

关于青光眼你应该知道的事

□施璐

青光眼是全球范围内常见的慢性眼病之一。根据世界卫生组织的数据,全球有超过7600万人患有青光眼。青光眼可以影响所有年龄段的人,但老年人和家族有青光眼病史的人更容易患病。此外,亚洲人、近视患者和糖尿病患者也具有较高的患病风险。根据中国卫生统计数据和研究成果,青光眼的发病率在国内逐年上升。

认识青光眼

青光眼是一种慢性眼病,通常导致眼内压增加,进而损害视神经,最终可能导致视力丧失。青光眼可以影响一只眼或双眼,常见类型包括开角型青光眼和闭角型青光眼。开角型青光眼是最常见的类型,特点是房角正常但

房水排出受阻,导致眼内压升高。闭角型青光眼则是因为前房角变浅,房水流通受阻,眼内压升高。

青光眼的早期可能没有明显症状,但随着病情的进展,患者可能会出现以下症状:视物模糊,特别是在侧视或暗处情况下,眼痛或头痛,可能是由于眼内压增高;出现彩虹圈,患者可能会在明亮的光线环境中看到彩虹圈。青光眼可以导致逐渐进行性视野缺失,开始时可能不易察觉,但随着病情的进展,可导致中央视野丧失。诊断青光眼通常需要通过视力检查、眼前节检查、眼内压测量、视野检查、眼底检查等。如果医生怀疑患者得了青光眼,可能会进行进一步检查,如角膜厚度

测量和视杯/盘比例评估。青光眼的治疗目标是控制眼内压,保护视神经,并预防进一步视力损失。治疗选项包括药物治疗、手术治疗和激光治疗等。药物通常是首选治疗方法,可以通过口服药物或眼药水来降低眼内压。

青光眼的病因

青光眼是一种眼内压升高导致的眼病,可能与多种因素有关。以下是一些可能导致青光眼的因素:高眼内压,眼内房水生成过多或排出不畅,导致眼内压增高,是青光眼最主要的原因;遗传因素,有家族史的人更容易得青光眼;年龄因素,随着年龄的增长,患青光眼的风险也会增加;眼部疾病或眼部损伤,眼部其他疾病或眼部损伤可能会导致青光

眼;糖尿病或心血管疾病,这些慢性疾病与青光眼的发生可能存在关联。

虽然以上因素可能增加青光眼的风险,但并非必然导致青光眼。如果怀疑自己患有青光眼,建议尽早咨询眼科医生进行诊断和治疗。

青光眼的注意事项

定期检查 定期眼科检查非常重要,至少每年一次。这可以帮助医生监测眼压和视神经健康状况,确保及时发现和管理任何变化。
按时用药 如果医生开了药物治疗青光眼,确保按照医嘱准时服药。这些药物可以帮助降低眼压,控制青光眼的进展。
遵循医嘱 遵循医生给出的

任何特殊嘱咐和建议,包括使用眼药水的的方法和频率,避免过度用眼、剧烈运动或承重。

控制眼压 遵循医生的建议,采取措施控制眼压,以降低青光眼进展风险。这包括使用眼药水、手术治疗或其他方法。

规律锻炼和减轻压力 规律锻炼和减轻压力有助于促进眼部和全身健康。避免剧烈运动,但适度的有氧运动,如散步、游泳等,可以提高血液循环和眼部血液供应。

保持健康生活方式 健康的生活方式包括良好的饮食习惯、充足的睡眠和避免过度劳累,可以提供全面的健康保护,有助于控制慢性疾病,包括青光眼。
(作者供职于大庆市中医医院)

癫痫发作时如何急救

□施慧宇

癫痫疾病是一种慢性的神经系统疾病,其主要特征是大脑异常电活动引起的反复发作。据统计,全球范围内有数百万人患有癫痫,许多人在日常生活中会突然发病。癫痫发作不仅对患者本人造成严重的身体和心理负担,还给周围的人带来困扰和恐惧。癫痫通常突发且无法预测,可能发生在任何场合,这就要求我们学会正确应对和处理癫痫发作。及时又正确的急救处理,可以有效降低癫痫发作带来的危害。

癫痫发作的症状

大脑异常电活动导致大脑神经元过度兴奋和不协调,进而引发癫痫发作。癫痫发作可能表现为不同类型的症状,包括短暂的意识丧失、肢体抽搐、感觉异常、情绪变化等。癫痫的确切原因尚不完全清楚,可能与遗传因素、脑部损伤、感染、代谢异常等多种因素有关。在某些情况下,癫痫可能是其他疾病或症候群的症状之一。

癫痫发作可分为全面性发作和部分性发作。部分性发作起源于大脑的特定区域,而全面性发作涉及整个大脑。全身性发作时患者可能会突然失去意识,身体强直并出现肢体抽搐。这可能导致摔倒、受伤,甚至咀嚼时可能咬伤舌头或口腔组织。患者也可能出现呼吸暂停或困难,导致缺氧,引起唇色苍白、面色苍白或发紫、意识丧失等。部分性发作通常起源于大脑的特定部分,患者可能会出现感觉异常(如针刺感、麻木感)、肌肉抽动、嗅觉或味觉异常等。症状可能是局部性的,如只涉及半边身体。

癫痫发作可能发生在任何时候、任何地点,这可能导致患者在危险的环境中发作。因此,需要一定的措施来帮助患者降低发作风险,提高安全性,改善生活质量。

发作时如何处置

如果身边有患者癫痫发作,首要任务是确保患者的安全。移开周围可能威胁到患者安全的物体,如桌子、椅子或锐利的物品。确保患者不会跌倒或受伤,尤其要保护头部,尽量将患者转移到平坦的地面上,可以使用垫子或折叠的衣物垫在患者头下方,降低头部受伤的风险。如果患者抽搐,不要试图强行阻止患者抽搐,也不要抓住患者的肢体,这可能导致患者受伤或引发其他并发症。相反,应该让抽搐自行发生,并确保患者有足够的空间。此外,要松开患者的衣领和腰带,确保患者呼吸顺畅。如果可能,将患者的头部转向一侧,以防呕吐物阻塞呼吸道。患者结束后,可能会出现意识丧失、迷茫或困惑,要确保患者安全,并提供支持和安抚,直到患者完全恢复清醒。在此过程中,如果不确定处置是否正确,请立即呼叫急救服务或寻求专业人士帮助。

癫痫是一种慢性疾病,给患者和家人带来许多挑战和困扰,通过及时诊断、合理治疗和适当管理,可以控制其发作,减轻对患者生活的影响,并提高患者的生活质量。如果您或您身边的人患有癫痫,请尽快咨询医生,接受治疗和管理,减少发作风险,并获得必要的支持和关怀。

(作者供职于新密市中医院)

湿疹的症状和缓解方法

□马素兵

湿疹是一种常见的皮肤问题,不仅影响患者的外貌,还会带来诸多不便与困扰。目前,湿疹的研究取得了许多进展,为我们揭示了疾病的诱因和缓解方法。在本文中,我们将深入探讨湿疹的症状,探索背后的原因,讲解湿疹的有效缓解方法,帮助患者摆脱湿疹带来的困扰。

什么是湿疹?

湿疹,也称为特应性皮炎,是一种常见的皮肤疾病,通常表现为皮肤红肿、瘙痒和干燥。它可以影响任何年龄段的人,儿童时期尤为常见。湿疹是一种慢性炎症反应,通常与遗传因素、免疫系统异常和环境因素有关。

湿疹的症状是什么

皮肤红肿和干燥 湿疹的最常见症状是皮肤红肿和干燥。患处通常会出现红色的斑块或斑点,皮肤可能会变得粗糙和龟裂。

严重瘙痒 湿疹患者常常感受到剧烈的瘙痒,这会严重影响患者的日常生活,严重的话会导致睡眠问题和焦虑。

液体渗出 在湿疹比较严重的情況下,患处可能会渗出黄色或透明的

液体,这可能增加感染的风险。
结痂 由于瘙痒和摩擦,湿疹可能出现结痂的情况,使皮肤表面不平整。

湿疹的缓解方法

虽然湿疹没有根治方法,但有一些方法可以缓解症状。

保持皮肤湿润 对湿疹患者来说,保持皮肤湿润至关重要,可以通过使用温和的沐浴露,涂抹合适的保湿霜或乳液来实现。保湿有助于防止皮肤干燥和龟裂,并减轻瘙痒感。

避免诱发因素 了解并避免诱发湿疹的因素对患者很重要。常见的诱发因素包括天气变化、过敏原、粉尘、宠物皮屑等。尽量避免接触这些刺激物,可以帮助减轻湿疹的症状。

使用外用药物 医生通常会建议患者使用局部外用药物,如激素类药膏或非激素类药物,以减轻红肿、瘙痒和炎症。

冷敷 对于湿疹患处出现急性红肿和瘙痒的情况,可以使用冷敷来缓解症状。冷敷有助于缩小血管,减轻炎症反应。

管理压力 压力可能会加剧湿疹

的症状,学会有效管理压力对患者很重要。患者可以尝试进行冥想、瑜伽或深呼吸练习,来缓解压力。

保持适宜的室内环境 保持适宜的室内环境有助于改善湿疹症状,如使用加湿器增加室内湿度,避免干燥的空气刺激皮肤。

饮食调整 某些食物可能会诱发或加重湿疹,因此调整饮食有助于缓解症状。常见的过敏原食物包括牛奶、大豆、鸡蛋、坚果等。如果怀疑与食物相关,可以尝试排除这些食物。

定期就医 湿疹患者应定期就医,与医生共同制定个性化的治疗方案。及时就医可以使患者得到专业的指导和建议,避免湿疹症状进一步恶化。

湿疹虽然没有根治方法,但通过一系列缓解措施,患者可以更好地与湿疹共存。保持皮肤湿润,避免诱发因素,使用外用药物,管理压力,饮食调整等,都是有效的措施。此外,保持适宜的室内环境和定期就医也是关键因素。

(作者供职于辉县市峪河镇卫生院皮肤科)

重症肌无力的治疗办法

□申坤阳

在日常工作和生活中,有些人常常感到全身疲惫不堪,但其实并没有从事重体力活,这其实是重症肌无力在作怪。那么,重症肌无力是一种什么类型的疾病,又是什么原因造成的呢?

什么是重症肌无力

重症肌无力是一种神经肌肉接头处的疾病,属于自身免疫性疾病,主要表现为骨骼肌无力,容易疲劳,是一种波动性的肌无力,活动后肌无力症状会更加严重,通过休息或是药物治疗后得到缓解。虽然这只是一般慢性肌无力,但对人体的危害特别大,病程进展会直接影响患者的生活能力,严重的甚至会导致患者生活无法自理。

重症肌无力的危害

重症肌无力会危害患者的眼肌、面肌、咀嚼肌、咽喉肌、呼吸肌、四肢肌肉等各个部位,出现眼睑上抬无力,上睑下垂,复视,表情淡漠,哭笑面容,说话含糊不清,吞咽困难,饮水呛咳,咀嚼无力,四肢乏力等,当呼吸

肌受到波及及时可能会带来生命危险。

重症肌无力的治疗

重症肌无力虽然病情复杂,但并不代表它是一种无法治愈的疾病。研究表明,重症肌无力越早治疗效果越好。但现实情况是,大多数患者仗着年轻力壮,对疾病不上心,导致病情被延误,没有得到及时有效的治疗,最终小病拖成重疾,发展成重症肌无力,甚至严重到影响患者的呼吸。

影响治疗的3个因素

治疗时机 对任何一种疾病来说,早诊断、早治疗,都非常关键。因为所有病症的发病早期,症状都是比较轻的,这是治疗的最好时机。重症肌无力的治疗一样不例外,如果患者在疾病早期得到治疗,治愈率可达90%以上。如果患者错过了最好的治疗时间,不但治疗变得更加困难,病症的严重程度甚至会威胁患者的生命。因此,患者一定要重视起来,不要让重症肌无力发展到晚期,因为重症肌无力晚期患者的死亡率可达15%~50%。

机构选择 医疗市场乱象时有发生,一些不法医疗机构会夸大治疗效果,吸引患者上当受骗,从而导致患者丧失宝贵的治疗时间。因此,患者一定要选择正规专业的医院进行治疗。

治疗方法 现代医学研究表明,重症肌无力的诱因往往来自患者的自身免疫系统异常,当患者的免疫系统与神经肌传导出现障碍,免疫系统乙酰胆碱受体就会大量减产。因此,治疗重症肌无力的重点,在于改善患者的自身免疫系统异常,修复神经肌肉处的传导障碍,帮助身体恢复乙酰胆碱酯酶的平衡性。如果内科治疗效果不佳,或者是胸腺退化不良引起的重症肌无力,则建议考虑采用手术治疗。手术治疗可适用16岁~60岁之间发病的大多数患者,需要注意重症肌无力患者有没有手术禁忌证,术后,患者肌无力症状可以得到明显改善。

(作者供职于鲁山县人民医院康复医学科)

急性哮喘发作的自我缓解方法

□宋婉宁

哮喘突然发作,会使人感到呼吸困难。这是一种需要紧急医疗干预的情况,但是了解如何在获得医疗援助之前自我缓解症状也同样重要。接下来,我们将探讨一些实用的自我缓解技巧。

急性哮喘发作的常见症状 急性哮喘发作是指哮喘的症状突然加剧或持续恶化。这可能发生在几分钟到几小时内。以下是急性哮喘发作的一些常见症状。

呼吸困难 患者可能感到无法深呼吸,或者感到呼吸速率加快。

咳嗽 这通常是由气道中的炎症和黏液导致的。

喘息 这是一种高音或响亮的呼吸声,尤其在呼气时更为明显。

胸部疼痛或紧张 由于持续的咳嗽和呼吸困难,胸肌可能会感到疲惫和疼痛。

喉咙痛 咳嗽和呼吸困难可能导致喉咙感到疼痛。

心跳加速 身体试图通过加快心跳来满足对氧气的需求。

焦虑或恐慌 呼吸困难可能导致患者感到焦虑或恐慌。

疲劳或乏力 由于呼吸困难,患者可能会感到特别疲劳。

哮喘发作的诱因 哮喘发作可以由许多不同的因素触发。下面是一些常见的哮喘发作诱因。

过敏原 过敏原是引发哮喘发作的常见原因,包括花粉、灰尘螨、宠物皮屑、霉菌和某些食物。

空气污染 空气中的污染物,如烟雾、工业排放物、车辆排放物,都可能引发哮喘发作。

呼吸道感染 流感、冠状病毒、感冒和其他呼吸道感染可能导致哮喘加重。

运动 虽然运动本身是健康的,但对于一些哮喘患者,强烈或过度的运动可能会诱发哮喘发作。

天气条件 极端的天气条件,如寒冷、潮湿或炎热,可能会引发哮喘。

情绪压力 情绪压力和焦虑可能会引发哮喘症状的加重。

某些药物 如非甾体类抗炎药物(如阿司匹林)和某些高血压药物可能引发哮喘。

物理刺激 吸入冷空气、烟雾、灰尘或强烈的气味可能诱发哮喘。

哮喘发作时如何自我缓解 如果你是一名哮喘患者,了解急性哮喘发作的自我缓解方法非常重要。以下是一些步骤和技巧。

保持冷静 焦虑和恐慌可能会加剧哮喘症状。试着放松心情,避免因为呼吸困难而恐慌。

使用哮喘吸入器 如果你已经被诊断为哮喘并且有处方吸入器,按医生的指示使用吸入器。

坐立 坐立可以帮助开放你的气道,使呼吸更容易。避免躺下,因为这可能会使呼吸更加困难。

深呼吸 尝试慢慢地深呼吸。吸气时,让你的腹部膨胀而不是你的胸部,然后慢慢地呼气。

找到新鲜空气 如果能,找到一个空气流通的地方,远离任何可能的触发因素,如烟雾或尘埃。

与医疗专业人员联系 在哮喘发作期间,尽快与医疗专业人员取得联系,并遵循他们的指导。

防止哮喘发作的常规措施 避免已知的触发因素,如尘螨、烟雾、化学物质等,保持室内空气清新。定期参加呼吸治疗,学习正确的呼吸技巧,如控制呼吸节奏和深呼吸。坚持按照医生的指示使用长效哮喘药物,如吸入型激素和支气管舒张剂,以控制哮喘症状。

(作者供职于郑州市中心医院新郑分院)

心肺复苏应该怎么做

□夏秋娟

心肺复苏是指在心跳骤停或突发心跳骤停时,通过人工按压胸部和人工呼吸等方式,维持血液循环和呼吸,达到挽救生命的目的。在紧急情况下,人们应该及时采取心肺复苏措施尽力救助患者,同时要注意正确的实施方法和操作步骤,包括确认是否存在心跳,进行胸部按压的部位、力度和频率,以及人工呼吸等方面的注意事项。心肺复苏在挽救生命方面起到至关重要的作用,大家应该了解和掌握相关知识和技能。

心肺复苏的原理

人的心脏和肺部是人体的重要器官,如果遭受重压、刺激或损伤等就会停止工作,出现心跳骤停或呼吸骤停的情况。这种情况会导致血液无法对器官、组织和细胞提供氧气和养分,使其受到严重损伤。心肺复苏是在短时间内采取一系列恰当措施,令心脏和肺重新开始工作,血液循环系统得到恢复,从而保护患者的生命。具体而言,心肺复苏包括两个主要部分:人工心脏按压,指在胸骨下部区域进行按压,用手的力量暂时代替心脏,让血液循环;人工呼吸,通过口对口的形式,向患者提供氧气,帮助肺部重新开始工作。

如何实施心肺复苏

实施心肺复苏之前,需要先进行初步检查,确认患者是否停止呼吸或者其他严重的症状对生命健康造成威胁,即快速而有序地进行心肺复苏,解开患者的领口和腰带,将患者的下颌抬起,捏住鼻子,进行人工呼吸,每次人工呼吸需要花费1秒~2秒。

胸外按压也是心肺复苏的重要组成部分,救援人员需要将患者平放在硬地面上,然后将两手叠放在患者胸骨下方,肩膀顶住手掌,用身体重力向下按压胸骨,每次按压至少使胸部下陷5厘米,每分钟要进行100次~120次按压。每30次胸外按压之后,应进行2次人工呼吸,保持30:2的频率,力求把氧气送入患者体内,同时为患者的心肺部位提供足够的血液和氧气。实施心肺复苏后,患者生命体征得到恢复,需要立即送往医院进行救治。

心肺复苏注意事项

先检查周围是否安全,关掉电源和水,防止危险发生;检查患者是否还有呼吸和反应;联系急救车和附近的人帮助;尽快开始进行胸外按压和人工呼吸;注意观察患者的心跳和呼吸状态,根据变化及时调整复苏步骤;一直持续进行必要的步骤,直到急救人员到来。

(作者供职于叶县第二人民医院急诊科)