

了解不同类型的头痛

□王朝娜

头痛是指头部或颈部疼痛的感觉，是一种常见的症状，几乎每个人都经历过。虽然头痛通常不是严重的健康问题，但会严重影响生活质量。根据不同的原因和症状，头痛可以分为多种类型。

头痛的类型

紧张性头痛 紧张性头痛又被称为肌肉收缩性头痛，是一种相当常见的头痛类型。这种头痛通常表现为双侧头部或颈部感到紧绷或有压迫感的疼痛，约占所有头痛的40%。它往往呈现为持续性的隐痛，就像有一条带子缠绕在头部，并紧紧包围着头部。

偏头痛 偏头痛是一种比较严重的头痛类型，通常伴随着剧烈的脑部疼痛，局限在一侧头部。偏头痛常伴有恶心、呕吐、光线敏感和声音敏感等症状，可以持续数小时到数天。

丛集性头痛 丛集性头痛是一种突发性头痛，特点是发作极为突然，并且通常持续时间相对较短。这种头痛被归类为原发性神经血管性头痛，表现为一侧眼眶周围剧烈疼痛，具有反复密集发作的特点。

低颅压性头痛 低颅压性头痛通常与体位相关，患者在直立姿势下15分钟内会感到头痛或头痛显著加剧，但改为卧位后，头痛会逐渐缓解或消失。

头痛的原因

紧张性头痛的原因 紧张性头痛的确切原因尚不清楚，与生活中的压力、焦虑、紧张及肌肉紧张有关。某些药物和头部创伤也可能引发紧张性头痛。

偏头痛的原因 偏头痛与神经系统和血管功能异常有关，遗传因素也可能起到一定作用。诱发偏头痛的因素包括食物、光线、声音、天气变化和荷尔蒙变化。

丛集性头痛的原因 丛集性头痛可能与下丘脑和杏仁核等脑区异常活动有关。某些药物和饮酒也可能诱发丛集性头痛。

低颅压性头痛的病因常常跟脑脊液体积下降有关。

头痛的治疗

头痛的类型和个体差异不同，治疗方法也不同。

紧张性头痛的治疗包括药物治疗、松弛治疗和针灸治疗。药物治疗如肌肉松弛剂或抗抑郁药。松弛治疗是通过学习和练习放松技巧，如深呼吸、渐进性肌肉松弛，可以减轻身体紧张感，从而减轻头痛。针灸治疗是一种传统的中医方法，可以减轻头痛症状。

偏头痛的治疗应避免触发因素，医生可以根据偏头痛的类型和严重程度来推荐不同的处方药物，包括非特异性止痛药，例如对乙酰氨基酚（也称为扑热息痛）、奈普生、布洛芬等非甾体类抗炎药，可以有效缓解疼痛。特异性药物包括麦角类制剂和曲普坦类药物，通常用于治疗偏头痛的急性发作，可以帮助减轻疼痛和其他症状。

丛集性头痛的治疗可采用高流量氧疗法、三叉神经刺激器等，还可以服用预防性药物，如钙通道阻滞剂、维拉帕米、锂制剂和糖皮质激素等。

低颅压性头痛的治疗主要包括病因治疗、药物治疗和补液等。

（作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院）

泌尿外科的重要性日益凸显

□赵强

泌尿外科是一门涉及泌尿系统（包括肾脏、输尿管、膀胱、尿道等）相关疾病的临床学科，涵盖了疾病诊断、治疗的全过程。泌尿外科作为一个独立的医学专业，起源于19世纪末。早期的泌尿外科医生主要从事结石和尿道狭窄手术。随着医学技术的进步，泌尿外科逐渐发展成为一个综合性学科，涵盖了更多的疾病诊断和治疗方法。随着泌尿系统疾病的发病率不断上升，泌尿外科的重要性也日益凸显。

肾脏疾病：泌尿外科医生通过使用先进的影像技术，如超声波、CT（计算机层析成像）和磁共振成像等，能够准确地诊断肾脏疾病。同时，泌尿外科手术技术的进步也使肾脏手术变得更加安全和有效。如腹腔镜手术和机器人辅助手术已经在肾脏手术中得到广泛应用，极大地提高了手术成功率和患者的康复速度。

膀胱疾病：对于膀胱癌患者，泌尿外科医生可以进行膀胱切除术，并根据病情进行化疗或放疗。尿道狭窄是一种常见的膀胱疾病，泌尿外科医生可以通过尿道成形术来改善尿液流动，缓解患者的症状。

前列腺疾病：前列腺问题是男性常见的健康问题之一，如前列腺增生和前列腺癌。泌尿外科医生在前列腺疾病的治疗中发挥着重要作用。通过使用超声引导下的活检技术，泌尿外科医生可以准确地诊断前列腺癌，并根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。对于前列腺增生，泌尿外科医生可以采用经尿道电切术等方法进行治疗。这些治疗方法具有微创性、恢复快的特点，能够帮助患者减轻症状，提高生活质量。

尿道疾病：尿道疾病是一类常见的泌尿系统疾病，常见的有尿道狭窄、尿道肿瘤等。泌尿外科医生可以通过尿道成形术、尿道扩张术等方法，恢复尿道通畅，改善患者的排尿功能。

泌尿结石：泌尿结石的治疗是泌尿外科另一个重要的领域。结石是泌尿系统常见的问题，可以导致尿路堵塞、感染和肾功能损害等严重后果。泌尿外科医生通过使用内窥镜、激光和超声波等先进技术，可以将结石粉碎或取出。此外，泌尿外科医生还能为有结石复发倾向的患者提供预防措施和康复治疗建议。

综上所述，泌尿外科在临床中发挥着重要作用，涉及肾脏、前列腺、膀胱和尿道等多个方面泌尿系统疾病的诊断和治疗。随着技术的不断进步，泌尿外科有望为患者提供更好的治疗方法，改善患者生活质量。

（作者供职于临沂市中医医院）

门诊健康教育工作流程

□刘建华

门诊健康教育是医疗机构非常重要的一项工作，通过向患者提供相关的健康知识和指导，帮助他们更好地管理自己的健康状况。

门诊健康教育的流程通常包括以下几个步骤。首先，医务人员需要对患者进行初步的健康评估，了解他们的健康状况和需求。其次，根据评估结果，医务人员会制订个性化的健康教育计划，包括教育内容、教育方式和教育时间等。然后，医务人员会与患者进行面对面的健康教育，向他们传授相关的健康知识和技能。最后，医务人员会对患者进行跟踪和评估，了解他们在健康管理方面的进展，并根据需要进行进一步的指导和支持。

门诊健康教育的要点主要包括以下几个方面。首先，教育内容应该针对患者的具体需求和健康问题，突出针对性和实用性。例如，对于患有慢性疾病的患者，教育内容可以包括疾病的预防和管理、药物的正确使用等。其次，教育方式应该多样化，根据患者的特点和偏好选择适合的教育方式，如面对面教育、书面资料、多媒体宣传等。此外，教育过程中应该注重患者的参与和互动，鼓励他们提问和分享自己的经验。最后，门诊健康教育需要与其他医疗服务相结合，形成一个完整的健康管理体系统。医务人员应该与其他科室和专业人员进行合作，共同为患者提供全面的健康教育。

综上所述，门诊健康教育的重要性不言而喻。通过健康教育，患者可以了解自己的健康状况，掌握相关的健康知识和技能，提高自我管理能力和减少疾病的发生和复发。同时，健康教育还可以提高患者对医疗机构的满意度，增强医患之间的信任。因此，医疗机构应该重视门诊健康教育，加强相关培训和管理，提高医务人员的专业水平和服务质量。

目前，门诊健康教育工作中还存在一些问题和挑战。首先，医务人员的健康教育能力和专业知识水平参差不齐，需要进一步加强培训。其次，由于医疗资源有限，门诊健康教育的时间和资源也相对有限，需要合理分配和利用。此外，患者的健康素养和健康意识不高，对健康教育的重要性和效果缺乏足够的认识，需要加强宣传和教育工作。

综上所述，门诊健康教育的工作不可或缺，可以提高患者的健康管理能力，减少疾病的发生和复发。然而，门诊健康教育工作中还面临一些问题和挑战，需要医疗机构和医务人员共同努力，加强培训和管理，提高服务质量和效果。

（作者供职于淄博市中心医院）

此，医疗机构应该重视门诊健康教育，加强相关培训和管理，提高医务人员的专业水平和服务质量。

综上所述，门诊健康教育的工作不可或缺，可以提高患者的健康管理能力，减少疾病的发生和复发。然而，门诊健康教育工作中还面临一些问题和挑战，需要医疗机构和医务人员共同努力，加强培训和管理，提高服务质量和效果。

（作者供职于淄博市中心医院）

肺癌也被称为原发性支气管肺癌，是一种常见的肺部原发性恶性肿瘤，可以分为小细胞癌及非小细胞癌。肺癌患者在早期可能没有明显的症状，病情发展到一定程度后，会出现痰中带血及刺激性干咳、胸痛、咳嗽、喘鸣等症状。对于肺癌，需要根据患者的实际情况，采用适合的方式进行治疗。那么，肺癌是否需要手术治疗，术后护理措施有哪些呢？

肺癌是否需要手术治疗

手术治疗可以说是早期肺癌的最佳治疗方式。当然，肺癌的治疗方案需要根据肺癌的具体类型及患者的实际情况来决定。肺癌的治疗方法除了手术治疗以外，还有化疗、生物靶向治疗及放射治疗等。治疗目的是最大程度控制疾病，提高治愈率，改善患者的生活质量，延长患者的生存期。

如果患者的年龄比较大，不适合进行手术治疗，可以采用药物治疗。肺癌患者的手术治疗方式包括扩大切除及局部切除。扩大切除指的是需要切除的范围不仅仅局限于肺叶，比如需要双肺叶切除及支气管袖状肺叶切除术。这种手术方式风险比较高，需谨慎选择。局部切除则是指切除范围小于一个肺叶，主要用于早期肺癌及耐受不良的老年患者。手术方法主要有开胸直视手术、胸腔镜手术。开胸直视手术可以直接暴露肺部病变组织，便于观察及切除治疗。胸腔镜手术的创伤比较小，且恢复快、效果好，是现在肺癌外科治疗中常用的一种方法。

术后如何护理

肺癌患者在术后需要调整自己的体位，麻醉清醒及血压稳定之后，可以采用半卧位的姿势来休息。如果是肺叶切除患者，可以采用平卧位或侧卧位的方式休息。肺段切除或者是楔形切除术后，患者要避免术侧卧位，尽量采用健侧卧位的方式休息。全肺切除的患者，不要过度侧卧，避免出现呼吸循环障碍。如果患者出现痰液，或者有支气管瘘，需要采用患侧卧位的方式休息。患者术后饮食要清淡，刚开始可以多吃一些流质食物。

术后康复训练也很重要，可以先在床上进行小范围的活动，引流量拔除后，以下床适当活动，但是不宜剧烈运动。患者还需要适当做一些深呼吸运动，锻炼肺功能。家属可以协助患者坐起拍背，必要的话可以进行雾化，促进痰液排出。如果身体条件允许，可以适当吹气球，增加肺活量。

肺癌患者在平时生活中要注意远离烟草，避免吸入二手烟。同时，要注意保持室内空气流通，天气好的情况下，尽量外出活动。患者需要放松心情，不要有太大的心理压力，压力过大，或者长期抑郁，不利于疾病的治疗。患者还需要多关注自身情况，出现任何异常症状都需要引起重视。

（作者供职于济南市第四人民医院）

糖尿病患者8个控糖方法

□徐加英

糖尿病是一种无法治愈但是可以控制病情发展的慢性代谢性疾病，表现为高血糖，可出现多尿、多饮、多食、消瘦，即“三多一少”症状。糖尿病并发症很危险，眼病、肾病和神经障碍，为糖尿病的三大并发症。糖尿病患者要想很好地控制血糖，需要长期规律服药、监测血糖、控制饮食、适度运动，并按时复查。但是，有很多糖尿病患者不能很好地遵守这些规则，最后导致血糖控制不好。

坚持用药

患者需要长期坚持服用降糖药，切勿随意停药，擅自减药、停药会导致血糖控制不稳定，甚至发生酮症酸中毒。药物可以帮助控制血糖水平，防止血糖过高或过低，维持血糖在正常范围内。这有助于预防并减少糖尿病相关的并发症，如心血管疾病、肾病、神经病变等。药物可以缓解糖尿病引起的症状，如多尿、口渴、乏力等，提高患者的生活质量。

定期监测血糖

血糖监测是糖尿病管理中最重要的一个环节。糖尿病患者应该在医生的指导下定期监测血糖，包括空腹血糖、餐后血糖和夜间血糖。空腹血糖是指在隔夜空腹（8小时~10小时未进任何食物，饮水除外）后，早餐前采的血浆检测出的血糖值，能反映胰岛B细胞功能，一般表示基础胰岛素的分泌功能，是糖尿病最常用的检测指标，也是反映糖尿病患者胰岛素抵抗和胰岛功能是否受损的主要指标。

饮食控制

糖尿病患者如果血糖控制不理想，很容易引起并发症。糖尿病并发症严重影响患者的身体健康，甚至影响生命。糖尿病患者应养成良好的饮食习惯，饮食宜定时定量，忌吃甜食和油腻的食物。

适当运动

糖尿病患者应适当运动，控制体重，降低血糖。患者应保持规律、有效的有氧运动，每天至少运动半小时，每周至少运动5次。患者应在餐后1小时左右运动，因为餐后1小时是血糖值最高的时候，这个时候运动有利于降低餐后血糖。

充足睡眠

睡眠不足或睡眠不规律会导致血糖升高。因为睡眠不足会导致胰岛素分泌减少，同时还会增加体内的皮质醇激素，导致血糖升高。此外，睡前不要喝酒、吃甜食，因为酒精会导致交感神经兴奋，血糖升高。

保持良好心态

有很多糖尿病患者，明明在努力地控制血糖，但还是控制不好。这时，患者就会产生烦躁、抑郁的情绪。糖尿病是一种慢性代谢性疾病，是不可治愈的。但是可以通过以下几个方法稳定情绪，控制血糖。

培养兴趣爱好

多做一些自己喜欢做的事，比如画画、读书、旅游等。不要因为血糖控制不好而感到焦虑，要学会自我调节。

寻找倾诉对象

找家人、朋友倾诉烦恼，也可以找一些志同道合的人聊天。

积极面对疾病

接受现实，不要因为血糖控制不好而过度自责和焦虑。只要积极治疗和护理，就可以很好地控制血糖。

身体护理

保持皮肤清洁、干燥，防止皮肤感染。选择合适的袜子和鞋子，选择透气性好的鞋子，袜子要勤换。每天洗澡，洗完澡后及时擦干身体，尤其是脚底。

定期复查

对糖尿病患者来说，血糖达标是非常重要的，如果放松警惕，很容易造成血糖出现大波动，最终影响血糖控制效果。因此，定期复查是糖尿病患者必不可少的一项工作，血糖控制是否稳定、是否有并发症等，都需要通过检查数据来进行评估。

（作者供职于莒县城阳街道墩头社区卫生服务中心）

肺癌患者的术后护理

□李秋花

退行性关节炎的症状和治疗

□张洪良

退行性关节炎属于退行性病变，原因很多，如长期劳损、肥胖、创伤及年龄增长等。另外，关节畸形及关节先天性异常等，也可能引起退行性关节炎，这在中老年人中容易出现。

退行性关节炎的症状

疼痛：这是退行性关节炎的典型症状，特别是在急性期，炎症因子容易刺激局部神经，出现疼痛症状。患者在休息的时候疼痛症状较为明显，活动之后可以适当缓解，但是活动过多，疼痛症状可能加重。另外，在关节负重的情况下，疼痛症状也可能加重，比如爬山、爬楼梯等。

肿胀：如果炎症不能及时控制，局部软组织在受到炎症刺激的情况下，可能引起滑膜病变。这个时候滑膜渗出增多，关节部位容易出现积液，从而出现肿胀现象。

活动受限：因为关节部位的疼痛，以及膝关节周边软组织挛缩等，可能引起功能障碍。患者一般在早晨起床的时候，或者长时间保持一种姿势的情况下，出现关节僵硬症状。

腿脚畸形：对于症状严重的患者，如果不能及时治疗，关节及软组织磨损越来越严重，可能导致腿脚畸形，比如膝关节内翻畸形、膝关节外翻畸形等。

退行性关节炎的治疗

一般治疗：症状比较轻微的患者，可以通过加强膝关节周围肌肉力量的方式缓解关节疼痛及肿胀感。另外，还可以适当借助外力缓解，比如使用拐杖。平时需要做好保暖措施，避免膝关节着凉，且避免进行剧烈运动，比如跳绳、爬山等。

药物治疗：在疼痛严重的情况下，可以在医生的指导下服用非甾体抗炎药进行治疗，比如依托考昔片、布洛芬缓释胶囊等，必要的情况下可以配合盐酸氨基葡萄糖胶囊来治疗。

手术治疗：症状严重的退行性关节炎患者可以通过手术的方式进行治理，比如微创手术、保膝手术等。如果关节间隙狭窄，且严重影响日常工作及生活，可以考虑采用人工关节置换手术进行治疗。

物理治疗：比较常用的物理治疗方式有超声波、热疗等，能很好地促进关节部位的血液循环，缓解不适感。如果出现了关节内翻或者外翻的情况，可以使用矫正器改善。

患者注意积极配合医生进行相应的检查及治疗，同时注意多休息，避免长距离行走；补充营养，多吃新鲜的蔬菜水果、蛋白质含量高的食物，不要吃辛辣油炸食物；定期到医院复查，出现任何身体不适或者异常症状，都需要引起重视，及时就医。

（作者供职于安丘市中医院）

检测同型半胱氨酸 发现潜在风险

□王卓童

在医学领域，早期发现潜在的健康问题对于预防疾病至关重要。同型半胱氨酸检测是一项重要的生化检验项目，可以帮助医生评估一个人的健康状况，发现潜在的疾病风险。

同型半胱氨酸是一种氨基酸，在我们的身体中具有多种重要的生化功能。在正常情况下，同型半胱氨酸的浓度应该在一定的范围内，因为它在维持血管健康、DNA（脱氧核糖核酸）合成和蛋白质代谢等过程中发挥关键作用。

同型半胱氨酸与健康的关系

心血管疾病 同型半胱氨酸的升高与冠心病、高血压病、中风和动脉硬化等心血管疾病的风险有关。高同型半胱氨酸水平可导致血管内膜损伤，促使胆固醇和脂质在血管内积聚，增加心血管疾病的风险。

神经系统疾病 一些研究发现，高同型半胱氨酸水平可能与某些神经系统疾病如阿尔茨海默病和帕金森病的发病风险增加有关。这可能与同型半胱氨酸对神经细胞的毒性作用有关。

癌症 一些研究还发现，高同型半胱氨酸水平可能与某些癌症的发病风险增加相关，尤其是胃癌和结肠直肠癌。然而，与心血管疾病和神经系统疾病相比，同型半胱氨酸与癌症之间的关系仍在研究中。

同型半胱氨酸的检测方法

血清同型半胱氨酸检测 血清同型半胱氨酸检测是最常用的方法之一。它通过分析血液中的同型半胱氨酸浓度来评估患者的健康状况。在通常情况下，正常成年人的血清同型半胱氨酸浓度应该在5微摩尔~15微摩尔/L。

尿液同型半胱氨酸检测 尿液同型半胱氨酸检测是另一种

方法，可以用于评估同型半胱氨酸的排泄情况。这种方法对于了解肾脏在同型半胱氨酸排泄中的作用非常有帮助。

DNA检测 近年来，一些基因检测方法也开始用于评估同型半胱氨酸代谢的基因变异。这有助于确定患者是否具有潜在的同型半胱氨酸代谢异常风险。

同型半胱氨酸异常的治疗和预防

药物治疗 一些药物，如维生素B₆、B₁₂和叶酸，可以帮助降低同型半胱氨酸水平。这些维生素在同型半胱氨酸代谢中发挥关键作用。

维生素B₆ 是一种水溶性维生素，对同型半胱氨酸代谢具有关键作用。它参与了同型半胱氨酸代谢过程，将同型半胱氨酸转化为半胱氨酸或甲硫氨酸，从而减少同型半胱氨酸在血液中的浓度。医生可以建议

患者口服维生素B₆补充剂，帮助降低同型半胱氨酸水平。然而，治疗方案应根据患者的具体情况个性化制定，并且严密监测维生素B₆的血液浓度，确保患者不会出现维生素B₆过量的情况。

维生素B₁₂ 是另一种对同型半胱氨酸代谢至关重要的维生素，与叶酸一起参与同型半胱氨酸代谢过程，将同型半胱氨酸转化为甲硫氨酸。维生素B₁₂不足可能导致同型半胱氨酸水平升高，通常通过口服补充剂或注射途径进行。对于一些患有维生素B₁₂吸收障碍疾病的患者，可能需要定期注射维生素B₁₂。

叶酸 是B族维生素之一，对同型半胱氨酸代谢发挥着重要作用。叶酸能够帮助将同型半胱氨酸转化为甲硫氨酸，减少同型半胱氨酸在体内的积累。在通常情况下，叶酸可以通过膳食摄入，如绿叶蔬菜、豆类和鸡肝等。但在某些情况下，医生可能会建议口服叶酸补充剂，尤其是对于那些存在叶酸吸收或代谢问题的患者。

调整饮食 通过改变饮食习惯，特别是增加富含维生素B的食物，可以帮助预防同型半胱氨酸升高。这包括增加绿叶蔬菜、禽肉、鱼类和豆类摄入量。

改变生活方式 戒烟、减少酒精摄入、锻炼和管理体重等可以帮助控制同型半胱氨酸水平。及早检测同型半胱氨酸水平，采取适当的治疗和预防措施，对于维护身体健康至关重要。患者应该与医生合作，根据个人的情况制订适当的管理计划，以减少同型半胱氨酸引发的健康风险。

（作者供职于菏泽医学专科学校附属医院）