

同时治疗痛风和肥胖症难度大

□杨晓娟

痛风和肥胖症是两种常见的疾病,但是如果患者同时患了痛风和肥胖症,则治疗难度更大。这是因为这两种疾病会相互影响,使治疗上加难。

为什么治疗难度大

相互影响 痛风和肥胖症是相互影响的。痛风患者尿酸代谢异常,会引起身体肥胖和代谢紊乱。肥胖症患者由于经常摄入过多高脂肪、高热量的食物,导致代谢紊乱,增加尿酸生成量。因此,同时患这两种疾病的患者需要注意合理饮食,控制好尿酸生成量和

体重。**药物相互作用** 痛风和肥胖症都需要药物治疗。治疗痛风时,药物的作用主要是针对尿酸的分解和清除;而治疗肥胖症,则需要使用降低食欲和增加代谢速度的药物。但是,如果患者同时使用这些药物,则会产生交互作用,增加药物副作用的风险。**治疗方案复杂** 同时治疗痛风和肥胖症,治疗方案会比较复杂。因为同时治疗这两种疾病,需要制定综合治疗方案,使治疗过程变得更加复杂。因此,在治疗过程中,需要患者付出更多的时间和精力。

影响生活质量 患者同时患了痛风和肥胖症,对身体和心理都会造成影响。因为治疗难度大,所以长期治疗会对患者的生活产生很大影响。患者需要在治疗过程中付出大量精力和时间,还要控制饮食和增加体育锻炼。

如何应对

合理饮食 合理饮食是治疗这两种疾病的重要方法之一。对于痛风患者,应避免摄入高嘌呤食物,如猪肝、鱼子酱、肉汤等。对于肥胖症患者,每天需要限制热量的摄入量,并减少脂肪的摄入量。因此,建

议同时患这两种疾病的患者在饮食上养成科学健康的饮食习惯,通过控制热量和食物种类达到减肥和控制痛风的目的。

增加体育锻炼 体育锻炼可以在帮助患者控制体重的同时,促进血液循环,缓解痛风的症状。对于肥胖症患者来说,增加体育锻炼可控制体重,增强核心肌群。建议同时患痛风和肥胖症的患者,根据自己的身体情况制订合理的锻炼计划。

药物治疗 应用药物可以帮助患者控制痛风和肥胖症的症状。对于痛风患者,可以使用非甾

体抗炎药和类固醇等药物缓解疼痛症状和炎症;同时,也可以使用利尿剂和降尿酸药物降低尿酸值。对于肥胖症患者,可以使用口服药物和代谢加速剂控制食欲和促进脂肪的分解。

总之,同时治疗痛风和肥胖症的难度较大。但通过合理饮食和运动,再结合药物治疗,可以使患者缓解疼痛症状和减轻体重,帮助患者恢复身体健康。需要注意的是,患者需要与医生密切合作,并遵照医生的建议进行治疗。

(作者供职于长葛市人民医院内分泌肾内科)

霉菌性阴道炎反复发作怎么办

□徐果

霉菌性阴道炎是女性生殖系统常见的疾病之一。该病的主要症状是阴道分泌物增多、外阴瘙痒和阴道口灼热感。有些患者反复发作霉菌性阴道炎,临床上表现为症状难以缓解和反复发作。

主要症状

阴道分泌物变化 患者阴道分泌白色类似乳酪的分泌物,在月经后增多,通常不伴有出血。**阴道瘙痒** 患者的外阴或阴道

出现剧烈瘙痒感,这种剧烈瘙痒感常与阴道分泌物增多同时出现。

阴道口灼热感 患者阴道口会有灼热感,这种感觉与尿道感染的疼痛感类似,经常在排尿时感觉明显。

排尿时疼痛 患者排尿时会有疼痛感,这是炎症扩散到尿道造成的。

阴道干燥或疼痛 患者感觉阴道干燥或疼痛,特别是进行性生活后,症状更加明显。

如何治疗

正确诊断 正确诊断是治疗成功的关键,特别是需要确保是否存在其他疾病,如细菌性阴道炎和性传播疾病等。患者在确诊霉菌性阴道炎后,需要根据病情的轻重程度选择相应的治疗方案。

药物治疗 药物治疗是霉菌性阴道炎的主要治疗方法之一。医生会根据患者的具体情况选择静脉注射或口服抗真菌药物进行

治疗。另外,局部外用药物也可以治疗病情较轻的霉菌性阴道炎患者,常见的局部外用药物包括洗液和克霉唑栓等。

调节生活方式 在日常生活中,患者需要注意个人卫生和合理饮食。建议患者平时使用不含香料的肥皂清洁外阴部位,平时穿着棉质内裤和宽松的裤子,避免穿紧身裤;同时,需要减少甜食、啤酒和咖啡等食物的摄入量。

调整免疫系统功能 免疫系统

对于霉菌性阴道炎的治疗非常重要。因此,患者要保证充足的睡眠,经常进行体育锻炼,这是非常重要的。此外,患者需要增加维生素、矿物质和蛋白质的摄入量,有助于增强免疫力。

使用益生菌 益生菌不仅可以有效地维持阴道菌群平衡,还可以促进健康的阴道菌群生长。在治疗霉菌性阴道炎时,患者可以适当使用益生菌,帮助阴道菌群恢复平衡。

寻求医生帮助 如果患者反复发作霉菌性阴道炎,并且治疗效果不好,建议及时向医生寻求帮助。另外,任何一种治疗方法都需要在医生的指导下进行。

(作者供职于南阳市宛城区中医院妇产科)

胸椎腰椎疼痛如何治疗

□张鑫

患者如果感到胸椎和腰椎疼痛,首先需要卧床休息,不能进行剧烈运动。患者如果病情较轻,可以口服一些止痛药物,缓解疼痛;如果病情较重,一定要及时到医院就诊。因为胸椎和腰椎疼痛的病因为比较复杂,所以必须进行相关检查来确定具体的病因,然后才能进行有效治疗。

在日常生活中,大家要注意避免胸椎和腰椎受凉,注意保暖,避免

过度劳累。如果胸椎和腰椎已经出现了疼痛的症状,患者就要避免剧烈活动。

如果是外伤导致的胸椎和腰椎疼痛,在治疗过程中首先要确定患者身体是否有伤口,如果患者存在伤口,就要进行紧急包扎,不能随便地翻动患者身体。包扎好伤口后,医生要使用正确的方式固定及搬运患者,避免造成二次损伤。如果患者出现了呼吸困难或昏迷

的症状,在搬运过程中要及时为患者清理口腔中的分泌物,帮助患者保持呼吸道通畅,避免出现窒息情况。接下来,在治疗过程中,患者要遵照医嘱正确使用工具进行外固定,并且需要长期卧床,直到症状缓解,身体逐渐恢复以后,才能开展功能锻炼。

在胸椎和腰椎疼痛的治疗过程中,患者首先要缓解疼痛症状,需要进行药物治疗,可以口服止痛药和

非甾体消炎药,比如阿司匹林和布洛芬等。除此以外,在治疗的过程中,患者还需要使用一些营养神经的药物,经常使用的药物有维生素B等。使用营养神经药物的主要目的是增强患者神经周围血管的张力,增加血流量,达到营养神经及加速神经修复的目的。

无法使用保守治疗的患者,或者严重外伤导致的脊柱畸形及脊髓损伤的患者,需要进行手术治疗,通

过手术恢复脊柱序列。手术治疗有两种方式,分别是开放式手术和微创手术。

开放式手术虽然可以解除患者的症状,恢复患者的脊柱序列,但是现阶段已经不是患者最佳的选择。由于开放式手术不仅会引起更大的创伤,还会对肌肉造成比较严重的损伤,使身体出现强烈的应激反应。另外,开放式手术的创口非常大,很容易出现术后并发症。因此,随着医学技术的发展,现在患者选择较多的是进行微创手术。微创手术是利用腹腔镜、胸腔镜等现代医疗器械及相关设备进行的手术,具有切口小、出血少、术后恢复速度快等特点。

(作者供职于社旗县人民医院康复医学科)

牙周炎是“小毛病”?

□石蕾

牙周炎是常见的口腔疾病,很多患者认为这只是“小毛病”,而忽视该病。牙龈疾病若不及时治疗,就会发展成牙周炎,牙齿会变得敏感,严重的话会导致牙齿松动乃至脱落。医务人员要积极引导群众掌握牙周炎相关科普知识,达到预防牙周炎的目的。下面,我将带大家详细了解一下牙周炎的相关知识。

发病原因

牙周炎主要是由局部因素导致牙周支持组织产生的慢性炎症。若牙周炎没有及时治疗,炎症会由牙龈组织向更深层次延伸和发展。该病初期表现并不显著,症状加重后会出现牙槽骨吸收、牙周溢脓、牙齿松动,最终形成牙周炎。微生物是导致慢性牙周炎的核心因素,会使牙龈出现炎症和肿胀反应。

局部微生态环境是各类细菌滋生的“温床”,形成了完整的生物膜,从牙龈自上而下持续性扩展,逐步发展至牙周组织,加速牙周炎的发生。部分全身性疾病,如糖尿病对

牙周炎也会产生一定的影响;饮食、环境和行为因素等,都是导致牙周炎的高危因素。侵袭性牙周炎与慢性牙周炎存在较大的差异性,可将其划分为广泛型和局限型,临床上多以家庭聚集性为特点,通常发生于35岁以下的人群。

治疗方法

治疗牙周炎应从两个方面着手,即消除病因和减轻症状,可以将治疗划分为4个阶段,不同阶段重点不同。

第一,基础治疗阶段。基础治疗是治疗牙周炎的基本方法,关键的作用是清除或控制炎症和致病因素,清除牙周袋内菌斑和牙结石,并应用抗菌药物控制炎症,以及进行咬合调整等。

第二,手术治疗配合药物治疗。患者进行基础治疗1个月~3个月后,牙齿松动症状明显时,针对预后不佳(牙周袋仍超过5毫米)的患者,可充分考虑手术治疗。手术可以去除滞留在牙龈下的牙结石和肉芽组织,必要时还可修整牙槽骨,引导骨组织再生;使牙周袋变浅,恢复部分牙周支持组织,促进牙周支持组织再生。

第三,修复治疗、正畸治疗等修复治疗。这些治疗的核心在于使用合理的修复方式,改善患者牙齿松动、移位和咀嚼无力等情况。

第四,维护期治疗。维护期治疗主要是指复查阶段,复查需要每半年一次,其中涵盖牙齿表面的菌斑控制状况。医生需要选取合理的方法和策略,对菌斑进行合理把控,

积极开展口腔卫生宣教工作,为后续的治疗进行分析。

牙周炎在实际治疗过程中,成功与否的关键是:科学、合理的治疗计划,以及高质量治疗。不过,患者坚持自我菌斑控制,相较于正确的治疗更为关键。

如何预防

牙周炎的预防需要长期进行,大家要掌握保护牙齿的方法,包含以下几个方面:

养成良好的刷牙习惯 在第一颗牙齿萌出时,我们就要养成每天刷牙的习惯。正确刷牙可以清除菌斑,预防牙龈出血、牙周炎等。

选择适合自己的牙刷 通常牙齿和牙龈连接的部位容易滋生细菌,尤其是牙齿不整齐的人,需要进

行彻底清洁。成年人在刷牙的过程中,应全方位刷牙,采用竖刷法。牙刷需要3个月更换1次,以免影响清洁效果。

及时治疗 如果已经患了牙周疾病,患者应该定期进行维护治疗,实现早发现、早治疗,将牙周疾病遏制于萌芽阶段,避免病情进一步恶化。

培养良好的饮食习惯 在日常饮食方面,人们应保持营养均衡,多摄入新鲜蔬菜、瓜果,以及富含粗纤维的食物,少吃含糖量高的食物,戒烟、戒酒,有利于口腔健康。

综上所述,牙周炎是慢性感染性疾病,会导致牙周组织损伤,产生严重的危害,是成年人牙齿脱落的关键因素。为积极预防和治疗该病,人们需要加强营养,增强牙周组织的抗病能力;保持口腔卫生,改掉对牙周组织有害的不良习惯,如吸烟、饮酒等;同时,了解牙周炎的病因,选取合理的治疗方法,实现早发现、早治疗,维护口腔健康。

(作者供职于山西省晋城市晋城大医院口腔科)

糖尿病的诊断和预防

□葛艳翔

如何诊断 在临床上,糖尿病的诊断并不复杂,测量空腹血糖大于等于7.0毫摩尔/升,或餐后2小时血糖大于等于11.1毫摩尔/升,即可确诊为糖尿病。糖尿病分为两种类型。

1型糖尿病 该病好发于儿童或青少年期,发病一般比较急骤,口渴、多饮、多尿、多食、消瘦、疲乏及体重急剧下降等症十分明显。很多患者以酮症酸中毒为首发症状,血清胰岛素和C肽水平低下,ICA(抗胰岛细胞抗体)、IAA(胰岛素抗体)或GADA(谷氨酸脱羧酶抗体)呈阳性。患者口服药物无效时,需要应用胰岛素治疗。

2型糖尿病 该病常见于中老年人,其中肥胖者发病率较高。患者常伴有高血压病、高血脂症、动脉粥样硬化等疾病。该病早期无

任何症状,或仅有轻度乏力、口渴等症,血糖增高不明显者需要做葡萄糖耐量试验才能确诊。患者的血清胰岛素水平早期正常或增高,晚期低下。

预后

若糖尿病患者的血糖控制较好,预后尚可。血糖控制效果较差的糖尿病患者,常会出现各种并发症。糖尿病患者出现多种感染均属于并发症。其中,酮症酸中毒等为该病恶化的严重表现。

糖尿病微血管病变可表现为糖尿病性视网膜病变、糖尿病肾病、血管广泛硬化、心脏微血管病变等。

常见并发症

皮肤感染 如体癣、甲癣、足癣及疖痈等化脓性感染较为常见,病情严重者可导致败血症。

结核病 特别是肺结核,一旦患病,进展迅速,蔓延广泛,肺部易形成空洞,发病率比正常人高3倍~5倍。

泌尿系统感染 其中以肾盂肾

炎、膀胱炎较为多见,有时伴霉菌性阴道炎,感染不容易被控制,须与控制糖尿病同时进行,方可获得较好的疗效。

此外,还有胆囊炎、胆管炎、胆结石、牙周炎及鼻窦炎等。

怎样预防

糖尿病一级预防的目标是预防糖尿病的发生;二级预防的目标是在已诊断的糖尿病患者中预防糖尿病并发症;三级预防的目标是减缓糖尿病并发症的进展,降低致

残率和死亡率,并改善患者的生活质量。

识别糖尿病的危险因素:年龄合并家族史或有遗传倾向;代谢综合征或合并高危因素人群;超重肥胖与巨大胎儿生产史;饮食因素;患有多囊卵巢综合征;使用增加糖尿病风险的药物等。

预防糖尿病的具体目标是:

- 1.使肥胖或超重者BMI(身体质量指数)达到或接近24千克/平方米,或体重减少5%~10%。
- 2.减少每日饮食总热量400大卡~500大卡。
- 3.饱和脂肪酸摄入量占总脂肪摄入量的30%以下。
- 4.每周进行体育锻炼250分钟~300分钟。

(作者供职于辉县市中医院糖尿病肾病科)

分娩时宫颈异常是指在产妇分娩过程中,宫颈出现大小、形态和张力等方面的异常情况。在正常情况下,宫颈要经历软化、扩张、子宫口开大等过程,为胎儿顺利娩出打开“第一道大门”。若宫颈出现异常,会对产妇和胎儿造成影响。

异常表现

宫颈大小异常 宫颈大小异常通常是指宫颈过长、过短或天生异常等情况。宫颈过长会导致产妇产程进展缓慢,胎儿难以通过,增加了分娩及剖宫产的风险;宫颈过短会使宫口开放过快,增加早产和胎膜早破的风险。解决方法:宫颈过短的产妇可通过手术治疗,如宫颈环扎术,防止宫口提前开放;宫颈过长的产妇需要通过刺激宫颈等手段进行扩张,使胎儿顺利通过。

宫颈形态异常 宫颈形态异常是指宫颈形态不规则、软化程度异常等情况。宫颈形态异常会影响胎儿顺利通过产道,容易导致产妇产程延长、难产等情况。解决方法:产妇可以在产前利用针灸、按摩、理疗等方法,对宫颈进行软化和调理;还可以应用镇痛药物,促使宫颈软化和扩张。

宫颈张力异常 宫颈过度收缩或张力不足,都会导致分娩困难,胎儿难以通过产道,增加胎儿缺氧的风险。产妇若宫颈张力不足,可通过子宫收缩药物或人工破水的方式加速分娩进程;若宫颈过度收缩,可通过输液,减轻产妇产紧的情绪,提高产妇的耐力来降低宫颈张力。

如何护理

休息 出现宫颈异常后,产妇需要减少活动量,多休息,避免过度劳累。

保持个人卫生 产妇需要保持会阴部位的清洁和卫生,平时可以使用温水清洗会阴部位,避免使用刺激性物质清洗。

定期产检 产妇需要定期到医院进行产前检查,以便及时发现和处理问题。

防止感染 产妇需要注意个人卫生,如勤换内裤,勤换卫生巾,避免感染。

坚持治疗 产妇如果已被诊断为宫颈异常,需要严格按照医生的治疗方案进行治疗,如应用抗生素等。

氧气吸入 如果宫颈异常导致胎儿宫内窘迫,产妇需要及时吸氧,保证胎儿健康。

总体来说,宫颈异常严重影响产妇和胎儿的生命安全和健康。因此,若有宫颈异常的情况,产妇和医生都应密切关注,及时进行治疗和护理,以保证顺利分娩。

(作者供职于驻马店市中医院妇产科)

分娩时宫颈异常如何处理

□李燕

早孕反应怎样应对

□孔彬瀚

怀孕对于女性来说是人生中十分重要的事情。但是在怀孕的过程中,许多孕妇都有早孕反应。这些反应是由于身体激素变化引起的,会持续到怀孕12周左右。早孕反应因人而异,主要症状和应对方法如下。

典型症状

恶心和呕吐 恶心和呕吐是典型的早孕反应之一,也是常见的早孕症状。恶心和呕吐症状通常出现在早晨和晚上,会使孕妇感到不适。有些孕妇甚至无法进食。

疲劳 感觉疲倦也是早孕反应的常见症状之一。许多孕妇会感到疲劳、乏力,需要增加休息时间,才能应对生活和工作。

嗜睡或失眠 孕妇经常会感到非常疲惫,需要更多的睡眠时间。另外,有些孕妇在早孕期有失眠的情况,出现难以入睡或睡眠质量差等现象。

食欲改变 许多孕妇的味觉和食欲发生改变,例如喜爱某些食物或排斥某些食物。这可能是由于身体的激素水平变化或身体适应妊娠所导致的。

腹部不适 在孕早期,孕妇还会出现其他症状,如腹部不适、腹胀、腹泻或便秘等。这些症状

的发生可能与身体的激素水平变化有关。

出现妊娠纹 这是由于体重增加和皮肤的变化引起的。

如何应对

均衡饮食 孕妇只有摄入足够的营养物质,才能保证自己和胎儿的健康。在怀孕期间,特别是出现恶心和呕吐症状时,孕妇可以选择清淡、易消化的食物。但需要注意的是,孕妇应避免大量摄入高热量、高脂肪、生冷、刺激性食物。

少食多餐 为了减轻早孕反应,孕妇可以尝试少食多餐的进食方式,并且在午餐和晚餐之间留出充足的时间,以充分消化和吸收营养物质。此外,孕妇可以选择一些含有高蛋白、无刺激性和易消化的食物。

运动和放松 适当的运动可以帮助孕妇缓解压力,增强抵抗力。孕妇可以选择一些强度较低的运动,如散步、瑜伽或游泳等。此外,孕妇要保证充足的睡眠。

心理疏导 在怀孕期间,很多孕妇的会出现波动,例如焦虑、紧张和抑郁等。因此,孕妇可以尝试一些放松身心的方法,例如听音乐、看书或瑜伽等。

(作者供职于郑州市超仁妇产科)