

# 消化道出血严重吗

□马立兴

消化道出血是一种较为常见的症状,是指消化道的血管受到损伤而出血,包括上消化道(口腔、食道、胃、空肠)和下消化道(结肠、直肠)出血。消化道出血的严重程度取决于出血量及出血持续时间,严重的病例可能会引起休克和死亡。

在临床上,上消化道出血的症状包括呕血、黑便、腹痛、恶心、呕吐等。下消化道出血的症状包括便血、腹泻、肛门出血等情况。严重的消化道出血还可能出现贫血、休克等情况。

消化道出血的治疗方法主

要取决于出血的病因。以下是一些常见的消化道出血的原因及治疗方法。

消化性溃疡是引起消化道出血的常见原因。对于消化性溃疡引起的出血,常见的治疗方法包括:通过服用质子泵抑制剂(如奥美拉唑)或H2受体拮抗剂(如雷尼替丁)来减少胃酸分泌,减轻对溃疡面的刺激,促进溃疡愈合;对于出血量较大的患者,需要采取止血措施,如内窥镜下止血或使用止血药物;对于药物治疗无效或出血难以控制的消化性

溃疡出血,可能需要手术治疗。食管静脉曲张破裂引起的出血通常比较严重,需要紧急治疗。常见的治疗方法包括:内窥镜下食管静脉曲张结扎术,通过内窥镜将食管静脉曲张结扎,以达到止血的目的;介入治疗,对于不能耐受手术或内窥镜下食管静脉曲张结扎术治疗失败的患者,可以采取介入治疗,如经颈静脉肝内门体分流术等。

由于急性胃黏膜病变引起的消化道出血,通常与应激、大量饮酒、服用非甾体抗炎药、化

疗药物等因素有关。常见的治疗方法包括:去除诱因,停止服用引起胃黏膜损伤的药物或物质,如非甾体抗炎药、酒精等;止血,采取内窥镜下止血或使用止血药物等措施;对症治疗,对于严重出血、休克等情况,需要采取对症治疗,如输血、补液等。

总之,无论是什么治疗方法,都应先对患者进行严格的评估,包括现场评估、临床评估和出血危险性评估。评估结果决定治疗方案、治疗时间和治疗方式。

(作者供职于山东第一医科大学第二附属医院)

需要进行姑息性手术以减轻症状;化学治疗,通过使用化疗药物来杀死癌细胞,减轻肿瘤负荷,减少出血的可能性;支持治疗,对于严重出血的患者,需要采取支持治疗,如输血、补充营养等。

总之,无论是什么治疗方法,都应先对患者进行严格的评估,包括现场评估、临床评估和出血危险性评估。评估结果决定治疗方案、治疗时间和治疗方式。

(作者供职于山东第一医科大学第二附属医院)

## 心肺复苏操作流程

□徐晓玲

心跳骤停是一种危急情况,如果不采取紧急措施,患者的生命将面临极大的威胁。心肺复苏是一种急救技能,通过胸外按压和人工呼吸来维持心脏和肺部的功能,为患者赢得宝贵的时间。

**心肺复苏如何操作**

**确认患者状况** 在发现一个疑似心跳骤停的患者时,首先要确认患者是否无意识,不能呼吸、没有脉搏。可以摇动患者并大声呼叫,观察患者有无反应。

**紧急呼叫急救** 在确认心跳骤停后,立即拨打紧急求救电话120,向急救中心报告患者情况和所在地点,专业医疗人员的支援至关重要。

**开始胸外心脏按压** 将患者平放在坚

硬的表面上,将双手交叉放在两乳头连线的中心点(胸骨下缘),用身体的重量进行快速、有力的按压。按压深度应为至少5厘米,频率为每分钟100次~120次。保持胳膊伸直,上半身用力,下半身保持稳定。

**人工呼吸** 在进行30次胸外心脏按压后,清除口腔异物,然后进行2次人工呼吸。将患者头部后仰,掀开下颚,用另一只手捏住鼻孔,用嘴对嘴的方式进行人工呼吸。每次呼吸持续时间约为1秒,使胸廓上升,然后迅速进行下一次胸外心脏按压。

**持续操作** 在专业医疗人员到达之前,持续进行胸外心脏按压和人工呼吸,按照30:2的比例进行。切勿停止操作,除非患者恢复意识或专业医疗人员告知停止。

**使用自动体外除颤器(AED)** 如果有自动体外除颤器可用,按照提示进行操作。它可以分析心脏节律,如果需要电除颤,AED会提示您进行电击,然后立即继续胸外按压。

**“黄金4分钟”的重要性**

“黄金4分钟”是指从心跳骤停发生开始,到专业医疗人员进行除颤的时间窗口。在这4分钟内,正确的心肺复苏操作可以为患者提供足够的氧气和血液流动,从而维持脑部和心脏功能。每分钟都至关重要,在这较短的时间内采取正确的急救措施能够大大提高生存率。

(作者供职于广州中医药大学顺德医院附属勒流医院)

## 心血管疾病的性别差异

□周丽华

心血管疾病是包括冠心病、高血压病、中风和心脏瓣膜疾病在内的一组疾病。然而,男性和女性在心血管疾病的发病率、症状表现和处理方式上存在明显差异。

**发病率的差异**

**冠心病** 研究表明,男性在较早的年龄段内更容易患上冠心病。这一性别差异的部分原因是雄性激素(睾酮),它可能对心血管系统产生保护作用。然而,女性在更年期后的的心脏健康风险显著增加,因为雌激素水平下降,可能导致心血管危险因素增加。

**高血压病** 研究表明,在青少年和中年阶段,男性更容易患高血压病。女性在更年期后,尤其是60岁以上,高血压病的发病率开始升高,这与雌激素水平下降有关。女性还更容易患“绝经后高血压”,这种病对心脏健康产生的影响更大。

**中风** 尽管男性在年轻时更容易患中风,但女性在更年期后的中风风险显著增加。这一性别差异可能与雌激素在维护血管健康方面的作用有关。雌激素可以帮助保护血管内皮细胞的功能,降低血栓形成的风险。

**症状的差异**

性别差异不仅表现在发病率上,还表现在心血管疾病的症状和临床表现上。一些研究发现,男性和女性可能在症状上有所不同。

**胸部疼痛** 胸部疼痛是冠心病的常见症状,通常表现为胸部疼痛或不适。男性更可能有典型的胸痛症状,而女性可能会经历不典型的症状,如颈部、下巴、肩膀或上背部的疼痛。

**疲劳** 女性在心血管事件前常常报告疲劳感,而男性则更容易报告其他症状,如胸痛。这也可能导致女性的心血管问

题被误诊或未被及时诊断。

**心律不齐** 某些类型的心律不齐在男性和女性中也有不同的表现。例如,女性更容易患阵发性心房颤动,而男性则更容易患室性心律不齐。

**诊断和治疗的差异**

**诊断** 研究表明,一些心血管疾病的标准诊断方法可能对男性和女性适用程度不同。例如,传统的冠状动脉造影术可能不够敏感,不能充分检测女性患者的冠状动脉狭窄。

**治疗** 性别差异也可以影响心血管疾病的治疗策略。一些药物可能对男性和女性产生不同的反应,因此医生可能需要根据患者的性别和生理状况来选择合适的药物。此外,手术治疗,如冠状动脉旁路移植手术,也可能在男性和女性中有不同的效果和风险。

(作者供职于金乡县人民医院)

## 抑郁症的早期表现

□孙宁

抑郁症是一种常见的精神疾病,可以对患者的情绪、思维和行为产生严重的影响。

**抑郁症的原因**

**生物学因素** 抑郁症可能与遗传因素有关,家族中有抑郁症患者的人患病风险更高。此外,神经递质的不平衡,也可能与抑郁症有关。

**心理社会因素** 生活中的重大事件或创伤,如失业、离婚、丧失亲人等,可能导致情绪低落和抑郁症。个体的人格特征、悲观思维方式及应对压力的能力不足等心理因素也可能增加抑郁症风险。

**生理因素** 慢性疾病、药物不良反应、荷尔蒙变化等生理因素也可能诱发或加重抑郁症。

**环境因素** 环境中的社会支持网络、人际关系质量、工作压力等都可能对抑郁

症的发生起到影响作用。

**抑郁症的早期表现**

**情绪低落** 抑郁症患者会长期情绪低落,感到悲伤、无助或失去兴趣。

**失去自信** 抑郁症患者往往对自己的能力和价值感到怀疑和不自信。

**睡眠障碍** 抑郁症患者常常出现失眠、早醒或嗜睡等问题。

**食欲改变** 抑郁症患者可能会出现食欲不振或暴饮暴食的情况。

**身体不适** 抑郁症患者可能会出现身体不适的症状,如头痛、胃痛、肌肉疼痛、胸闷等。

**行为变化** 抑郁症患者可能会出现行为上的变化,如社交退缩、独自静坐、易怒或冲动行为等。

**治疗抑郁症的方法**

**药物治疗** 抗抑郁药物是常见的治疗

抑郁症的方法,例如选择性血清素再摄取抑制剂和三环抗抑郁药。这些药物可以调节大脑化学物质,缓解症状。

**心理治疗** 认知行为疗法是一种常用的心理治疗方法,通过帮助患者改变消极的思维模式和行为习惯,来缓解抑郁症状。其他心理治疗方法,如解构疗法、人际治疗等也可以考虑。

**生活方式调整** 良好的生活方式对于缓解抑郁症状也很重要,包括规律作息、健康饮食、适度的运动等。此外,避免滥用药物等也很重要。

**支持系统** 建立一个良好的支持系统也对于抑郁症的治疗很有帮助。与家人、朋友或专业心理咨询师保持沟通,寻求情感支持和理解。

(作者供职于山东省潍坊市精神卫生中心)

## 龋齿是怎么回事

□吴燕

龋齿,又称蛀牙,是牙齿表面的硬组织遭到细菌侵蚀,造成损害,属于一种常见的口腔健康问题。那么,龋齿是怎么回事,如何治疗呢?

**龋齿发生的原因**

**细菌感染** 口腔中存在各种细菌,某些细菌会分解食物残渣和糖类,产生酸性物质。这些酸性物质腐蚀牙釉质,逐渐侵蚀牙齿。

**不良的口腔卫生习惯** 不良的口腔卫生习惯,如不定期刷牙、不使用牙线和漱口水等,会导致食物残渣和细菌在牙齿表面积聚,增加蛀牙风险。

**高糖饮食** 过多的糖类食物和饮料,特别是糖果、碳酸饮料等,提供了细菌生长所需的糖分,增加蛀牙风险。

**牙釉质薄弱** 有些人天生牙釉质较薄,容易受到侵蚀。此外,如果曾经有龋齿或牙齿损伤,新生出的牙釉质可能较薄,容易受到侵蚀。

**口干症和酸性口腔环境** 口干症会导致口腔内的酸性环境增加,利于细菌生长,侵蚀牙釉质。

**龋齿严重吗**

龋齿的严重程度取决于多个因素,包括龋齿的位置、大小、深度及个体的口腔健康状况。一般来说,早期的龋齿可能不太严重,但如果不及及时治疗,会逐渐恶化。

**牙痛** 随着牙齿被蛀牙侵蚀,疼痛可能会逐渐加剧。当蛀牙达到牙髓时,疼痛会变得尤为剧烈。

**感染** 如果蛀牙不及时治疗,细菌可能进入牙髓,引

发感染。这可能导致脓肿,引起严重的疼痛和肿胀。

**牙齿脱落** 严重的龋齿可能显著破坏牙齿结构,最终可能需要拔牙。

**口腔健康问题** 龋齿可能会影响口腔健康,导致口臭、咀嚼问题和消化问题等。

**牙齿美观问题** 前牙的龋齿可能会影响外观,降低自信心。

**龋齿如何治疗**

**修复牙齿** 这是最常见的治疗方法,适用于轻度至中度的龋齿。牙医会首先清除受影响的牙齿部分,然后用填充物填充根管。通常,根管治疗后会放置牙冠以增加牙齿的强度。

**牙齿内部治疗** 如果龋齿侵蚀了牙髓,可能需要进行根管治疗。这个过程涉及清除感染的牙髓组织,然后用填充物填充根管。通常,根管治疗后会放置牙冠以增加牙齿的强度。

**牙齿护理和改善口腔卫生** 对于早期龋齿或轻微蛀牙,改善口腔卫生和定期刷牙可能足以阻止问题进一步恶化。这包括正确刷牙、使用牙线清洁牙缝及减少糖分、碳酸饮料的摄入。

**拔牙** 对于严重受损且无法修复的牙齿,可能需要拔牙。在拔牙后,可能需要考虑种植牙或其他替代方案,以填补缺失的牙齿。

**口腔健康教育** 牙医通常会向患者提供口腔卫生教育,包括正确的刷牙方法、牙线的使用技巧,以及饮食建议,帮助患者预防龋齿。

(作者供职于潍坊市人民医院)

## 生活方式影响骨骼健康

□邢汉兵

骨骼健康对于维持身体整体功能至关重要,骨骼系统提供了身体的支持结构,不仅影响姿势和运动,还在体内储存关键的矿物质。

**锻炼与骨骼健康**

适度的体育锻炼对于骨骼健康至关重要,有助于增加骨密度,强化肌肉,提高平衡能力,减少摔倒的风险。特别是重力承受性活动,如跑步、跳跃、举重和慢性运动,对于骨密度的维持和提高至关重要。

**营养与骨骼健康**

**钙** 钙是构建骨骼的主要矿物质,可以通过奶制品、豆类、坚果和绿叶蔬菜等食物摄取。成年人每天建议摄取1000毫克~1300毫克的钙。

**维生素D** 维生素D有助于促进钙的吸收,可以通过阳光暴露、脂肪鱼类(如鲑鱼和金枪鱼)及维生素D补充剂获得。

**蛋白质** 蛋白质是骨骼组织的构成要素之一,有助于维持骨骼的强度。摄取适量的蛋白质对于骨骼健康至关重要。

**镁** 镁有助于骨骼矿物质的吸收和骨骼组织的形成。豆类、坚果和全谷物富含镁。

**不良习惯对骨骼的影响**

生活方式中的一些不良习惯可能对骨骼健康产生负面影响。酗酒和吸烟被发现与骨密度降低和骨折风险增加相关。这些习惯应该尽量避免,以维护骨骼健康。

**骨科问题的风险因素**

**骨折** 骨折是骨科问题中最常见的一种,老年人和骨质疏松症患者更容易发生骨折。生活方式因素,如运动不足、饮食不当和体重过轻都会增加骨折风险。

**骨关节炎** 骨关节炎是一种慢性关节疾病,常常伴随疼痛和活动受限。肥胖、过度使用关节、关节损伤和家族遗传都会增加骨关节炎的患病风险。

**骨质疏松症** 骨质疏松症是一种骨骼疾病,特征是骨密度下降,骨质变薄,容易骨折。骨质疏松症的风险因素包括年龄、性别、家族史、体重、抽烟和酗酒。

**减少风险的建议**

**营养均衡的饮食** 确保饮食中含有足够的钙、维生素D、蛋白质和其他重要营养素。饮食应包括奶制品、绿叶蔬菜、豆类、坚果、鱼类等食物。

**合理的体育锻炼** 每周进行适度的有氧运动和重力承受性活动,以增加骨密度,强化肌肉,提高平衡能力。

**避免不良习惯** 戒烟和限制酒精摄入,以降低骨科问题风险。

**预防摔倒** 移除家中的障碍物,穿防滑的鞋子,保持室内外地面的干燥和整洁,以减少摔倒的风险。

**骨密度检查** 特别是对于高风险群体,应定期进行骨密度检查,及早发现骨质疏松症。

(作者供职于汶上县中医院)

## 凝血障碍和贫血的诊断与治疗

□程小红

血液承担着多种关键功能,包括输送氧气、维持酸碱平衡、免疫防御和维持体温等。在医学领域,研究血液的性质和功能至关重要,因为它涉及许多疾病的诊断和治疗。

**血型:身体的身份证**

血型是指血液中存在不同抗原和抗体的组合,可以用来标识个体身份。目前,常用的血型分类系统是ABO血型和Rh血型。

**ABO血型** ABO血型系统将血型分为A型、B型、AB型和O型,这些血型是由红细胞表面的抗原决定的。

**Rh血型** Rh血型系统是根

据Rh因子(D抗原)的存在与否来分类的。

**凝血:生死攸关的平衡**

凝血是一种生理过程,确保受伤时不会失去过多的血液。这一过程包括多个复杂的步骤,涉及血小板、凝血因子和纤维蛋白等因素。

**血小板** 受伤时,血小板会迅速聚集在受伤的血管周围,形成一个止血栓,防止血液不断流出。血小板功能障碍可能导致出血问题,而血栓形成也可能与血小板的异常有关。

**凝血因子** 凝血因子是一组蛋白质,在凝血过程中发挥关键

作用。其中一些因子促使纤维蛋白聚集在伤口处,形成坚固的凝血栓。凝血因子的异常活性或缺乏可能导致出血障碍或过度凝血,增加心脑血管疾病的风险。

**纤维蛋白** 纤维蛋白是一种在凝血中起关键作用的蛋白质,形成了凝血栓的主要结构。缺乏纤维蛋白或纤维蛋白异常可能导致出血倾向或血栓。

**凝血障碍的诊断和治疗**

当出现凝血异常的症状时,医生通常会考虑凝血障碍的可能性。诊断凝血障碍通常需要进行一系列的实验室检查,包括血小板计数、凝血因子测定、纤

维蛋白测定和全血凝血时间等。

**药物治疗** 根据凝血异常的类型,医生可以使用抗凝药物来减轻过度凝血或血栓形成的风险,或者使用止血药物来增加凝血的能力。

**血小板移植** 对于一些严重的小血小板功能障碍,如特发性血小板减少性紫癜,可能需要进行血小板移植来增加血小板数量。

**贫血:氧气的不足**

贫血是指体内红细胞数量不足或红细胞功能异常,导致无法有效输送足够的氧气到身体各部位。贫血可以由多种原因引起,包括营养不良、慢性疾病、

遗传性疾病和失血等。

**贫血的类型** 根据贫血的原因和特点,可以分为多种类型,包括缺铁性贫血、溶血性贫血、再生障碍性贫血和遗传性贫血等。每种类型的贫血都需要不同的治疗方法。

**症状和诊断** 贫血的症状可以包括疲劳、乏力、头晕、心悸、皮肤苍白和呼吸急促等。医生通常会通过血液检查来确定贫血的类型和严重程度,包括测量血红蛋白水平、红细胞计数和红细胞压积等指标。

(作者供职于东营市东营区人民医院)

## 心律失常的原因有哪些

□张娜

心律失常是指心脏跳动的节律异常或者不规律,通常是由心脏内部传导系统的异常或者障碍引起。心律失常的种类很多,常见的有窦性心动过缓、房性心动过速、房颤、室性心动过缓等。

**心律失常的原因**

**心脏结构问题** 心脏的结构异常,如心肌病、瓣膜疾病、心肌梗死或先天性心脏病等,可能干扰心脏正常的电信号传导,导致心律失常。

**心脏病** 冠心病、高血压病、心力衰竭等心脏疾病可以增加心律失常的风险。

**电解质紊乱** 低血钾、低血钙等电解质异常可能影响心脏电信号的传导。

**药物滥用** 某些药物滥用或过量服用咖啡因、可卡因等药物会导致心律失常。

**酗酒** 酗酒会损害心脏功能,引发心律失常。

**焦虑和压力** 长期的焦虑、紧张或精神压力可能触发心律失常。

**疾病和感染** 某些感染、发热性疾病和炎症性疾病可能对心脏产生不利影响。

**年龄和性别** 年龄和性别也可能是心律失常的风险因素,因为随着年龄的增加,心脏逐渐衰老,女性在绝经后也可能增加心律失常的风险。

**遗传因素** 有家族史的人可能更容易患心律失常,因为一些心律失常可能是遗传的。

**其他因素** 一些慢性疾病,如甲状腺功能异常、肺疾病或糖尿病,也可能增加心律失常的风险。

**心律失常怎么办**

**定期监测** 对于一些轻度的心律失常,医生可能会建议定期监测和观察,而不需要积极干预。

**药物治疗** 药物是治疗心律失常的常见方法。医生会根据具体的失常类型为患者开具适当的药物,以帮助维持正常的心律。抗心律失常药物包括β受体拮抗剂、抗心律失常药物、钙通道拮抗剂等。

**电生理治疗** 对于一些严重的心律失常,医生可能建议电生理治疗,如心脏起搏器或去极化器。心脏起搏器可以帮助维持正常的心律,而去极化器可以恢复心脏的正常电信号传导。

**心脏消融术** 这是一种通过导管在心脏内部修复异常的电信号传导的方法。在心脏消融术中,医生会使用导管和放射线技术来定位并修复心脏组织中的问题区域。

**手术治疗** 对于某些特定类型的心律失常,可能需要手术干预。这可能包括手术修复心脏结构问题或切除异常的心脏组织。

**生活方式干预** 一些心律失常可以通过生活方式改变来管理,例如戒烟、减少咖啡因摄入、控制高血压病、保持健康的体重、减少焦虑和压力等。

**心理治疗** 对于与焦虑和精神压力相关的心律失常,心理治疗和应对策略可能有助于减轻症状。

(作者供职于淄博市中医医院)