

秃顶的原因与对策

□李清 周荣旺

秃顶,意思是脱落了全部或大部分头发的头顶。头发的生长、休眠和脱落是一个循环的过程。如果头发的脱落快于生长,就可能发生秃顶。对于男性尤其是中老年男性来说,这是一种常见的生理现象。现在,越来越多的人开始关注秃顶发生的原因,想了解如何应对这一问题。本文将重点介绍内分泌与头皮健康之间的关系,帮助大家更好地理解秃顶的原因并找到有效的对策。

秃顶的原因

1.遗传因素

秃顶具有遗传性,有家族史的人更容易秃顶。研究显示,如果父亲秃顶,儿子有50%的概率出现秃顶。如果母亲秃顶,女儿有20%的概率出现秃顶。这种遗传因素是不可抗拒的,但并不意味着不能采取措施来延缓或避免秃顶的发生。

2.内分泌失调

内分泌对头皮健康和头发的

生长有着重要作用。例如,体内雄激素水平较高,或者局部头皮毛囊对雄激素敏感性增强,是男性脱发的重要因素。女性在孕期或更年期,激素水平发生变化,也可能出现脱发。内分泌失调可能导致头皮健康问题。这些问题反过来可能加重脱发。

3.不良的生活习惯与饮食习惯

不良的生活习惯和饮食习惯也会对秃顶的发生有一定影响。长期熬夜、吸烟、饮酒等,可能导致身体内环境失衡,进而影响头皮健康。饮食不均衡、缺乏运动等不健康的生活方式也可能加重脱发问题。

4.其他因素

其他因素,如药物的副作用、头部感染或创伤等也可能导致脱发。例如,某些药物可能对头皮有一定刺激或损伤,从而导致脱发。此外,头部感染或创伤可能导致头皮环境差,进而影响头发的生长。

内分泌与头皮健康的关系

1.激素对头皮细胞生长和代谢的影响

激素(如睾酮和雌激素)等对于头皮细胞的生长和代谢有着重要的调控作用。如果这些激素水平异常,可能导致头皮细胞生长异常,进而引起脱发。

2.内分泌失调会导致头皮健康问题

内分泌失调可能导致头皮油脂分泌过多或过少,引发脂溢性皮炎、头皮屑等问题。这些问题反过来又可能加重脱发。

发生秃顶,怎么办

1.保持良好的生活习惯

作息规律。避免长期熬夜等。如果作息长期不规律,会使生物钟紊乱,出现记忆力减退、失眠等问题。失眠会引引起内分泌失调,而内分泌失调会影响头皮健康和头发的生长。而作息规律,有助于维持身体内部环境的平衡,有利于头发健康生长。

均衡饮食。饮食要均衡,摄

入足够的蛋白质、铁、锌和维生素等,这些物质对头发的健康生长至关重要。适量吃含抗氧化剂的食物如坚果和水果,有助于抵抗自由基对头发的损伤。

适量运动。定期适量运动,可以促进血液循环,有助于释放压力和焦虑,促进头发生长。

学会减压。尽量避免长期精神压力大和焦虑,学一些放松技巧,如冥想、瑜伽等,可以帮助减轻压力和焦虑。

2.维护头皮健康

选择合适的洗发产品。选择适合自己头皮和头发的洗发水,避免使用过于刺激的产品。如有必要,可以咨询皮肤科医生,了解哪种药物能治疗脱发。

定期做头皮按摩和清洁。定期做头皮按摩和清洁可以帮助去除头皮上的污垢、油脂等。头皮按摩可以促进血液循环,有助于头发生长。同时,保持头皮清洁可以避免出现脂溢性皮炎、头皮屑等问题,有利于头皮健康。

使用护发产品。使用适合自己头发的护发产品如护发素、发膜等,可以保护头发。同时,尽量避免使用过多的定型产品来固定头发,以免对头发造成损伤。

3.考虑医学治疗

使用抗脱发药物。市面上有多种抗脱发药物可以用于治疗脱发。在选择药物之前,最好咨询皮肤科医生,了解哪种药物最适合自己。抗脱发药物通常需要持续使用一段时间才能看到效果,因此要有耐心。

激素替代疗法。对于内分泌失调引起的脱发问题,可以考虑应用激素替代疗法来调节内分泌。例如,对于更年期或孕期由于激素水平变化引起的脱发,女性朋友可以在医生的指导下采用激素替代疗法来缓解症状。

平时要学会养护头皮,勤梳头发,可早、晚梳头,最好用木梳和牛角梳。

(作者供职于南宁市第八人民医院)

如何科学管理心力衰竭

□梁洪春

心力衰竭是一种由于心脏功能减退引起的慢性疾病,在全球范围内广泛存在,对患者的生活质量和健康会造成严重影响。心力衰竭患者常常有呼吸困难、疲乏、水肿等症状。这些症状不仅会影响他们的日常生活能力,还会增加他们的心理压力和社会孤独感。本文旨在探讨心力衰竭的科学管理方法,以及如何提高患者的生活质量。

心力衰竭的基本概念及影响

心力衰竭患者可能会出现呼吸急促、喘息、咳嗽等症状,这是由于肺部淤血和肺水肿导致的。有的患者会容易疲乏,这可能是由于心脏泵血功能减退引起的。除了这些身体症状外,心力衰竭还会对患者的生活质量和心理健康产生负面影响,患者可能会出现焦虑、抑郁等情绪问题,甚至可能会有自杀倾向。

心力衰竭的科学管理策略

为了有效缓解心力衰竭症状、改善生活质量,患者应该采取以下策略:

1.定期检查和早期诊断

定期进行心电图和超声心动

图检查,有助于及早发现心力衰竭的迹象。一旦确诊为心力衰竭,应立即开始治疗和管理。在医生的指导下,心力衰竭患者可以积极参与制订饮食计划和锻炼计划。此外,要定期进行心脏功能评估,以便及时调整治疗方案。

2.合理饮食和适当锻炼

在饮食方面,心力衰竭患者应注意控制盐分的摄入,避免摄入过多的脂肪和糖分。在保证营养均衡的前提下,适当增加膳食纤维的摄入,以促进肠道蠕动,减少便秘的发生。同时,患者应适当锻炼,可以散步、慢跑等,以改善心肺功能和身体状况。根据医生的建议进行个性化运动,以达到更好的锻炼效果。

3.药物治疗

医生会根据患者的具体情况开具相应的药物,如血管紧张素

转换酶抑制剂、利尿剂等。患者应按时服药并注意观察不良反应。在药物治疗的过程中,患者应与医生保持密切联系,及时反馈身体状况和药物效果,以便医生调整治疗方案。

4.心理干预

心力衰竭患者常常会出现焦虑、抑郁等心理问题。心理干预可以帮助患者调整心态,减轻心理压力,提高生活质量。具体措施包括认知行为疗法、心理疏导、家庭支持和团体互助等。通过心理干预,患者可以正确面对疾病,提高治疗依从性和生活质量。

心力衰竭患者的健康指导

心力衰竭患者需要家庭和社会的帮助和支持。具体包括:

1.提供心理支持

家庭和社会应为心力衰竭患者提供心理支持,帮助其正确面对疾病,增强战胜疾病的信心。

可以采取多种方式,例如陪伴、倾听等,鼓励他们参加心力衰竭患者的团体活动,减轻患者的心理压力 and 焦虑。

2.建立健康的生活方式

家庭和社会应鼓励心力衰竭患者建立健康的生活方式,如合理饮食、适量锻炼、保持作息规律等。这些措施有助于改善患者的身体状况和生活质量。

3.提供医学指导

家庭和社会应提供相关的医学指导,使患者了解自己的病情,知道如何进行管理。例如,可以对患者介绍心力衰竭的基本知识、常见症状和治疗方法,帮助患者更好地理解和管理自己的疾病。

让患者积极参与康复计划和锻炼计划的制订

让心力衰竭患者积极参与康复计划和锻炼计划的制订。

青光眼的治疗方法

□卢建勋

塞,使眼内压升高导致的。

2.闭角型青光眼

闭角型青光眼有急性和慢性两种,是由于虹膜和角膜之间的房水排出通道被阻塞,眼内压迅速升高导致的。

另外,还有二次型青光眼、儿童青光眼等。不同类型的青光眼需要不同的治疗方法,因此明确青光眼的类型对于制订治疗计划很重要。

青光眼该怎么治疗

1.药物治疗

缩瞳剂。缩瞳剂包括儿茶酚胺类药物。青光眼患者通常要避免使用缩瞳剂,因为这类药物会增加眼内压,可能会加重青光眼。然而,医生可能会在特殊情况下使用缩瞳剂。例如,为了确诊,要对患者进行详细的眼底检查。在使用缩瞳剂时,医生会监测患者眼内压的变化,并确保患者的病情得到有效控制。

β肾上腺素能受体阻滞剂。

这些药物通过阻止β肾上腺素能受体的激活,减少眼内房水的产生,从而降低眼内压。这有助于控制青光眼的发展和减缓视神经损伤。

前列腺素衍生物。这些药物通过增加眼内房水的流出,从而降低眼内压,有助于控制青光眼的发展。在使用前列腺素衍生物时,可能会有副作用,如眼睛的颜色发生变化、睫毛生长快等。尽管这些副作用一般比较轻微,但仍需要密切关注。

碳酸酐酶抑制剂。它的作用机制主要是减少眼内房水的产生,从而降低眼内压。

高渗剂。这种药物可以通过改变眼内房水的渗透浓度来降低眼内压。甘露醇是一种常用的高渗剂,用于急性青光眼发作或手术前降低眼内压。高渗剂在青光眼的治疗中有临时降低压力的作用。对于紧急情况下需要迅速降低眼内压的患者,这是一种不错

的选择。

2.手术治疗

周边虹膜切开术。这是一种治疗闭角型青光眼的手术。闭角型青光眼是由于虹膜与角膜之间的房水排出通道受阻而导致眼内压升高的一种青光眼。手术的主要目的是在虹膜周边切一个小切口,使房水得以流动,从而缓解眼内压。房角切开术通常是在药物治疗无效或不适用的情况下才考虑的一种术式。这个手术的效果是降低青光眼患者的眼内压,从而减缓病情的发展。

房角切开术。这是一种治疗青光眼的手术。它的主要目的是切除或改变眼眼前房角的一部分,促使房水更顺畅地流出,从而降低眼内压。此外,适量摄入优质蛋白质,如瘦肉、鱼肉、豆制品,有助于提高免疫力。避免食用过于油腻的食物,不吃刺激性食物,以免加重胃肠道负担。要保证充足的水分摄入,促进药物代谢和排出。

2.注意休息和心理调节

化疗会对患者的身体产生一定副作用,例如乏力、食欲不振、恶心等,而这些副作用会导致患者的体力下降和精神状态不佳。因此,患者需要注意休息,保持良好的睡眠。避免熬夜和剧烈活

动,以减轻身体的负担,提高免疫力。此外,在化疗期间,要注意心理调节,积极面对治疗和康复过程中的困难,避免产生过度焦虑和抑郁情绪。可以通过与家人、朋友交流,进行支持性心理咨询等方式来减轻心理压力。

3.预防和控制并发症

化疗可能会引起一些并发症,如口腔溃疡、牙龈肿痛等。患者应该保持口腔卫生,勤刷牙,定期到牙科进行检查和清洁,避免食用过多的甜食和酸性食物,容易引起感染,因此要保持个人卫生,勤洗手,避免与感染者接触。如果出现疑似感

染的症状,如发热、咳嗽、腹泻等,要及时就医。

4.积极参与康复训练

化疗后的康复训练至关重要,可以帮助患者恢复身体功能,提高生活质量。患者可以根据医生的建议进行适当的体育锻炼,如散步、瑜伽等,以增加身体的力量和灵活性。此外,还可以进行康复训练,包括物理治疗、作业治疗和言语治疗,帮助恢复行动能力、日常生活技能和言语能力。

5.定期复查

定期复查对于肿瘤患者是一个非常重要的环节。化疗会对造血系统、免疫系统产生一定损伤,因此定期进行相关检查可以

及时发现异常。此外,化疗还会导致肝、肾等器官的负担加重,因此也需要定期检查肝、肾功能,以及有可能受到影响的其他器官的功能。

需要强调的是,每个患者的情况都是独特的。因此,在化疗期间,患者一定要与医生保持良好沟通,及时反馈身体状况。

(作者供职于玉林市红十字会医院)

糖尿病患者需要终身治疗,以维持血糖水平。本文主要介绍糖尿病的定义、并发症和治疗方法。

什么是糖尿病

在日常生活中,我们会经常听到糖尿病这个词。但是,很多人只是简单从字面上认识糖尿病,对于这种病的定义和危害了解甚少。糖尿病是一种代谢性疾病,主要表现为血糖水平较高,是一种慢性疾病。糖尿病受遗传因素和环境因素的影响。患者体内胰岛素分泌不足,进而引起糖代谢紊乱,体内的糖分从尿液中排出体外。目前,在临床上,糖尿病多为1型糖尿病或2型糖尿病,还有妊娠期糖尿病和其他特殊糖尿病。不同类型的糖尿病,治疗方法也不同。糖尿病的典型症状有多饮、多食、多尿、体重减少、易疲倦等。

糖尿病没那么可怕,可怕的是糖尿病并发症。糖尿病可引起多种慢性、急性并发症。如果血糖长期得不到控制,会对人体的大血管和微血管不利,从而继发糖尿病性心脑血管疾病,急性发作后有较高的致死率和致死率,是导致糖尿病患者死亡的主要原因之一。长期高血糖会引起视网膜病变和器官衰竭,可能会导致失明等。糖尿病性神经病变可能会损坏患者的神经系统,使患者下肢疼痛,行走困难,严重时可能会导致瘫痪或者截肢。例如,如果糖尿病长期未得到有效控制,会导致糖尿病足。得了糖尿病足后,早期没有及时进行足部护理、营养神经、改善下肢血液循环、抗感染等,有可能导致截肢。

糖尿病的治疗方法

1.教育治疗

以目前的医疗技术,尚无法彻底治愈糖尿病,患者需要终身治疗和终身自我管理。教育治疗是糖尿病治疗的重要手段之一。糖尿病教育治疗的主要目的是,让大家能够全面认识糖尿病,深入了解糖尿病的发生机制,从而做好自我管理,更好地预防糖尿病,治疗糖尿病。很多医院会定期举办糖尿病教育活动,目的就是让糖尿病患者分享治疗心得和经验,了解糖尿病在不同阶段的特征和治疗特点,提高患者治疗的依从性,让患者更好地配合医生,坚持科学用药、合理饮食、适量运动,进行血糖监测等。

2.饮食控制治疗

合理饮食能很好地控制血糖,减轻胰岛素负担,将血糖的水平维持在理想状态。饮食控制治疗是通过制订科学合理的饮食计划,规定患者每日摄入食物的总热量,规定摄入食物的种类和数量,达到控制血糖的目的。临床医生认为,糖尿病患者每日碳水化合物、蛋白质、脂肪的最佳摄入比例为5:2:3。患者要重视饮食控制,改变饮食结构,减少血糖的波动。糖尿病患者饮食管理的原则是适量定量、少油少糖、营养均衡,尽量选择粗粮、低脂肪肉类、低热量低甜度果蔬、适量牛奶、豆制品等。糖尿病患者要确保早餐有营养、中餐食物种类多、晚餐清淡,多喝水,禁止饮酒,所有食物的摄入量不要超过标准量。

3.运动治疗

运动治疗是患者在医生的指导下有目的、有规律地进行运动,达到控制血糖的目的。通过运动,患者能够控制自己的体重和病情发展。运动需要长期坚持,每日至少锻炼30分钟左右,根据自己的身体情况选择合适的强度。

4.药物治疗

当前,临床控制糖尿病最有效的治疗方式为药物治疗,常见控糖药物有GLP-1受体激动剂(主要有艾塞那肽、贝拉鲁肽、利拉鲁肽等)、双胍类药物、格列奈类药物、钠葡萄糖共转运蛋白2抑制剂、噻唑烷二酮类、DDP-4抑制剂(二肽基肽酶4抑制剂)、胰岛素注射液等。临床医师会根据患者的糖尿病分型、体型、肾功能等选择最佳的药物。

5.心理治疗

糖尿病的治疗是终身的,很多患者在长期治疗和自我管理过程中会有不良情绪,如焦虑、郁闷等。情绪不佳对患者控制病情不利,因此心理治疗非常重要。当患者焦虑时,身体会分泌应激激素,这些激素会拮抗胰岛素,进而导致患者血糖升高。心理治疗的目的在于帮助患者解决心理问题,让患者勇于面对疾病,有效治疗糖尿病。

需要注意的是,血糖监测在治疗糖尿病的过程中具有重要意义。通过监测血糖,患者能更好地了解自己的血糖控制情况,为临床医生调整治疗方案提供依据。患者在家中可进行血糖监测,能根据血糖的波动情况调整饮食结构,养成规律作息的习惯,更好地维持血糖水平。

(作者供职于崇左市江州区驮驮中心卫生院)

糖尿病患者要进行综合治疗

□林崇俊

进行肿瘤化疗,应该注意什么

□顾雨林

化疗是肿瘤治疗的基石,主要通过药物来干扰和杀死癌细胞。目前,尚没有其他治疗方法可以完全替代化疗。

什么情况下患者需要化疗

在肿瘤的化疗中,化疗可以应用于不同的阶段,具体如下:

1.术前辅助化疗

术前辅助化疗是指在手术之前给予患者化疗药物的治疗方式。这种化疗的目的是为了缩小肿瘤,从而提高手术的成功率和治疗效果。对于一些较大的肿瘤,尽管手术可以切除它们,但术前辅助化疗可以有效减少肿瘤体积,降低手术难度,并达到更好的治疗效果。

2.术后辅助化疗

术后辅助化疗是指在手术切除肿瘤后给予患者化疗的治疗方式。化疗可以用于控制肿瘤的生长和延长患者的生存期。化疗药物的选择和疗程,以及要达到什么样的效果,都要根据患者的具体情况制订个体化策略。化疗的副作用通常包括恶心、呕吐、脱发、免疫抑制等。然而,随着现代医学技术的不断发展,在化疗的过程中可以采取一系列措施来减轻这些副作用,并为患者提供心理支持。

3.肿瘤已扩散,失去手术机会

有些患者的肿瘤已经扩散到远离原发性肿瘤的部位,此时手术已经没有什么效果。对于这些患者,化疗可以作为主要的治疗方式。化疗可以通过杀死或抑制

癌细胞的生长,控制肿瘤的进展,减轻相关症状,减少并发症的发生。化疗可以用于控制肿瘤的生长和延长患者的生存期。

化疗药物的选择和疗程,以及要达到什么样的效果,都要根据患者的具体情况制订个体化策略。化疗的副作用通常包括恶心、呕吐、脱发、免疫抑制等。然而,随着现代医学技术的不断发展,在化疗的过程中可以采取一系列措施来减轻这些副作用,并为患者提供心理支持。

进行肿瘤化疗,应该注意什么

1.合理补充营养

由于化疗会影响消化吸收功

能,导致营养不良,因此患者需要特别关注饮食。建议多吃新鲜的蔬菜、水果,这样可以获得丰富的维生素、矿物质和纤维。此外,适量摄入优质蛋白质,如瘦肉、鱼肉、豆制品,有助于提高免疫力。避免食用过于油腻的食物,不吃刺激性食物,以免加重胃肠道负担。要保证充足的水分摄入,促进药物代谢和排出。

2.注意休息和心理调节

化疗会对患者的身体产生一定副作用,例如乏力、食欲不振、恶心等,而这些副作用会导致患者的体力下降和精神状态不佳。因此,患者需要注意休息,保持良好的睡眠。避免熬夜和剧烈活

动,以减轻身体的负担,提高免疫力。此外,在化疗期间,要注意心理调节,积极面对治疗和康复过程中的困难,避免产生过度焦虑和抑郁情绪。可以通过与家人、朋友交流,进行支持性心理咨询等方式来减轻心理压力。

3.预防和控制并发症

化疗可能会引起一些并发症,如口腔溃疡、牙龈肿痛等。患者应该保持口腔卫生,勤刷牙,定期到牙科进行检查和清洁,避免食用过多的甜食和酸性食物,容易引起感染,因此要保持个人卫生,勤洗手,避免与感染者接触。如果出现疑似感

染的症状,如发热、咳嗽、腹泻等,要及时就医。

4.积极参与康复训练

化疗后的康复训练至关重要,可以帮助患者恢复身体功能,提高生活质量。患者可以根据医生的建议进行适当的体育锻炼,如散步、瑜伽等,以增加身体的力量和灵活性。此外,还可以进行康复训练,包括物理治疗、作业治疗和言语治疗,帮助恢复行动能力、日常生活技能和言语能力。

5.定期复查

定期复查对于肿瘤患者是一个非常重要的环节。化疗会对造血系统、免疫系统产生一定损伤,因此定期进行相关检查可以

及时发现异常。此外,化疗还会导致肝、肾等器官的负担加重,因此也需要定期检查肝、肾功能,以及有可能受到影响的其他器官的功能。

需要强调的是,每个患者的情况都是独特的。因此,在化疗期间,患者一定要与医生保持良好沟通,及时反馈身体状况。

(作者供职于玉林市红十字会医院)