

基层适宜技术



提醒

结膜充血的诊断方法

之一。结膜充血是眼球表层结膜血管的充血，充血形态为树枝状，颜色为鲜红色，没有疼痛感，且愈近穹窿部充血愈明显，而愈近角膜缘充血愈轻。这些表层的血管可随结膜机械性移动而移动，如果在局部滴用肾上腺素等血管收缩剂，充血会逐渐消失。一般多为结膜疾病或比较浅表的刺激引起的，包括感染、外伤、异物、化学性烟雾、风、紫外线和长期局部用药等。

临床特点及意义
结膜炎 它是结膜充血较常

见的病因。常见感染性(细菌、衣原体、病毒)和非感染性(过敏、异物)两大类。

结膜炎可引起表浅血管扩张、充血、水肿，出现分泌物等。结膜下出血 患者主诉眼红。目视可见单侧、局限性、边缘清楚的出血块。因此，该眼红不是结膜充血，通常不痛，视力也不受影响。若无特殊原因，大部分患者不需要进行治疗，密切观察症状发展即可，同时要避免高血压病、剧烈咳嗽等诱因。

角膜炎 患者常有眼红、畏光、疼痛不适等症状，较为常见

的局部因素是角膜外伤或角膜异物剔除术后，佩戴角膜接触镜、慢性泪囊炎、细菌性角膜炎、病毒性角膜炎等。

全科医生接诊结膜充血患者时，一定要详细询问病史，尤其要注意以下几点：1.症状是迅速发展还是缓慢发展，这点特别重要，因为不同疾病的起病方式不同。比如，异物性结膜炎，结膜迅速充血；病毒性结膜炎、前葡萄膜炎，结膜充血较缓慢；是否伴有畏光、眼痛、视力下降。这些症状提示可能有角膜炎、前葡萄膜炎或闭角型青光眼，单纯

结膜炎患者一般不会畏光；仔细观察眼部分泌物、分泌物性状的不同提示不同的疾病。

眼红可能是眼部不同疾病的临床表现，临床上要特别注意进行鉴别。同时，不能简单地认为眼越红病情越重，或者眼红不明显就表示病情越轻，因为有些严重的眼部疾病，眼红并不明显。当眼红的患者在检查、治疗过程中感觉眼痛加重、视力下降，可能出现比较严重的眼部疾病，要及时转诊到专科医院。

(河南省卫生健康委基层卫生健康处供稿)

早期发现脑血管病的重要性

□张欣

脑血管疾病是一种严重的健康问题，早期发现和干预对于预防和治疗脑血管疾病至关重要。下面，笔者主要介绍早期发现脑血管疾病的方法，帮助大家了解和预防脑血管疾病。

重要标志

脑血管疾病的早期发现，主要依赖于一些常见症状的及时辨别，症状包括以下几点。

突然出现的肢体麻木或无力，这可能是由于脑部血管阻塞或血管破裂导致的。

突然出现的言语含糊或语言障碍，这可能是由脑部语言中枢血管问题引起的。

突然出现的头晕、头痛、恶心或呕吐，这可能是脑部出血或

缺血的表现。

突然出现的视力问题，如视物模糊或视野缺损，这可能是由于脑部血管问题引起的眼部供血不足。

突然出现的认知障碍或行为异常，如记忆力下降、反应迟钝、情绪不稳等，这可能是脑部血管疾病的表现。

应对措施

一旦出现上述警示信号，应采取以下措施。

立即就医 尽早就医是预防和治疗脑血管疾病的关键，特别是对于突然出现的严重症状，应立即拨打急救电话或前往医院急诊室就诊。

就医前的紧急处理 在等待

急救人员到场的过程中，尽量让患者平躺，避免剧烈运动，保持呼吸道通畅，避免呕吐物引起窒息。

长期预防 除了在出现警示信号时及时就医外，长期预防也是非常重要的。这包括保持健康的生活方式(如戒烟限酒、合理饮食、适度运动等)，以及控制慢性病和不良生活习惯等。

定期检查 对于高危人群(如老年人、慢性病患者等)，应定期进行身体检查，以便早期发现脑血管疾病的风险。

学习脑血管疾病的相关知识 了解脑血管疾病的早期症状和警示信号，有助于加强自我保健意识和预防的能力。患者可

以通过阅读相关书籍、参加健康讲座等方式，学习脑血管疾病相关知识。

与医生沟通 患者如果有脑血管疾病家族史或其他风险因素，应与医生沟通，制定个性化的治疗方案。

保持积极心态 保持积极的心态和良好的生活方式，有助于降低脑血管疾病的风险，提升治疗效果。患者可以通过心理调适、社交互动等方式保持心情愉悦。

坚持药物治疗 对于已经确诊的脑血管疾病患者，应遵医嘱坚持药物治疗，控制病情发展。同时，注意观察药物的副作用和相互作用。

康复训练 对于脑部受损的

患者，应在医生指导下进行康复训练，尽可能恢复患者的肢体功能和言语能力等。

建立健康档案 建立个人健康档案，记录身体状况、家族疾病史、生活习惯等信息，有助于自我监测和预防脑血管疾病。

脑血管疾病是一种严重的健康问题，对个人和社会造成了巨大的危险负担。早期发现脑血管病的信号，对于预防和治疗脑血管疾病至关重要。人们可以采取积极措施来降低风险提升治疗效果。同时，保持健康的生活方式、控制慢性病和不良生活习惯等，也是预防脑血管疾病的重要手段。

(作者供职于山东省汶上县第二人民医院)

如何保护膝关节健康

□王辛

膝关节是人体重要的关节之一，它让我们能够进行走路、跑步、跳跃等动作。然而，随着年龄的增长，膝关节会逐渐磨损和退化，引发疼痛和僵硬。因此，保护膝关节，对于保持身体健康至关重要。

保持适宜的体重

体重过重会增加膝关节承受的重量，加速膝关节磨损。控制体重保护膝关节的重要措施。人们要坚持合理饮食和适度运动，把体重控制在正常范围内，以减轻膝关节的负担，降低受伤的风险。

适度运动

适度运动有助于增强膝关节周围肌肉力量，提高关节的稳定性。建议选择散步、慢跑、游泳等有氧运动，这些运动有助于减轻膝关节负担，增强心肺功能。但是，人们要避免过度运动(特别是

过度使用膝关节)，以免造成膝关节损伤。

合理使用膝关节

在日常生活中，人们应尽量避免长时间站立或久坐，定期变换姿势，减轻膝关节负担。此外，在上下楼梯时应尽量使用扶手，减轻膝关节承受的重量。在进行高强度运动时，应佩戴适合的防护装备，如护膝、护腕等，以减少膝关节受伤的风险。

合理膳食

合理膳食有助于提供膝关节

所需的营养物质，促进关节健康。建议多食用富含钙、维生素D和蛋白质的食物，如牛奶、鸡蛋、鱼肉、豆类等。此外，食用适量的坚果和植物油，也有助于保护膝关节。

膝关节受伤后的康复与治疗

在日常生活中，膝关节受伤的情况时有发生。受伤后，正确的治疗与康复对于恢复膝关节的健康至关重要。首先，患者受伤后应立即停止活动，并对受伤部位进行冰敷，以减轻水肿和疼痛。如果患者受伤严重或症状无

法缓解，应及时就医。

在医生的指导下，患者进行一些康复训练，如物理治疗、按摩和针灸等，可以促进膝关节功能的恢复。同时，患者可以在医生的指导下使用一些药物来缓解疼痛和炎症。但是，患者不能自行随意使用药物或进行不恰当的治疗，以免加重病情。

保持良好的生活习惯

良好的生活习惯对于膝关节健康也十分重要。充足的睡眠和规律的作息，有助于身体恢复和关节健康。同时，戒烟限酒，避免

过度劳累和精神压力过大，也是保持膝关节健康的重要因素。

定期进行体检

定期进行体检可以及时发现膝关节问题，如关节炎、半月板损伤等。早发现、早治疗，可以避免病情恶化。

避免长时间连续屈膝

长时间连续屈膝，会使膝关节承受压力过大，建议适时休息，变换姿势。

总之，保护膝关节，需要人们从日常生活入手，包括保持健康的体重、进行适度运动、合理使用膝关节、合理膳食、受伤后的康复与治疗，以及保持良好的生活习惯等。只有这样，人们才能有效保护膝关节，保持身体健康。

(作者供职于山东省肥城市人民医院)

腹腔镜手术知多少

□甘宜东

在当今的医学领域，腔镜

外科技术已经成为治疗许多疾病的重要手段。其中，腹腔镜手术作为一种先进的手术方法，具有许多独特的优势。然而，任何手术都有其适应证和并发症，腹腔镜手术也不例外。因此，了解腹腔镜手术的适应证和并发症，对患者和医生非常重要。

适应证

胆囊结石、胆囊息肉、急性慢性胆囊炎等胆囊良性疾病，是腹腔镜胆囊切除术常见的适应证。

急性阑尾炎是腹腔镜手术的常见适应证。在处理复杂阑尾炎时，腹腔镜手术更具优势。

胃肠道疾病，比如胃十二指肠溃疡穿孔、胃间质瘤等也是腹腔镜手术的适应证。

肝胆系统疾病，比如肝囊肿、胆总管结石等也是腹腔镜手术的适应证。

脾脏疾病，比如脾功能亢进、脾肿瘤等，可以应用腹腔镜手术进行治疗。

泌尿系统疾病，比如肾囊肿、肾上腺肿瘤等也是腹腔镜手术的适应证。

妇科疾病，比如卵巢囊肿、宫外孕、子宫肌瘤等也是腹腔镜手术的常见适应证。

甲状腺疾病，比如甲状腺结节、甲状腺癌等也可以应用腹腔镜手术进行治疗。

并发症

出血 腹腔镜手术过程中，由于手术操作或血管损伤等原因，可能导致出血。出血会出现在腹腔镜切口处，也可能

出现在腹腔内。

感染 腹腔镜手术属于侵入性操作，术后会出现腹腔镜切口感染或腹腔内感染。感染是由于手术过程中的污染或术后护理不当引起的。

气腹相关并发症 在腹腔镜手术中，通常需要向腹腔内注入二氧化碳气体来建立手术空间。术后会出现气腹相关并发症，如皮下气肿、气胸、纵隔气肿等。

损伤周围器官 在腹腔镜手术过程中，由于手术操作或解剖变异等原因，会导致周围器官损伤。比如，出现在肝脏、脾脏、肾脏等实质器官，也可能出现在肠道、胆道等空腔器官。

血栓 在腹腔镜手术过程中，由于血管内膜损伤或血流瘀滞等原因，会导致血栓形成。血栓形成一般出现在下肢深静脉、盆腔静脉等部位。

腹膜后血管损伤 腹膜后血管损伤是腹腔镜手术中严重的并发症，可导致大量出血，甚至危及患者生命。这种并发症通常是手术操作者失误或解剖变异引起的。

戳孔并发症 在腹腔镜手术中，需要在腹壁开多个戳孔以放置手术器械。这些戳孔会导致腹壁出血、感染、皮下气肿等并发症。

神经损伤 在腹腔镜手术过程中，手术操作会损伤神经，导致患者术后出现感觉异常、运动障碍等症状。

术后肠粘连 由于腹腔镜手术的创伤较小，术后肠粘连的可能性相对较低，但仍有可能出现。

(作者供职于山东省枣庄市山亭区人民医院)

征稿

本报旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术，来稿应注重实践操作，介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等；栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑解惑》《老药新用》等。欢迎您踊跃投稿，并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:5615865@qq.com
联系人:朱忱飞
电话:13783596707