

咽喉炎的症状与治疗

□邱宏

咽喉炎是指咽喉部的黏膜发炎的疾病,通常由病毒或细菌感染引起。下面主要介绍咽喉炎的典型症状及治疗方法,以便更好地理解 and 应对疾病。

典型症状

咽喉炎的症状可以因感染的原因和严重程度而有所不同,但一般来说,它包括以下典型症状。

咽喉疼痛 咽喉疼痛是咽喉炎最常见的症状之一。患者通常会感到咽喉灼热、刺痛或疼痛不适,这种疼痛吞咽时可能会加重。咽喉疼痛通常在早上或晚上感觉更加明显,这可能会影响睡眠。

咳嗽 咳嗽也是常见的症状,特别是在病毒感染引起的咽喉炎中。咳嗽可能是干咳或有痰,取决于炎症的程度和类型。

喉头炎 有时候,声带也会受到炎症影响,导致声音嘶哑或失去声音,这被称为喉头炎。

咯痰 在咽喉炎的细菌感染中,患者可能会产生黄绿色的痰。

发热 发热是病毒或细菌感染的常见症状之一。患者体温升高,伴随寒战和全身不适感。

红肿 咽喉黏膜可能会红肿,可见于咽喉检查中。

传染性 咽喉炎是一种传染性疾病,它可以通过飞沫传播,尤其是在与患者密切接触或共用物品时。

治疗方法

咽喉炎的治疗方法通常取决于其病因,即要明确其是由病毒还是细菌引起的。以下是针对咽喉炎的治疗方法。

对于由病毒引起的咽喉炎,

治疗的重点是缓解患者症状,加强免疫系统的抵抗力,以帮助身体自行清除病毒。常见的治疗方法包括以下几点。

休息 休息对于康复很重要,可以减轻症状,帮助身体抵抗感染。

喝足够的水 保持充足的水分摄入有助于保持体液平衡和黏膜湿润,减轻喉咙疼痛。

使用含片或喷雾 可以使用含有镇痛或抗炎成分的嗓子含片或喷雾来减轻喉咙疼痛。

避免刺激性食物和饮料 避免辛辣、酸性、咖啡因和酒精等刺激性食物和饮料,以减少刺激咽喉的机会。

如果医生确定咽喉炎是由细菌感染引起的,可能会考虑使用抗生素治疗,如青霉素或阿莫西林。抗生素通常只在确诊细菌性

感染后才会开具,而对病毒性感染无效。患者需要按照医生的建议完成抗生素疗程,即使症状缓解也不能提前停药,以防止抗生素耐药性的产生。

无论咽喉炎的病因是什么,都应严格遵循医生的建议。如果症状持续恶化或出现呼吸困难、高烧、严重咽喉痛等严重症状,应尽快就医,以排除更严重的健康问题。

预防措施

最好的治疗是预防。为了降低咽喉炎的发病率,可以采取以下预防措施。

勤洗手 保持良好的卫生习惯,勤洗手可以减少感染的风险。

避免密切接触 尤其是在流感季节,避免与患有咽喉炎或感冒的人密切接触。

强化免疫系统 保持健康的生活方式,包括均衡的饮食、充足的睡眠和适度的锻炼,以增强免疫系统的功能。

戒烟和避免二手烟 吸烟和二手烟暴露会增加咽喉炎的风险。

总之,咽喉炎是一种常见的喉部疾病,通常由病毒或细菌感染引起。治疗的关键是根据病因采取合适的措施。对于病毒性咽喉炎,主要是缓解症状和提高免疫力;对于细菌性咽喉炎,可能需要抗生素治疗。同时,遵循医生的建议和采取预防措施,可以降低患咽喉炎的风险,并促进身体康复。如果症状持续或加重,应及时就医以获取专业建议和治疗。

(作者供职于滕州市第一人民医院)

微观世界的「守护者」

□段效勇

在医学领域,抗菌生物药物扮演着守护者的角色,保护人们免受微生物感染的侵害,这些抗菌生物药物是现代医学的重要组成部分。本文主要来介绍什么是抗菌生物药物?以及它们在微生物世界的作用机制和发展历程。

在研究抗菌生物药物之前,先认识一下什么是微生物和微生物感染?微生物是一类微小的生物体,包括细菌、病毒、真菌、原生生物。微生物存在于人们周围的环境中和身体内。大多数微生物对人体无害,甚至有益。但是个别微生物可以引发感染,导致疾病。

微生物感染是指微生物侵入人体组织并繁殖,导致身体出现异常症状的过程。感染可以是细菌性、病毒性、真菌性及寄生虫性的,具体类型取决于感染源和引发疾病的微生物种类。

药物分类

抗菌生物药物被广泛分类为抗生素、抗病毒药物、抗真菌药物和抗寄生虫药物。每一类药物都具有特定的作用机制和应用领域。

抗生素 其主要用于治疗细菌感染。抗生素可以分为青霉素、红霉素、四环素等不同类别。每一种抗生素都对特定类型的细菌产生杀菌或抑制生长的作用。

抗病毒药物 抗病毒药物主要用于治疗流行性感、艾滋病和乙肝等病毒感染。抗病毒药物可以通过不同的机制阻止病毒复制或减轻感染的症状。

抗真菌药物 抗真菌药物用于治疗念珠菌感染和白念珠菌感染等真菌感染。抗真菌药物可以抑制真菌的生长或杀死真菌。

抗寄生虫药物 抗寄生虫药物用于治疗疟疾、丝虫病和疟疾等寄生虫感染。抗寄生虫药物可以杀死或抑制寄生虫的生长。

作用机制

抗菌生物药物的作用机制取决于微生物的类型和药物的种类。以下是一些常见的作用机制。

抗生素的作用机制 抗生素可以通过以下几种方式作用于细菌,如抑制细菌细胞壁的合成、干扰细菌的蛋白质合成、干扰细菌的核酸合成、干扰细菌的代谢过程。

抗病毒药物的作用机制 阻止病毒进入宿主细胞、阻止病毒基因组复制、阻止病毒从宿主细胞释放出来。

抗真菌药物的作用机制 抗真菌药物通常作用于真菌的细胞膜或代谢过程,阻止真菌的生长和繁殖。

抗寄生虫药物的作用机制 抗寄生虫药物可以杀死寄生虫或抑制其生命周期的特定阶段。

发展历程

抗菌生物药物的历史可以追溯到20世纪初。以下是一些重要的发展历程。

20世纪初 亚历山大·弗莱明发现了青霉素,这是世界上第一个广泛用于治疗细菌感染的抗生素。

20世纪中期 随着抗生素的发展,结核病和肺炎等疾病得以控制,这对公共卫生产生了巨大影响。

20世纪末 随着病毒学和分子生物学的进展,抗艾滋病药物和抗乙型肝炎病毒药物的研发取得了突破。

近年来,随着细菌耐药性的增加,抗生素的研发变得更为紧迫。科学家们正在努力寻找新的抗生素和治疗方法,以对抗耐药性细菌。

(作者供职于潍坊市人民医院)

怎么治疗肥胖症

□聂世亚

肥胖症是一种代谢性疾病,以体内脂肪过度蓄积、体重超常为主要特征,由遗传因素、环境因素等多种因素相互作用引起。

不同严重程度的肥胖症症状有所不同,轻度单纯性肥胖症患者常无明显症状,多数患者只存在体重增加、腰围增加、体脂率增加等症状。中度、重度单纯性肥胖症患者则在超重的基础上,有可能出现气短、胸闷、肌肉酸痛、腹胀、关节痛、体力活动减少、易疲劳、焦虑、抑郁等症状。对于存在严重肥胖症的患者可出现自卑、抑郁等问题,存在社会适应不良的情况,并且容易合并血脂异常、脂肪肝、高血压病、冠心病、糖尿病、糖尿病等疾病。

另外,肥胖症是多种疾病的危险因素,容易导致多种并发症,较为常见的有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、胆囊疾病、高尿酸血症、痛风、骨关节炎、静脉曲张、女性多囊卵巢综合征、男性阳痿等。在日常生活中,若出现有关肥胖症的症状及并发症,建议及时就诊,在专业医生的指导下进行治疗。常见的治疗方法有生活方式治疗、运动锻炼、药物治疗、手术治疗。

生活方式治疗 该治疗以减少热量摄入,增加热量消耗为主要目标。应该改善饮食方式,尽量以低能量、低脂、适量蛋白饮食为主,保证摄入的热量小于消耗的热量,避免进食油煎食品、方便食品、快餐、巧克力、零食等食物,适当增加膳食纤维及水的摄入量,有利于增加饱腹感。

坚持运动 在生活及行为方式治疗的基础上增加运动并长期坚持,有利于预防肥胖症,还可使肥胖症患者减轻体重。在锻炼时,可以根据兴趣爱好、年龄、有无并发症、身体承受能力等情况选择合适的运动项目,常用的运动方式有快走、游泳、骑车、打羽毛球、打太极拳等有氧运动,建议每周进行2次力量训练,运动量、运动强度可逐步增加。

药物治疗 对于存在食欲旺盛、餐前饥饿难忍、每餐进食量较多的肥胖症患者,以及合并高血糖、高血压病、血脂异常、脂肪肝等情况的肥胖症患者,可以遵照医嘱应用药物治疗,常用的药物有奥利司他、氯卡色林等。奥利司他为胃肠道脂肪酶、胃脂肪酶抑制剂,具有减少脂肪吸收的作用。氯卡色林为食欲抑制剂,具有一定抑制食欲、增加饱腹感、减少食物摄入的作用。需要注意,儿童、孕妇、哺乳期妇女、对该类药物有不良反应者、正在服用其他选择性血清素再摄取抑制剂者,不宜服用相关药物。

手术治疗 常用的手术包括吸脂术、切脂术,以及各种减少食物吸收的手术,比如胃转流术、空肠回肠分流术、垂直袖状胃切除术、胃束带术与胃囊术等。需要注意,手术治疗需要在正规医疗卫生机构的医生指导下权衡利弊,进行手术并不代表能够根治肥胖症,术后也应该定期随访,同时加强饮食控制、锻炼,才能更好控制病情。

(作者供职于河南省商丘市虞城县人民医院)

远离口腔溃疡的方法

□杨列永

口腔溃疡是一种常见的口腔疾病。它通常以黏膜表面发生的溃疡形式出现,口腔溃疡可以在任何年龄段出现,但最常见的是在青少年和年轻人中发生,会对个体的口腔健康和生活质量产生不良影响。

口腔溃疡的特点是口腔黏膜上的圆形或椭圆形溃疡,通常具有红色边缘和黄白色的底部,伴随着疼痛和不适感,干扰进食、语言和口腔卫生。本文旨在介绍一些有效预防口腔溃疡的方法。

口腔卫生 保持良好的口腔卫生是预防和减少口腔溃疡的关键。定期刷牙、使用牙线和漱口水可以清除口腔中的细菌和病毒,并降低溃疡的感染风险。此外,避免过度刺激口腔黏膜,比如烟草、酸性食物和坚硬食物等,也是非常重要的。

营养均衡 饮食中营养均衡,对于口腔溃疡的预防和预防起着重要作用。建议增加富含维生素

C、维生素B₁₂和叶酸的食物摄入量,如柑橘类水果、蔬菜和全谷物。

局部治疗 缓解口腔溃疡疼痛和促进愈合的常用方法是进行局部治疗。可以使用含有抗菌和消炎成分的漱口水进行漱口,或者涂抹含有局部麻醉和抗炎药物的软膏。此外,漱口盐水也是一种简便有效的方法,可以帮助清洁口腔溃疡,并促进愈合。

应对压力 压力过大是口腔溃疡的常见诱因之一。保持积极乐观的态度,学会应对压力和放松自己,对于预防和减轻口腔溃疡非常重要。口腔溃疡患者可以通过做瑜伽、冥想、运动或寻求心理咨询等方式来减轻压力和焦虑感。

药物治疗 药物治疗是目前口腔溃疡治疗的主要方法之一。常用的口腔溃疡治疗药物主要有如下几种:口腔溃疡贴膜剂可以直接贴在溃疡表面,形成保护层,减轻疼痛,促进愈合;口腔溃疡漱口液含有消炎、杀菌、止痛等成分,能够

缓解疼痛,减少感染风险;口腔溃疡软膏具有消炎、镇痛、修复组织等作用,可以加速溃疡的愈合;消炎止痛药、抗生素等消炎药物口服液或喷雾剂可以减轻炎症反应和杀灭细菌;免疫增强剂、免疫抑制剂等免疫调节药物可以调节机体免疫功能,促进溃疡愈合。

激光治疗 该治疗是一种新型的口腔溃疡治疗方法。这种方法利用激光的高能量来刺激溃疡表面的细胞活化和组织修复,从而加速溃疡的愈合过程。激光治疗具有无创、无疼痛和快速恢复的特点,越来越多的患者选择这种治疗方法。

以上是一些常见的口腔溃疡治疗方法,如果口腔溃疡持续时间较长或频繁发作,建议咨询专业的口腔医生寻求进一步的治疗建议,具体治疗方案还应根据个体情况和病情严重程度来确定。

(作者供职于滕州市第一人民医院)

保护脊椎 从小事做起

□周海广

脊柱是人体骨骼系统中重要的组成部分,承担着支撑身体、保护脊髓和神经根的重要功能。然而,随着现代生活方式的改变及人口老龄化的加剧,脊柱外科疾病的发病率逐年增加。脊柱外科疾病包括脊柱退行性疾病、脊柱畸形、脊柱感染和脊柱损伤等多种类型,给患者的生活质量和健康带来了极大影响。因此,预防脊柱外科疾病至关重要,本文主要介绍脊柱外科疾病的预防方法。

保持正确的姿势 长时间不正确的姿势是导致脊柱问题的主要原因之一。正确的姿势应该是脊柱自然弯曲的状态,头部、肩膀和臀部应该保持在一条直线上。当人们坐着或站立时,应该尽量避免前倾、后仰或侧身的过度扭曲。通过保持正确的姿势,可以减少脊柱受力,从而降低脊柱外科疾病的风险。

合理使用家具和设备 选择合适

的设备对于脊柱的健康非常重要。床垫应该能够提供足够的支撑,帮助脊柱保持自然曲度。办公椅应该具有调节高度和倾斜角度的功能,以便根据个人需要进行调整。鞋子应该合适舒适,以减轻脊柱负担。通过合理使用家具和设备,可以减少不必要的脊柱压力,预防脊柱外科疾病的发生。

积极参与体育锻炼 体育锻炼对于脊柱健康来说非常重要。适度的有氧运动,如快走、游泳和跳绳等,可以增强脊柱周围肌肉的力量和灵活性,改善脊柱的稳定性。此外,力量训练可以增加肌肉的力量,提高脊柱的承载能力。通过积极参与体育锻炼,可以有效地预防脊柱外科疾病的发生。

合理安排休息时间 长时间的工作和缺乏充足的休息是导致脊柱问题的常见原因之一。人们应该合理安排工作和休息时间,避免长时间连续工作或久坐。每隔一段时间应该起身活动一下,并进行

一些脊柱放松的运动,如屈伸、转颈和扭腰等。通过合理安排工作和休息时间,可以减少脊柱受力,保护脊柱健康。

定期体检和早期治疗 定期体检可以及早发现脊柱外科疾病的症状。如果发现有任何不适或异常,应尽早就医进行诊断和治疗。早期治疗可以有效地控制疾病的进展,减轻症状并预防并发症。

饮食营养均衡 饮食营养均衡对于维持脊柱健康非常重要。摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,可以促进骨骼的生长和修复。总之,通过采取适当的预防措施,人们可以有效地降低脊柱外科疾病的发生率。良好的姿势、合理的运动、健康的饮食及避免过度劳累都是预防脊柱外科疾病的重要方法。每个人都应该意识到保护自己脊柱健康的重要性,并积极采取行动,预防脊柱外科疾病。

(作者供职于金乡县人民医院)

三叉神经痛的类型及病因

□夏效宁

三叉神经痛是一种常见的神经疾病,主要表现为短暂、剧烈的面部疼痛。根据病因和疼痛特征的不同,三叉神经痛可以分为不同类型,包括原发性三叉神经痛和继发性三叉神经痛。本文主要介绍这两个类型的病因及治疗方法。

原发性三叉神经痛是指没有明确病因或器质性病变的疾病,其病因目前尚不完全清楚。一般认为它与三叉神经的血管压迫、血管异常或多发性硬化(一种自身免疫性疾病)等因素有关。

原发性三叉神经痛的治疗主要是通过缓解症状、控制疼痛及改善生活质量。以下是常用的治疗方法。

药物治疗 常用的药物包括抗惊厥药物,如卡马西平、卡马西林等,以及镇痛药物,如非甾体抗炎药(NSAIDs)或阿片类药物。这些药物可以减少疼痛,并且需要根据患者的具体情况进行个体化的调整和使用。

神经阻滞治疗 神经阻滞是通过注射麻醉药物或类固醇药物来暂时阻断或减轻神经传导的方法。例如,三叉神经封闭或三叉神经节封闭可以在一段时间内减少或消除疼痛。

射频消融术 射频消融术是一种介入神经学治疗方法,通过电热损伤的方式破坏或切断疼痛神经的传导,从而减轻或消除疼痛。这种方法可用于那些对药物治疗无效或不能耐受的患者。

外科手术 如果药物治疗和其他非手术治疗无效,或者存在明显的器质性病变,外科手术是治疗继发性三叉神经痛的有效方法。

三叉神经痛是一种面部剧烈疼痛的神经疾病。原发性三叉神经痛的病因尚不完全清楚,治疗方法主要包括药物、神经阻滞治疗、射频消融术和外科手术等。继发性三叉神经痛的治疗需要根据具体的病因进行治疗。其中,药物治疗、神经阻滞治疗和外科手术都可以用于缓解疼痛。尽管有多种治疗方法可供选择,但每个患者的治疗方案应根据其具体情况进行制定。患者应咨询专业医生以获取最合适的治疗建议,并积极配合治疗。

(作者供职于昌乐县人民医院)

术可能是考虑的治疗选择。常见的外科手术包括三叉神经减压术、三叉神经根切断术、微血管减压术等。

继发性三叉神经痛是由于明确的病因或病变引起的。常见的病因包括神经炎、牙科手术、面部创伤、颌面部肿瘤等。

治疗继发性三叉神经痛的方法主要是根据病因进行治疗。以下是常用的治疗方法。

引起痛觉异常的病因治疗 根据不同的病因,可能需要进行牙科治疗、感染治疗、肿瘤切除、神经炎的治疗等。

药物治疗和神经阻滞治疗 与原发性三叉神经痛治疗相似,药物治疗和神经阻滞治疗也可用于缓解疼痛。

外科手术 如果药物治疗和其他非手术治疗无效,或者存在明显的器质性病变,外科手术是治疗继发性三叉神经痛的有效方法。

三叉神经痛是一种面部剧烈疼痛的神经疾病。原发性三叉神经痛的病因尚不完全清楚,治疗方法主要包括药物、神经阻滞治疗、射频消融术和外科手术等。继发性三叉神经痛的治疗需要根据具体的病因进行治疗。其中,药物治疗、神经阻滞治疗和外科手术都可以用于缓解疼痛。尽管有多种治疗方法可供选择,但每个患者的治疗方案应根据其具体情况进行制定。患者应咨询专业医生以获取最合适的治疗建议,并积极配合治疗。

(作者供职于昌乐县人民医院)

预防结石 从管住嘴开始

□李博

结石是一种常见的健康问题。它可以在人体内部形成并引发严重的疼痛问题。结石通常形成在尿路或胆道中,但它们的类型和成因千差万别。了解不同类型的结石,以及如何通过饮食控制结石风险,可以维护身体健康。

类型

尿路结石常见的类型主要包括草酸盐结石、尿酸盐结石、磷酸盐结石、碳酸盐结石等。胆道结石主要包括胆固醇结石、胆色素结石和混合性结石等。每种类型都有不同的成因和饮食因素,因此需要不同的预防方法。

草酸盐结石 该类型结石主要由草酸盐分子组成,以草酸钙结石最常见,通常形成在肾脏内。草酸盐结石可能与含钙饮食摄入量过高、高纤维饮食不足、高肉食摄入量、高盐饮食及不足的水分摄入量有关。

尿酸盐结石 该类型结石与尿酸的过多排泄或排泄不畅有关。饮食因素包括高嘌呤食物(如动物内脏、海鲜、红肉、啤酒)和酒精的摄入量过多,这些会增加尿酸水平。

碳酸盐结石 碳酸盐结石与过多摄入碳酸饮料相关。

磷酸盐结石 胆色素结石多与病原菌感染相关。

胆固醇结石 胆固醇结石主要形成在胆囊内,与高胆固醇饮食和肥胖有关。饮食中高胆固醇和饱和脂肪的摄入量可能增加胆汁中胆固醇的浓度,促使结石形成。

危害

结石可能引发一系列严重的健康问题,主要包括以下方面。

剧烈疼痛 结石阻塞尿路或胆道的时候可导致急性肾绞痛或胆绞痛,会引发患者极度剧烈疼痛。这种疼痛常常需要紧急医疗

干预,包括止痛药和药物扩张尿路或胆道,必要时需做体外碎石或手术治疗。

感染风险 结石可以刺激尿路或胆道组织,增加感染的风险。如果结石导致尿液在尿路中滞留,细菌就有更多的机会生长,并引发感染。

器官损害 长期存在的结石可能会对器官造成损害。如肾结石可能损害肾脏组织,而胆囊结石可能引发胆囊炎或胆囊破裂的危险。

尿路梗阻 肾内铸型结石、输尿管结石可能会阻塞尿路,阻止尿液排出造成肾盂积水、肾积水,引起肾功能损害,严重时可能导致尿毒症。这是一种因体内废物无法排出而引发的危重疾病。

复发风险 一旦形成了结石,患者可能面临复发的风险。未经控制的饮食和生活方式习惯可能

导致结石不断形成,增加了慢性结石病的风险。

饮食控制

草酸盐结石的饮食控制方法 如下。

增加膳食纤维的摄入量 适当控制含钙饮食(如奶制品、豆制品等)、高草酸饮食(如菠菜、浓茶、咖啡等)的摄入量,摄入足量的膳食纤维可以减少草酸盐结石的风险。蔬菜、水果和全谷物食品是良好的纤维来源。

限制肉类和盐的摄入量 减少红肉、猪肉和加工肉制品的摄入量,同时限制盐的摄入量,有助于降低草酸盐结石的风险。

足量饮水 喝足够的水可以稀释尿液中的草酸盐,减少结石的形成风险。

尿酸结石的饮食控制方法如下。

低嘌呤饮食 避免食用高嘌呤食物,如动物内脏、海鲜、红肉和啤酒,可以降低尿酸水平。

限制酒精 酒精摄入应受到限制,它可以干扰尿酸的排泄。

多喝水 喝足够的水可以稀释尿液中的尿酸,减少结石风险。

胆固醇结石的饮食控制方法 如下。

低胆固醇饮食 减少高胆固醇食物,如动物内脏、黄油和奶酪的摄入量,可以降低胆固醇结石的风险。

控制体重 保持健康的体重有助于减少胆固醇结石的形成。

摄入均衡的脂肪 摄入均衡的脂肪,包括健康的单不饱和脂肪和多不饱和脂肪酸,也对减少结石风险有帮助。

总之,不同类型的结石都可以通过饮食控制来降低风险。

(作者供职于聊城市中医医院)