

科学应对痔疮 促进身体健康

□万杰

痔疮是一种常见的肛肠问题。虽然痔疮不是致命的疾病，但是如果不及时治疗，就会给患者带来极大的痛苦。因此，大家要认真学习相关知识，科学应对痔疮。

什么是痔疮

痔疮是因肛垫和支撑组织减弱及内括约肌痉挛引起的。根据发病位置的不同，痔疮可以分为内痔、外痔和混合痔。内痔位于肛门齿状线以上，常常不会引起明显的疼痛，但是可能出现便血等症状；外痔则形成在齿状线以下，容易引起异物感、瘙痒、肿胀等不适症状；混合痔是内痔和相应部位的外痔相互融合成一个整体，常常表现为脱出、疼痛、瘙痒、异物感等。

原因和症状

原因 痔疮的主要发病原因是直肠和肛门周围的血管受到压力和扩张，导致血液滞留。常见的原因包括久坐、久站、便秘、腹泻、妊娠期压力增加、肥胖、过度用力排便、饮食不当等。

症状 痔疮的症状因个体而异，通常包括脱出、肿胀、疼痛、异物感、瘙痒、灼热感和便血，在排便时可能感觉到肿块。患者应及时注意这些症状，适当进行自我护理，加强饮食调理和药物治疗。若症状严重或持续，患者应咨询医生，避免延误治疗时机。

治疗方法

自我护理 对于轻度痔疮，可以通过自我护理缓解症状。患者

要保持肛周清洁，排便时避免用力过度，合理饮食，增加膳食纤维的摄入量，多喝水。这些方法可以促进大便软化，有助于减轻排便时的压力。

药物治疗 局部应用含有类固醇或局部麻醉成分的药膏，可以减轻疼痛和瘙痒感。某些药物还可以帮助收缩痔疮组织。

内痔套扎术 对于严重的内痔，可采用内痔套扎术。这是一种微创手术，可以将橡胶圈、弹力线等套在痔疮的基底上，切断其血液供应，从而使痔疮组织坏死、脱落。

痔疮切除术 对于体积较大、病情严重且不适合其他治疗的痔疮，医生会建议患者进行痔疮切除术。这是一种传统的手术方法，通过切除痔疮组织来治疗疾病。

预防措施

饮食调理 可以多摄入富含膳食纤维的食物，如水果、蔬菜、全谷类食物等，避免过多摄入高脂、高盐和刺激性食物；保持饮食营养均衡，避免暴饮暴食。

适度运动 适度运动可以促进肠道蠕动，预防便秘，减少痔疮发作的可能性。

及时排便 有排便欲望时，患者应及时上厕所；排便时，避免用力过度，以免加重痔疮症状。

保持卫生 保持肛周清洁，用温水洗净肛门区域，避免使用刺激性强的卫生产品，确保肛门区域卫生。

何时就医

患者无论遇到以下任何一种

情况，都应该及时就医。
大量出血 排便时出现大量鲜红的血液，或者出现大面积便血。

剧烈疼痛 痔疮导致的疼痛严重影响正常生活，无法缓解。
肛门脱垂 肛门组织突出，无法自行还纳。

反复发作 痔疮症状经过自我护理或药物治疗后，仍然反复发作。

综上所述，痔疮是一种常见的肛肠问题，如果了解其原因、症状和治疗方法，并采取预防措施，就可以有效应对痔疮，缓解症状。如果痔疮症状严重或反复发作，患者就应该尽早就医，以便获得专业的治疗建议，科学应对，促进身体健康。

(作者供职于郑州市中心医院盆底病区肛肠外科)

荨麻疹反复发作怎么办

□王晗

而导致荨麻疹反复发作。

如何应对

避免接触过敏原 如果患者知道自己的过敏原是什么，就要尽可能避免与这种过敏原接触。这样可以避免荨麻疹反复发作。

寻求医生帮助 如果荨麻疹反复发作，并且持续时间较长，就要寻求医生的帮助。医生会对患者进行详细问诊，了解症状的具体情况，并进行必要的检查，进一步明确引起荨麻疹的原因。

药物治疗 医生可能建议患者使用药物治疗，如抗组胺药、激素类药物等。这些药物可以帮助患者减轻症状，加速皮肤愈合。

自然疗法 一些天然的方法也可以帮助患者缓解荨麻疹症状。例如，患者可以进行冷敷或热敷，缓解瘙痒和疼痛；也可以使用芦荟制品，缓解皮肤瘙痒等症状。

放松心情 心理压力过大也是荨麻疹反复发作的常见原因。因此，放松心情非常重要。患者可以进行一些放松身心的活动，比如瑜伽、冥想、深呼吸等。

预防方法

保持健康的生活方式 保持健康的生活方式可以增强免疫系统功能，预防荨麻疹反复发作。患者要保持良好的作息习惯，保持充足的睡眠，适当进行锻炼。

合理饮食 合理饮食可以帮助人体获取必需的营养物质，增强免疫系统功能。患者可以多食用一些新鲜的水果和蔬菜，避免食用刺激性较强的食物。

科学管理心理压力 心理压力过大也是荨麻疹反复发作的常见原因。因此，科学管理心理压力非常重要。患者可以尝试一些放松身心的活动，比如瑜伽、冥想、深呼吸等。

总之，正确认识荨麻疹反复发作的原因，并采取适当的应对方法，可以有效预防荨麻疹反复发作。如果患者出现荨麻疹症状，就要及时咨询医生，寻求专业的帮助。同时，患者还要保持健康的生活方式，坚持合理饮食，科学管理心理压力，这样可以避免荨麻疹反复发作。

(作者供职于唯县人民医院皮肤科)

如何防治卒中

□高卫卫

卒中也叫脑卒中，统称中风。统计结果表明，世界上每6秒就有一人死于卒中；在我国，每12秒就有一人发生卒中，每21秒就有一人因发生卒中而死亡。

基本概念

卒中是由脑血管病变所致的脑部血液循环障碍引起的急性神经功能缺损综合征，主要包括缺血性卒中(即脑梗死)和出血性卒中(包括脑出血、蛛网膜下腔出血等)。卒中具有高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率、高经济负担等特征。在全球范围内，卒中是导致人类死亡的第二大病因，也是导致成年人残疾的主要原因。因此，卒中是一种严重危害人类健康的疾病，不但给患者带来痛苦，而且给家庭和社会造成巨大的经济负担。

卒中的影响因素包括高血压病、糖尿病、高血脂症，以及超重或肥胖等。其中，90%的卒中与以上因素有关，而早期预防可以有效减少卒中。

国际上将“FAST口诀”(面Face、臂Arm、语言Speech、时间Time)作

为判断卒中的预警信号。我国则推出了适合国人特点的急性卒中快速识别方法，即“中风120”口诀：“1”代表看到1张不对称的脸，即检查有无嘴角歪斜；“2”代表双手平举，检查两只手臂是否单侧无力；“0”代表聆听讲话是否清晰，表达是否困难。

无论患者出现上述任何症状，身边人都要在第一时间拨打120急救电话，将患者送到有卒中治疗条件的医院进行救治。

常见类型

缺血性卒中 急性发病患者可能出现短暂的肢体无力，也可能毫无征兆地突发单侧肢体无力或麻木，单侧面面部麻木或口角歪斜、语言不清、视物模糊、恶心、呕吐等。

出血性卒中 突然发病，多出现在活动、情绪激动时，表现为头痛、恶心、呕吐，以及不同程度的肢体瘫痪，严重的出现意识障碍。

防治结合

要想让卒中防治取得良好的效果，就应该将预防和治疗结合起来。

首先，要养成良好的生活习惯。随着居民生活水平的提高，高血压病、糖尿病、高血脂症等慢性病的发病率逐渐增高，并且呈现年轻化的发展趋势。如果养成合理运动、控制饮食等良好的生活习惯，不仅可以避免这些慢性病，还可以有效改善慢性病患者的健康状态，降低卒中的发病率。

其次，定期筛查和体检，增强预防意识。很多患者因为缺乏卒中防治相关知识，错过了最佳救治时机。因此，人们要加强对卒中高危因素相关知识的学习。个人可以根据自身特点，积极参加筛查和体检，实现卒中的预防和高危因素筛查，对可能出现的卒中情况“早发现、早治疗”。

“时间就是生命。”因此，及时发现卒中的早期症状非常重要。“早发现、早治疗”，效果往往会更好。患者发病后，身边人应立即将其送到有救治能力的医院或卒中中心，进行规范化治疗，增加恢复的机会，提高生活质量。

(作者供职于濮阳广慈医院内科)

和其他有害物质的吸入；适度运动，改善心肺功能，增强体质，但应避免剧烈运动；保持良好的心理状态，缓解症状。

一旦患者被确诊为COPD，就要积极治疗。同时，注意健康生活，如合理饮食、适度运动、保持良好的心理状态等。这样有助于缓解症状，提高患者的生活质量。

总之，预防和治疗COPD，需要采取综合措施。通过戒烟、避免空气污染、减少职业暴露、健康生活等方式，可以降低COPD的发生风险。COPD患者应在医生指导下进行药物治疗、呼吸康复治疗、手术治疗等；同时，还要注意健康生活，提高生活质量，延缓肺功能恶化，减少并发症等。

(作者供职于山东省聊城市东阿县姚集镇卫生院内科)

新型冠状病毒(以下简称新冠病毒)属于巢病毒目、冠状病毒科、正冠状病毒亚科。除了病毒的直接致病作用外，机体的过度免疫反应也是新冠病毒重要的致病机制。

临床特征

新冠病毒感染者的肺部腔内可见浆液、纤维蛋白性渗出物及透明膜形成；渗出细胞主要为单核和巨噬细胞，可见多核巨细胞。肺泡结构有不同程度的破坏，I型和II型肺泡上皮细胞坏死、脱落，II型肺泡上皮细胞增生。肺泡隔可见充血、水肿，单核和巨噬细胞浸润。少数新冠病毒感染者肺泡过度充气、肺泡隔断裂或囊腔形成。病程较长的病例，可见肺泡腔渗出物机化和肺间质纤维化。肺内各级支气管黏膜部分上皮脱落，腔内可见渗出物和黏液。小支气管和细支气管易见黏液栓形成。肺脏内各级血管均可见到血栓。

对于新冠病毒感染者，可根据病情的严重程度确定其治疗场所。疑似及确诊病例，应在具备有效隔离条件和防护条件的定点医院进行隔离治疗。疑似病例，应单人单间进行隔离治疗；确诊病例，可以多人收治在同一个病室；危重型病例，应尽早收入ICU(重症监护室)进行治疗。

轻型及普通型患者如何治疗

注意休息 轻型及普通型患者应卧床休息，加强支持治疗，保证热量充足；注意水、电解质平衡，维持内环境稳定；密切监测生命体征，特别是血氧饱和度和等。

病情监测 根据病情，监测血常规、尿常规、生化指标(肝酶、心肌酶、肾功能等)、凝血功能，必要时进行动脉血气分析，以及胸部影像学检查。

有效氧疗 根据氧饱和度的变化，及时给予有效氧疗，包括鼻导管、面罩给氧，必要时经鼻高流量氧疗、无创或有创机械通气等。

抗病毒治疗 奈玛特韦300毫克(150毫克×2片)联合利托那韦100毫克(100毫克×1片)，每12小时口服一次，连续服用5天。

抗菌药物治疗 避免盲目或不恰当使用抗菌药物，尤其是联合使用广谱抗菌药物。

加强细菌学监测 有继发细菌感染证据时，及时应用抗菌药物进行治疗。

重型及危重型患者如何治疗

在对症治疗的基础上，医生要积极防治患者的并发症，并治疗其基础疾病，预防继发感染，及时进行器官功能支持。

呼吸支持 无创机械通气2小时，病情无改善，或患者不能耐受无创机械通气，气道分泌物增多、剧烈咳嗽，或血流动力学不稳定，应及时进行有创机械通气。有创机械通气采取小潮气量“肺保护性通气策略”，降低呼吸机相关肺损伤，必要时取俯卧位通气、肺复张、ECMO(体外膜肺氧合)等方法进行治疗。

循环支持 在充分进行液体复苏的基础上改善微循环，使用血管活性药物，必要时进行血流动力学监测。

其他治疗 医生可根据患者的呼吸困难程度、胸部影像学检查情况，在短期内(3天~5天)酌情使用糖皮质激素治疗；可使用肠道微生物调节剂，维持肠道微生物平衡，预防继发细菌感染；在条件允许的情况下，可进行恢复期血浆治疗。

(作者供职于郑州大学第一附属医院呼吸内科)

糖尿病的临床症状

□王红欣

目前，糖尿病已成为一种常见的慢性病。据统计，全球有超过4.25亿人患糖尿病，并且这个数字仍在不断增长。

典型症状

糖尿病患者的典型症状包括口渴、尿多、体重减轻等。

口渴 口渴是糖尿病患者的常见症状，主要是由于血糖升高导致渗透压失衡，水分从血液中渗入细胞内，使细胞外液渗透压增高。高渗状态会刺激口渴中枢，从而引发口渴。

尿多 尿多也是糖尿病患者的典型症状。血糖升高导致肾脏对葡萄糖的重吸收增加。当肾脏超过其重吸收能力时，过多的葡萄糖将随着尿液排出，导致尿糖升高。高渗状态也会刺激渗透性利尿，使尿量增加。

体重减轻 糖尿病患者体重减轻的原因主要有两个：一是胰岛素绝对或相对不足，机体无法有效利用葡萄糖作为能量来源，而是利用脂肪和蛋白质提供能量，导致体重减轻；二是多尿引起水分流失，导致体重减轻。

发病原因

糖尿病的发病原因包括遗传因素、环境因素、不良生活方式等。其中，遗传因素，主要涉及多个基因突变；环境因素，主要包括年龄、性别、种族、饮食习惯、身体活动等；不良生活方式，主要包括饮食过量、缺乏运动等。

糖尿病的基本病理机制是胰岛素绝对或相对不足，导致机体细胞对葡萄糖的摄取、利用和储存能力受损。

如何分类

糖尿病主要分为1型糖尿

病和2型糖尿病。

1型糖尿病多发于儿童和青少年，主要由胰岛细胞被破坏、胰岛素绝对不足所致；2型糖尿病多发于成年人，主要是由胰岛功能相对不足和胰岛素抵抗所致。此外，妊娠期糖尿病也是女性在妊娠期常见的糖尿病类型。

治疗方法

对于糖尿病，可进行饮食治疗、运动治疗、药物治疗等。

饮食治疗 控制通过饮食摄入的总热量，合理安排各种营养成分的比例，避免高糖、高脂、高盐饮食。

运动治疗 适当增加活动量，如散步、游泳、瑜伽等，可减轻体重，增强身体素质。

药物治疗 在饮食和运动治疗均无法使血糖达标的情况下，可进行药物治疗。常用的降糖药物包括口服药物和胰岛素，具体方法需要根据患者的病情和医生的建议来决定。

血糖监测 患者要坚持进行血糖监测，以便了解自己的血糖变化。这样有助于医生及时调整治疗方案。

总之，糖尿病是一种常见的慢性病，典型症状包括口渴、尿多、体重减轻等。了解这些症状，有利于患者尽早发现糖尿病，及时就医。糖尿病的发病原因比较复杂，涉及遗传因素、环境因素、不良生活方式等。治疗糖尿病，需要采取综合措施，包括饮食治疗、运动治疗、药物治疗、血糖监测等。通过科学治疗和管理，糖尿病患者可以有效控制血糖水平，减少并发症，提高生活质量。

(作者供职于焦作市第四人民医院内科)

常见的血液净化方法

□彭霞

血液净化是把人的血液引出体外，并通过净化装置，除去其中一些致病物质，然后将净化的血液回输到体内，达到预防和治疗疾病的目的。不同的血液净化方式，作用的原理和清除的物质也是不同的。根据相对分子量的大小，可将溶质分为小分子溶质、中分子溶质、大分子溶质。小分子溶质，如尿素、肌酐、尿酸等；中大分子溶质，如β₂微球蛋白等。常见的血液净化方式包括血液透析、血液滤过、血液透析滤过、连续性肾脏替代治疗(CRRT)、单滤超滤、血浆置换、血浆吸附、血液灌流等。

血液透析

血液透析主要是采用弥散和对流原理清除血液中的代谢废物、有害物质和过多水分，是终末期肾脏病患者较常用的方法。

血液滤过

血液滤过是模仿正常人肾小球滤过和肾小管重吸收原理，以对流方式清除体内过多的水分和毒素。与血液透析相比，血液滤过具有血流动力学影响小、中分子溶质清除率高等优点。

血液透析滤过

血液透析滤过是将血液透析和血液滤过相结合，其优势更加突出。与单独进行血液透析和血液滤过相比，这种方法在相同时间内能够清除更多的中小分子溶质。

CRRT

CRRT是所有连续、缓慢清除水分和溶质治疗方式的总称，传统的CRRT应持续治疗24小时，可根据患者的治疗需求和目的，灵活调整治疗时间。CRRT常用于危重症疾病的急救，因此又称连续性血液净化治疗。

单纯超滤

单纯超滤是通过透析器从血液中去除水分的一种方法，有利于清除体内过多的水分。

血浆置换

血浆置换是清除血液中大分子溶质的方法，将血液引出体外，从全血中分离并弃除血浆，再补充等量的新鲜冰冻血浆或白蛋白溶液，从而清除血液中的致病因子(如免疫复合物、毒素等)，可治疗多种自身免疫性疾病、中毒等。血浆置换可以迅速、有效降低体内致病因子的浓度，减轻组织损伤；与此同时，应积极进行病因治疗，使疾病得到有效控制。

血浆吸附

血浆吸附是在血液引出后，将血液中的有形成分(血细胞、血小板)和血浆分离，再将分离出的血浆流入含有特定吸附成分(如胆红素等)的吸附柱，从而吸附特定的致病物质，最终将血浆与分离出的有形成分再回输患者体内，有效清除血液中的致病物质，改善免疫状态。与血浆置换相比，血浆吸附无须补充置换液。

血液灌流

血液灌流是将患者的血液引入装有固态吸附剂(活性炭、树脂等)的灌流器中，通过吸附作用，清除血液中透析不能清除的外源性或内源性毒素、药物或代谢废物的一种血液净化技术。这种方法主要用于抢救药物和毒物中毒患者，也可用于重症感染、严重肝衰竭、尿毒症等疾病的治疗。(作者供职于河南科技大学第一附属医院肾内科)

COPD(慢性阻塞性肺病)

简称慢阻肺)是一种常见的呼吸系统疾病，主要特征是持续性气道阻塞导致呼吸不畅、气促、咳嗽等症状。随着病情的进展，患者的肺功能会逐渐下降，严重时影响日常生活。

如何预防

COPD的发病原因包括长期吸烟、空气污染、职业暴露、遗传因素等。其中，长期吸烟是导致COPD的重要危险因素。预防COPD，要避免长期吸烟，以及其他有害物质的吸入。

戒烟 戒烟是预防COPD的重要措施。烟草中的有害物质会对肺部组织造成损害，导致气道狭窄和肺气肿。戒烟后，即使肺功能已经受损，也能在一定程度上得到改善。

避免空气污染 长期生活在空气质量差的环境中，也会导致COPD。人们应尽量避免在空气污染严重的场所生活或工作。

减少职业暴露 某些职业环境中的有害物质，如化工原料、金属粉尘等，也会导致COPD。人们应加强职业防护，减少有害物质的吸入。

健康生活 保持健康的生活方式，如合理饮食、适度运动、保持良好的心态等，可预防COPD。

慢阻肺的预防与治疗

□孙鲁燕

治疗方式

一旦确诊为COPD，就要积极治疗。治疗COPD的主要目标包括缓解症状、提高生活质量、延缓肺功能恶化、减少并发症等。

药物治疗 对于病情较严重的患者，药物治疗和呼吸康复治疗效果不佳时，可以进行手术治疗。常见的手术方式包括肺减容术和肺移植术。

健康生活 除了进行药物治疗和呼吸康复治疗外，COPD患者还要注意健康生活，避免吸烟

置，将氧气输送给患者，可改善缺氧症状。

呼吸康复训练 通过呼吸锻炼等方式，可改善患者的呼吸功能，缓解不适症状。

手术治疗 对于病情较严重的患者，药物治疗和呼吸康复治疗效果不佳时，可以进行手术治疗。常见的手术方式包括肺减容术和肺移植术。

健康生活 除了进行药物治疗和呼吸康复治疗外，COPD患者还要注意健康生活，避免吸烟

和其他有害物质的吸入；适度运动，改善心肺功能，增强体质，但应避免剧烈运动；保持良好的心理状态，缓解症状。

一旦患者被确诊为COPD，就要积极治疗。同时，注意健康生活，如合理饮食、适度运动、保持良好的心理状态等。这样有助于缓解症状，提高患者的生活质量。

总之，预防和治疗COPD，需要采取综合措施。通过戒烟、避免空气污染、减少职业暴露、健康生活等方式，可以降低COPD的发生风险。COPD患者应在医生指导下进行药物治疗、呼吸康复治疗、手术治疗等；同时，还要注意健康生活，提高生活质量，延缓肺功能恶化，减少并发症等。

(作者供职于山东省聊城市东阿县姚集镇卫生院内科)