失眠不妨试试耳疗

□谢 婧

失眠是人们日常生活中经常遇到的睡眠障碍，是指具有充足的睡眠时间及睡眠环境，但由于部分因素导致自身难以入睡，或者对睡眠及质量不够满意，致使人们在白天的时候精神欠佳，对其日常工作及生活造成较大影响。近年来，随着我国社会发展迅速，人们在日常生活中的工作压力正逐渐增加，很多人由于工作的压力导致难以入睡，失眠成了常态，而中医学者认为失眠是阳不入阴。大多数原因是情感受挫、饮食不规律、过度劳累等，导致患者体内脏腑功能发生紊乱、气血失和，随后出现阴阳失调，引起失眠，对患者的日常工作、生活、学习等造成了较大的影响。对于失眠，中医医生推荐患者使用耳疗的方法进行治疗。那么，失眠的原因有哪些？失眠的危害有哪些？以及如何使用耳疗改善失眠呢？

发病因素

情志失常 由于患者在日常生活中情志不顺，致使肝气郁结在身，肝郁化火，产生的邪火会对患者的心情进行扰乱，导致患者心神不安，难以入睡，或者心火在体内长时间积压，导致自身情绪受到心火扰乱，入睡困难。患者经常喜乐无常，在白天或入睡前情绪激动，难以进入睡眠状态。除此之外，在入睡前受到惊吓，也会导致患者心虚胆怯，在入睡前胡思乱想，导致整晚难以入睡。

过度劳累 在白天时，患者因工作或其他因素，导致身体太过劳累疲倦，脾功能受到损害，运动较少，致使患者脾虚气弱，运化不健，气血生化无源，不能上奉于心，而致心神失调，从而入睡困难，导致整晚失眠。或因思虑过度，伤及心脾，心伤则阴血暗耗，神不守舍；脾伤则食少，纳呆，生化之源不足，营血亏虚，心失所养，而致心神不安。

体质虚弱 长时间的生病会导致患者体内血虚，逐渐体质虚弱。对于年龄较大的患者而言，其体内血亏，易引起心血提供不足，心失所养，心神不安而导致失眠现象出现。《景岳全书·不寐》曰："无邪而不寐者，必营气之不足也。营主血，血虚则无以养心，心虚则神不守舍。"因此，年龄较大的患者身体较为虚弱，体内的阴阳较为亏虚，也会导致患者出现失眠的情况。

失眠的危害

脱发 长时间的失眠或睡眠不足，会导致患者头发逐渐掉落，由少量到多量脱发。

反应迟钝 长期的失眠会导致患者出现反应迟钝现象。做某件事情时，经常会忘记下一步要干什么。除此之外，出门时还会忘记需要携带什么，而这些都与失眠有着密切联系。

诱发疾病 长时间的失眠会使患者机体免疫能力逐渐下降，导致各种疾病的病原体入侵患者身体，致使感冒、高血压病等原有疾病加重。

造成不良情绪 有研究结果表明，长时间的失眠会导致患者出现急躁、恐惧、紧张、注意力不集中、情感脆弱、胡思乱想、人际关系紧张及日常生活缺乏兴趣等不良情绪，严重时还可能出现自杀倾向。

如何治疗

耳部刮痧 人体的耳部是宗脉所聚的部位。耳部铜砭刮痧是指在耳朵全息理论的基础上，使用由黄铜制作的刮痧板作用于耳部相应的穴位上，再运用"徐而和"的手法在耳部进行刮痧治疗。通过刮痧，对患者身体中的气血进行调节，将邪气引出身体外，并将活血化瘀、舒筋通络、排除毒素等作用充分发挥，从而达到预防及治疗疾病的目的。其主要的方法是对患者耳穴部位进行综合性的判断，然后嘱患者行平躺体位，暴露即将进行刮痧的耳朵部位，涂抹刮痧油后对耳前及耳后进行按摩推拿，直至皮肤微见红为止。

耳穴压豆 将耳部表面用酒精棉球擦拭干净，将椭圆形状的中药王不留行籽贴于0.6厘米×0.6厘米的小块胶布中央，选择患者耳部的神门穴、皮质下穴等穴位，对准穴位贴压，并用手指轻轻按摩2分钟，直到患者耳朵感到酸胀或经过按摩后产生热感后，方可结束。每次贴压时，建议贴压3个穴位~5个穴位较为适合，每次按压频率不可低于30次，每隔3天更换一次药豆。在此期间，患者要注意不要让耳穴碰水，防止药豆脱落。如果对胶布过敏者，可以选用黏合纸代替。

耳穴疗法具有副作用小、绿色、环保、简便廉验等特点。采用耳穴疗法治疗失眠，可以起到调整脏腑、平衡阴阳的作用。如果患者经常失眠，可以尝试通过耳穴疗法来改善睡眠质量

（作者供职于广西国际壮医医院）

体检发现脂肪肝怎么办

□郑华园

随着社会的不断发展，越来越多的人开始重视自身的健康管理，体检也成为人们日常生活的一部分，然而体检结果有时候会让人意想不到。在众多疾病中，有一种脂肪肝发疾病是现代生活方式和饮食习惯影响下日益普遍的健康问题。脂肪肝虽然初始阶段没有明显的症状，但它却可能影响着人们的健康。

什么是脂肪肝

脂肪肝又称脂肪性肝病，是指肝脏内脂肪积聚过多的一种情况。正常情况下，肝脏含有一定量的脂肪，但当脂肪在肝脏内堆积过多超过肝湿重的5%时即为脂肪肝。脂肪肝通常分为两种类型。

非酒精性脂肪肝 这是常见的类型，与长期饮食不良、缺乏锻炼、肥胖、糖尿病等因素有关。非酒精性脂肪肝通常在体内没有酗酒的情况下发生。

酒精性脂肪肝 这是由于长期饮酒引起的肝脏脂肪积聚。酒精性脂肪肝可能在肝脏受损之前就出现。

脂肪肝的危害

肝炎和肝纤维化 长期的脂肪肝可能导致肝脏发炎和纤维化，逐渐损害肝脏组织，影响其正常功能。

肝硬化 如果脂肪肝不得到及时控制，可能进一步发展为肝硬化，这是一种肝脏组织严重受损，变硬并出现结节的情况。

肝功能异常 脂肪肝可能导致肝功能异常，影响肝脏的代谢、排毒等功能，进而影响身体其他器官的正常工作。

肝癌 长期存在的脂肪肝可能增加患肝癌的风险，由于肝纤维化和肝硬化是肝癌发生的风险因素之一。

代谢综合征 脂肪肝与代谢综合征（如高血压病、糖尿病、高胆固醇等）之间存在关联，共同增加了心血管疾病和糖尿病的风险。

心血管问题 脂肪肝可能与心血管疾病（如冠心病、中风等）密切相关。

影响生育 脂肪肝可能影响生殖系统，特别是在女性中可能影响月经周期和生育能力。

如何治疗脂肪肝

查找病因 由于长期酗酒导致的脂肪肝应该立刻戒酒，减轻肝脏负担。患者出现超重或肥胖情况时，应该严格控制自身的饮食，通过减肥来控制体重，减少脂肪肝。而营养不良导致的脂肪肝患者应当增加营养，重视蛋白质和维生素的摄入量。

改变生活方式 应选择低脂、高纤维的饮食，如蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、鱼类、豆类等。限制高糖、高脂、高盐食物的摄入量，尤其是糖果、甜点、加工食品等。三餐规律，避免暴饮暴食。通过调整饮食习惯、健康作息，逐步改变生活方式，帮助患者降低体重、改善脂肪代谢，从而减轻脂肪肝。

适度运动 适当增加有氧运动，如慢跑、快走、骑行、爬楼梯、游泳、跳绳等，帮助人们消耗体内多余的脂肪。有氧运动可以帮助人们减轻体重，提高心肺功能，对于改善脂肪肝非常有益。患者可以根据自身的体能情况，逐渐增加运动时间和运动强度，避免过度劳累。运动是循序渐进的，尽量每周进行3次~5次锻炼，每次锻炼持续20分钟~60分钟。不懈地坚持运动才能取得长期的健康效果。

适当补硒 硒是一种很重要的微量元素，与抗氧化和肝脏健康密切相关，补硒可能对脂肪肝有一定的益处。适度摄入硒元素，不要过量，要根据年龄、性别和健康状态来决定具体的需求量。也可通过含有硒元素的食物来补充，如巴西坚果、大蒜、鸡蛋等。

药物治疗

维生素E 研究结果显示，维生素E可能帮助改善脂肪肝，特别是在非酒精性脂肪肝患者中。然而，使用维生素E需要遵循医嘱，是由于高剂量维生素E可能存在一些潜在的风险。

胰岛素敏感增加剂 某些药物如双胍类药物、噻唑烷酮类药物可以提高细胞对胰岛素的敏感性，改善胰岛素抵抗，帮助减少脂肪肝。

目前针对脂肪肝的药物治疗还在研究和探索阶段，没有特定的标准药物用于治疗脂肪肝。除了上述药物种类，还常选用保护肝细胞、降脂药物及抗氧化剂等，如维生素B、维生素C、卵磷脂、熊去氧胆酸、水飞蓟宾、肌苷、辅酶A、还原型谷胱甘肽、牛磺酸及其他降脂类药物等。

总而言之，体检中发现脂肪肝并不完全是坏事情，它可以让人们更深入地了解自己的健康状况，并及时采取行动。通过合理的生活方式改变，包括健康饮食、适度锻炼、体重管理、避免不良生活习惯等。人们需要记住的是，脂肪肝在早期通常没有明显的症状，但它的存在可能影响肝脏的功能并增加其他健康问题的风险。定期体检和健康监测对于早期发现和干预脂肪肝非常重要。

（作者供职于防城港市第一人民医院）

鼻咽癌的病因、临床表现及治疗

□孔令平

鼻咽癌是我国南方地区常见的恶性肿瘤。中国鼻咽癌患者约占全球病例总数的50%。由于发病隐匿，许多患者在疾病早期往往没有明显症状，也没有引起患者及其家属的注意。因此，80%首次就医的患者在临床上被归类为局部晚期。尽管诊断在分期上有所延迟，但鼻咽癌是治疗效果较好的一种肿瘤疾病，患者在系统的放疗和化疗中，80%以上的鼻咽癌患者可以康复，能够较大程度提高患者的生活质量。

发病原因

遗传学因素 鼻咽癌容易在同一种族和家族内成批发生，正是因为鼻咽癌的发病可能与血液或遗传学有关。

习惯 偏爱食用咸鱼和咸肉可能是导致鼻咽癌癌症的另一个原因。流行病学调查发现，广东省鼻咽癌高发区的婴儿断奶后，首次接触的食物中便包含咸鱼。此外，鱼干和腊肠也与鼻咽癌的发病率有关。这些食物在腌制过程中含有亚硝酸盐。当人体中的胃液pH（酸碱度）值为1~3时，亚硝酸或硝酸盐（需要被细胞还原为亚硝酸盐）可以在细胞中与仲胺合成亚硝胺化合物。这些物质具有强烈的致癌作用，不仅会诱发鼻咽癌，还会诱发肝癌、癌症等疾病。

感染 目前，大量研究发现疱疹病毒感染与鼻咽癌之间存在密切关系。因此，疱疹病毒抗体滴度的动态变化和监测可以作为鼻咽癌临床诊断、预后评估和随访监测的指标较好。

自然环境 高镍少硒。如广东地区的土壤、水和水稻中的镍含量高于其他地区。鼻咽癌患者头发中的镍含量也高于健康人。高镍饮食可能成为鼻咽癌发病的一个诱发因素。有报道显示，中国移居国外的鼻咽癌患者死亡率随着基因的改变而逐渐降低。相反，出生在东南亚的鼻咽癌患者的患病率风险增加。环境因素可能在鼻咽癌的发病机制中起重要作用。

临床表现

与许多恶性肿瘤一样，鼻咽癌的预防和治疗，早期发现、诊断和治疗是改善患者预后和降低死亡率的关键。由于鼻咽邻近结构复杂，当肿瘤侵犯相应的结构和神经时，可引起复杂多样的临床症状，主要包括鼻腔分泌物中有血，以及鼻塞、耳鸣、听力损失、头痛、面部麻木、咀嚼困难、复视、颈部肿块等症状。

如何治疗

放疗一直被认为是治疗鼻咽癌的首选方法。原因是大多数鼻咽癌分化差，对辐射高度敏感，原发病灶和颈部淋巴引流区容易被纳入照射范围。放疗主要有4种类型。

外射束治疗 调强适形放射治疗（IMRT）可以提供更准确的有效剂量治疗，同时减少对健康细胞的损伤和副作用。

质子治疗 质子治疗是一种使用质子射线的外束放疗。质子可以摧毁癌症细胞。质子疗法可用于治疗一些颅底肿瘤，以减少辐射暴露于附近结构（如眼睛的视神经和脑干）。质子治疗也是晚期鼻咽癌病灶靠近中枢神经系统（包括大脑和脊髓）时的较好选择。

立体定向放疗 立体定向放射疗法（SBRT）为肿瘤提供精确的放疗。适用于治疗已经生长到颅底的肿瘤或在大脑或颅底复发的肿瘤。

内部放疗 植入放射性粒子进行放疗属于内部照射。在治疗鼻咽癌时，医生将含有放射性物质的小颗粒植入癌症部位。这种方法较常用于治疗首次复发的鼻咽癌或原始肿瘤。

病理类型

病理类型主要指分化良好的鳞状细胞癌或腺癌及其他对辐射不敏感的癌症。病变部位局限于顶后壁或前壁。如果患者没有手术禁忌证，可以切除主要病灶。手术治疗不适合Ⅱ期、Ⅲ期和Ⅵ期患者。

化疗也是晚期鼻咽癌常用的治疗方法，经常与其他治疗方法结合使用。研究结果发现，95%以上的鼻咽癌属于低分化和未分化癌症类型，恶性程度高，生长快，易发生淋巴结或血行转移。在诊断时，75%的鼻咽癌患者已经处于Ⅲ期和Ⅵ期。疾病阶段越晚，远处转移的概率就越多，预后就越差。放疗是一种局部治疗方法，不能预防转移。因此，联合使用化学物质或几种药物，可以缩小肿瘤或消除小病变，提高治疗效果。

以程序性死亡受体1（PD-1）为代表的免疫疗法近年来已经应用于各种实体瘤。中国研究人员也在不断努力通过免疫治疗来克服中国恶性癌症的发病率，并在过去两年中取得了重大突破。目前，两种主要的免疫抑制剂（特瑞普利单抗注射液和卡瑞利珠单抗）已在中国上市用于治疗鼻咽癌。

通过充分了解与掌握鼻咽癌的发病机制与临床表现、治疗原则，能够帮助社会群众及时发现身边诱发鼻咽癌的相关因素，间接性纠正不良的生活习惯，促使其能够在疾病早期及时接受治疗，防止病情恶化，进一步提高临床治愈率。

（作者供职于广西壮族自治区南溪山医院）

超声诊断甲状腺结节后 需要活检穿刺吗

□彭贤柏

甲状腺是人体内较大的内分泌腺，和人的正常代谢息息相关，甲状腺异常会导致人的情绪、状态、脏器等发生明显变化。由于当今社会发展速度越来越快，超声诊断中查出甲状腺结节的人群也越来越多。那么，在检出甲状腺结节之后，是否还需要进行甲状腺结节穿刺活检呢？甲状腺结节的活检穿刺又应该怎么做？

检测原则

一般来说不是所有发现结节的甲状腺超声诊断都需要进行活检穿刺的，这需要结合甲状腺超声诊断的结果和分类加以说明。

诊断结果分类

1类 证明甲状腺组织正常，报告中也会表明甲状腺大小和回声都是正常的，不存在结节、囊肿、钙化等情况。

2类 是对甲状腺中存在囊肿的诊断，而且2类结果中的囊肿往往是良性的，恶性演化的概率非常低，但是需要受检者定期随访复查。

3类 进入3类之后，就意味着受检者的甲状腺存在一定恶变风险，3类结果意味着在超声诊断中发现患者甲状腺存在囊实混合性的结节或实性结节，但恶变风险通常在2%以下，且结节体积较小的话也可以定期观察，来准确掌握结节演化状态。

4类 因严重程度不同分为4a、4b、4c，恶变风险依次为2%~10%、10%~50%、50%~90%，这个时候结节就有很高的风险概率了。

5类 出现这种结果，意味着受检者甲状腺结节恶变风险已经达到90%以上，这种情况一般需要采集病例样本进行进一步检测，也就是活检穿刺。

6类 意味着受检者已经接受过活检穿刺并确定为恶性结节，即甲状腺癌，这种情况下就需要立即接受治疗。

简单来说只要是在超声诊断中发现结节有恶变可能，需要进行活检穿刺进一步确诊。如果结节是完全囊性、囊实性呈海绵征，可以确定为良性结节，但也需要定期进行超声复查来观察结节发展情况。如果是实性、低回声或极低回声；或者纵横比大于一（图像会表现出结节"立着长"）；或者边界呈毛刺状、小叶样、成角改变；或结节内部出现直径小于0.1厘米的点状钙化；或者结节侵犯甲状腺包膜；或结节内部有丰富的血流信号，可以确定是恶性结节，在这种情况下就需要进行活检穿刺。除此之外，即使结节没有以上恶性特征，但颈部淋巴出现明显转移，也要警惕结节的恶性发展。

检测方法

现在甲状腺活检穿刺是可以在超声指导下做的。有超声给出的图像引导，活检穿刺能够获得直观、清晰、准确的病灶部位，确定具体部位后就可进行穿刺。当下临床上以超声引导为技术支持的活检穿刺有两种方法。

粗针活检穿刺 使用的针直径大概在1.2毫米，穿刺后可采集活检标本行组织病理学诊断。

细针活检穿刺 使用的针比粗针稍细，直径为0.8毫米，在完成穿刺并采集到活检标本之后要进行细胞病理学诊断。

国际上在甲状腺活检穿刺时，多采用细针穿刺的方法获得细胞病理学诊断结果。

活检穿刺过程

在超声引导下找准病灶位置，用处理过的细针穿刺进去反复抽吸，直到获得少量的细胞液；再把这些细胞液涂片处理并进行特殊染色，在特殊染色下借助观测仪器，观察结节细胞发生的究竟是良性病变还是恶性病变，获得结果后做出诊断。

目前，临床上活检穿刺的准确率非常高，不仅针对甲状腺结节，针对其他可能存在的恶性病变、肿瘤也是一样。因此，活检穿刺可以作为肿瘤诊断的金标准。当然，在活检穿刺之上还有更可靠的标准，就是以手术方式把病灶完全切除下来，做病理检测，但是这种检测已经除去了发现的病灶，与手术治疗的作用没有太大区别。因此，活检穿刺能够避免不必要的手术。如果检测结果是良性的或倾向于良性，也可以先观察；即使检测结果是恶性的，也可以根据肿瘤细胞发展状况来确定后续的治疗方案。因此，活检穿刺在诊断甲状腺结节恶性发展状况时是很有必要的。

综合上述，活检穿刺是甲状腺结节检测的金标准，能用来确定甲状腺结节是否出现恶性演化，并为后续治疗措施的应用提供参考支持。而在日常生活中则需要大家保持良好的生活习惯，尽量维持情绪稳定，远离甲状腺结节的困扰。即使是在发现结节后也不必太过惊慌，要配合医嘱积极治疗。

（作者供职于广西壮族自治区民族医院）

超声检查的临床应用领域有哪些

□韦月柳

什么是超声检查？其实超声检查就是人们常说的B超。近年来超声检查技术发展迅速，各种新技术层出不穷，由于超声波安全无辐射、使用方便、价格低廉、应用范围广泛，已经成为临床工作中不可缺少的一种检查手段。这种检查手段可使多种疾病的"元凶"无处可逃。因此，目前临床上首选的检查方式中就包括它。

超声究竟是什么

超声就是超声波，是一种在医学领域具有广泛应用的技术。超声诊断科是一门综合性学科，它融合了医疗服务、科研研究和教育培训等多个方面，许多来医院寻求医疗服务的患者会优先选择进行超声检查。超声波属于机械波的一种，当频率超过人耳能听到的声波频率范围（20赫兹~20000赫兹）时，就超出了人们的听力范围。因此，人们将频率超过20000赫兹的声波称为超声波。

超声检查应用范围

腹部超声筛查 在超声检查中，腹部超声是常见也是常用的一种检查方法。此类检查涵盖了对胰腺、肝胆、脾肾等腹部器官的检查。当患者出现腹痛、腹胀或其他腹部相关症状时，都可以利用超声技术进行筛查，从而发现问题。在进行腹部超声筛查时，患者需要提前8小时禁食，确保患者检查时处于空腹状态。如果患者需要服用药物，可以适量饮水。腹部超声检查可以对腹部实质性脏器及空腔脏器进行筛查。

实质性脏器超声检查 实质性脏器包含肝、胰、脾、双肾、前列腺等，观察脏器外形、内部变化及与周围组织的关系等，通过观察结构变化，以确定脏器是否存在炎症或肿瘤等病变。

空腔脏器超声检查 空腔脏器指的是胃及肠道。空腔脏器检查时，需要患者服用胃肠显影剂以消除胃肠内气体及黏液，避免其对检查造成干扰，然后进行超声检查，可找出肿瘤或胃溃疡等病变。

心脏及血管超声（超声心动图）检查 这部分的超声检查包括了心脏、大血管和外周血管的检查。在检查过程中，医生会全面观察心脏的结构，并利用彩色多普勒和频谱多普勒等技术，了解心脏功能及血流动力学状况，以便及时对心脏疾病进行诊断。在进行血管检查时，会对血管壁、血管腔等进行全面观察，并结合其他因素进行诊断。一般来说，经胸、心脏超声检查无特殊要求，而进行经食道、心脏超声检查，则需要患者保持8小时的空腹状态。超声检查可以观察心脏的位置、测量各心室腔的大小、评估心脏功能及血液在心腔内的流动状态。可以观察患者心脏相连的大血管的走行、血管的起源、粗细、硬化及血流情况，判断狭窄程度。可以观察患者头颈、躯干及四肢的动脉、静脉的内部结构、管腔粗细、血流方向、血流速度及其他情况。还可以观察患者静脉瓣的功能，是否存在炎性病变及血栓等情况。

胸腔疾病的诊断 超声检查可以清楚显示胸腔内存在的积液并对积液量进行评估，观察肺实变的程度及是否有占位的存在，还可以用于引导诊断性穿刺或治疗的过程。包括前上纵隔的胸腺囊肿、胸腺瘤、畸胎瘤、恶性畸胎瘤、淋巴结结核、恶性淋巴瘤（淋巴肉瘤、霍奇金氏病）等肿块的诊断和鉴别诊断。

妇产科超声检查 超声检查是妇科常见病、多发病、早期妊娠及胎儿发育检查的主要手段。检查范围包括子宫、附件、盆腔区域等。通过超声检查，可以早期发现妇科肿瘤、妇科炎症、宫外孕，以及对胎儿发育情况进行报告等。

浅表部位器官的超声检查 甲状腺、甲状旁腺、眼部、睾丸、阴囊、乳腺、涎腺、淋巴结、浅表包块、肌肉、神经及关节统称为浅表器官，浅表超声是发现其内肿物及炎症等病变的首选方法，可以依据病灶的各种超声表现特征判断其病变的性质及来源。

介入性超声诊断与治疗 介入性超声医学作为现代超声医学的一个分支，其特点是在实时超声监视和引导下，完成各种穿刺、活检、药物注射等操作，可以避免传统手术带来的伤害，从而达到与手术相媲美的效果。部分医院目前已经开展了超声波引导下胸腹腔穿刺置管引流及中心静脉穿刺术等技术。

肝纤维化无创诊断 肝硬化和肝癌是非常严重的肝脏疾病，而肝纤维化是肝硬化和肝癌发展的早期阶段。肝纤维化是指肝脏内过量的胶原沉积，是细胞外基质合成过多或不足的直接后果，从而导致肝纤维组织过度积淀。而常规超声检查只能定性，不能定量，且对于早期轻症患者诊断率较低。

总之，超声检查主要应用于妇产科、心血管系、肿瘤介入治疗、腹部、浅表器官等多个领域，具有无创、便捷、实时、直观等特点，在临床上得到了广泛应用。但需要注意，超声检查虽好，但有一定局限性。因此，在临床中应结合其他检查结果对病情进行综合分析。

（作者供职于广西中医药大学附属瑞康医院）