

胆道系统感染的诊断与治疗

□叶新新

胆道系统感染是一种常见的消化系统疾病,涉及到胆囊、肝内外胆管等部位。胆道系统感染可以由多种原因引起,其中最常见的是胆结石,其他原因包括肿瘤、寄生虫、胆道一消化道瘘、免疫系统疾病等。

原因

胆道系统感染,通常被称为胆管炎或胆囊炎,是胆道系统的炎症。以下是导致胆道系统感染的常见原因。

胆囊结石 是最常见的原因。结石可以阻塞胆囊的出口,导致胆汁积聚并可能感染。

胆管结石 结石可以从胆囊移动到胆管,导致胆管炎。

胆管狭窄 由于多种原因(如肿瘤、手术后的瘢痕组织或某些感染)导致的胆管狭窄也可能增加感染的风险。

胆道手术 任何涉及胆道的手术都有可能导致感染,尤其是胆肠吻合术后,当出现肠腔内压力增高,消化液反流入胆道时,可出现胆道感染表现。

胆道寄生虫感染 在某些地区,寄生虫如华支睾吸虫可以进入胆道系统,导致炎症、感染。

其他感染 当全身严重感染时,某些细菌、病毒或真菌可以经血液进入胆道系统并导致感染。

免疫系统抑制 免疫系统受损的人(如正在接受化疗的癌症患

者或器官移植患者)更容易发生胆道感染。

其他疾病 某些疾病(如肝硬化或糖尿病)可能增加胆道感染的风险。

诊断方法

预防胆道系统感染的方法包括维持健康的生活方式、避免高脂饮食与过度饮酒、及时治疗胆囊或胆管的疾病,定期进行医学检查。诊断胆道系统感染通常涉及胆囊、胆管和肝脏。以下是诊断胆道系统感染时通常需要考虑的几个方面。

临床症状和体征 患者通常会出现持续性的上腹痛,可能放射到右肩或背部;出现发热和寒战;皮肤和眼睛变黄,尿液变深,粪便变浅;恶心和呕吐;严重时可能出现休克、意识状态改变;可能会出现右上腹部压痛或反跳痛,肝区叩击痛。

实验室检查 血液检查时,白细胞计数增高,中性粒细胞比例增高,降钙素原(PCT)增高可能提示炎症感染);肝功能检查时,碱性磷酸酶、总胆红素和直接胆红素可能升高;病原学检查,在抗感染治疗前,可留取血培养、胆汁培养以确定感染病原体,为后续调整抗感染治疗方案提供参考依据;影像学检查;超声检查,可以显示胆囊、肝内外胆管形态,发现可能存在的胆囊

结石、胆管结石、肿瘤或其他异常;CT扫描(计算机层析成像)或MRI(磁共振成像),可以提供更详细的胆道和周围组织的图像;ERCP(内镜逆行胆胰管造影术),因其存在一定手术操作风险,现较少用于单纯诊断。但对于胆道感染的患者,可选择通过ERCP术引流胆道,以利于胆道感染的控制,同时可以进一步评估胆道和胰管的内部情况。

诊断胆道系统感染时,通常需要考虑上述多个方面的信息。

治疗

治疗胆道系统感染通常需要考虑综合考虑药物治疗和手术治疗两种方式。

药物治疗 抗生素是治疗胆道系统感染的主要药物。根据细菌培养和药物敏感性测试的结果,选择合适的抗生素。常用的抗生素包括头孢类,含β-内酰胺酶抑制剂的复方制剂、氟喹诺酮类等;解痉药(如山莨菪碱、间苯三酚等),可以缓解胆道平滑肌的痉挛,减轻疼痛;保肝药(如甘草酸二铵类、S-腺苷蛋氨酸类等),可以保护肝脏功能。

手术治疗 对于反复发作的胆囊炎或胆囊结石引起的感染,可以考虑进行胆囊切除术;对于胆管结石或肿瘤引起的梗阻,可以进行胆道引流术以恢复胆汁的正常排泄,有助于胆道感染的控

制。目前采用超声、CT引导下完成胆道的穿刺置管引流;对于胆道感染的患者,也可选择通过ERCP术(经内镜逆行性胰胆管造影术)引流胆道。同时对于胆管内的结石,可以通过ERCP术来取出。对于胆道狭窄的患者,可通过ERCP术进行胆道扩张、置入胆道支架。

其他治疗 支持治疗包括维持生命体征、补液、营养支持、疼痛控制等。

需要注意的是,治疗方案应根据患者的具体情况制定,包括感染的严重程度、病因、并发症等。优先维持生命体征、控制感染,及时引流胆道,在病情稳定的情况下,进一步排查并去除病因。在治疗过程中,应定期监测患者的各个脏器系统功能变化,并根据需要调整治疗方案。

预防

预防胆道系统感染的措施包括如下几种。

合理饮食 避免高脂、高胆固醇、高糖的食物,多吃蔬菜、水果和富含纤维的食物。

保持体重 肥胖是胆结石的一个重要危险因素,因此保持健康的体重是非常重要的。

适量运动 运动有助于保持胆汁的正常流动。

避免过度饮酒 过度饮酒可以增加胆结石的风险。

及时治疗胆囊疾病 胆囊炎、胆囊结石等及时治疗可以减少胆道系统感染的风险。

定期体检 及时进行肝功能检查和腹部超声检查,可以及时发现胆道系统的异常。

注意个人卫生 注意个人卫生,尤其是饮食卫生,可以减少细菌或病毒的感染。

避免使用不必要的药物 某些药物(如雌激素、口服避孕药等),可能增加胆结石的风险。

及时治疗其他疾病 糖尿病、高血压病等及时治疗可以减少并发病的风险。

避免过度疲劳和精神压力 疲劳和精神压力可能会影响免疫系统的功能,增加感染的风险。

胆道系统感染是一种严重的健康状况,需要及时的诊断和治疗。通过了解其原因、诊断方法和治疗策略,人们可以更好地管理和预防这种疾病。如果怀疑自己可能有胆道系统感染,应立即咨询医生并进行适当的检查和治疗。此外,保持良好的生活习惯,有助于降低患胆道系统感染的风险。在日常生活中,关注自己的身体状况,一旦发现异常,及时就医,是保持健康的关键。

(作者供职于上海交通大学医学院附属瑞金医院北部院区普外科)

糖调节受损时 这样来管理

□王文娜

糖尿病前期,又称为糖调节受损,是指血糖水平介于正常与糖尿病之间的状态。具体包括空腹血糖受损和糖耐量异常。这一阶段通常无明显症状,但如果不及时干预和管理,很容易发展为糖尿病。因此,对于糖调节受损的护理和管理显得尤为重要。

糖调节受损护理措施

饮食护理 控制总热量摄入,保持低糖、低脂、高纤维的饮食习惯。增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入。控制盐的摄入,每日不超过6克。避免高糖、高脂食品,如糖果、蛋糕、油炸食品等。规律

饮食,避免暴饮、暴食。

运动护理 定期进行有氧运动(如快走、游泳、骑自行车等)。每周至少150分钟的中等强度运动。避免剧烈运动,避免运动过程中发生低血糖。运动前后注意监测血糖,有异常及时处理。

心理护理 保持乐观的心态,积极面对疾病。学习糖尿病相关知识,增强自我管理意识。出现焦虑、抑郁等心理问题,及时寻求专业帮助。

生活方式调整 戒烟限酒,保持充足的睡眠,定期监测血糖,了解自身血糖状况。如有肥胖或超

重情况,应积极减肥,保持健康体重。

糖调节受损药物治疗

糖调节受损时的护理以非药物治疗为主,对于部分高危患者,医生会根据具体情况给予药物治疗。

降糖药 二甲双胍、阿卡波糖等有助于降低血糖,延缓病情的发展。但需在医生指导下使用,并密切监测血糖变化。

心血管保护药物 对于合并心血管疾病风险的患者,医生会给予他汀类药物、血管紧张素转化酶抑制剂等心血管保护药物。这些药物有助于降低血脂、保护

心血管健康。但需要严格遵医嘱使用,并注意观察可能的副作用。

糖调节受损注意事项

对于糖调节受损的患者,应定期进行全面的身体检查,包括血糖、血脂、血压、体重等方面的监测,及心脏、肝脏、肾脏等重要脏器的检查,有助于及时发现并处理潜在的健康问题。

在护理过程中,出现任何不适或异常症状(如头痛、心慌、视物模糊等),应立即就医,切勿自行处理或拖延治疗。

已经发展为糖尿病的患者,应根据医生的建议进行必要的药物治疗和护理,同时保持良好

慢性肾病患者的运动处方

□罗丛伟

慢性肾脏病(CKD)患者适不适合进行体育锻炼呢?我国2022年版《CKD早期筛查、诊断及防治指南》明确指出,慢性肾脏病患者需在医师指导下参加能够耐受的体育锻炼。在科学的运动观念指导下,结合自身的情况进行体育锻炼,能起到增强心肺功能、改善疲乏状态、延缓肾功能进展的作用。

运动形式

有氧运动 指在氧气充分的情况下进行的运动,多为运用大肌群进行的节律性运动。有氧运动可在室外平坦无障碍物、空气清新场地进行,根据自身情况,选择快走、慢跑、骑单车、跳舞等运动形式,也可以在室内利用跑

步机进行。

阻力运动 指对抗自身或外界阻力的运动,可以改善肌肉力量和耐力,预防肌肉萎缩,稳定关节。运动形式如仰卧起坐、举哑铃等。

柔韧训练 指柔和的肌肉拉伸和慢动作练习,可增加肌肉柔韧性及关节活动范围,防止肌肉在其他运动中受伤,减少跌倒风险。可采用瑜伽、八段锦等形式。

平衡训练 可增加关节灵活性,以便完成基础的日常活动。慢性肾脏病患者常伴有骨关节疾病,部分患者属于跌倒高风险人群,故建议适度的神经肌肉平衡训练。可采用单腿站立、下肢关节屈曲和伸展、太极拳等形式。

运动时间、频率和强度

有氧运动 开始运动的1周~2周,可每周运动1次~2次,每次20分钟(如果不能坚持20分钟,可中间休息3分钟~5分钟),逐渐增加至每周3次~5次,每次20分钟~60分钟。快走是最常用且经济的有氧运动形式,尤其适合老年慢性肾脏病患者。而对于体力特别差的老年慢性肾脏病患者,建议增加日常活动,虽然这种低强度运动不能锻炼心肺,但可延缓功能性残疾。

阻力运动 起始为非连续的每周运动2次,逐渐增加至每周运动3次,每次20分钟,对8个~10个大肌群进行训练,每次大于等于1组,每组重复10次~15次,每组

间可休息2分钟~3分钟。抗阻运动应重复多次进行,以训练后肌肉轻微酸痛的程度为宜。

柔韧训练 推荐每周行5次~7次,每次10分钟~20分钟,强度以拉伸到感觉到拉紧或仅轻微不适为宜。柔韧性训练可与有氧运动或抗阻运动结合进行。

平衡训练 推荐每周2次~3次,每次10分钟~20分钟,容易跌倒的患者需在保护下进行。

规避运动风险

慢性肾脏病患者的运动禁忌情况包括:未控制的高血压病;潜在的致命性心律失常;新近发生的心肌梗死、不稳定心绞痛;未控制的糖尿病;严重脑血管或外周血管疾病;透析前持续性高钾血

症等。此外,在运动过程中,患者尤其要注意自我感觉,出现不适立即停止运动。

不同患者身体条件、基础活动状况、活动能力均有很大差异,要根据个人身体状况制订个性化的运动计划。慢性肾脏病患者运动康复的基本原则,低强度开始、量力而行、循序渐进、持之以恒。运动康复出现基本的功能改善至少需要1个月~2个月(长至4个月~6个月),明显的改善要维持运动训练6个月至1年以后。一旦运动训练中止,机体功能于数周内很快降至最初水平,因而运动训练应该保持长期维持训练。

(作者供职于广东省南方医科大学珠江医院肾内科)

中药是中国传统医学宝库中的珍贵资源,具有悠久历史和丰富的临床应用经验。中药以其独特的药物组分和作用机制,在治疗疾病、保健养生等方面发挥着重要作用。了解常见中药及其功效,不仅可以帮助人们更好地保护自己的健康,还能拓宽视野,增加文化底蕴。

皮肤相关的常见中药及其功效

皮肤对人体起着重要的保护作用。在中药领域,有许多常见中药具有独特的功效,可以有效地解决皮肤问题。比如,金银花是一种被广泛应用的中药植物。金银花具有抗炎、清热、解毒的功效。其含有丰富的黄酮类化合物,这些物质能够抑制炎症反应,并促进皮肤伤口的愈合。青黛也是一种常见的中药材,主要用于美白、祛斑和润肤。青黛是蓼科植物的根茎,含有丰富的有效成分,如黛紫素和黛绿素。这些成分能够调节皮肤的色素沉着,抑制黑色素的合成,从而减少色斑的形成。薏苡仁是一种食用药材,被广泛用于中医药领域。薏苡仁能够通过改善体内的湿热情况,调节体液代谢,从而减少湿热所致的皮肤问题。

呼吸系统相关的常见中药及其功效

常见的呼吸系统疾病包括感冒、咳嗽、哮喘等。中药在治疗呼吸系统相关疾病方面有着广泛的应用。板蓝根是治疗感冒的一种常用中药材。板蓝根含有丰富的黄酮类和多糖类成分,具有抗炎、抗病毒和免疫调节等作用。研究发现,板蓝根提取物可以有效地抑制病毒的复制和传播,减轻炎症反应。川贝母也是一种常见的中药材,在治疗咳嗽和哮喘方面有着显著的功效。川贝母能够通过抑制支气管平滑肌的收缩,扩张气道,减轻哮喘症状。此外,还有百合和苏合香等都是常见的中药材。在使用中药治疗呼吸系统疾病时,需要遵循医嘱或专家指导,注意个人用量和使用方法。

消化系统相关的常见中药及其功效

消化系统是人体的重要器官系统之一,与人们的健康息息相关。枸杞是一种常用的中药材,具有补肝肾、明目养血的功效。枸杞富含多种维生素和微量元素,能够改善肝功能,保护胃黏膜,提高消化能力。此外,枸杞还具有抗氧化、抗炎作用,能够增强免疫力,促进食欲和消化液分泌。大黄具有泻火、通便的功效,大黄含有丰富的大黄素和芦荟丁等有效成分,可以刺激肠道蠕动,促进排便,缓解便秘。大黄还具有消炎、杀菌作用,能够改善胃肠道炎症和感染。山楂在消化系统治疗中也比较常见,其主要用于调理和改善消化不良、胃肠道功能紊乱等问题。山楂含有多种有益成分,如维生素C、有机酸、果胶等,能够促进消化液分泌,改善胃肠蠕动,增加食欲。这些中药具有不同的功效,能够改善消化功能、促进食欲、调节肠道蠕动等。

(作者供职于山东省济南市莱芜区苗山中心卫生院)

刷牙不当易造成牙齿楔状缺损

□米 胜

日常生活中,大多数人对刷牙都存在误区,认为只要认真用力刷,就可以彻底清洁牙齿。其实只有正确的刷牙方法才能有效地清洁牙齿,起到预防龋齿和牙周病的作用,而错误的刷牙方式,则会造成牙齿楔状缺损。

楔状缺损是指发生在牙齿唇、颊面颈部的慢性硬组织缺损。典型的缺损由两个斜面组成,口大底小,呈楔形。楔状缺损往往发生在同一患者的多颗牙上,一般上颌牙重于下颌牙、口角附近的牙多于其他区域的牙,特别是在牙弓转折牙齿最突出的牙位上更容易出现。

临床表现

楔状缺损的常见临床表现都有什么?我们又如何来发现它呢?首先牙齿会出现遇到冷酸酸甜刺激痛、患者张口吸气酸痛、刷牙时冷水激发痛等敏感症状,冬季尤其感觉明显,大部分患者如果出现上述症状时应该尽快就诊。

楔状缺损好发于第一前磨牙,该牙位于牙弓弧度最突出处,刷牙时受力大,次数多。随着缺损越来越大,出现敏感甚至自发痛症状,严重者甚至导致牙齿折断。随着年龄增长,楔状缺损的损害范围有增加的趋势,年龄愈大,楔状缺损愈严重,在这里提醒广大中老年人患者要警惕。

诱发原因

发生楔状缺损的主要原因是什么?最主要的就是刷牙用力横刷如同拉大锯,有这种习惯的人常有典型的、

严重的楔状缺损。另外值得一提的是楔状缺损不发生在牙的舌面,绝大多数位于唇颊侧牙颈部三分之一,这说明了牙的外侧面属于不正确刷牙的重灾区。唇颊向错位倾斜的牙楔状缺损常比较严重,楔状缺损的牙常伴有牙龈退缩,牙根暴露。并且由于牙颈部釉牙骨质界处的结构比较薄弱,易被磨去,更容易导致缺损的发生。

(作者供职于河南省开封市口腔医院牙体牙髓病科)