

肠梗阻 你了解多少

□王文树

肠梗阻是一种常见但危险的胃肠道疾病,如果不及时治疗,可能会导致严重的并发症甚至危及生命。但是,很多人对肠梗阻了解不多,甚至没有意识到它的严重性。本文主要介绍肠梗阻的原因、症状、治疗方法和预防措施,帮助大家更好地了解 and 预防这一疾病。

病因与症状

肠梗阻是指肠腔被阻塞导致食物或液体无法正常通过肠道的情况,可以发生在小肠或大肠,造成营养吸收不良、水电解质紊乱和剧烈腹痛等症状。肠梗阻的主要原因包括肿瘤、粪石、扭转、粘连、并发症等。

肠梗阻的症状多样,会根据

梗阻位置和严重程度有所不同。一般而言,常见的症状包括以下几种。

腹痛和绞痛 由于肠道蠕动受阻,食物和液体无法顺利通过,引发腹痛和绞痛。

呕吐 胃内的食物和液体无法通过肠道,逆流到食管和口腔,导致呕吐。

腹胀和胃肠胀气 被堵塞的肠道上方积聚的食物、液体和气体,会导致腹部胀痛和胃肠胀气。

便秘或排便困难 由于肠道受阻,粪便无法顺利排出,造成便秘或排便困难。

如果你经历了上述症状,并且持续时间较长或加剧,建议及

时就医,以进行确诊和治疗。

诊断与治疗

诊断肠梗阻主要依靠医生查体和相关检查。医生一般通过以下方式确诊。

腹部X片 可以检测肠道扩张、液体和气体堆积等肠梗阻的迹象。

CT扫描 可以更详细地观察肠道受阻的程度和位置。

钡剂造影 通过口服或灌肠的方式,使肠道显影,帮助医生发现梗阻部位。

一旦确诊肠梗阻,医生可根据梗阻原因和程度来制定个性化的治疗方案。常见的治疗方法包括以下几种。

保守治疗 适用于轻度或可自行缓解的肠梗阻,包括禁食、静脉输液、解除呕吐等措施。

手术治疗 对于严重的肠梗阻,可能需要进行手术,包括清除肠道梗阻、病变组织切除等。在治疗期间,医生还会给予针对性的药物治疗和支持性治疗,以保证患者的营养和水电解质平衡。

预防措施

虽然肠梗阻无法完全预防,但我们可以采取一些措施来降低患病风险。

饮食健康 合理搭配饮食,增加膳食纤维摄入量,避免大量食用高脂肪、高盐、高糖和加工食物。

适当运动 适当运动,促进肠

道蠕动,预防便秘和肠道积聚。

避免肠道刺激 避免长期滥用泻药、服用对肠道有刺激作用的药物等。

定期检查 定期进行体检,及早发现慢性肠道病变,进行干预治疗。

肠梗阻是一种常见但危险的疾病,及时了解其症状、诊断和治疗方法非常重要。如果你或你身边的人出现了肠梗阻的症状,请尽快就医,并根据医生的建议进行治疗;同时通过饮食和生活方式的调整,降低患肠梗阻的风险,保持肠道健康。

(作者供职于山东省淄博市淄川区中医院)

选择合适药物 保持血糖稳定

□李利敏

血糖稳定对于我们的身体健康至关重要,不仅糖尿病患者需要控制血糖水平,任何一个人都应该关注自己的血糖。然而,市面上的降糖药物多种多样,很多人常常不知道如何选择合适的药物来控制自己的血糖。本文将帮助你了解如何选择合适的药物来控制血糖,保持身体健康。

首先我们来探讨一下是否有必要关注自己的血糖。血糖过高或过低都会给我们的身体带来不良影响。长期高血糖会增加患心脏病、中风、肾病等疾病的风险,而低血糖则会导致头晕、虚弱、抽搐甚至昏迷。因此,保持血糖稳定是非常重要的。

在保持血糖稳定方面,药物起到了十分重要的作用。下面我们将介绍一些常用的药物及其作用。

口服药物 双胍类,如二甲双胍,主要通过抑制肝糖元异生,减少葡萄糖的来源,增强组织对葡萄糖的摄取和利用,增强胰岛素敏感性,来降低血糖。磺脲类,如格列苯脲、格列喹酮、格列齐特、格列吡嗪及格列美脲,主要是通过刺激胰岛β细胞释放胰岛素来降低血糖,在临床上主要用于治疗2型糖尿病。非磺脲类,如瑞格列奈、噻唑烷二酮类药物,即胰岛素增敏剂,如吡格列酮、格列酮。DDP-4抑制剂,如沙格列汀、西格列汀。钠-葡萄糖协同转运蛋白2抑制剂,如达格列净、恩格列净等。

胰岛素注射 对于某些糖尿病患者来说,口服药物可能无法满足需求,这时候胰岛素注射就显得尤为重要。胰岛素注射可以直接补充体内缺乏的胰岛素,帮助调节血糖水平。

人工胰腺 随着科技的发展,人工胰腺成为一种新的选择。人工胰腺通过将胰岛素泵和连续血糖监测传感器结合起来,模拟人体胰腺的功能,实现自动化的胰岛素调节。这对于控制血糖稳定来说是一项非常有前景的技术。

在选择合适的药物时,有几个因素需要考虑。

病情严重程度 根据自己的血糖指标和医生的建议,判断是否需要进

行药物治疗以及所需药物的种类。**风险和不良反应** 不同的药物可能带来不同的风险和不良反应。在选择药物时要充分了解其使用方法、注意事项以及可能的不良反应,并与医生进行充分沟通。个体差异 每个人的身体状况都有所不同,对药物的反应也会有差异。在选择药物时,应该根据自己的身体状况和个人偏好选择合适的药物。

选择合适的药物控制血糖稳定 是非常重要的,能帮助我们保持身体健康。因此,我们在选药时要考虑病情严重程度、风险和不良反应以及个体差异等因素;同时,要记住与医生进行充分的沟通和讨论,以便选择最适合自己的药物方案。

通过合理的药物选择,我们可以更好地控制血糖,预防并减少糖尿病等相关疾病对我们身体的伤害。让我们从现在开始,关注血糖水平,选择合适药物,保持血糖稳定。

(作者供职于内蒙古包头市医药采购服务中心)

骨质疏松有什么临床表现

□杨静舒

骨质疏松属于常见的代谢性骨病,女性绝经后容易出现骨质疏松,主要是因为雌激素水平降低导致的。老年人骨质疏松是因为性激素减少,导致骨量减少,还有营养吸收能力下降以及器官功能衰竭等引起的。

继发性骨质疏松一般是因为代谢性疾病或者是药物导致的,比如甲亢、糖尿病等,长期卧床、体力活动减少、长期抽烟和喝酒等,都可能增加骨质疏松发生率。那么,骨质疏松有什么症状和表现,可以恢复吗?

骨质疏松有什么症状和表现 **乏力** 这是骨质疏松最为典型的症状,患者总是感觉疲劳,没有力气,特别是在劳累之后,症状容易加重。

骨痛 一般腰背部的疼痛较为多见,也可能出现全身疼痛。一般来说,疼痛没有固定的一个点,是弥散性的,姿势改变或者是长时间行走以及负重之后,疼痛症状容易加重。

脊柱变形 这是比较严重的症状,患者出现骨质疏松且没有引起重

视,持续发展,容易导致脊柱变形,出现驼背、身高变矮等情况;还可能牵扯腹部的脏器,从而出现腹胀、便秘等症状。

骨折 也就是脆性骨折,轻微外伤之后或者在日常活动中,都可能引起骨折,一般容易发生在胸腰椎部位。

伴随症状 骨质疏松严重,不仅容易导致胸椎变形,还可能压迫心肺,出现心悸、胸闷以及呼吸困难等症。

骨质疏松可以恢复吗 骨质疏松是骨折疾病,因为骨组织密度减少以及骨质变薄,所以患者容易出现骨折的情况。我们通过一系列治疗以及相应的健康管理,可以改善骨密度,减少骨折的发生概率,但是没有办法完全恢复。

调整饮食 改善骨质疏松,调整饮食是很重要的,比如需要摄入足量的维生素D,还有钙质以及蛋白质等,这些都有助于骨密度增加。另外,需要减少饮酒以及戒烟等,这对

于骨质疏松的改善也能起到一定的积极作用。

适当运动 骨质疏松患者不能进行剧烈运动,但是可以适当进行体育锻炼。适当运动可以很好地增强肌肉以及骨骼的力量,同时提高骨密度,比如有氧运动或者负重训练,还有平衡训练等,但是注意运动时间不宜过长,运动量也不宜过大。

药物治疗 如果骨质疏松的情况比较严重,需要进行药物治疗,服用抗骨吸收剂和促进骨形成的药物,可以很好地减少骨质的流失以及增加骨密度。

骨质疏松的治疗是一个长期过程,需要坚持进行综合性治疗。每个人的实际身体状况不同以及骨质疏松的严重程度不同,所以具体的治疗方式以及治疗时间也是有差异的。骨质疏松患者需要及时就医,根据自己的实际情况,在医生的指导下进行个性化的治疗。

(作者供职于甘肃省酒泉市人民医院)

在日常生活中,很多人出现腰疼的情况,去医院被确诊为肾结石。那么,什么是肾结石?肾结石的诱因是什么呢?日常生活中怎么预防呢?

肾结石是晶体物质(如钙、草酸、尿酸、胱氨酸等)在肾脏的异常聚积所致,为泌尿系统的常见病、多发病,男性发病多于女性,多发生于青壮年,左右侧的发病率无明显差异,其中草酸钙结石最常见。多数肾结石患者有不同程度的腰痛或腹部疼痛、尿液异常等症状。

肾结石的成因复杂,包括个体遗传因素、生活习惯以及其他身体状况,下面介绍其中几种主要的成因。

高矿物质饮食 过多的矿物质摄入,尤其是钙、尿酸和草酸,会增加结石形成的风险。如摄入过多的奶制品、鱼类等含钙食物,可能导致尿液中钙的浓度升高,从而促进肾结石的形成。此外,高盐饮食也会增加尿液中钠的浓度,进而增加患肾结石的风险。

不足的水分摄入 水分是稀释尿液的重要因素,不足的水分摄入会导致尿液浓缩,从而增加结晶物质在尿液中的浓度,形成结石的概率也会增加。因此,保持充足的水分摄入对于预防肾结石非常重要。

生活习惯 不良的生活习惯也是影响肾结石形成的重要因素之一。长时间久坐不动、不规律的作息以及过度劳累等都可能增加肾结石形成的风险。此外,长期滥用药物、饮酒和吸烟等不良习惯也可能对肾结石的形成起到推动作用。

其他身体状况 除了个体因素和生活习惯外,尿路感染、尿液排出异常、先前的结石病史以及泌尿系统结构异常等这些异常的身体状况也会增加肾结石形成的概率。

了解了肾结石的成因后,下面介绍一些预防肾结石的方法,帮助你保持健康。

增加水分摄入 适量饮水是预防肾结石的关键,每天喝足量的水,可以稀释尿液中的矿物质和盐类,减少结石形成的风险。建议每天喝足量的水,尤其在运动、高温天气或大汗淋漓时,更应该多喝水以保持充足的水分摄入。

注意饮食习惯 合理的饮食习惯对预防肾结石至关重要。日常生活中,应减少高盐、高钙和高纤维的食物摄入,避免增加结石形成的风险。建议多食用富含维生素B6和镁的食物,如绿叶蔬菜、坚果和豆类等。

维持良好的生活习惯 良好的生活习惯对于预防肾结石同样重要,保持适度运动,避免长时间久坐不动;保持规律的作息时间和充足的睡眠也非常重要;戒烟限酒,避免使用影响肾脏和尿路系统的药物。

肾结石的形成与个体遗传因素、生活习惯以及其他身体状况有关,通过一系列有效措施,我们可以有效预防肾结石的发生。保护肾脏健康,从小事做起,为自己的健康保驾护航。

(作者供职于山东省滕州市中医医院)

肾结石的成因与预防措施

□王晓莹

脑卒中高危人群如何进行预防

□马红娜

脑卒中又称中风,是指脑血管发生急性病变而导致脑功能障碍的一类疾病,是我国发病率和致残率较高的常见病之一。根据世界卫生组织的数据,脑卒中已成为中国人口的第一大致死、致死疾病。脑卒中高危人群即具有较高患脑卒中风险的人群,他们需要进行针对性的预防措施。了解脑卒中高危人群并进行针对性预防,对降低脑卒中发病率至关重要。

脑卒中高危人群

高血压病患者 长期患有高血压病是导致脑卒中的主要危险因素之一。

糖尿病患者 糖尿病可以增加患脑卒中的风险,尤其是未经控制的糖尿病。

心血管疾病患者 有心脏病或其他心血管疾病的人可能更容易患脑卒中。

高脂血症患者 高胆固醇和高脂血症也与脑卒中的风险增加有关。

吸烟者 吸烟会增加患脑卒中的风险。

饮食不健康者 不健康的饮食习惯,尤其是高盐、高脂肪和高糖分的饮食,可能会增加患脑卒中的风险。

缺乏运动的人群 缺乏运动和体育锻炼也可能使人更容易患脑卒中。

针对性预防措施

控制血压 高血压病是脑卒中的最重要危险因素之一。因此,脑卒中高危人群需要通过定期测量血压、遵医嘱服药、坚持定期复诊等方式保持血压在理想范围内。

控制高脂血症和糖尿病 脑卒中高危人群应该通过合理的饮食和运动控制体重,控制血脂和血糖,减少并发症的发生。

戒烟限酒 吸烟和饮酒均是脑卒中的危险因素,脑卒中高危人群应坚决戒烟限酒,避免吸二手烟,限制酒精摄入。

健康饮食 脑卒中高危人群应避免高脂饮食,减少对饱和脂肪酸的摄入,增加蔬菜水果的摄入。

适度运动 适度的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,可以增强心肺功能,改善血液循环,有利于脑卒中的预防。

定期体检 脑卒中高危人群应该定期进行体检,监测血压、血脂、血糖等相关指标,并通过医生的指导进行必要的治疗和调整。

公众教育

除了脑卒中高危人群自身采取针对性的预防措施外,公众教育也非常重要。我们可以通过各种途径,如网络文章、社交媒体平台、公益广告等开展相关的健康教育工作,提高公众对脑卒中危险因素和预防方法的认识,引导人们养成健康的生活方式和行为习惯。

脑卒中是一种严重的疾病,但我们可以采取针对性预防措施来降低高危人群的脑卒中风险。以上这些预防措施不仅会导致身体损伤,严重时甚至可能危及生命。因此,了解触电后的急救处理方法,对于挽救生命、减少伤害具有至关重要的意义。

急救医学专家认为,触电后的急救处理应遵循快速、准确原则。有专家指出,触电后患者的状况千差万别,应根据具体情况采取相应的急救措施,首要任务是切断电源,使患者尽快脱离危险环境,随后应根据患者的具体症状,如有无呼吸、心跳等,采取相应的急救措施。

触电后的急救方法有哪些

□王春男

随着经济社会的快速发展,电已经成为我们生活中不可或缺的一部分。与此同时,触电事故的发生率也在逐年上升。触电事故不仅会导致身体损伤,严重时甚至可能危及生命。因此,了解触电后的急救处理方法,对于挽救生命、减少伤害具有至关重要的意义。

急救医学专家认为,触电后的急救处理应遵循快速、准确原则。有专家指出,触电后患者的状况千差万别,应根据具体情况采取相应的急救措施,首要任务是切断电源,使患者尽快脱离危险环境,随后应根据患者的具体症状,如有无呼吸、心跳等,采取相应的急救措施。

据统计,全球每年因触电导致事故约有数十万起,其中不乏大量致死案例。在我国,触电事故的发生率也居高不下,每年因触电导致死亡的人数高达数千人。这些数据充分表明,触电事故的危害性不容忽视,而掌握触电后的急救处理方法对于降低死亡率、减轻患者痛苦具有重要作用。

实践证明,正确的急救处理方法在触电事故中能发挥关键作用。如能在触电后迅速切断电源,并根据患者的具体状况采取相应措施,如心肺复苏等,可以有效降低死亡率。在某些成功的案例中,及时的急救处理甚至成功挽救了患者的生命。

那么,急救处理方法有哪些呢?

切断电源 这是触电急救的第一步,也是最重要的一步。使用干燥的木棍或其他绝缘物体迅速将电源切断或者使用关闭电源开关的方法将电流切断。如果电流仍在患者身上,切勿直接接触患者,以防止自身触电。

心肺复苏 对于触电后出现呼吸、心跳停止的患者,应立即进行心肺复苏,可以采取胸外按压。按压位置是将手掌放在胸骨中央,即乳头线下的部位,姿势改变或者是长时间行走以及负重之后,疼痛症状容易加重。

伤口处理 对于触电后皮肤出现的伤口,应进行适当的清洁和包扎。避免使用不洁物品接触伤口,以免引起感染。同时,要保持伤口干燥,避免接触水等潮湿物品。

按压30次要给予两次人工呼吸,吹气的时候先要清理一下口鼻的分泌物,然后捏住鼻子,抬起下巴用力对嘴吹气。看到胸廓有起伏,说明通气是有效的。

药物治疗 在触电事故中,有些患者可能会出现严重心律失常等症,此时需要使用抗心律失常药物进行治疗。但要注意,药物使用应遵医嘱,避免药物滥用或误用。

急救处理 对于触电后皮肤出现的伤口,应进行适当的清洁和包扎。避免使用不洁物品接触伤口,以免引起感染。同时,要保持伤口干燥,避免接触水等潮湿物品。

药物治疗 在触电事故中,有些患者可能会出现严重心律失常等症,此时需要使用抗心律失常药物进行治疗。但要注意,药物使用应遵医嘱,避免药物滥用或误用。

急救处理 对于触电后皮肤出现的伤口,应进行适当的清洁和包扎。避免使用不洁物品接触伤口,以免引起感染。同时,要保持伤口干燥,