

肺结节的早期发现和治疗

□李晓辉

什么是肺结节

肺结节的直径通常小于3厘米,具有较清晰的边界,并被肺组织所包围。因为肺结节不会引起任何症状,所以通常在体检或胸部影像学检查时发现。一旦发现肺结节,患者应及时到医院就诊。

肺结节主要分为两大类:毛玻璃结节和实性结节。毛玻璃结节的密度较低,类似于透明的玻璃,与周围的肺组织差异不大。实性结节则具有相对较高的密度。

毛玻璃结节和实性结节可能代表不同的肺部疾病或病变。毛玻璃结节通常与肺部炎症、肺水肿或早期肺癌相关,而实性结节可能

与肿瘤、肺部感染或其他病理变化有关。因此,患者发现肺结节后,进一步的评估和诊断很有必要。

症状及病因

大多数肺结节患者没有任何症状,一般都是在体检时偶然发现。随着肺结节增大,逐渐对气管造成压迫,导致患者呼吸困难和通气不畅。虽然胸痛是肺结节的典型症状之一,但是疼痛程度不太明显,常常在患者的忍受范围内。因此,有时被患者忽视。

肺结节也可能由肿瘤或结核病等原因引起。肺结节会损害肺部神经,导致患者出现持续性的咳嗽症状。另外,肿瘤会对肺部血管

造成损害,导致患者血管破裂,从而出现咯血的症状。一些肺结节可能形成血栓,进入脑部血管,导致患者脑部缺血,引发神经系统症状,如偏瘫、语言障碍等。

肺结节也可能由细菌或真菌感染引起,患者表现为咳嗽、发热、盗汗、体重减轻等症状。

如何预防

避免吸烟和二手烟 吸烟是肺结节和肺癌的主要危险因素之一。吸烟不仅危害自身健康,还会对身边的人造成二手烟暴露。因此,戒烟或远离吸烟环境对于肺部健康非常重要。吸烟会降低免疫系统的功能,增加感染的风险;同时,也增加了患肺癌和其他肺部疾病的风险。

饮食调理 饮食对于肺部健康起着重要的作用。人们应避免摄入辛辣、生冷、油腻等刺激性食物,包括咸菜、腊肉等腌制品;适量摄入富含维生素的食物,如新鲜的水果和蔬菜,特别是富含维生素C和维生素D的食物,因为维生素C和

维生素D有助于提高免疫系统的功能;摄入足够的水分,有助于维持呼吸道湿润。

肺结节是一种常见的疾病。因此,对于发现这种病变的患者,应该及早地进行评估和诊断。虽然大多数肺结节是良性的,但是患者了解其本质(如毛玻璃结节和实性结节),以及可能伴随的症状,有助于尽早采取适当的治疗和管理措施。此外,保持健康的生活方式,戒烟、定期体检,可以使人们降低肺结节和相关疾病的风险,提高自身的健康水平。

(作者供职于广东省惠州市惠阳三和医院胸外科)

部分患者可以有效控制症状,不影响工作、生活;部分患者可能发展成慢性阻塞性肺疾病,预后不良。慢性支气管炎患者应监测肺功能变化,以便及时选择有效的治疗方案,控制病情发展。

如何预防

在日常生活中,为了预防慢性支气管炎,我们需要适度运动,增强抵抗力;在气温降低时,需要及时增加衣物;出门时要戴口罩,使呼吸道不受外界因素刺激;同时,保证充足的睡眠和愉悦的心情。

综上所述,若慢性支气管炎临床症状加重,患者需要及时到医院进行诊断与治疗,防止疾病进一步发展为导致肺部感染,从而影响身体健康。

(作者供职于山东省邹平市孙镇中心卫生院)

慢性支气管炎的临床表现

□李悦

痰外,还伴随喘息症状);按照病程发展的特点将其分为急性发作期(即1周内出现脓性或者黏液脓性痰等症状)、慢性迁延期(即咳嗽、咯痰或喘息等症状持续1个月以上不愈)、临床缓解期(即治疗后临床症状持续2个月以上得到缓解)3种。

临床表现

慢性支气管炎在早期阶段无明显临床特征,偶尔会在患者的肺部底端听到湿啰音、干啰音。但是,当慢性支气管炎症状加重后,

即处于急性发作期时,患者将在1周内出现脓性或者黏液脓性痰,且痰液量明显增加,还会伴随发热、胸闷、喘息,以及全身不适等炎症表现。当然,每位患者的身体状况不同,急性发作期所表现出的症状也有所不同,部分患者可能会出现1周内咳嗽、咯痰或者喘息症状急剧加重。

怎样治疗

慢性支气管炎危害着我们的身体健康,尤其是在吸入粉尘、污染严重的空气,以及季节交替的时

候,临床症状会明显加重。那么,慢性支气管炎临床症状加重后,怎样治疗呢?

由于慢性支气管炎是一种慢性炎症疾病,临床常采用药物治疗或中医治疗等方式,控制感染、止咳、祛痰及平喘,减轻或者消除患者的临床症状,防止疾病进一步发展,以免对肺部造成损伤。由于患者的病情严重程度、治疗方法、治疗时机,以及身体状况等情况不同,治疗慢性支气管炎的周期和预后效果也是各不相同的。

慢性病患者如何降低并发症的风险

□柳艳芳

高血压病和糖尿病是常见的慢性病,常常伴随着一些并发症。然而,正确的护理和管理,可以降低并发症的风险。

要想降低高血压病和糖尿病并发症的风险,以下是一些正确的护理方法。

定期监测病情 高血压病和糖尿病患者应该定期监测血压和血糖,并将其控制在合适的范围内。一般来说,血压应该控制在130/85毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)以下,血糖则应根据医生的建议进行控制。同时,患者还需要观察自己的身体是否有并发症的迹象,如眼部异常、足部溃疡等。

调整生活方式 合理饮食和适度运动,可以帮助高血压病患者和糖尿病患者控制病情。患者应该减少高盐、高糖、高脂肪和高热量食物的摄入量,增加新鲜的蔬菜、

水果,以及全谷类和低脂肪食物的摄入量。同时,患者还适宜进行有氧运动,如散步、游泳、骑自行车等,有助于保持血压和血糖稳定。

用药护理 高血压病和糖尿病患者应该在医生的指导下使用药物进行治疗。患者不能自行更改药物剂量,以免影响疗效或导致不良反应。同时,患者需要了解每种药物可能引起的不良反应;如果出现不适症状,应及时向医生报告。

心理护理 高血压病患者和糖尿病患者的心理压力较大。因此,心理护理非常重要。患者可以进行心理咨询、压力管理等,减

轻心理压力,提高生活质量。同时,家人和朋友也应该给予患者足够的支持和鼓励,帮助他们积极面对疾病。

健康教育 健康教育可以帮助高血压病患者和糖尿病患者更好地了解自己的病情,掌握正确的治疗方法和护理技巧。患者应该了解疾病的基本知识、预防并发症的方法、药物治疗的重要性等相关知识。同时,患者还需要了解家庭护理和自我管理的方法,包括正确使用血糖仪和血压计,坚持合理饮食和适度运动等。

除了上述护理方法,高血压病

患者和糖尿病患者还应该注意以下并发症。

心脑血管疾病 高血压病和糖尿病是心脑血管疾病的主要危险因素。患者应该注意早期发现心脑血管疾病的迹象,如胸痛、胸闷、气短、头晕等。

糖尿病肾病 长期高血糖会使肾脏受到损伤,进而导致糖尿病肾病的发生。患者应该定期进行尿常规和肾功能检查,及时发现肾脏病变。

糖尿病视网膜病变 长期高血糖会使视网膜血管受到损伤,进而可能导致糖尿病视网膜病变。患

者应该定期到眼科进行检查,及时发现视网膜病变的迹象。

神经病变 长期高血糖会使神经受到损伤,进而可能导致神经病变。患者应该注意发现神经病变的迹象,如疼痛、麻木、感觉异常等。

总之,要想降低高血压病和糖尿病并发症的风险,需要采取综合的护理措施。其中,包括监测病情、调整生活方式、用药护理、心理护理和健康教育等方面。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区新市区街道社区卫生服务中心)

16岁的侄子小明偷偷找我,支支吾吾地说他的双侧乳房变得越来越大,发育得像女生一样,在夏季穿着单薄的时候,同学经常嘲笑他,使他非常苦恼。经医生诊断后,小明被确诊为男性青春期乳房发育,做了相关检查后,小明住院进行了手术治疗。

有的人可能会疑惑,乳房发育是很多青春女性正常的生理现象,男性为什么也会乳房发育呢?

男性的乳房只有肌肉和脂肪,乳腺腺体是女性特有的组织,如果男性乳腺组织异常增生、发育,则称为男性青春期乳房发育。

男性乳房发育并不罕见,可发生于任何年龄阶段。男性青春期乳房发育在男性群体的发生率为32%~65%;其中,新生儿发病率为50%以上,青春期为39%,老年发生率为40%。男性乳房发育发生在青春期,则称为男性青春期乳房发

育。

主要表现

青春期男性乳房区域和胸部形态增大,乳房区域凸出,造成体态改变,常可触及肿块并伴有疼痛感。

病因和分类

男性青春期乳房发育按病因可分为生理性、病理性、药物性和特发性4种。男性青春期乳房发育,可能与生长激素、雌激素及肾上腺皮质激素对乳房的刺激有关,属于正常的生理现象,大多数患者不需要治疗。

如何自查

乳腺疾病自查非常重要,患者可以使用以下3个步骤自查。

看形态 乳房是否增大,可能只有一侧乳房增大,也可能是双侧乳房增大。

触异常 用手指轻轻触摸乳房,可能摸到一个乳房有硬块,也可能两个乳房都有硬块。

压痛感 用手触摸或按压乳房时感到酸痛感或其他不适。

怎样预防

在日常生活中,男性应掌握相关知识,定期进行体检,预防相关

疾病;戒烟限酒,在医生的指导下使用影响性激素水平的药物;合理饮食,营养均衡,避免摄入过多含雌激素的食物,以免影响激素水平。

研究表明,肥胖也是危险因素之一。因此,男性还应保证足够的休息时间,避免熬夜,加强体育锻炼,控制体重。

治疗方法

男性青春期乳房发育在1年左右可以自然消退。因此,青春男性出现乳房发育的情况时,不要过于紧张,家长要为孩子做心理疏

导;如果1年以上仍然继续发育,并且没有消退的迹象,家长就需要及时带孩子就医了。

首先,应排除是否由其他疾病或服用某种药物造成的乳房异常发育,积极治疗原发病;如果是激素水平异常引起的乳房发育,可以使用抗雌激素药物进行治疗。此外,外科手术是治疗该病的主要方法。

家中有青春期男孩的家长要关心孩子的心理状况,了解疾病的病因,正确对待该疾病的治疗。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

男性青春期乳房发育的原因

□栗英

育。

主要表现

青春期男性乳房区域和胸部形态增大,乳房区域凸出,造成体态改变,常可触及肿块并伴有疼痛感。

病因和分类

男性青春期乳房发育按病因可分为生理性、病理性、药物性和特发性4种。男性青春期乳房发育,可能与生长激素、雌激素及肾上腺皮质激素对乳房的刺激有关,属于正常的生理现象,大多数患者不需要治疗。

如何自查

乳腺疾病自查非常重要,患者可以使用以下3个步骤自查。

看形态 乳房是否增大,可能只有一侧乳房增大,也可能是双侧乳房增大。

触异常 用手指轻轻触摸乳房,可能摸到一个乳房有硬块,也可能两个乳房都有硬块。

压痛感 用手触摸或按压乳房时感到酸痛感或其他不适。

怎样预防

在日常生活中,男性应掌握相关知识,定期进行体检,预防相关

疾病;戒烟限酒,在医生的指导下使用影响性激素水平的药物;合理饮食,营养均衡,避免摄入过多含雌激素的食物,以免影响激素水平。

研究表明,肥胖也是危险因素之一。因此,男性还应保证足够的休息时间,避免熬夜,加强体育锻炼,控制体重。

治疗方法

男性青春期乳房发育在1年左右可以自然消退。因此,青春男性出现乳房发育的情况时,不要过于紧张,家长要为孩子做心理疏

导;如果1年以上仍然继续发育,并且没有消退的迹象,家长就需要及时带孩子就医了。

首先,应排除是否由其他疾病或服用某种药物造成的乳房异常发育,积极治疗原发病;如果是激素水平异常引起的乳房发育,可以使用抗雌激素药物进行治疗。此外,外科手术是治疗该病的主要方法。

家中有青春期男孩的家长要关心孩子的心理状况,了解疾病的病因,正确对待该疾病的治疗。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

错颌畸形的诊治知识

□马海萍

错颌畸形是口腔科常见的疾病之一,具有遗传因素,多发于有家族史、不良口腔习惯者。牙齿错乱、面部形状异常为该病的主要临床症状。该病还会引起其他并发症,如消化不良、心理障碍等。因此,错颌畸形患者需要采取有效方法进行诊治。

需要做哪些检查

口腔检查 让患者坐在治疗椅上进行检查,适当调整椅子的位置与照明灯的角度,使患者牙齿平面与水平面角度处于45度以内;让患者进行正中咬合,医生手持口镜牵开患者的嘴角,对其两侧的咬合关系、覆盖关系与中线位置关系进行观察,并做好记录;然后观察患者的面部形态,对患者进行上下颌咬合印模还原咬合情况,并对牙齿的不同角度进行拍照,为后续矫治治疗提供参考依据。

影像学检查

影像学检查 患者需要进行X线检查,对颌面软组织标记点进行测量,并对患者的牙与颌面软组织的关系进行了解;还可以进行CT(计算机断层成像)检查,进一步明确其头部及牙齿结构,为后续治疗提供依据。

诊断标准

牙弓存在异常的形态,且上下颌骨位置出现典型症状,包括大小失调、牙颌与面部关系不协调等;同时,影像学检查结果可以反映患者牙弓与颌骨之间的畸形情况。

怎样治疗

矫正器治疗 对于替牙期、恒

牙合早期的患者,比较适合上颌活动矫治器治疗,在内倾的上前牙舌侧面设计双曲舌簧,然后搭配平面导板;在后期,采用活动或固定矫治器治疗,使上前牙排齐,使咬合曲线协调。对于恒牙期的患者,可以采用固定矫治器治疗,将其上切牙牙轴纠正,形成正常覆盖后,再对下颌托槽进行技能型粘接,以此实现下颌牙齿排齐的目的。

另外,还可以采用无托槽隐形矫正器进行治疗,其优势体现在美观方面,主要采用3D(三维)立体电脑技术,使用高分子材料制作牙套。在矫治过程中,不采用钢丝与

托槽,不影响患者的正常生活。

手术治疗 如果患者病情严重,可以采取手术治疗,下颌前凸、上颌前凸的患者比较适合这种方法,还可以联合外科整形方法,以取得理想的治疗效果。

护理措施

错颌畸形患者在日常生活中,需要注意相关事项,尤其是在矫正期间,需要做好口腔卫生工作。患者应早晚使用软毛刷对口腔彻底清洁,进食后需要漱口,避免口腔内滋生细菌。同时,患者还需要按照医嘱佩戴矫治器,摘戴时动作要轻柔,以免损伤口腔。有的矫治器

为金属材料,可能会刺激口腔黏膜。因此,患者使用正畸保护蜡,可以缓解不适。

另外,患者在治疗期间,应注意合理饮食,以清淡、易消化的食物为主,避免摄入坚硬、粗糙、刺激性食物。

有的患者在治疗期间可能存在自卑心理。因此,患者应保持良好的心态,家属要多关心患者。

综上所述,错颌畸形是一种常见的口腔疾病,患者应该及时到医院接受治疗。

(作者供职于西宁市口腔医院口腔正畸科)

随着经济社会的发展,人们对健康的关注度日益提高,越来越多的人形成“预防为主、早期发现”的健康意识。但是,体检只是初步了解身体健康状况的手段,更重要的是如何在体检后做好疾病预防,尽早治疗疾病。

随访复查是什么

所谓随访,就是病情不严重,受检者无须立即到医院就诊;若症状加重,患者应及时到医院就诊。所谓复查,就是疾病或者异常指标随时间的推移出现新的变化,受检者需要经常到医院复查,对前后检查结果进行比较,判断身体各项异常指标的发展情况及疾病的严重程度。随访复查是指对受检者再次进行评估,以确定他们的病情是否得到控制和改善,并及时采取必要的干预措施。

随访复查是一个重要的过程,是一种有效监测和控制疾病的手段,能够帮助医生了解受检者的身体健康状况,评估病情严重程度与治疗效果,及时发现并处理可能存在的问题。具体的复查次数,要根据受检者的实际情况和体质而定。体质较差或病情严重的受检者需要频繁地复查。

体检后,若报告提示复查,受检者要定期到医院复查,以判断疾病严重程度及病情稳定性,确定是否需要治疗或调整治疗方案。同时,受检者也不要给自己施加过多的心理压力,在日常生活中,要养成健康的饮食习惯,适度运动,增强体质。

随访复查的作用

随访复查是定期到医院随访,复查体检时的异常指标,以判断病情稳定性及是否需要进一步治疗,有助于了解病情的发展趋势,避免病情加重。其作用主要包括以下几个方面。

监测病情 体检后,如果发现某项指标异常,受检者需要定期复查,检测异常指标是否进一步加重,是否需要进行治疗。

预防疾病 若受检者的体检结果有异常,通过随访复查,可以发现疾病发展的趋势,以便采取预防措施,及早发现并治疗可能发生的症状和体征。

在医疗卫生机构中,随访复查是一项非常重要的程序。医生需要定期与受检者进行沟通交流,了解他们的身体状况、异常指标变化等。此外,临床数据的统计和分析也是随访复查的一项重要任务,对受检者的情况进行收集和归纳,医生可以更好地了解疾病的发展趋势和预测可能面临的风险。

随访复查的目的

在体检报告中,随访复查的目的包括:首先,虽然在体检时发现异常情况,但是无法立即诊断清楚,受检者需要时间观察指标变化,例如肿瘤标志物的轻度增高,可能受多种生理或病理因素影响,需要受检者复查或联合其他检查方式排除肿瘤。其次,一些已经确诊的慢性病,比如高血压病和糖尿病,患者需要对血压和血糖进行动态监测,以确定疗效。最后,对一些较稳定的病变进行随访复查,以便及早发现病情的变化,如乙肝病毒携带者、局部囊肿、血管瘤、结节等。

(作者供职于江门市新会区妇幼保健院体检中心)

便血不一定是痔疮 警惕肠道疾病

□刘显宾

在日常生活中,很多人都经历过便血的情况。在大多数人的认知中,便血与痔疮相关;实际上,便血的原因远不止这一种。本文主要介绍便血的常见原因及对肠道健康的影响。

常见原因

痔疮 痔疮是常见的引起便血的原因之一。痔疮是由于肛门或直肠血管扩张、弯曲或血栓导致的,表现为疼痛、瘙痒和出血等症状。这些症状可能在排便过程中加重,血液通常呈鲜红色。但是,便血不一定是痔疮引起的。

结肠和直肠疾病 炎症性肠病(如溃疡性结肠炎或克罗恩病)、肠息肉、直肠癌等疾病,都可能导致便血,血液呈暗红色或混有黏液。

胃部疾病 如胃炎、胃溃疡、胃癌等,都可能导致胃出血,进一步发生便血,血液呈黑色或柏油状。

全身性疾病 例如血液系统疾病(如血小板减少症、白血病等)或其他系统性的疾病(如肾病综合征)等,也可能导致便血。

药物 一些药物(如非甾体抗炎药)可能导致胃肠道出血。

对肠道健康的影响 营养不良 长期便血可能导致身体铁质流失,引发贫血,从而影响身体的正常生理功能。

肠道菌群失调 便血可能会导致肠道菌群失调,从而引发便秘、腹泻或其他肠道问题。

心理压力增大 长期便血和不适感可能给患者带来巨大的心理压力,影响患者的生活质量。

如何应对

出现便血情况时,患者应尽早到医院就诊,进行全面的检查。患者需要进行肛门指诊、大便隐血试验、结肠镜检查等,以确定出血的原因。根据出血的原因,医生会制定相应的治疗方案。如果是痔疮导致的出血,患者可以使用痔疮膏、口服药物或手术治疗;如果是其他肠道疾病引起的出血,患者需要进行特殊的治疗或改变不良饮食习惯。

在接受治疗的同时,患者保持健康的生活方式也非常重要。患者应摄入富含纤维的食物,保持充足的水分,避免久坐,适度运动。这些措施都有助于肠道健康,预防便血。

预防方法 以下是一些预防便血的方法。

保持营养均衡 增加新鲜的蔬菜、水果和全谷物食物的摄入量,减少高脂肪和高糖食物的摄入量,有助于保持肠道健康。

适度运动 定期进行适度运动,可以促进肠道蠕动,预防便秘和肠道问题。

养成良好的生活习惯 避免久坐,定时排便,保持大便通畅,有助于预防便血。

定期体检 定期体检可以发现潜在的健康问题,如痔疮或其他肠道疾病。

总之,便血不一定是痔疮引起的,可能是多种原因导致的。出现便血时,患者应尽早到医院进行检查,以便及时发现并处理潜在的健康问题。养成良好的生活习惯和保持肠道健康,对于预防便血非常重要。

(作者供职于山东省日照市人民医院结直肠肛门外科)

体检随访复查的目的

□廖金莲