

类风湿关节炎的症状和管理

□张晓芹

类风湿关节炎是一种慢性的自身免疫性疾病，主要影响关节，特别是手、腕、肘、膝、踝、髋、肩、足趾等关节。疼痛、肿胀、僵硬，最终导致关节畸形、功能损害。

类风湿关节炎的常见症状

关节疼痛 关节疼痛是类风湿关节炎最常见的症状，可以出现在任何关节部位，如手指、手腕、膝盖等。疼痛通常持续数周或数月，并可能逐渐加重。

关节肿胀 关节肿胀是类风湿关节炎的另一个常见症状，炎症导致关节腔内积液，从而引起关节肿胀，导致关节僵硬和畸形。

活动受限 由于关节肿胀和疼痛，患者的关节活动范围可能受到限制。这可能导致生活中的一系列问题，如难以完成日常活动。

关节发红 受累关节可能会变得发红，伴有温度升高的感觉，这反映了炎症的存在。

晨僵 晨僵是指早晨起床时

关节僵硬、活动受限。这是类风湿关节炎的典型症状之一。

疲劳感 类风湿关节炎患者常伴有全身疲劳感，可能是由于慢性炎症和免疫系统的异常活动引起的。

身体其他部位的受累 除了关节，类风湿关节炎还可能影响其他器官，如眼睛、心脏和肺部，导致相应的症状。

情绪问题 疾病的影响，尤其是疼痛和活动受限，可能对患者的情绪产生负面影响，导致抑郁和焦虑。

类风湿关节炎的管理

按时服药 类风湿关节炎患者需要长期服用药物来控制病情，应遵循医生的建议，按时服药，不随意停药或更改剂量。

保持健康的生活方式 保证充足的睡眠，避免过度劳累，适当进行体育锻炼，增强体质。同时，保持积极乐观的心态，有助于缓解病情。

合理饮食 类风湿关节炎患

者应保持营养均衡，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鸡蛋、蔬菜、水果等，避免摄入过多高脂肪、高糖和高盐的食物。

体重管理 保持适当的体重对于减轻关节负担至关重要。过重会增加关节的受力，从而引起疼痛。

注意保暖 保持关节温暖干燥，避免关节受凉、受潮，以免加重关节炎。

进行适当的运动 适当的运动有助于缓解关节疼痛和僵硬，增强肌肉力量和灵活性，如散步、太极拳等。

热敷和冷敷 热敷可以缓解关节僵硬和疼痛，而冷敷则可减轻关节肿胀。

定期复查 定期到医院进行复查，以便医生根据病情变化及时调整治疗方案。

此外，还要注意日常生活中的细节，如避免关节长时间浸泡在水中，保持室内空气流通，避



资料图片

免过度劳累等。

总之，类风湿关节炎是一种复杂的慢性疾病，患者在日常生活中需要长期管理并注意养护，通过保持健康的生活方式、合理的饮食和适当的运动等方式，可

以缓解病情，提高生活质量。此外，患者还应该与医疗团队保持密切沟通，共同制定合适的治疗方案。

(作者供职于山东省日照市岚山区人民医院)

带你了解胃肠镜

□邵书鹏

胃肠镜是一种常见的医学检查方法，包含胃镜检查和结肠镜检查，用于诊断和治疗消化道相关疾病，包括溃疡、息肉、炎症和癌症等。胃镜检查是将胃镜插入口腔，然后进入食管、胃部，以观察和采集组织样本；结肠镜检查则是将结肠镜插入肛门，然后进入直肠、盲肠、结肠，来进行观察和取样。下面将介绍胃肠镜的全程，包括准备事项、检查过程和注意事项，帮助患者了解这项重要的消化道检查方法。

准备事项

预约与咨询 在进行胃肠镜检查之前，可能需要提前预约，并咨询医生，详细了解检查目的、风险和禁忌证等信息。

检查前的准备 胃肠镜检查一般要求空腹，通常需要在检查前6小时停止进食，并根据医生指示停止使用某些药物。

检查过程

术前准备 包括禁食6小时等准备，结肠镜检查还需要服用泻剂，清洗肠道内容物，以便观察。

局部麻醉 在检查开始前，医生可能会给予局部麻醉，通常是通过喉咙喷雾或吸入麻醉气体，减轻不适。

插管和观察 医生会将胃肠镜插入口腔或肛门，并逐步推进到消化道。通过镜头的实时显示，医生可以实时观察消化道的内部情况，寻找异常。如果发现异常，医生可能会进行组织取样(活检)，以进一步检查是否存在病变。

检查结果和恢复 整个检查过程需要20分钟~30分钟，一旦检查完成，医生会缓慢地将胃肠镜退出消化道，然后患者可以进入复苏室进行观察。

注意事项

饮食 检查前一天可以食用流质食物，但检查当天禁食6小时。在检查后的一段时间内，需要遵循医生的建议进行饮食和药物调整，如禁食辛辣食物、禁烟酒等，以促进康复和预防并发症。

检查后的反应 胃肠镜检查后，可能会出现一些不适感，如嗝气、腹胀或轻微的喉咙疼痛等，这些症状通常会在短时间内自行缓解。

潜在风险和并发症 虽然胃肠镜检查是一项相对安全的检查，但仍有一定的风险，如出血、感染、穿孔等。如果检查后出现持续的剧烈腹痛、呕吐、发热等异常，请立即就医。

心理支持 面对胃肠镜，有些患者会有恐惧心理，可以在家人或朋友的陪伴下进行检查，与亲友交流，缓解恐惧心理和紧张感。

胃肠镜是一种重要的消化道检查方法，可帮助医生诊断和治疗各种消化道疾病。通过了解胃肠镜的准备事项、检查过程和注意事项，可以帮助患者轻松接受这项检查，并与医生共同维护消化道健康。在接受胃肠镜检查之前，一定要与医生充分沟通，了解个人情况和检查风险，确保检查顺利进行。

(作者供职于山东省肥城市新城街道社区卫生服务中心)

痛经难忍？试试这些缓解方法

□陈月

月经，这个每月如期而至的“老朋友”，有时会带给女性一些难以忍受的困扰。经期疼痛，轻则腹部隐隐作痛，重则痛得辗转反侧，影响工作和生活。

经期疼痛，也被称为痛经，是指在月经期间出现的下腹部疼痛。这种疼痛可能伴随着其他症状，如恶心、呕吐、腹泻或便秘等。痛经的原因有很多种，其中最常见的是原发性痛经，即非器质性疾病引起的痛经。而继发性痛经则是由某些疾病引起的，如子宫内膜异位症、子宫肌瘤等。

缓解经期疼痛的方法

保持温暖 许多女性在经期会感到寒冷，而寒冷会加重痛经。因此，保持身体温暖是缓解痛经的重要步骤。可以使用暖宝宝、热水袋或者保暖的腰带等来保暖腹部。同时，避免接触冷水和吃冷饮，也是非常明智的选择。

调整饮食 合理的饮食对缓解经期疼痛有帮助。尽量避免过于油腻和辛辣的食物，因为这些食物可能会加重痛经。相反，选择清淡、易消化的食物，如新鲜的蔬菜、水果和全谷物等。此外，喝一些热饮，如热茶、热汤等，也可以缓解疼痛。

放松心情 紧张和焦虑可能会加重痛经，试着放松心情，进行深呼吸、冥想或瑜伽等放松身心的活动。此外，听听舒缓的音乐，看看喜欢的电影或书籍，或者和朋友聊聊天，都有助于缓解疼痛。

适量运动 适当的运动可以促进血液循环，有助于缓解经期疼痛。散步、慢跑、瑜伽等轻度运动都是不错的选择。但要注意避免剧烈运动，以免加重痛经。

药物治疗 如果痛经严重影响日常生活和工作，可以在医生的指导下适当使用药物治疗。非处方的非甾体抗炎药(如布洛芬等)可以缓

解疼痛，但需注意使用方法和剂量。同时，中药治疗痛经也有一定的疗效，可以通过艾灸产生的温热刺激，缓解痛经的症状。

预防经期疼痛的注意事项

关注心理健康 焦虑、抑郁等心理问题可能会影响月经周期和痛经的程度。因此，保持良好的心态和情绪对预防痛经至关重要。

定期妇科检查 定期进行妇科检查可以及早发现并治疗可能导致痛经的疾病，如子宫内膜异位症、子宫肌瘤等。

避免不良习惯 吸烟、酗酒和滥用药物等不良习惯可能会加重痛经。因此，避免这些不良习惯对预防痛经非常有益。

每个人的身体都是独一无二的，所以找到适合自己的缓解方法可能需要一些试验和探索。

(作者供职于山东省单县东大医院)

科学保护女性生殖系统健康

□楚慧

女性生理结构独特，从青春期到更年期，生理状况会经历多次变化。在这个过程中，女性需要关注月经、生殖系统、乳腺等方面的健康。月经不规律、痛经、月经量过多等问题可能与内分泌失调、生活习惯不良等因素有关。此外，生殖系统疾病如宫颈炎、盆腔炎等也需要引起重视，乳腺增生、乳腺炎等问题也时常困扰着女性。

私密部位的护理

女性的私密部位是一个复杂的生态系统，也是多种疾病侵袭的高危区域，科学护理对维护其健康至关重要。

日常清洁与护理 每天用温水温和的清洁剂清洗私处，避免使用刺激性强的化学洗剂。同时，避免过度清洁，以免破坏自然的菌群平衡。

选择合适的内裤 选择透气性好、吸湿性强的内裤，避免穿紧身裤或合成材料的内裤。内裤应及时更换，并单独清洗，避免交叉感染。

性健康与卫生 性行为是私密部位疾病传播的重要途径。使用避孕套、定期检查性传播疾病、避免不洁性行为等都是维护私密部位健康的重要措施。

乳房的呵护与筛查 乳房是女性重要的性器官，科学呵护与筛查是预防乳腺疾病的关键。

定期自查 每月进行乳房自查，检查乳房是否有肿块、疼痛或异常溢液等情况。一旦发现异常，应及时就医。

穿戴合适的内衣 选择合适尺寸的内衣，避免过紧或过松。同时，避免长时间穿戴内衣，以免影响乳房血液循环。

定期乳腺筛查 根据年龄和风险因素，定期进行乳腺X线、超声和临床检查等筛查项目，以便早期发现和干预乳腺疾病。

子宫与卵巢的养护 子宫和卵巢是女性生殖系统的重要组成部分，也是孕育新生命的场所。养护子宫与卵巢对于女性的生殖健康至关重要。

保持健康的生活方式 均衡饮食、适量运动、规律作息和保持良好的心态是养护子宫与卵巢的基础。戒烟限酒、避免过度减肥等不良生活习惯，也是预防子宫与卵巢疾病的重要措施。

定期妇科检查 通过定期进行妇科检查，如宫颈涂片检查、超声检查等，可以及时发现子宫与卵巢的异常情况，并采取相应的治疗措施。

科学避孕与计划生育 选择合适的避孕方式，避免意外怀孕和多次妊娠。计划生育也是养护子宫与卵巢的重要一环，合理安排生育计划有助于降低相关疾病风险。

社会和家庭应给予女性更多的支持和关爱，共同促进女性健康。(作者供职于山东省单县东大医院)

心力衰竭的预防和治疗

□朱磊

心力衰竭是一种常见的心血管疾病，是心脏无法有效泵血，以满足身体需要的一种状态。心力衰竭的症状可能包括呼吸困难、疲劳、水肿等，严重时甚至可能导致死亡。因此，了解心力衰竭及其预防和治疗方法对于维护健康至关重要。

心力衰竭的病因 心力衰竭通常是由其他心脏疾病引起的，如心肌梗死、心脏瓣膜病、高血压病等。此外，不良的生活习惯、肥胖、糖尿病和遗传因素等也可能增加患心力衰竭的风险。

心力衰竭的症状 呼吸困难 可能是活动时气喘吁吁，也可能是夜间平卧时感觉呼吸不畅。

疲劳 即使休息后也无法缓解的乏力感。

水肿 常见于下肢和脚踝，严重时可能累及全身。

咳嗽 可能与肺部液体滞留有关。

食欲不振 由消化系统血流减少所致。

夜间阵发性呼吸困难 睡眠中突然感到憋气而醒来。

颈静脉怒张或肝肿大 心脏功能受损的体征。

心力衰竭的预防与治疗 预防 保持健康的生活方式是预防心力衰竭的关键，包括保持健康的饮食、适度的运动、控制体重、戒烟限酒等。此外，积极治疗高血压病、糖尿病等慢性病，以及定期进行体检和心脏检查也是预防心力衰竭的重要措施。

治疗 对于已经患心力衰竭的患者，及时就医并根据病情制订合适的治疗计划至关重要。治疗方法包括药物治疗、非药物治疗和生活方式调整等。

药物治疗 医生会根据患者的具体情况开具适当的药物，如利尿剂、ACE抑制剂(血管紧张素转化酶抑制剂)、ARBs(血管紧张素受体拮抗剂)、β受体拮抗剂等，以改善症状、减缓病程。

非药物治疗 包括心脏再同步治疗(CRT)、埋藏式心律转复除颤器(ICD)、心脏移植等。对于严重心力衰竭患者，机械辅助装置或起搏器有助于改善生活质量。

生活方式调整 患者应避免过度劳累和精神压力，保持心情愉悦。饮食上注意低盐、低脂、低热量，多摄入新鲜蔬菜和水果。戒烟限酒，避免久坐，适量运动，也有助于提高心肺功能。此外，保持良好的睡眠质量也是减轻心力衰竭症状的重要因素。

定期随访 患者应定期到医院进行随访，以便医生根据病情变化调整治疗方案，及时发现并处理并发症。

总之，心力衰竭是一种严重的心血管疾病，但通过积极的预防和治疗措施，大多数患者可以有效地控制病情并改善生活质量。患者要保持积极的心态，遵循医生的建议，定期进行检查，以实现早期干预和预防的目的。同时，患者要积极参与健康教育活动，提高对心力衰竭的认识和理解，有助于更好地应对疾病。

(作者供职于山东省肥城市人民医院)

心力衰竭的预防与治疗

保持健康的生活方式是预防心力衰竭的关键，包括保持健康的饮食、适度的运动、控制体重、戒烟限酒等。此外，积极治疗高血压病、糖尿病等慢性病，以及定期进行体检和心脏检查也是预防心力衰竭的重要措施。

对于已经患心力衰竭的患者，及时就医并根据病情制订合适的治疗计划至关重要。治疗方法包括药物治疗、非药物治疗和生活方式调整等。

医生会根据患者的具体情况开具适当的药物，如利尿剂、ACE抑制剂(血管紧张素转化酶抑制剂)、ARBs(血管紧张素受体拮抗剂)、β受体拮抗剂等，以改善症状、减缓病程。

包括心脏再同步治疗(CRT)、埋藏式心律转复除颤器(ICD)、心脏移植等。对于严重心力衰竭患者，机械辅助装置或起搏器有助于改善生活质量。