

# 肩袖损伤的护理常识

□南媛媛

肩袖是肩关节里的肌腱组织,包括冈上肌、冈下肌、肩胛下肌和小圆肌。这些肌肉附着在一起形成肌腱时,就称为肩袖。肩袖损伤是一种比较常见的运动损伤,是肩部软组织的一种急性或慢性损伤。肩袖损伤的主要症状是肩部疼痛、肿胀、无力。

**避免肩部过度活动**  
肩袖损伤患者在日常生活中要避免过度肩部活动,防止肩部出现扭伤,同时也要避免一些对肩部产生外力的操作。肩袖损伤是一种慢性损伤,需要一个较长时间的治疗和恢复过程。在日常生活中,当肩部出现不适时,要及

时到医院就诊,医生会根据具体情况对症治疗。切忌自己盲目处理或随意用药。

## 坚持热敷和热敷

肩袖损伤后,患者出现肩部疼痛,这时要对肩袖肌群进行冷敷,以减少出血和肿胀,同时可在患处涂抹一些活血药物,以减轻局部肿胀和疼痛。患者可以用毛巾包裹冰袋进行冷敷,每天3次~4次,每次10分钟~15分钟。热敷可改善局部血液循环,缓解疼痛,促进炎症的吸收和渗出物的吸收。在热敷时温度不要太高,以温热为宜,时间也不要过长。

## 药物治疗

用于肩袖损伤的药物包括非甾体抗炎药、糖皮质激素、类固醇激素、口服及局部镇痛药,如甲钴胺、维生素B<sub>12</sub>、布洛芬等。糖皮质激素因为全身不良反应较多,目前应用较少。在进行药物治疗时,要结合患者的病情和耐受程度,做到个体化治疗。

## 手术治疗

在肩袖损伤严重的情况下,会出现肩关节不稳或脱位,可进行手术治疗,目的是修复肩袖和稳定关节。用手术的方法对断裂的肩袖组织进行缝合或部分切除,从而恢复肩关节的正常活动

度。手术后一般要固定3个月,3个月后再逐步恢复运动。经过一段时间的恢复,肩袖损伤会有所好转。

手术后,肩袖损伤患者应在无菌环境下进行敷料包扎,并且要定期更换敷料。在手术后的3周内,应尽可能少做上举动作,以防肩袖撕裂加重。肩袖损伤患者术后应减少患肢活动,避免剧烈活动及过度疲劳,同时应在医生的指导下使用合适的支具进行固定,防止肩袖再度损伤。肩袖损伤患者术后要注意加强营养,以促进伤口愈合。如果出现伤口出血不止或者其他不适症状,应及时

时到医院就诊。

疼痛是肩袖损伤最常见的症状,常向腋窝放射。肿胀在肩部则较为常见。这是因为腋窝周围有大量滑囊存在,当腋窝大结节上移时,就会引起局部肿胀,如果得不到有效治疗,肩袖组织将发生不同程度的退变,部分人会出现关节软骨退行性改变。而肩关节不稳、脱位甚至骨折都可能造成肩袖撕裂。因此,患者要重视肩袖损伤,做好肩部肌肉力量和关节稳定性的锻炼,养成良好的生活习惯。

(作者供职于驻马店市中心医院骨关节外科)

# 鼻窦炎会引起头痛吗

□梁化国

鼻窦炎是一种常见的上呼吸道感染,它的症状通常包括鼻塞、流鼻涕和头痛等。然而,很多人对鼻窦炎的认识仅限于表面症状,对其本质和相关知识知之甚少。本文将带你深入了解鼻窦炎,揭开头痛背后的谜团。

## 什么是鼻窦炎

鼻窦炎,简单来说,就是鼻窦的炎症。鼻窦是人体鼻腔内覆盖黏膜的腔隙,分布在额骨、上颌骨、蝶骨和筛骨等部位。

当鼻窦受到病毒、细菌或过敏物质的侵袭时,黏膜会发生炎症反应,引发鼻窦炎。根据炎症发生的部位,可分为上颌窦炎、额窦炎、筛窦炎和蝶窦炎等。这些炎症引起的症状可能会因个体差异而不同,其中头痛是最常见的症状。

## 头痛与鼻窦炎的关系

- 炎症引起疼痛。病原体侵袭黏膜,引起炎症反应,导致鼻窦内压力增加,刺激神经,引起头痛。
- 黏液阻塞。鼻窦炎导致鼻窦通道受阻,黏液积聚在鼻窦中无法排出。黏液积聚可能增加鼻窦内的压力,从而引起头痛。
- 面部神经受刺激。炎症可能刺激面部的神经末梢,导致头痛和面部不适。
- 症状相互影响。鼻窦炎的其他症状,如鼻塞和流鼻涕,会使患者过度用力,可能引起头痛。

## 预防措施

- 避免接触感染源。尽量避免与患感冒或鼻窦炎的人密切接触,减少感染风险。
- 保持良好的鼻腔卫生。定期清洁鼻腔,使用生理盐水喷雾可以帮助清除鼻腔内的病原体和过多的黏液。
- 提高免疫力。合理饮食,适度锻炼,保持良好的生活习惯,有助于增强免疫力。

## 治疗方法

- 药物治疗。医生可能会开具抗生素、抗过敏药物、镇痛药等,以控制感染和减轻症状。
- 鼻腔冲洗。使用生理盐水或温开水冲洗鼻腔,有助于清洁鼻腔,减少黏液积聚,缓解鼻塞和头痛。
- 局部药物喷雾。局部应用鼻腔喷雾剂,能够减轻鼻窦炎症状。
- 加湿。保持室内湿度有助于减少鼻腔黏膜的干燥,有利于缓解鼻塞和头痛。
- 手术治疗。对于严重或反复发作的鼻窦炎,可能需要手术治疗。手术可以清除鼻窦内的炎症和黏液,让鼻窦保持通畅。

## 并发症及预防

**并发症**  
鼻窦脓肿:感染严重时,鼻窦内的脓液可能积聚形成脓肿,需要及时手术。  
扩散性感染:感染可能蔓延至邻近组织和器官,引起更严重的并发症。

**预防**  
避免过度使用鼻腔喷雾剂:滥用鼻腔喷雾剂可能导致鼻腔黏膜损伤,增加感染的风险。  
定期清洁鼻腔:保持鼻腔清洁,定期进行鼻腔冲洗,有助于预防感染。  
注意个人卫生:避免与感冒患者密切接触,勤洗手。  
增强免疫力:合理饮食,适度锻炼,保持充足的睡眠等,有助于增强免疫力,降低感染风险。

(作者供职于枣庄市台儿庄区中医院耳鼻喉科)

# 胃溃疡的预防和治疗

□郑凌云

胃溃疡是胃部常见的疾病,特征是胃黏膜出现溃疡,引起疼痛和不适感。预防和治疗方法,包括饮食调整、控制压力、戒烟限酒、避免滥用非甾体抗炎药物等。及早采取措施,遵循医生的建议,可以有效预防溃疡。对胃溃疡,药物治疗、幽门螺杆菌根除治疗和外科手术治疗是常用的方法。定期复查和与医生沟通是确保治疗效果的重要步骤。通过科学的治疗,我们可以更好地控制胃溃疡,提高生活质量。

**预防胃溃疡的方法**  
1.饮食调整  
膳食的合理调整对预防胃溃疡至关重要。建议遵循以下原

则:  
避免食用过于辛辣、油腻和刺激性食物,如辣椒、咖啡、可乐等,以免刺激胃黏膜。  
增加高纤维食物的摄入,如水果、蔬菜、全谷类食物,有助于保护胃黏膜。  
分餐进食,减少一次进食的量,避免增加胃的负担。  
注意饮食卫生,避免食用变质或不洁食物,防止发生细菌感染。  
2.控制压力  
长期压力过大,容易导致胃溃疡。可以采取以下方法来缓解压力。  
学会放松和调节情绪,可以尝试瑜伽、冥想、听音乐等。

合理安排工作和生活,避免超负荷工作,防止过度疲劳。  
找到适合自己的放松方式,如散步、阅读、与朋友交流等,有助于减轻压力。  
3.戒烟限酒  
吸烟和饮酒是胃溃疡的危险因素。要戒烟限酒,或尽量减少吸烟和饮酒的频率和数量。吸烟和饮酒会刺激胃黏膜,增加发生胃溃疡的风险。  
4.避免滥用非甾体抗炎药物  
长期使用非甾体抗炎药物,如阿司匹林、布洛芬等,会损伤胃黏膜,导致胃溃疡的发生。如果需要长期使用非甾体抗炎药物,应在医生的指导下合理使用,避免滥用。

## 治疗胃溃疡的方法

- 药物治疗  
治疗胃溃疡的药物包括抗酸药物和抗生素。常用的药物包括质子泵抑制剂、H<sub>2</sub>受体拮抗剂和幽门螺杆菌药物等。这些药物可以减少胃酸分泌、杀灭幽门螺杆菌等。  
2.幽门螺杆菌根除治疗  
幽门螺杆菌是胃溃疡常见的致病因素之一,根除该细菌对溃疡的治疗至关重要。根除治疗常常采用联合用药方案,包括质子泵抑制剂、抗生素和胃黏膜保护剂等。在接受根除治疗期间,患者需要遵循医生的指导,按时服药,并定期进行复查。

## 3.外科手术

少数情况下,胃溃疡可能需要外科手术。外科手术常用于治疗复杂的胃溃疡,如穿孔性溃疡或大出血的溃疡。手术的方式根据具体情况而定,可以是溃疡切除术、胃的部分切除术或胃镜下的介入治疗等。  
综上所述,胃溃疡是一种常见的胃部疾病。我们要预防胃溃疡。对于已经患有胃溃疡的患者,及时采取药物治疗和幽门螺杆菌根除治疗,以及外科手术治疗,可以有效控制疾病进展并促进溃疡的愈合。重要的是,患者要配合医生。  
(作者供职于平度市人民医院普外科)

# 你了解酒精所致的精神障碍吗

□何莉

酒精所致的精神障碍是一种由长期或过度饮酒引起的神经精神疾病。酒精是一种具有镇静和抑制作用的中枢神经系统抑制剂,它可以影响大脑的功能和结构,从而导致精神障碍。

**酒精所致精神障碍有哪几种**  
1.酒精中毒  
酒精摄入过量导致中毒,表现为昏迷、呼吸困难、心律不齐等。  
2.酒精戒断综合征  
酒精依赖者在停止或减少饮酒后出现的一系列症状,如焦虑、抑郁、失眠、颤抖、肌肉痉挛等。  
3.酒精性精神障碍  
长期饮酒会对大脑产生损害,导致认知功能损害、记忆减退、注意力障碍、思维紊乱等症状。  
4.酒精依赖症  
酒精成瘾者对酒精产生强烈的渴求,并且失去对酒精的控制能力,常常导致社交、职业和家庭问题。

**酒精所致精神障碍有哪些症状**  
酒精所致精神障碍症状因人而异,一般情况下分为急性酒精中毒、慢性酒精中毒、柯萨可夫精神病、酒精中毒性痴呆、酒精所致心境障碍、酒精所致人格障碍。具体分析如下:

- 急性酒精中毒  
这一症状又被细分为单纯性醉酒和病理性醉酒。前者在醉酒初期会出现自我控制能力减弱,情绪出现不稳定或者兴奋现象,肢体动作增多或者减少,大部分人发生构音不清、共济失调、步态不稳、血压降低及心率加快。随着醉酒程度的加重,出现意识障碍现象。后者是指在饮酒后出现自我意识障碍,多伴有片段恐怖性和被害妄想,可能在这些情绪下出现攻击性行为。
- 慢性酒精中毒  
慢性酒精中毒有多种表现。比如,一是依赖综合征,这是反复饮酒引起的特殊状态,停止饮酒后心理和身体会出现戒断症状。二是震颤谵妄,在出现症状前几天会出现情绪异常及失眠等前驱现象,发作时意识不清,表现为极端恐惧不安和冲动,四肢震颤并伴发热、大汗、心率加快、血压升高,严重时危及生命。三是酒精中毒性幻觉症,在停止或者减少饮酒后1天~2天内出现幻觉、幻视。四是酒精中毒性妄想症,在意识清楚的情况下可能出现嫉妒妄想和被害妄想,表现为

猜疑身边的人或者攻击配偶等。五是酒精中毒性脑病,产生嗜睡、眼肌麻痹和共济失调,并出现谵妄、记忆力缺损、痴呆和人格改变的精神症状。  
3.柯萨可夫精神病  
表现为记忆缺损突出,并且难以学习和接受新知识,同时会出现用以往的事情填补近期记忆等现象,还会出现欣快表情、定向力障碍和感觉运动性失调。  
4.酒精中毒性痴呆  
可能会出现记忆、思维、理解、计算、定向能力等方面的损害,并且会影响日常生活,甚至还会改变自身的心境和人格。  
5.酒精所致心境障碍  
这一现象多出现在严重酒精依赖后。饮酒行为与情绪息息相关,不能及时干预期会产生严重的抑郁症状。  
6.酒精所致人格障碍  
长期依赖酒精会对人格产生影响,日益出现自我意识加重,会产生自私、自我等心理,并且行为标准会降低。  
(作者供职于临沂市平邑县精神病医院精神科)

# 肺结节的治疗方法有哪些

□陈玉

肺结节是日常生活中比较常见的疾病,一般没有明显症状,大多数患者是在体检的时候才发现有肺结节。对于肺结节,主要治疗手段是应用糖皮质激素,并且经过治疗,预后较好。下面,我们来了解一下肺结节到底是怎么回事。

## 肺结节的病因有哪些

- 肺部感染。如果肺部出现慢性感染性疾病,就有可能引起肺结节。
- 由于工作原因,长期大量吸入粉尘,很可能导致肺结节。
- 有长期吸烟习惯的人,很容易患肺结节。吸烟时,有害物质会使痰液变黑,积累在肺部,形成肺结节。
- 肺部肿瘤。一些良性的肺部肿瘤,例如硬化性血管瘤等,很容易发展成为肺结节。

**如何区分肺结节的良性和恶性**  
1.根据结节的大小。如果结节直径小于6毫米时,有可能是良性结节;如果直径大于3厘米,有可能是恶性结节。  
2.根据结节的形态。如果结节的边缘比较光滑,有可能是良性结节,如结核球。如果结节的边缘不光滑,有毛刺的感觉,或者呈分叶状,有可能是恶性结节。  
3.根据结节的密度。根据结节的密度,将其分为实性结节、部分实性结节、磨玻璃结节3种类型。这3种结节相比较,部分实性结节是恶性的可能性大,实性结节是恶性的可能性比较小。  
4.根据危险因素。如果有慢阻肺、肺纤维化、肺结核病史,患者发生肿瘤的风险很高。

## 肺结节的治疗方法有哪些

- 对于肺结节比较多,有严重咳嗽症状,病情一直反复的患者可以进行中医治疗或中西医结合治疗。
- 在进行肺结节治疗时,可以使用免疫抑制剂。要注意的是,免疫抑制剂对人体有很大的副作用,可以用糖皮质激素代替治疗。
- 根据症状采用不同的治疗方法。当患者出现气虚、身体乏力、气短、轻微咳嗽、舌苔发白等症状时,应该对患者进行补肺益气。当患者出现腹胀、精神疲乏、舌苔发黄症状时,应该对患者进行健脾益气。当患者出现咳嗽有痰、四肢发绀、舌苔发白等症状时,应该对患者进行活血化痰、益气滋阴治疗。当患者出现身体乏力、舌苔白齿有痕迹、咳嗽气短、频繁出汗等症状时,应该对患者进行补肾健脾。

**如何预防肺结节**  
1.肺部害怕粉尘、烟,所以在日常生活中要养成良好的生活习惯,戒烟戒酒。在高危环境下工作或从事一些需要职业暴露的工作时,要佩戴防护工具,避免吸入粉尘。  
2.在空气污染比较严重的环境下,尽量减少外出。如果外出,要戴好一次性口罩。  
3.在日常饮食方面,一定要多吃新鲜的蔬菜水果,及时补充维生素。  
4.加强身体锻炼。在日常生活中,要坚持进行身体锻炼,增强身体免疫力,改善心肺功能。  
5.定期体检。身体健康很重要。为了预防疾病,我们应该定期到医院体检,预防肺结节。  
(作者供职于淄博高新技术产业开发区机关医院)

# 脑卒中的预防和护理

□高广

脑卒中是一种常见的神经系统疾病,严重时可能导致瘫痪、失语。脑卒中具有高发性和严重性,进行预防、早期识别和快速救治很重要。本文将深入探讨脑卒中的病因、类型、预防及急救处理等方面的知识,帮助读者了解脑卒中,远离脑卒中。

## 脑卒中的类型和病因

- 脑卒中的类型  
脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中。缺血性脑卒中是最常见的类型,约占脑卒中的80%。  
缺血性脑卒中:大脑血管堵塞或狭窄,导致血液供应不足,最终引起大面积脑梗死。  
出血性脑卒中:脑部血管破裂,导致颅内出血,增加颅内压力,对周围脑组织产生机械性损伤。
- 脑卒中的病因  
脑卒中的危险因素主要包括高血压、高血脂、糖尿病、心脏病、吸烟、饮酒、肥胖、缺乏体力活动等。年龄、遗传和种族也与卒中风险密切相关。控制这些危险因素,对预防卒中至关重要。

## 脑卒中的预警信号

脑卒中的预警信号可以概括为“FAST”,即面部(Face)、手臂(Arm)、言语(Speech)和时间(Time)。当一个人突然出现面部下垂、手臂无力或言语不清时,应立即意识到可能是脑卒中症状,要迅速采取措施。越早就诊,后遗症越少。

## 脑卒中的预防

首先,保持健康的饮食习惯,多摄入水果、蔬菜、全谷类食物和健康脂肪,减少高盐、高糖和高脂食物的摄入。其次,保持适度体力活动,每周至少进行150分钟的有氧运动,如快走、游泳或骑自行车。戒烟限酒也是预防脑卒中的重要措施。  
患有高血压、高血脂、糖尿病等慢性的人群,要定期进行体检和药物治疗。控制这些疾病可以有效降低脑卒中的风险。此外,对于高危人群,医生可能会建议应用低剂量阿司匹林等抗血小板药物来预防血栓形成。

**脑卒中的急救处理**  
一旦怀疑患者可能是脑卒中,应立即拨打急救电话并将其送往医院。

在等待急救的过程中,家属或朋友可以采取以下急救措施:1.让患者保持平卧位,保持呼吸道通畅;2.松开患者的衣物,确保血液循环通畅;3.不要给患者喂食或饮水,以防发生窒息;4.记录发病时间,这有助于后续治疗。

## 康复与护理

对于脑卒中患者,康复至关重要。应根据患者的情况制订康复计划,可能包括物理治疗、语言治疗等,以帮助患者尽快恢复功能。家属的陪伴和支持在康复治疗中也有着不可替代的作用。  
对脑卒中患者,时间就是生命。综上所述,脑卒中是一种常见且后果严重的神经系统疾病,严重影响我们的健康。我们要加强脑卒中预防和治疗的宣传,提高公众对脑卒中的认识,养成健康的生活方式,控制危险因素,学习正确的急救处理方法,尽早送患者就医,并配合脑卒中患者进行康复治疗,提高脑卒中患者的生活质量。  
(作者供职于东营市第五人民医院急诊科)

# 口腔疾病的警示信号

□宋晶晶

很多人在日常生活中容易忽视口腔健康的重要性。实际上,口腔疾病不仅影响我们的口腔健康,还可能对整体健康产生影响。本文将介绍一些关于口腔疾病的警示信号,以便及早识别和预防这些健康问题。

## 口腔疾病的常见类型

口腔疾病种类繁多,常见的有牙龈炎、牙周炎、口腔溃疡等。这些疾病通常由细菌感染、不良口腔卫生习惯及不健康的生活方式引起。在日常生活中,我们要特别注意口腔卫生,包括刷牙、使用牙线和漱口,预防这些疾病的发生。

## 口腔疾病与整体健康的关系

许多人可能不清楚口腔健康与整体健康之间的关系。研究表明,口腔疾病与心脏病、糖尿病、早产等健康问题存在关联。例如,牙龈炎和牙周炎可能导致细菌进入血液循环,从而影响心脏健康。患有糖尿病的人更容易得口腔溃疡,这是因为高血糖环境有利于细菌滋生。因此,保持良好的口腔健康,不仅有助于保护口腔,还可以维护整体健康。

**口腔疾病的警示信号有哪些**  
尽管口腔疾病可能不易被察觉,但它们常常会发出一些警示信号,提醒我们注意口腔健康。

- 牙龈出血  
牙龈出血可能是牙周炎的早期症状,也可能提示你刷牙时用力过猛。如果你经常出现牙龈出血,应及时就医,了解病因并接受治疗。
- 口腔异味  
持续有口腔异味可能是口腔感染的标志,也可能与胃肠健康问题相关。如果你口气异常,建议去看医生。
- 牙齿敏感  
牙齿在进食或喝水时出现敏感,可能是牙釉质受损或有龋齿的迹象。如果牙齿敏感持续存在,需要寻求专业人士的帮助。
- 口腔溃疡  
口腔溃疡的出现可能与免疫系统问题、营养不良或压力大有关。如果溃疡不愈合或频繁发作,应咨询医生。
- 牙齿松动  
牙齿松动可能是牙周炎或牙齿损伤的结果。如果发现牙齿松动,应及时就医,防止问题恶化。

**预防口腔疾病的方法**  
预防胜于治疗,采取适当的预防措施有助于维护口腔健康和整体健康。

- 定期看牙医  
定期看牙医,进行口腔检查和清洁,有助于及早发现问题。
- 良好的口腔卫生习惯  
每天刷牙、使用牙线和漱口,保持口腔清洁,减少细菌滋生的机会。
- 健康饮食  
多摄取富含维生素和矿物质的食物,限制高糖和酸性食物的摄入,有助于预防龋齿和牙周疾病。
- 养成良好的生活习惯  
戒烟和限制酒精摄入,有助于降低口腔疾病的风险。
- 管理情绪  
学会应对压力和焦虑,避免口腔溃瘍等问题的发生。

口腔疾病很隐蔽,但我们可以通过这些警示信号,及早发现并采取措施来治疗,保护口腔健康和整体健康。通过定期检查口腔,保持良好的口腔卫生习惯等,我们可以有效预防口腔疾病的发生。同时,我们也应该认识到口腔健康与整体健康之间的关系,关注口腔健康,有助于保持整体健康。  
(作者供职于聊城市阳谷县中医院口腔科)