

# 警惕儿童慢性胃炎

□王波

儿童腹痛并不一定是饮食所导致的,如果伴有呕吐、恶心等症状,有可能是患上了儿童慢性胃炎。如果家长没有及时带着孩子接受正规治疗,会给孩子们的胃系统发育带来影响。

## 儿童慢性胃炎的病因

慢性胃炎是人们常见的慢性胃肠道疾病,通常在成年人群中发病。儿童也容易患有慢性胃炎,特别是5岁以上的儿童发病率较高。儿童慢性胃炎普遍属于浅表性胃炎,是因饮食习惯不佳、三餐不规律、暴饮暴食、精神状态过于紧张等多种因素引起的,和成年人发病的原因较为相似。

饮食习惯不佳 饮食是发病的主要因素,如儿童零食食用过多,

零食中有较多的添加剂,影响了正常消化功能,破坏了胃肠黏膜屏障。过于贪食冷饮会促进胃黏膜下血管收缩,导致胃黏膜变薄,冲淡胃酸,影响正常消化功能,长此以往会使胃黏膜出现水肿、糜烂的症状。

精神压力过大 当前儿童群体间的学业竞争压力大。在学习生活中,儿童身心状态都受到了影响,也容易影响胃功能。

感染和遗传 成年人幽门螺杆菌感染率较高,在日常生活家中家长和儿童在吃饭时也会将幽门螺杆菌传染给儿童,增加了慢性胃炎发病率。除此之外,细菌、病毒感染、腹部受凉、遗传因素等,都是导致疾病发生的主要

因素。

## 儿童慢性胃炎的表现

腹痛 慢性胃炎会使胃部黏膜受损,在受到外界因素的刺激下便会引起腹痛症状,腹痛表现为持续性隐痛或阵发性疼痛,饭前或饭后均有可能出现,部分患儿会在夜间发作,腹痛症状发作不规律。家长可以根据医生的要求,为患儿提供保护胃黏膜的药物,如磷酸铝凝胶。

食欲不振 儿童慢性胃炎会让儿童感到肚子不舒服,导致儿童对饮食失去兴趣,影响了儿童的正常发育和营养吸收。家长可以参照医生的要求,为患儿提供对胃功能进行调理的食物,如含有益生菌的食物等。

## 儿童慢性胃炎的预防

调整饮食 家长要对儿童的饮食结构进行调整,减少零食、冷饮的摄入量,少吃辛辣刺激、油腻食物,增加优质蛋白、维生素的摄入量,可以适当吃一些养胃、护胃的食物。培养儿童形成正确的饮食习惯,如不可暴饮暴食,三餐规律饮食,让儿童定时、定量进食。

避免幽门螺杆菌感染 如果家中有幽门螺杆菌感染者,在日常生活中应当注意使用公筷,将成人餐具和儿童的餐具进行分类,并做好餐具清洁消毒。家长定期前往医院进行幽门螺杆菌检查,积极接受幽门螺杆菌根除治疗,降低感染概率。

减轻儿童压力 家长要为儿童

提供和谐健康的成长环境。在学业方面不可让儿童感受到过多的压力,鼓励儿童感受和了解学习的乐趣,减轻情绪给胃肠功能带来的刺激。

儿童慢性胃炎会加重胃肠损伤,威胁身体健康,影响儿童正常发育,严重时会出现脱水、循环衰竭、贫血等问题。了解有关儿童慢性胃炎的知识后家长切不可对儿童所说的腹痛大意,应及时带着儿童前往医院进行检查,通过电子胃镜观察胃部黏膜的变化,判断是否有病理改变。如果确诊慢性胃炎,应及时接受治疗,调整胃肠功能,加快胃黏膜恢复。

(作者供职于内乡县妇幼保健院)

# 术后患者的麻醉管理

□齐艳艳

麻醉医生不仅负责手术中的麻醉工作,还参与术后的疼痛控制和监测工作,如需要确保患者在术后不会感受到剧烈的疼痛,同时也要避免过度使用镇痛药物,以防止副作用或依赖性的发展。

## 麻醉后的监测和评估

监测和评估是麻醉医生在术后管理中的重要工作,帮助及时发现和解决患者的疼痛及其他可能的并发症。术后的生命体征是观察患者恢复状况和即时疼痛水平的直观指标,包括心跳(心率)、心率的增加可能是疼痛或不适的体征;血压,疼痛会引起血压升高;呼吸,疼痛可导致呼吸急促或不规则;意识水平,麻醉药物的作用消退情况及疼痛是否影响到患者清醒状态。

为了更准确地评估患者的疼痛水平,麻醉医生通常会依赖疼

痛评分系统,如视觉模拟评分(VAS),VAS是一个10厘米的直线,左端表示“无痛”,右端表示“痛苦难忍”,患者在线上标记患者的疼痛程度,这个标记距离“无痛”端的距离以厘米计,代表疼痛的强度。面部表情评分,特别适用于无法沟通的患者,医生可以根据患者面部表情的改变来评估疼痛的程度。数字评分量表(NRS),让患者从0(无痛)~10(痛苦难忍)的数字中选择一个数字来定量患者的疼痛。额外的疼痛评估,如询问疼痛是钝痛、刺痛还是烧灼感,了解疼痛的具体部位,

这样可以帮医生判断疼痛的原因。疼痛的持续时间和变化模式也需要关注,如持续的疼痛或者间歇性的疼痛,疼痛是否有加剧或减轻的趋势等。

## 麻醉后的疼痛管理

药物疗法 麻醉医生会根据患者的疼痛等级和个体差异来调整药物治疗方案。

常见的药物包括非甾体抗炎药、阿片类药物、辅助药物等。非甾体抗炎药用于控制疼痛。阿片类药物用于控制中到重度的疼痛。辅助药物,如抗惊厥药物和抗抑郁药,有时候可以用来处理

神经性疼痛。

区域性麻醉 在一些情况下,区域性麻醉(如硬膜外麻醉或神经阻滞)可用于疼痛管理,麻醉医生直接在术后疼痛的区域使用药物,以减少对全身性麻醉药物的需求。

多模式镇痛 多模式镇痛是结合不同药物和治疗方法来提供疼痛控制的策略,这种方法可以最大限度地减轻疼痛,同时也可以减少因使用单一药物治疗可能出现的副作用。

教育和沟通 麻醉医生会教育患者关于术后疼痛管理的重要

信息,并鼓励患者在感到疼痛时及时报告。良好的沟通帮助患者更好地理解疼痛管理计划,并且可以调整治疗以满足患者的个性化需求。

跟进和调整 术后康复是动态过程,麻醉医生需要根据患者的反馈和康复进度来调整疼痛管理方案,包括改变药物剂量、使用新的药物或引入其他非药物治疗方法,如物理治疗。

术后康复和疼痛管理是麻醉医生工作的重要组成部分。通过细致地监测、个性化的疼痛管理方案和患者教育,麻醉医生能够帮助患者在手术后快速、舒适地恢复。因此,麻醉医生不仅要具备扎实的医学知识和临床技能,更要对患者心理和生理状态进行全面照顾。

(作者供职于河南省人民医院)

# 食管癌的症状和治疗

□吴星星

食管癌是一种恶性消化道肿瘤,目前,其发病率和死亡率均较高。近年来,随着医学技术的发展,食管癌的治疗方法不断创新,综合治疗已成为食管癌患者的主要治疗手段。但有很多患者或家属,对于食管癌综合治疗不够了解,也会担心其疗效与预后。

## 临床症状

食管癌的典型症状是进行性咽下困难,患者先难咽下的食物,继而呈半流质食物,最后水和唾液也不能咽下。此外,食管癌也可能导致其他症状。

吞咽困难 这是食管癌的一个典型症状,早期可能表现为进食时食物卡喉,后期则为吞咽固体食物和液体都感到困难。

胸痛 食管癌累及周围组织或侵犯纵隔时,可引起不同程度的胸痛。

咳嗽 食管癌刺激气管和支气管,可引起持续性咳嗽。

咯血 食管癌侵犯邻近血管,可能引起咯血。

声音嘶哑 食管癌累及喉返神经,可引起声音嘶哑。

体重减轻 食管癌患者由于进食困难可出现体重减轻。

乏力 因营养不良、免疫力下降等原因,可能出现乏力、疲劳等症状。

## 如何治疗

可以通过病史询问、体格检查、X线检查、内镜检查、影像学检查、实验室检查等进行综合诊断。

手术治疗 手术是食管癌治疗的基本方法,包括根治性手术和姑息性手术。根治性手术是指切除肿瘤及其周围组织,尽可

能保留正常食管组织的手术。姑息性手术是指减轻症状,改善生活质量的手术,如食管切除术后的胃肠吻合术等。手术治疗的适应证和禁忌证需要根据患者的具体情况进行评估。

放疗 放疗是利用高能射线杀死癌细胞的方法。对于不能手术切除的食管癌患者,放疗可以作为主要治疗手段。放疗可以局部控制肿瘤,减轻症状,提高生存质量。放疗的剂量和疗程需要根据患者的病情和耐受程度进行调整。

化疗 化疗是通过药物杀死癌细胞的方法。化疗可以作为辅助治疗手段,与手术、放疗等方法联合应用,提高治疗效果。

化疗的副作用较大,可能导致恶心、呕吐、脱发等不良反应。因此,化疗方案需要根据患者的年龄、体质、肝肾功能等因素进行个体化调整。

靶向治疗 靶向治疗是针对癌细胞特定靶点的治疗方法。近年来,针对食管癌的靶向治疗研究取得了一定的进展。一些针对血管生成因子、细胞周期调控因子等靶点的抑制剂已经应用于临床。靶向药物针对不同的靶点,可以抑制癌细胞的生长,延缓病情进展。靶向治疗可以减轻化疗的副作用,提高疗效,延长患者生存期。然而,靶向治疗的适应证和禁忌证也需要根据患者的具体情况进行评

估。

免疫治疗 免疫治疗是通过激活或增强患者自身免疫系统来攻击癌细胞的方法。近年来,免疫治疗在食管癌领域取得了重要进展。一些免疫检查点抑制剂、CAR-T(嵌合抗原受体T细胞免疫治疗)细胞疗法等已经应用于临床。免疫治疗帮助减轻化疗的副作用,提高疗效,延长患者生存期。但免疫治疗的适应证和禁忌证也需要根据患者的具体情况进行评估。

总而言之,食管癌的综合治疗需要根据患者的具体情况进行个体化制订。患者应在专业医生的指导下,选择适合自己的治疗方法,争取最佳治疗效果。同时,患者本身也要保持良好的生活习惯和心态,积极配合治疗,这也是提高生活质量的一个关键。

(作者供职于中国人民解放军联勤保障部队第九八九医院肿瘤科)

# 脊髓炎患者的日常护理

□赵娜

脊髓炎是一种严重的神经系统疾病,它会影响患者的运动能力、感觉功能、日常生活等。除了接受专业的医疗治疗外,日常的护理对于脊髓炎患者来说非常重要。

## 姿势护理

正确的姿势可以减轻疼痛、预防畸形,并改善运动功能。患者应保持正确的坐姿和站姿,避免长时间维持同一姿势,每半小时变换一次体位。另外,患者应避免弯腰驼背,以免加重脊柱的负担。在床上躺卧时,患者应保持脊柱平直,避免扭曲和折叠。可以使用枕头和被子支撑身体的不同部位,以增加舒适度。此外,患者应避免长时间维持同一睡姿,定时更换卧位,防止压疮和肌肉萎缩。

## 锻炼方法

适当锻炼可以改善脊髓炎患者的肌肉力量、灵活性和平衡感。在接受专业医生的治疗建议后,患者可以进行一些适合的锻炼。此外,患者还可以进行一些针对特定部位的力量训练,如坐姿锻炼、坐位练习、躺位练习等。

## 站姿练习

背靠墙站立,肩膀和臀部对着墙,脚后跟尽量靠墙,下颌内收,头部稍微向后倾斜。双肩下垂,身体尽量向上伸展。右臂向前抬起至与肩平齐,保持肘肘状态,上臂紧贴耳旁,拇指对着墙壁。然后放下右臂,重复同样的动作,抬起左臂。这个动作可以帮助伸展和放松背部、肩膀和颈部肌肉,提高身体的柔韧性和平衡感。

## 坐位练习

坐在椅子上,双脚着地,双腿勾于座椅腿内,左手握椅子扶手。身体尽量向右侧弯,不向前,右手伸

向地面。反向重复上述动作。双手扣紧前臂,与肩相平,尽量向右转动上半身。反向重复上面动作。握住座椅边。两肩不动,尽量向右转动头部。反向重复上述动作。

躺位练习 取仰卧位,屈膝,双足着地。尽量抬高臀部,坚持5秒,然后慢慢放下。双手交叉,尽量举起双臂尽量左转,同时双膝尽量右转。再反向重复此动作。下颌内收,抬头挺胸,双手置于右膝外侧,放松。反向重复上面的动作。四肢跪地,两肘伸直,头部置于双臂,并尽量向上弓背。然后抬头尽量背部下凹。向上抬头,向前抬高右手,同时尽可能地向后抬高左腿,坚持5秒钟,收回动作;改变动作,抬起患者的左手和右腿。

## 休息护理

充足的休息对于脊髓炎患者的康复非常重要。患者应保持规律作息,并保证足够的睡眠。在休息时,患者应选择一个安静舒适的环境,避免噪音和刺激。此外,患者可以使用一些放松技巧,如看书、写字、听音乐等,帮助身心放松。

脊髓炎患者的日常护理需要关注姿势、锻炼、休息等方面。正确的姿势可以减轻疼痛,预防畸形并改善运动功能;适当锻炼可以增强肌肉力量、灵活性和平衡感;充足休息可以促进康复和提高生活质量。在接受专业医生的治疗建议后,患者可以根据自己的情况进行适当护理措施。同时,家庭成员和照顾者也可以提供支持和帮助,共同为患者的康复努力。

(作者供职于河北医科大学第三医院神经内科)

# 如何预防骨质疏松症

□宋晓红

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病,它会导致骨骼脆弱,容易骨折。那么,我们应该如何预防骨质疏松症呢?

骨质疏松症的发生与年龄、性别、遗传、生活方式等多种因素有关。由于女性的骨密度比男性低,因此女性更容易患上骨质疏松症。此外,随着年龄的增长,骨密度也会逐渐降低,因此老年人也是骨质疏松症的高发人群。

增加钙的摄入量 钙是构成骨骼的主要成分,因此大家要保证每天摄入足够的钙。一般来

说,成年人每天需要摄入1000毫克的钙。我们可以通过食物来补充钙,比如牛奶、酸奶、豆腐、绿叶蔬菜等。如果饮食中钙的摄入量不够,可以考虑服用钙片或者钙剂进行补充。

保证维生素D的摄入量 维生素D可以帮助人体吸收钙,因此,要保证每天摄入足够的维生素D。可以通过食物来补充维

生素D,如鱼肝油、鸡蛋、牛奶等。此外,适当照射阳光也可以帮助身体合成维生素D。

加强锻炼 锻炼可以帮助增强骨骼的力量,预防骨质疏松症。人们可以选择适合自己的运动方式,比如散步、跑步、游泳、瑜伽等。建议每周至少进行150分钟的中等强度锻炼,或者75分钟的高强度锻炼。锻炼

时要注意安全,避免受伤。

戒烟限酒 长期吸烟和过量饮酒都会影响骨骼的健康。研究发现,吸烟者患骨质疏松症的风险比非吸烟者高出2倍~3倍。而过量饮酒会干扰钙的吸收和利用,导致骨密度降低。因此,为了预防骨质疏松症,大家要戒烟限酒。

定期检查骨密度 骨密度检

# 老年癌症患者的护理

□肖玉新

许多老年癌症患者也大多伴有高血压病等基础疾病,多重病也增加了老年癌症患者治疗与护理的难度。老年癌症患者的心理压力较大,面对高额的医疗费用支出,病情较为稳定的老年癌症患者会选择在家中进行治疗与护理。

从以上情况来看,老年癌症患者的居家护理非常重要,而患者的家属是照顾老年癌症患者的重要力量,因此也需要掌握一些护理技巧。那么家属应该怎样照顾呢?

## 保证患者的营养供给

癌症是一种消耗性疾病。老年癌症患者由于疾病会出现不同程度的体重下

降的情况,尤其是病情严重的患者或者会影响患者进食的食管癌、喉癌等肿瘤,会增加患者营养不良风险,也是患者预后不良的重要原因。因此,家属在照顾癌症患者的过程中要保证足够的营养供应,无论是软食、半流质食物或者普食都应该注重合理搭配,食物种类要多样化,通过肉粥、蔬菜汁(粥)、切碎的水果、乳制品等食物,为癌症患者提供多样化的营养供给。对于出现明显营养不良且明显进食困难的患者,家属应尽早陪同患者前往医院进行肠内或肠外营养支持治疗,补充患者生存必要的

营养元素。

## 体位护理与运动陪护

癌症患者由于体力下降,需要长时间卧床或需要久坐于轮椅上,容易造成患者局部皮肤血供受阻,严重者可出现褥疮。因此,家属在照顾癌症患者的过程中,应该注意对患者的体位护理。

及时活动关节 对于需要久坐轮椅的患者,需要向医生咨询患者关节的活动方法,每天提醒患者主动完成关节活动次数或者帮助患者活动关节,按摩患者的下肢,改善血液循环。

定时翻身 需要长时间卧床的癌症患者,家属则要定时翻身,每隔半小时或一小时协助患者翻身,向医生与护士学习正确的翻身方法,帮患者翻身过程中要检查受压皮肤的情况,必要时应用

水垫床或润肤膏预防褥疮以及改善患者的皮肤状况。

适度锻炼 癌症患者每日或者每周进行适度的运动锻炼非常重要。运动锻炼可以改善及预防长时间久坐或久卧带来的关节僵硬、肌肉萎缩、便秘或痔疮等问题,询问适合癌症患者的运动项目以及合理的运动计划,再严格按照医生制订的运动计划陪同癌症患者进行运动锻炼,改善患者的体质及精神面貌。

## 预防脱水与感染

癌症患者应该保持体内水分平衡,部分癌症患者食欲下降或进食困难,或者是在气温变化的情况下容易出现口干口渴、皮肤干燥的情况,甚至是少尿或体重迅速下降的情况,这时家属就要

查可以帮助人们了解自己的骨骼健康状况,及时发现骨质疏松症。建议女性在绝经后、男性在60岁后进行骨密度检查。如果是家族病史或者患有其他骨骼疾病者,可以在医生的建议下提前进行检查。

总之,预防骨质疏松症要从生活习惯做起,保持良好的饮食、锻炼、作息习惯,戒烟限酒,定期检查骨密度。只有这样,大家才能拥有健康的身体,远离骨质疏松症的困扰。

(作者供职于洛阳市中医院骨伤科)

警惕患者出现脱水的症状。家属应该多鼓励患者喝水,将水杯放置在患者的床头柜等患者易拿取的地方,可以为患者准备带有吸管的保温杯或其他水杯,尽量避免使用玻璃水杯,预防玻璃水杯破裂或摔碎时的碎片划伤患者。日常也要多为家中的癌症患者准备水分多的水果,秋冬季节应该为患者涂抹润肤膏、润肤膏预防口腔溃疡及皮肤干裂。

癌症患者免疫力下降,难以抵御外界的病原体,气温变化及亲朋好友探视都有可能将外界的病原体带到患者身边,造成患者感染。因此,家属在照顾癌症患者的过程中要注重及时为患者增减衣物,在患者免疫力下降,尤其是强打精神的阶段要限制看望的人数,预防患者感染。家属在日常照顾患者的过程中,也要注意患者的情绪变化,尤其是出现脱水或感染症状的癌症患者,更容易出现焦虑的负面情绪,此时更需要家属耐心安抚患者。

(作者供职于福建省三明市沙县区富口卫生院)



徐琳琳 制图

# 一文了解产科超声检查

□张军

在当今医学领域,超声检查已成为产科诊断的重要工具。它以其非侵入性、高精度和低风险的特点,在孕妇和胎儿的健康监测中发挥着关键作用。产科超声检查不仅可以提供胎儿的生长和发育情况,还能帮助医生识别并处理潜在的并发症。

## 超声检查的原理

超声检查利用高频声波在人体内反射,然后由计算机进行图像重建。这些声波可以检测胎儿的位置、大小、形状。

## 产科超声检查的类型

常规产科超声检查 在常规产科超声检查中,孕周的检查时间通常在6周~8周左右进行。在这个阶段,通过阴道超声检查可以在宫腔内看到妊娠囊,主要目的是排除宫外孕,尤其是在孕妇如果有腹痛和阴道出血的情况下,在妊娠周5周~6周需要做超声检查。

胎儿心脏超声检查 胎儿心脏超声检查是一种重要的产前检查方法,可以帮助医生和孕妇了解胎儿心脏的结构和功能状况。通过这种检查,医生可以发现并评估胎儿心脏的异常情况,以便及时采取必要的措施来保护孕妇和胎儿的健康。

## 产科超声检查的应用

产科超声检查的应用非常广泛,它是一种无创、无痛、安全的检查方法,被广泛应用于孕期监测和诊断各种妊娠和胎儿问题。

监测胎儿生长和发育 通过定期的超声检查,医生可以获取胎儿的生长速度、身体发育情况及器官发育情况等信息。这些信息对于评估胎儿的健康状况和预测潜在问题非常重要。如果胎儿出现生长迟缓,医生可以及时采取措施以避免潜在的健康问题。

诊断先天缺陷和遗传疾病 超声检查能够识别胎儿的许多先天缺陷和遗传疾病,如唐氏综合征、先天性心脏病等。通过超声检查,医生可以及时发现这些问题并采取相应的治疗措施,以最大程度地减少对胎儿的损害。

评估胎盘和脐带状况 胎盘为胎儿提供必要的营养和氧气,而脐带是连接胎盘和胎儿的通道。通过超声检查,医生可以评估胎盘的位置、成熟度和功能,以及脐带的健康状况。这些信息可以帮助医生了解胎儿的供氧和营养状况,从而更好地评估胎儿的健康状况。

监测多胎妊娠 对于多胎妊娠,超声检查可以帮助确定胎儿的数量、位置和生长情况。通过监测这些信息,医生可以更好地管理多胎妊娠的风险,并采取必要的措施来确保胎儿的健康和安全。

## 产科超声检查的未来发展

随着科技的进步,产科超声检查的技术也在不断革新。未来,我们将看到更精确、更安全的超声检查设备,及更加智能化的图像分析技术。人工智能和机器学习会在图像识别和分析方面发挥更大的作用,帮助医生更准确地诊断疾病和预测风险。此外,远程医疗也将成为一个重要的发展趋势,让专家医生能够远程进行超声检查,为偏远地区的患者提供及时的医疗服务。

产科超声检查是现代产科医学的重要组成部分。它不仅能够帮助医生更好地了解胎儿的生长和发育情况,还能提前发现并处理潜在的问题。随着科技的进步,我们期待着超声检查在安全性、准确性和应用范围方面取得更大的突破,为保障母婴健康做出更大的贡献。同时,作为孕妇和家庭,了解并信任这种医学技术是非常重要的。当你面临产检时,不要害怕或忽视超声检查的重要性。与医生充分沟通,了解检查结果和意义,共同为你的孕期和分娩做出最佳决策。

(作者供职于新乡市第二人民医院超声科)