

急性结膜炎的健康小贴士

□潘奕

急性结膜炎是一种常见的眼病,也被称为“红眼病”,是由细菌或病毒感染导致的,在短期内引起结膜的急性炎症。患者表现为眼睛充血、水肿、疼痛、流泪、分泌物增多等。急性结膜炎主要通过直接接触传播,比如接触患者触碰过的物品后触摸眼睛就比较容易传染。急性结膜炎通常在春秋季节高发,可以感染任何人群,包括儿童和老年人。急性结膜炎的病程通常在2周左右,如果不及时治疗,可能会导致并发症,比如角膜炎、角膜溃疡等。因此,及时诊断和治疗非常重要。

临床症状

急性结膜炎患者的病情轻重不一,轻者一般没有明显的临床症状,仅表现为眼红、瘙痒等;重者表现为眼烧灼感、畏光、流泪;结膜充血、水肿、结膜分泌物等;部分患者还可能出现发热、头痛、恶心、呕吐、耳前淋巴结肿大、压痛等全身症状。急性结膜炎可以通过药物进行治疗,患者通常预

后较好。

发病原因

急性结膜炎是一种常见病、多发病,是指微生物感染等因素引起的结膜组织急性炎症,一般和肠道病毒70型有关。其发病原因可分为以下两种。

外源性 由于结膜外露,易受到外界各种微生物、风尘、理化毒物等刺激而产生炎症。

内源性 结膜炎根据其病因分为细菌性、病毒性、衣原体性、霉菌性、变态反应性等。一般是由细菌或病毒、沙眼衣原体等病原微生物引起的。致病菌通过血行或淋巴结引发结膜感染。

传播途径

急性结膜炎的传播途径主要是通过直接接触传播或间接接触患者或其污染物传播。直接接触是指与患者有直接的眼部接触,比如揉眼睛、与患者共用毛巾、脸盆等个人卫生用品。在这种情况下,病原体可能会通过手部或其他表面传播到他人的眼部;间接

接触主要是指接触到被患者污染的物品或环境,然后再接触眼部。比如使用被患者污染的洗手池、门把手等,可能会导致病原体传播。急性结膜炎的传播途径多种多样,因此,在日常生活中,大家要特别注意个人卫生习惯,避免与他人共用个人卫生用品,勤洗手,避免用手揉眼睛。

治疗方法

急性结膜炎患者可用生理盐水或毛巾热敷眼部,1天3次~4次,1次5分钟~10分钟。轻症患者可自行使用左氧氟沙星滴眼液、妥布霉素滴眼液、地塞米松滴眼液。如果患者出现发热、畏寒等全身反应,可以加用抗生素,常用药物包括头孢、阿莫西林等。一般情况下,患者不适症状会在用药后的1周内消失,如果自行用药症状没有缓解,应尽快就医治疗。

怎样预防

预防急性结膜炎必须要抓住消灭传染源、切断传播途径和提

高身体抵抗力三个环节。日常生活中,大家要注意个人卫生,尤其是手卫生,要经常用肥皂洗手,尽量不要用手揉眼睛,减少病菌感染或交叉感染的可能;若家中有急性结膜炎患者,其毛巾、脸盆等生活用品应进行消毒,不要与患者共用眼部化妆品或个人眼部护理用品,不要随意触摸患者的眼部,如果不慎碰到患者的眼部或分泌物,应及时洗手、消毒,以免造成交叉感染;在浴池、温泉等公共场所,要注意卫生和消毒,做好个人防护措施,尽量减少使用公共浴巾等用品;避免眼部过度疲劳,避免长时间应用电脑、手机等电子产品;在眼睛红肿时,不宜佩戴角膜接触镜,眼部不宜化妆。如果发现眼部瘙痒、畏光、流泪等不适症状,应及时就医,避免自行滥用药物,延误病情。

饮食原则

如果急性结膜炎患者重于热,在饮食上宜吃散风为主、清热为辅的食物,可用车前草、薄荷叶煎汤洗眼或服用;如果患者是因热重于风引起的急性结膜炎,饮食上宜清热为主,散风为辅,如果患者属于风热并重,应多吃具有清热、利湿、解毒等功效的食物,比如马兰头、枸杞叶、冬瓜、苦瓜、绿豆、荸荠、香蕉、西瓜等,忌食葱、韭菜、大蒜、辣椒、羊肉、狗肉等辛辣、刺激性食物,最好不吃带鱼、虾、蟹等海鲜。

急性结膜炎是一种常见的眼病,主要由细菌或病毒感染引起,其症状包括眼部充血、水肿、疼痛、流泪和分泌物增多等。治疗急性结膜炎的方法主要包括药物治疗和一般治疗。药物治疗主要使用抗菌药物或抗病毒药物来杀灭病原体,减轻症状;一般治疗则包括做好隔离措施、保持眼部清洁等。建议大家在日常生活中,要特别注意个人卫生习惯,避免与他人共用卫生用品、勤洗手,避免用手揉眼睛等,以降低感染风险。

(作者供职于钦州市钦北区中医医院)

脑出血与DVT如何实现双重防护

□莫鲁影

深静脉血栓栓塞症是指静脉内血液斑块形成的情况,这种疾病主要包括深静脉血栓形成(DVT)和肺血栓栓塞症。调查结果显示,全球每年16秒就有1人发生DVT,每36秒就有1人死于DVT。肺动脉血栓是DVT较为严重的表现,患者可能出现呼吸困难、咯血、休克等,严重时甚至危及患者生命。当患者肢体肿胀严重时,可能导致肢体出现缺血、闭塞等情况,引起肢体的缺血和坏死。那么,针对患者存在的脑出血以及下肢深静脉血栓,应该怎样预防呢?

如何预防脑出血

脑出血是一种严重的神经系统疾病,具有高致残率和潜在的致命性。为了降低脑出血的风险,除了注意控制高血压病、冠心病、糖尿病等慢性疾病外,还需要重视日常生活,从生活的各个方面预防脑出血。

健康的生活方式 日常生活中,人们要保持健康的生活方式和良好的心态。饮食上,避免摄入过多的盐分,建议每日盐分摄入量不超过5克;减少腌制食品和加工食品的摄入量,可以多吃新鲜的水果、蔬菜、全谷类等富含膳食纤维的食物。生活中,要学会调节自己的情绪,保持心情舒畅、乐观向上,多与家人、朋友等保持联系,获得情感支持和帮助,有助于减轻压力和焦虑,预防脑出血。

避免过度劳累

不要过度劳累以及超负荷工作。过度劳累会使身体处于紧张状态,增加脑出血的风险。建议大家合理安排好工作和生活,避免长时间连续

工作或过度劳累;要保证规律的作息,睡眠不足会影响身体各个系统的正常运转,每晚至少7小时~8小时的睡眠时间,有助于预防脑出血。

积极控制原发病 预防脑出血要积极治疗原发病,比如高血压病、糖尿病、高脂血症等慢性疾病,患者应定期复查,根据医生的建议调整治疗方案,确保病情得到有效控制,从而降低脑出血的发病风险。此外,如果患者出现头晕、头痛、肢体麻木等症状,应及时就医。

预防便秘 排便困难可能会导致人体腹压升高,血压以及颅内压也会随之上升。建议大家在日常生活中,多进食含有粗纤维的食物,比如萝卜、白菜、蜂蜜等。

脑出血后为什么会形成血栓

脑出血患者出血量较大时,会导致昏迷以及肢体功能障碍,患者常常需要卧床休息,肢体活动减少会导致患者的血流变慢,如果长时间没有采取相应的治疗措施,很容易导致下肢深静脉血栓的形成。下肢深静脉血栓一旦形成,如果不尽早干预,血栓很有可能脱落,引起肺栓塞,导致严重的后果。为了预防下肢深静脉血栓的形成,建议常规穿弹力袜,同时进行气压泵的治疗。

脑血管疾病患者怎样预防下肢深静脉血栓

下肢深静脉血栓在脑血管患者中是比较常见的,也是容易诱发使身体处于紧张状态,增加脑出血的风险。建议大家合理安排好工作和生活,避免长时间连续

一种方案为药物预防,脑血管疾病患者在无抗凝禁忌的情况下,一般给予患者抗凝药物治疗,比较常用的药物包括低分子肝素、拜瑞妥、口服抗凝药物华法林等。

针对一些存在抗凝禁忌的患者,比如近期刚刚出现脑出血的患者,可以采用机械物理的方法。由于小腿的肌肉是人体的第2个心脏,人们走路时需要依靠小腿肌肉收缩使得腿部的静脉血液回流。因此,对于长期卧床休养的患者,可以采用机械的方式,间歇性的压迫患者小腿的肌肉使得血液流速加快,从而达到预防血栓的目的,也可以利用弹力袜、间歇性肌电刺激、间歇充气压缩泵等治疗方式。

同时,脑血管疾病患者平时应尽量穿着宽松的裤子,因为紧身裤容易导致下肢血流不畅;久坐的上班族在休息时,也可以将鞋脱掉,将双脚抬高,逐步高于心脏30厘米以上,下班回到家中可以躺在床上,双脚搭在墙上,达到90度,抬高15分钟以上,从而减轻静脉血液对下肢的压力;超重人群、抽烟人群、60岁以上的老年人,更加容易患上深静脉血栓,这类人群需要注意做好预防措施,比如戒烟、限酒、减肥等。此外,日常生活中,人们应多进食含有粗纤维的食物,多吃蔬菜、水果,多饮水,保持大便通畅,避免使用缓泻剂。如果患者存在意识不清的情况,可给予鼻饲管饮食,并注意营养成分的补充。

(作者供职于河池市人民医院)

必备的急救知识及注意事项

□庞大光

生活中处处都存在危险,一些意外事件的发生有时会危及人们的生命。学会科学的急救知识,不但能够保护自己,还能在危急时刻挽救他人的生命,为专业医务人员的救治争取更多的时间。那么,生活中都有哪些急救知识呢?急救时,有哪些注意事项?本文将带大家了解一下。

中暑

急救方法 首先,应迅速将中暑患者转移到阴凉、通风的环境中,让患者平躺休息,为患者扇风、降温,并将患者的上衣领口松开。其次,用凉水或稀释的酒精为患者擦拭身体,也可以用水袋敷在患者的颈部或大腿根部大动脉血管的位置。再次,查看患者的症状是否改善,如果患者的中暑症状依然没有得到缓解,可以让其服用人丹、藿香正气水等解暑药物。

注意事项 对中暑患者进行急救时,不能短时间内让患者大量饮水,否则会增加患者的心脏负担,影响消化功能。需要注意的是,人们在中暑后不能吃冷饮,否则会給脾胃造成压力,容易出现脾胃痉挛,从而引起腹痛、腹泻等症状。

溺水

急救方法 有人溺水时,施救者应根据自身施救能力进行施救,倘若自身不具备施救能力,应立即寻求帮助。把溺水者救上岸后,应立即清除溺水者呼吸道内的积水,以保证气道畅通。对于呼吸微弱、心跳缓慢的溺水者,应迅速进行人工呼吸和胸外按压。

如果溺水者是儿童,施救者可以一腿跪地,另一腿屈起,让溺水儿童俯卧于屈起的大腿上,使其头足下垂。然后,颤动大腿或按压儿童背部,使呼吸道内积水排出。控水的同时用手清除溺水儿童咽部、鼻腔内的泥沙和污物,使其保持呼吸道畅通。注意控水的时间不宜过长,以免延误心肺复苏。

注意事项 通常情况下,呼吸、脉搏都存在的溺水者,溺水的时间较短,溺水者的肺部尚未吸入水,或者吸入少量的水,不需要对其进行控水。对于心脏已经发生骤停的溺水者,最重要的是立即为溺水者开展心肺复苏,控水会延误抢救时间。

烫伤

急救方法 当有人烫伤时,首先要迅速用流动的自来水冲洗烫伤部位,迅速为患者烫伤的皮肤降温。其次,小心除去患者烫伤部位的衣物,不能将烫伤部位的水疱弄破。再次,用清洁纱布覆盖患处,避免受伤部位受到感染。随后,将患者送至医院进行处理。

注意事项 不能使用冰敷的方式治疗烫伤,冰块会对烫伤部位的皮肤造成二次伤害,导致伤口恶化。不能在烫伤部位涂抹带有颜色的药物,否则会加深伤口的颜色。不能擅自往烫伤部位涂抹牙膏、香油等物质,这些物质不但没有治疗的效果,反倒会给创面清洁带来困难。

心跳呼吸停止

急救方法 对于心跳呼吸停止的患者,应立即为患者进行人工胸外心脏按压。首先,让患者平躺于平地上或硬板上,抢救者位于患者一侧,双手重叠,掌根放于患者两乳头正中间,手臂伸直,依靠上身的重量,用力向下按压,使患者胸骨下陷4厘米~5厘米,然后放松,双手仍放在患者胸骨上,随患者胸骨上升而上升,下压时间与放松时间应保持一致,完成一次按压和放松后,再进行下一次心脏按压动作。其次,为患者做人工呼吸,抢救者位于患者头侧,捏住患者鼻翼两侧,吹气要深而快,每次吹气量800毫升~1200毫升,要能看到患者胸部明显鼓起,1次吹气完毕后,松开患者口鼻,让患者呼气至胸部下降复原,或用手轻压患者胸部,使气体排出。每30次心脏按压后进行2次人工呼吸,重复交替进行。

注意事项 生活中,很多人在发现有人心跳呼吸停止后,会首先掐患者人中,其实这种方法没有实质性的救治价值,反而会耽误救治时间。此外,不能大幅度摇晃患者,避免患者发生气道堵塞。

扭伤

急救方法 扭伤后,患者要第一时间休息,尽量减少移动,避免出现出血、肿胀等情况,休息20分钟后,对受伤部位冷敷20分钟。同时,还需要对扭伤部位进行加压处理,用干净的辅料盖住伤口,用绷带压迫患处,避免伤势恶化。患者应将受伤部位抬高,高度以高于心脏位置为准,可以起到缓解肿胀的作用。

注意事项 对扭伤部位冷敷时,应掌握好冷敷的时间,冷敷时间不宜过长,建议冷敷20分钟后休息5分钟。除此之外,不能过早停止冷敷转用热敷,应待肿胀有明显的消退后再转为热敷。

(作者供职于贵港市人民医院)

反流性食管炎是由胃、十二指肠内容物反流入食管引起的食管炎症性病变,内镜下表现为食管黏膜破损,即食管糜烂或食管溃疡。反流性食管炎可发生于任何年龄段人群,成人发病率随年龄增长而升高。欧洲国家的发病率较高,亚洲地区发病率低,这种地域性差异可能与遗传和环境因素有关。中老年人、肥胖人群、吸烟和饮酒以及精神压力大的人群,是反流性食管炎的高发人群。

发病原因

反流性食管炎的病因主要包括食管下端括约肌功能障碍、胃酸分泌异常、胃蠕动异常等。食管下端括约肌是食管末端的一道屏障,可以防止胃内容物反流到食管。当这道屏障功能受损时,胃酸和胃内容物会反流到食管,导致食管黏膜炎症、糜烂、溃疡等病变。胃酸分泌异常和胃蠕动异常也会增加胃酸的逆流,从而加重食管炎的症状。此外,饮食和生活习惯也是反流性食管炎的诱因之一,比如暴饮暴食、吸烟饮酒、精神压力大等。

临床表现

反流性食管炎的主要症状包括胃灼热、胸痛、反酸、烧心等。胃灼热是指胸骨后或剑突下的烧灼感,常由胃酸反流引起。胸痛常表现为胸骨后疼痛或不适,可向肩部和颈部放射。反酸是指胃酸反流到食管引起的症状,通常伴有嗝气。嗝气是指胃内气体向上排出,有时可缓解胃灼热和反酸症状。此外,部分患者还可能出现吞咽困难、咳嗽等症状,严重时可能导致营养不良和睡眠障碍。

检查及诊断

反流性食管炎的检查 and 诊断方法主要包括以下几种。

内镜检查 这是诊断反流性食管炎的金标准,可以观察食管黏膜的炎症、糜烂、溃疡等病变,并评估严重程度。内镜检查还可以用于排除其他上消化道器质性疾病的存在。

24小时食管pH监测 这是一种重要的诊断胃食管反流病的方法,可以检测胃酸反流的程度和持续时间,有助于评估病情和制定治疗方案。

食管钡咽X线检查 通过口服硫酸钡后进行X线检查,可以观察食管黏膜的形态学改变,比如食管狭窄、食管炎等。

食管滴酸试验 患者取坐位,插鼻胃管并固定于距门齿30厘米~35厘米处,先滴入生理盐水5毫升~10毫升,15分钟后,若患者无不适症状,可以滴入0.1摩尔盐酸,15分钟后,患者若出现胸骨后疼痛或烧灼感,则为阳性。此试验有助于诊断反流性食管炎,并与其他疾病进行鉴别。

心电图检查 在疼痛发作时,患者可以进行心电图检查,与心绞痛进行鉴别。

如何治疗

反流性食管炎的治疗主要包括药物治疗、调整生活方式和手术治疗等方法。

药物治疗 抑制胃酸分泌的药物如质子泵抑制剂和促进胃肠蠕动的药物如胃动力药等是治疗反流性食管炎的基础。质子泵抑制剂如奥美拉唑、兰索拉唑等可以抑制胃酸分泌,缓解症状。胃动力药如多潘立酮、枸橼酸莫沙必利等可以促进胃肠蠕动,减少胃酸反流的程度。

调整生活方式 饮食调理,避免刺激性食物和饮料,改善睡眠姿势等也是治疗反流性食管炎的重要手段。患者应避免高脂食品 and 辛辣刺激性食物,戒烟限酒,保持清淡饮食。睡觉时应采取高枕位睡眠,避免平卧时胃酸反流加重症状。

手术治疗 如果反流性食管炎严重且药物无效,可以考虑手术治疗。抗反流手术和食管重建手术是常见的手术方式,通过手术可以增加食管下端括约肌的压力,减少胃酸反流的程度,缓解症状。

预防措施

戒烟戒酒 烟草中的尼古丁会降低食管下段括约肌压力,使其处于松弛状态,加重逆流。酒的主要成分为乙醇,不仅能刺激胃肠分泌,还能使食管下段括约肌松弛,是引起胃食管反流的原因之一。

保持良好的生活方式 日常生活中,建议大家少食多餐,这样可以减少进食后返流症状的频率。高脂肪饮食会促进小肠黏膜释放胆囊收缩素,易导致胃肠内容物返流,因此,建议大家尽量选择低脂饮食。同时,要避免餐后立即平卧,肥胖人群应该控制体重,过度肥胖会使腹腔压力增高,促进胃液返流。此外,要保持心情舒畅,增加适宜的体育锻炼。

其他 就寝时,可以将床头整体抬高10厘米~15厘米,对减轻夜间返流是个行之有效的办法。尽量减少增加腹内压的活动,比如过度弯腰、穿紧身衣裤、扎紧腰带等。

(作者供职于桂林市妇幼保健院)

慢性肾脏病的健康管理

□蒙花细

慢性肾脏病是一种常见的慢性疾病,近年来发病率不断上升,成为全球关注的公共卫生问题。早期发现和预防对于慢性肾脏病的管理具有重要意义,有助于减缓病情进展,降低并发症发生率,提高患者的生活质量。

什么是慢性肾脏病 慢性肾脏病是指由多种原因引起的肾脏结构和功能受损,持续时间超过3个月。根据病因和病理生理特点,慢性肾脏病一般分为原发性慢性肾脏病和继发性慢性肾脏病。原发性慢性肾脏病是由于免疫功能异常、遗传因素、感染等导致的;继发性慢性肾脏病是由于其他全身疾病引起的,比如糖尿病、高血压病等。

慢性肾脏病的症状 一般因人而异,早期患者会出现一些共同症状,比如乏力、腰酸、夜尿增多、食欲减退等。随着病情进展,患者可能出现高血压、水肿、贫血、肾性骨病等严重并发症。慢性肾脏病会对患者的肾功能造成损害,导致肾功能不全,严重时甚至

需要透析或进行肾移植治疗。因此,早期发现和预防慢性肾脏病对于维护患者的健康至关重要。

早期发现 早期发现慢性肾脏病对于后续的治疗和管理具有重要意义,以下是早期发现慢性肾脏病的方法。

定期进行肾功能检查 肾功能检查包括尿常规、血肌酐、尿素氮等,有助于评估患者肾脏功能状况。建议大家每年进行1次肾功能检查,以便及时发现异常情况。

关注尿液变化 人们日常生活中,如果出现排尿频率减少、肉眼可见血尿、尿液泡沫多等异常情况,应尽早就医检查。此外,尿频、尿急、尿痛等尿路感染症状也要多加关注。

定期体检 有助于及时发现心血管疾病的风险因素,比如高血压、高血糖等。控制这些风险因素有助于预防慢性肾脏病的发生。

切勿忽视其他症状 如果人们出现乏力、腰酸、夜尿增多、食

欲减退等症状,应尽早就医检查,以便早期发现慢性肾脏病。

如何预防

保持良好的生活习惯 合理饮食、控制盐分摄入、适量运动、保持正常体重、戒烟限酒等良好的生活习惯有助于预防慢性肾脏病的发生。

管理心血管疾病风险因素 高血压、糖尿病等心血管疾病风险因素与慢性肾脏病的发生密切相关。控制血压、血糖水平,调整饮食结构,保持适当的运动量等有助于预防慢性肾脏病的发生。

预防感染 感染是导致慢性肾脏病发生和发展的重要因素之一。注意个人卫生,保持会阴部清洁,避免不洁性行为等有助于预防尿路感染等疾病的发生。

避免滥用药物和有害物质 滥用药物和有害物质可能导致肾脏损伤,应避免滥用药物和有害物质,遵照医嘱使用药物。

提高公众预防慢性肾脏病的意识 加强公众对慢性肾脏病的认识,提高人们对早期筛查和预

防措施的重视程度对于降低慢性肾脏病的发病率具有重要意义。

健康管理

慢性肾脏病的健康管理对于延缓患者病情进展,降低并发症和提高患者的生活质量具有重要意义。以下是一些健康管理策略。

建立健康档案 建立慢性肾脏病健康档案,记录患者的病情变化、治疗方案、随访情况等信息,有助于医生全面了解患者的病情并进行个体化治疗和管理。

定期进行肾功能检查 定期进行肾功能检查是监测患者病情变化的重要手段。通过进行尿常规检查、肾功能抽血检查等指标,可以了解患者肾脏功能状况,及时调整治疗方案。

合理饮食 是控制慢性肾脏病的重要措施之一。患者应根据自身病情和医生的建议,适当调整饮食结构,控制盐分的摄入量,避免高脂、高糖、高盐食物的摄入量。

适量运动 有助于提高身体免疫力,缓解心理压力,促进肾脏功能恢复。慢性肾脏病患者应根据自身情况,选择合适的运动方式,比如散步、打太极拳等。

心理调适 慢性肾脏病是一种慢性疾病,需要长期治疗和管理。患者应保持积极乐观的心态,缓解心理压力,积极配合治疗。

慢性肾脏病是一种常见的慢性疾病,早期发现和预防对于慢性肾脏病的管理具有重要意义,有助于减缓病情进展,降低并发症,提高患者的生活质量。本文为大家介绍了慢性肾脏病的基本知识、早期发现的方法、预防措施以及健康管理策略,帮助大家更好地了解 and 应对慢性肾脏病。通过建立健康档案,定期进行肾功能检查、合理饮食、适量运动、心理调适等措施,可以帮助患者进行慢性肾脏病的健康管理。

(作者供职于广西中医药大学第一附属医院仙葫院区)