人在补钙时只注重补钙,忽略了维生素D的综合效应。

3.认为只要补钙,骨质疏松就能痊愈。补钙可以减缓骨质疏松症的进程,缓解症状,不能达到彻底治愈的目的。

4.尽可能多地补钙。补钙过量不但对身体没有好处,还会损害身体,轻则影响肠功能,重则引起慢性中毒。因此,不能一次吃太多的钙片。

5.补钙仅限于老人。虽然老年人是补钙的重点对象,但并不意味着其他年龄段的人不需要补钙。实际上,人的骨骼在30岁左右就达到了峰值,随着年龄增长,骨骼会不断流失钙质,因此不论年龄多大,都应适当补钙。

补钙技巧

1.把乳制品加入菜中或选择餐后

甜点。不爱喝牛奶或有乳糖不耐症的人可通过该方法获取钙质。专家建议,用牛奶取代水做蒸蛋,再加一些紫菜更好。餐后是补钙的好时机,吃一些甜点,如自制的奶酪蛋糕、牛奶布丁、杏仁牛奶,既营养、美味,又能轻松补钙。

2.水果入菜。维生素C是可以促进胶原蛋白合成的。维生素C对骨骼强健很重要,不但可以促进胶原蛋白合成,而且有助于钙质吸收。因此,专家建议在饭后吃番石榴、柑橘类等富含维生素C的水果。此外,还可以把维生素C含量丰富的水果加入菜中,与钙含量丰富的食材一起烹煮。

小结

随着人们生活方式和饮食习惯的改变,人们的运动量越来越少,骨质疏松症也越来越严重,很多中年人都有患骨质疏松症的可能,因此,要加强对骨质疏松症的认识,只有正确、科学地补钙,才能做到防患于未然。

(作者供职于安阳市人民医院内分泌科)

智齿需要拔掉吗

□李豪豪

智齿又叫第三磨牙,是最后长出来的牙齿,主要分布在口腔上下左右的最末端,主要作用为研磨食物。由于现在食物愈发精细,颌骨也逐渐发生变化,若颌骨内空间足够,智齿就会在16岁以后开始萌发。正常成年人的智齿数量在4颗以下。

智齿一定要拔掉吗

答案是不一定,要具体情况、具体分析。一些牙齿结构和形态正常,且不影响其他牙齿功能的智齿是不需要拔除的,但是一些引起牙齿疼痛并埋伏生长的智齿是必须拔除的,如果不拔除可能会导致邻牙出现损坏,让人疼痛难忍。

什么情况下的智齿一定要拔掉

1.蛀牙一定要拔掉。长智齿是一件很常见的事情,很多人觉得牙齿多一颗、少一颗也无所谓。有些智齿的生长是悄无声息的,并不会出现让人难以忍受的疼痛感,这种智齿是不需要拔除的,但是如果出现蛀牙,就必须拔掉,一般不建议采取补牙的方式,因为补牙后可能会导致情况反复出现,因此,当智齿为蛀牙时,必须要拔除。

2.若智齿导致牙龈发炎,必须拔掉。随着年龄的增长,人体机能也会发生变化,比如牙齿,随着年龄增长,牙弓会变得越来越大,当智齿开始萌发时,会出现较为强烈的疼痛感。此时,如果没有及时采取措施,就会导致面部肿痛,从而导致牙龈发炎。在这种情况下,智齿必须拔掉。

3.诱发周围牙齿出现病变。正常情况下,智齿长出时不会出现较强的疼痛感,但是等到很痛时再去治疗,就已经诱发周围牙齿出现病变了。因此,智齿萌发时就应到正规的口腔医院进行检查,看智齿生长是否有足够的空间,避免依靠在邻牙上生长,导致无法有效清洁智齿周围的牙齿,长此以往大量的牙垢堆积诱发炎症,出现牙齿疼痛。因此,在发现智齿的生长需要依靠在周围牙齿上时,就必须拔掉。

4.智齿疼痛剧烈。有的人长智齿不会出现疼痛感,而有的人长智齿时会出现剧烈的疼痛,在服用止痛药后仍然于事无补,这种情况下就要将智齿拔掉,否则将影响我们的正常生活,降低工作效率。

什么情况下不能拔智齿

1.在感冒期间,出现扁桃体发炎或者上呼吸道感染,患者不能拔牙。否则,可能引发严重感染,拔牙伤口部位也会发生感染。

2.在智齿冠周炎急性期,不能拔牙。智齿冠周炎,是智齿周围发生的软组织炎症,包括疼痛、感染、肿胀、化脓、张口受限、渗出增多等症状。在智齿冠周炎急性期拔牙,麻醉药物会受到炎症的影响,难以充分发挥其药效,导致患者感到拔牙疼痛、感染、炎症、肿胀等并发症;情况严重时,还会引发干槽症,导致患者疼痛难忍。

3.女性处于月经期时,不能拔牙,否则可能引发继发感染或者代偿性出血。女性处于怀孕期间,在妊娠期前后3个月内均不能拔牙,否则可能引发早产甚至流产。女性处于哺乳期或怀孕期也不能拔牙,否则麻醉药物可能影响婴幼儿或者胎儿的健康。

(作者供职于汝州市骨科医院口腔科)

哪些疾病应在胸外科诊治

□孙之韵

胸外科是诊治疾病种类复杂、专科性非常强的一门学科。胸外科手术难度较大,风险较高,对设备和配套要求也比较高,需要有强有力的麻醉科作为保障,高水平的ICU(重症加强护理病房)作为后盾。

目前,大家对胸外科的了解比较少,经常会有一些误解,认为胸外科只是看胸外面的疾病,这就很容易让人联想到乳腺疾病等。其实,胸外科主要看的是胸腔内的疾病,因此,胸外科经常又被称为胸腔外科。那么,哪些疾病应该在胸外科诊治呢?

食管和气管的疾病

食管是用来进食的唯一通道,如果食管上长了肿瘤,如食管癌、食管胃交界处癌(贲门癌)等,均需要及时到胸外科进行治疗。另外,食管的一些良性疾病,如:食管囊肿、食管平滑肌瘤、贲门失弛缓症、严重的反流性食管炎、食管裂孔疝、自发性食管破裂、食管-气管瘘等,均需要到胸外科进行治疗。气管是用来呼吸的通道,当气管有了肿瘤、出现狭窄,或者伴有瘘口、异物以及气管断裂等,均需要及时到胸外科进行治疗。

左右两侧肺的疾病

当肺部出现了肿瘤,包括:肺内支气管有新生物,怀疑肺癌时,均应第一时间找胸外科医生评估是否需要手术;肺结节也是胸外科医生首诊的肺部疾病,怀疑早期癌变的肺结节,通过单孔胸腔镜下微创手术治疗,可实现结节的切除治愈和快速康复。另外,一些肺部良性疾病,如肺大疱(有时会破裂引起自发性气胸)、肺脓肿、肺隔离症和肺动静脉畸形等,也需要在胸外科治疗。

纵隔内的疾病

这个部位是纵隔肿瘤的好发

部位,包括:好发于前纵隔的胸腺瘤、畸胎瘤;好发于中纵隔的心包囊肿、食管囊肿、支气管源性囊肿;以及好发于后纵隔的神经源性肿瘤,均需要在胸外科进行手术治疗。

除此之外,胸部外伤、胸壁肿瘤及胸膜病也是胸外科诊治的重点。胸部创伤引起的气胸、气胸、肋骨骨折、气管损伤、膈疝、创伤性湿肺、创伤性窒息等,都需要及时进行外科手术或综合治疗。对于胸壁肿瘤,必要时可在3D(三维)打印指导下,进行胸壁肿瘤切除+胸壁重建;对于起源于胸膜的肿瘤,如胸膜间皮瘤,以及

与胸膜有关的其他良性、恶性疾病,如结核性胸膜炎、恶性胸腔积液等,通常也需要进行胸外科的治疗。

综上所述,胸外科是涵盖疾病范围非常广泛的一门学科,也是和其他科室交叉比较明显的一门学科,比如在肺癌、食管癌等常见疾病的诊治中,外科切除是最主要的治疗手段,但同时也强调综合治疗。对于肺癌、食管癌,在胸外科手术治疗和手术后都需要肿瘤内科、呼吸内科及消化内科医生的参与。

(作者供职于山东省第二人民医院胸外中心纵隔肿瘤外科)

股骨头置换 适合老年患者吗

□李淑花

股骨头坏死是骨科临床上相对比较严重的一种骨骼疾病。股骨头坏死并不是不治之症,及时发现、控制住病情,选择合适的治疗方法,一般能得到很好的改善。

股骨头坏死的症状和体征多种多样,病痛出现的时间以及发作的程度也不尽相同,但都是以病理演变作为基础。其最常见的症状就是疼痛,疼痛的部位是髋关节、大腿近侧,可放射至膝部。疼痛表现为持续痛、静息痛。

针对不同病情的患者,股骨头坏死的疗法也不同:早期的股骨头坏死可以使用物理治疗及药物治疗;如果股骨头坏死已经发展到了一定的严重程度,就需要进行手术治疗。一般人工关节置换术对于治疗股骨头坏死的效果比较好,但是术后容易出现一些并发症,比如感染、股骨上端劈裂、假体移动或下沉等。

有的老年患者,股骨头坏死比较严重,想通过手术治疗,但是担心手术会有各种风险。其实,没有任何一项手术是不存在风险的,想要判断老年人适不适合手术治疗,还要对患者的病情进行综合判断。

老年患者如果出现了股骨头坏死或者不小心摔跤造成的股骨颈骨折,可能会涉及人工关节置换的问题。人工关节置换术可以说是骨科里非常大的手术,属于四级手术。虽然是四级手术,但是在骨科,尤其是在关节外科里,它是非常成熟的手术方式,手术风险已经降到了非

常低的水平。因此,大家不要过多地担心手术风险。相比之下,对于手术风险,病情的进一步恶化才是影响患者身体健康的最大因素。

如果患者的年龄较大,且身体比较虚弱,可以在术前进行相关检验、检查。如果未见绝对的手术禁忌证,也没有心慌气促、胸闷胸痛、头晕头痛等不适症状,就可以在全身麻醉下进行人工股骨头置换术,切除坏死的股骨头,植入人工股骨头假体。很多老年患者通过手术治疗后,病情得到了大大的改善。

手术后,老年患者应该更加注重自身的护理,以防感染或者其他并发症的出现。

1.术后,患者要注意体位姿势的摆放,3个月内尽量避免侧卧,同时切勿有两腿交叉放置、下蹲、爬坡、屈膝等动作,以免关节过度前屈或者内收,使人工关节处出现松动或脱位。尽可能使患肢处于轻度外旋位,这样不容易损伤患处。

2.术后饮食也是术后护理的重要方面,可给予患者清淡、可口、易消化的食物,这样既能保证营养的摄入,又能改善食欲不振的情况。

3.术后要特别注意创口的卫生整洁,以免细菌滋生而引发感染,同时还要注意切口有没有渗出现象,如果出现渗出,一定要及时就医。

4.术后定期复诊。患者应每2个月~3个月复诊一次,并在医生的指导下进行康复训练。

(作者供职于武陟县人民医院骨科)