

无痛胃肠镜检查的注意事项

□梁梦珂

胃肠镜检查是诊断胃肠道疾病的常用方法,但传统胃肠镜检查常常给患者带来痛苦和不适。随着医学技术的进步,无痛胃肠镜检查技术逐渐普及,让患者能够在舒适的状态下完成检查。本文将为您详细介绍无痛胃肠镜检查的优势与注意事项。

无痛胃肠镜检查的优势

舒适度高 无痛胃肠镜检查采用麻醉技术,患者在检查过程中处于睡眠状态,无任何痛苦和不适感,大大提高了患者的依从性。

诊断准确率高 在无痛胃肠镜检查过程中,患者不会出现因痛苦而产生的躲避动作,使得医生能够更加仔细、全面地观察胃肠道黏膜,提高了诊断的准确率。

降低并发症发生率 无痛胃肠镜检查在麻醉师的监护下进行,能够降低患者因痛苦而产生的应激反应,从而降低心脑血管并发症的发生率。

无痛胃肠镜检查的注意事项

术前准备 患者在检查前需要告知医生病史、用药情况等,并进行相关检查,如心电图、血常规等,以确保身体状况适合进行无痛胃肠镜检查。同时,患者需要在检查前禁食、禁水一段时间,具体要求听从医生指导。

麻醉风险 无痛胃肠镜检查

采用麻醉技术,存在一定的麻醉风险。患者应选择经验丰富的麻醉师进行检查,并在检查过程中密切监测生命体征,以确保安全。

术后护理 患者在进行无痛胃肠镜检查后,应避免剧烈运动、高空作业等危险行为,以免发生意外。同时,患者应遵循医生指导进行术后饮食调整和药物治疗。

药物使用 患者在检查前后应避免使用抗凝药物、镇痛药等可能影响检查结果的药物。若必须使用此类药物,应提前告知医生,以便医生根据情况调整检查方案。

特殊人群 无痛胃肠镜检查

并不适用于所有患者。孕妇、严重心肺疾病患者、消化道出血患者等特殊人群应慎重选择无痛胃肠镜检查,以免加重病情或发生意外。

定期复查 即使患者在无痛胃肠镜检查中未发现异常,仍需按照医生的建议定期进行复查,以便及时发现并治疗潜在的胃肠道疾病。

健康生活 患者在日常生活中应保持良好的饮食习惯和生活方式,避免长时间处于压力状态,有助于预防胃肠道疾病的发生。

积极配合医生 患者在接受无痛胃肠镜检查时,应积极配合医生的要求和指导,以便顺利完成检查,并获得准确的检查结果。

总之,无痛胃肠镜检查在舒适度和准确率方面具有明显优势,但患者仍需重视相关的注意事项,以确保检查的安全和有效性。通过选择经验丰富的医生和麻醉师、遵循术前准备的要求、了解术后护理和药物使用等方面的注意事项,患者可以更好地享受无痛胃肠镜检查带来的舒适体验。同时,患者应保持健康的生活方式,定期复查,积极听取医生的指导意见,以便及时发现并治疗潜在的胃肠道疾病。

(作者供职于河南省郑州市绿城医院)

防治龋齿的方法有哪些

□任海霞

龋齿问题是现代社会中常见的口腔健康隐患之一。然而,通过正确的预防措施和科学的治疗方法,我们可以减少龋齿的发生。

龋齿是由于牙齿表面的细菌产生酸性物质,破坏牙釉质而引起的口腔疾病。如果不能及时治疗,龋齿可能导致以下问题:

疼痛不止 龋洞会损伤牙齿神经,导致持续的疼痛感。

牙齿脱落 龋齿严重发展,可能导致牙齿结构受损,最终脱落。

消化系统问题 牙齿不好咀嚼食物时,会导致消化系统负荷过重。

影响外貌 龋齿可能导致牙齿变黄、破损,影响外貌和自信心。

为了避免以上问题的发生,我们可以采取以下几种预防和治疗措施:

养成良好的口腔卫生习惯 良好的口腔卫生习惯对于预防龋齿

至关重要,每天早晚刷牙,并使用牙线清理牙缝,可以有效去除食物残渣和细菌,也可以在日常生活中使用冲牙器来降低患龋齿的风险。

保持良好的饮食习惯 饮食对牙齿健康有直接影响,要减少甜食和碳酸饮料的摄入,尤其是在晚上和睡前。选择富含维生素和矿物质的食物,如蔬菜、水果、坚果等。

定期进行口腔检查 定期进行口腔检查对于早期发现和治理龋齿非常重要,建议每半年至一年做一次口腔检查,及时解决龋齿问题,避免进一步发展。

如果大家已经被龋齿所困扰,也不必担心,现代医学提供了多种治疗方法,可以帮助我们解决这一问题。

填充物修复 对于龋洞较小的患者,可以选择填充物修复。医生会先清理掉龋洞部分的腐烂组织,然后使用合适的填充材料填补洞

穴,恢复牙齿的功能和外观。

牙齿矫正 有些龋洞较大的患者可能需要进行牙齿矫正,以修复受损的牙齿结构。常见的矫正方法包括戴牙冠或牙套。

牙齿根管治疗 当龋齿损害牙齿神经时,可能需要进行根管治疗。医生会清除受感染的神经组织并填充根管,保护牙齿内部结构。

总之,龋齿是口腔健康中最常见的问题之一,通过正确的预防和治疗方法,我们可以远离疼痛,提高生活质量。保持良好的口腔卫生习惯、良好的饮食习惯以及定期进行口腔检查是预防龋齿的关键措施。如果患上了龋齿,也不要担心,现代医学为大家提供了多种治疗方法,可以帮助我们解决这一问题。

(作者供职于山东省淄博市桓台县中医院口腔科)

带你了解肿瘤的护理知识

□姚绍凤

在现代医学中,护理不仅是一项技术,更是一种关怀和支持,在肿瘤患者的治疗过程中尤为重要。

了解肿瘤的基础知识

掌握肿瘤的成因、分类、发展过程以及治疗方案,能帮助我们更好地应对肿瘤,为患者的治疗和康复提供更加精准和科学的护理措施。只有深入了解肿瘤的本质和演变过程,才能更好地制定个性化的护理方案,提高治疗效果和生活质量。

科学饮食

为了保持身体健康,应该注重饮食的均衡与营养的摄入。要摄入足够的蔬菜、水果、全谷类食物以及适量的蛋白质,有助于增强身体的免疫力,同时,还要避免过度摄入高热量、高脂肪、高糖分的食物。

适量运动

适量运动有助于调节身体机能,增强免疫力。建议每周进行至

少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑车、游泳等。

控制体重

肥胖和与多种肿瘤的发生有关。要保持合适的体重,通过合理饮食和运动来控制体重。

避免吸烟和饮酒

吸烟和饮酒是肿瘤的高危因素。戒烟和限制饮酒是预防肿瘤的重要措施。

管理慢性疾病

慢性疾病如糖尿病和高血压病等,会增加个体患肿瘤的风险。为了降低这一风险,应重视对慢性疾病的管理和定期监测。通过控制慢性疾病,定期进行相关的检查和监测,可以及时发现潜在的健康问题,并采取相应的干预措施,从而提高身体素质和生活质量。

关注身体信号

要密切关注身体的异常变化,如持续的疼痛、异常的肿块或者持

续的咳嗽等症状,这些症状可能是肿瘤的早期信号,应及时发现并就医。通过早期发现和治疗,可以增强肿瘤的治疗效果,提高生活质量。

心理调适

积极乐观的心态和良好的情绪调节能力,对于提高免疫力、对抗肿瘤具有重要作用。当面对压力和焦虑时,我们应该学会调整自己的心态,保持平静和放松。可以采取深呼吸、冥想、运动等方式来缓解压力和焦虑。

保持健康的生活方式

为了降低肿瘤的发生风险,提高生活质量,应将健康的生活方式融入日常生活中。包括遵循科学的饮食原则、保持规律的作息时间、适量运动、积极参与社交活动等,来增强身体的免疫力,提高身体素质,减少慢性疾病的发生。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

续的咳嗽等症状,这些症状可能是肿瘤的早期信号,应及时发现并就医。通过早期发现和治疗,可以增强肿瘤的治疗效果,提高生活质量。

疼痛护理 肿瘤患者可能会出现疼痛等情况,家属应关注患者的疼痛情况,遵医嘱给予止痛药物治疗。同时,可以通过分散注意力、放松等方法缓解患者的疼痛。疼痛严重的患者应及时就医,遵医嘱进行治疗。

康复护理 患者在治疗后应进行康复锻炼,如进行呼吸操练习、适当运动等,以增强身体素质,提高生活质量。在康复过程中应注意劳逸结合,避免过度劳累。家属可以帮助患者制订康复计划,督促其按计划进行康复训练。同时,要注意患者的身体状况,如有异常情况应及时就医。

定期复查 肿瘤患者在治疗后应定期进行复查,以便及时发现病情变化,并采取相应的治疗措施。

(作者供职于安徽省亳州市利辛县人民医院)

感染幽门螺杆菌会怎么样

□刘延红

很多体检套餐里都会有幽门螺杆菌的检查项目。那么,幽门螺杆菌究竟是什么细菌?感染这种细菌会怎么样?

幽门螺杆菌是一种能在人的胃黏膜中生存的细菌,它是目前已知的唯一一种能在人体内存活并长期生存的细菌。这种细菌的生命力极强,即使在胃酸的环境中也能生存,因此,一旦感染就很难被彻底清除。

幽门螺杆菌感染后的症状

大部分幽门螺杆菌感染者并不会出现明显的症状,但也有一部分人可能会出现恶心、泛酸、嗝气、上腹不适以及食欲下降等。这些症状可能会持续存在,严重影响患者的生活质量。

恶心 患者可能会感到胃部不适,出现恶心症状,尤其是在早晨起床后或者饭后。

泛酸 患者可能会感到胃酸过多,出现泛酸的症状。

嗝气 患者可能会出现嗝气的症状,即频繁打嗝。

上腹不适 患者可能会感到上腹部不适,出现疼痛或者胀满感,疼痛一般为钝痛或烧灼痛。

食欲下降 由于胃部不适,患者可能会出现食欲下降的症状,长期下去可能会导致营养不良。

需要注意的是,这些症状并不是幽门螺杆菌感染的特有症状,也可能与其他疾病有关。

感染后对日常生活的影响

口臭 幽门螺杆菌可以在口腔内存存,它可以分解口腔内的尿素等物质,产生难闻的、严重的氨臭味。

慢性胃炎 长期的幽门螺杆菌感染可能会导致慢性胃炎,严重的话可能会影响正常工作和生活。

胃溃疡 幽门螺杆菌感染也是导致胃溃疡的重要原因之一,严重的话可能会引发出血和穿孔。

胃癌 虽然幽门螺杆菌感染并不一定会导致胃癌,但是长期感染会增加患胃癌的风险。

如何预防和治疗幽门螺杆菌感染

注意个人卫生 养成良好的卫生习惯,勤洗手,餐前便后都要洗手。此外,尽量少吃生食和喝生水,因为这些食物和水中可能含有幽门螺杆菌。

避免口口相传 尽量不要和别人共用餐具和牙刷等用品。如果家庭成员中有人感染了幽门螺杆菌,建议进行分餐制或使用公筷。

定期体检 建议每年进行一次幽门螺杆菌检查,以便及时发现和治疗幽门螺杆菌感染。如果已经感染了幽门螺杆菌,需要积极治疗并定期复查。

治疗方式 目前,治疗幽门螺杆菌感染的主要方法是四联疗法,即使用一种质子泵抑制剂、两种抗菌药物和一种铋剂进行治疗,一般疗程为2周。治疗期间需要按时服药,并注意饮食和生活习惯的调整。

(作者供职于山东省聊城市冠县桑阿镇中心卫生院)

肺癌患者的家庭护理指南

□徐 梅

肺癌是一种常见的恶性肿瘤,其发病率和死亡率在全球范围内呈上升趋势。肺癌的发生与多种因素相关,如吸烟、职业暴露、空气污染等。了解肺癌的原因和症状,采取正确的治疗和护理措施,对于提高患者的生活质量和预后至关重要。

肺癌的原因

吸烟 吸烟是导致肺癌最常见的原因之一,吸烟者发生肺癌的风险比不吸烟者高20倍,吸烟的初始年龄、吸烟的时间长短、吸烟量等都与肺癌的发生率有关。

职业暴露 某些职业环境中存在致癌因子,如石棉、煤焦油、甲醛等,会导致肺癌的发生率大大增加。

空气污染 室内外的空气污染,如室内被动吸烟、燃料燃烧和烹调过程中产生的有害气体,以及工业废气、汽车尾气等室外污染,都是肺癌的危险因素。

电离辐射 大剂量的电离辐射可引起肺癌。

饮食与营养 食用水果、蔬菜

比较少,以及血清中β-胡萝卜素水平比较低时,会增加肺癌的发生风险。

遗传因素 家族聚集、遗传、易感性基因的改变,与肺癌的发生也有一定的关联。

既往肺部疾病 肺结核、支气管扩张等疾病也会增加肺癌的发生风险。

肺癌的症状

肺癌的症状表现比较复杂,大致可分为局部症状、全身症状和肺外症状。局部症状包括咳嗽、痰中带血或咯血、胸痛、胸闷气短或声音嘶哑等。全身症状包括发热、消瘦、乏力、体重下降等。肺外症状主要由副肿瘤综合征所致,如异位促肾上腺皮质激素分泌综合征所致的低钠血症等。除上述常见的症状外,还可能出现皮肤色素沉着、凝血机制的异常和贫血等症状。

肺癌的治疗

化学治疗 化学治疗(简称化

疗)是肺癌的主要治疗方法,90%以上的肺癌需要接受化疗。化疗一般不能治愈非小细胞肺癌,只能延长患者的生命,提高生活质量。化疗分为治疗性化疗和辅助性化疗,需根据肺癌的组织学类型,选用不同的化疗药物和化疗方案。

放射治疗 放射治疗(简称放疗)对小细胞肺癌疗效最佳,鳞状细胞癌次之,腺癌最差,同时要辅以药物治疗。放疗是一种局部治疗,常常需要联合化疗。

手术治疗 I期和II期的非小细胞肺癌患者,可以使用外科手术的方式进行治疗,通过这种治疗方式,能够保证患者的5年生存率在50%以上,而在患者的病情进入III A期以后,使用手术治疗具有较大的复发可能,且5年以内的生存率只有10%~30%。对于可以切除的非小细胞肺癌患者,如果能够耐受手术,最佳的治疗方式就是肺叶切除,相比于其他的治疗方式,手术能够为患者提供更好的治疗效果。

肺癌的护理

心理护理 肺癌患者常常面临巨大的心理压力,家属应给予患者足够的关爱和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。与患者保持积极的沟通,倾听他们的感受和需求,给予正面的鼓励。同时,应避免过度焦虑和恐惧,保持积极乐观的心态。

饮食护理 肺癌患者的饮食应以高蛋白、高热量、低脂肪、富含维生素的食物为主,避免刺激性食物和饮料。家属应关注患者的营养状况,为其提供营养丰富的食物,保证其摄入足够的营养。同时,要注意食物的色、香、味搭配,提高患者的食欲。而对于化疗期间的患者来说,更应注意增加营养物质的摄入,提高自身免疫力。

呼吸道护理 肺癌患者应保持呼吸道通畅,避免呼吸道感染。家属应定期为患者叩背、排痰,帮助患者保持舒适的体位。同时,应注意室内空气流通,保持室内空气新鲜。对于呼吸困难的

几种常见肾病的中医治疗方法

□赵书伟

肾病是一种容易被忽视的健康问题,许多人在患病初期并不自知。对此,中医传统辨证论治的理念为我们提供了一种独特的方式,以帮助识别肾病的早期信号。在对该内容进行探讨以前,深入了解几种常见的肾病类型,可以更好地认识肾病并采取相应的预防和治疗措施,为保护肾脏健康提供更科学的指导。

肾阳虚

肾阳虚是中医常见的一种证候,主要表现为腰膝酸软、畏寒肢冷、性功能减退等。中医认为,肾阳虚是由于肾阳不足导致温煦功能减退而引起的一系列症状。对于肾阳虚的治疗,中医主张温补肾阳,常用的方剂有金匮肾气丸等。在日常生活中,患者可以多吃一些温性食物,如姜、蒜、韭菜等,以增强身体的阳气。

治疗方法:除了服用温补肾阳的药物,还可以通过适当的艾灸、针灸等疗法来帮助提升阳气。

肾阴虚

肾阴虚主要表现为腰膝酸软、头晕耳鸣、失眠多梦、月经失调等症候,中医认为,肾阴虚是由于肾阴不足导致濡养功能减退而引起的一系列症状。对于肾阴虚的治疗,中医主张滋补肾阴,常用的方剂有六味地黄丸等,患者可以多吃一些滋阴的食物,如百合、枸杞子等,以滋养肾阴。

治疗方法:除了药物治疗,还可以通过食疗的方法来改善症状,如在炖汤时加入枸杞子、麦冬等滋阴食材。

肾气不固

肾气不固是肾病的一种表现,其症状主要包括尿不尽、遗尿和遗精。中医认为,肾气不固是由于肾气不足导致固摄功能减弱所引起的。为了治疗肾气不固,中医主张通过补肾来增强固摄功能,常用的方剂包括缩泉丸和秘精丸等。

治疗方法:除了药物治疗,患者还可以通过提肛运动等锻炼方式来增强肾气,提高身体的固摄能力,保持健康的生活方式和良好的心态对于治疗肾气不固也非常重要。此外,患者也可以通过自我锻炼来提升肾气,如打太极拳、练八段锦等。

膀胱湿热

膀胱湿热是肾病的一种常见证候,其主要症状包括尿频、尿急和尿痛。中医理论认为,膀胱湿热是由于湿邪与热邪共同侵袭膀胱所导致的,为了治疗膀胱湿热,通常采用清热利湿的方法,其中最常用的方剂是八正散。在日常生活中,患者应该保持充足的水分摄入,以维持正常的尿量,同时避免过度劳累和情绪波动,以免加重病情。保持积极的心态和健康的生活习惯对于治疗膀胱湿热也非常重要。

注意事项:在治疗期间,患者应多喝水,多吃新鲜的水果、蔬菜,以保持尿路通畅。同时,避免过度劳累和情绪波动,以此来降低膀胱湿热的发生风险。

(作者供职于山东省潍坊市昌乐齐城中医院)

老年人肌肉衰减症的预防方法

□王丽娜

随着年龄的增长,人体肌肉的质量和功能会逐渐下降,这是老年人面临的一个重要问题。肌肉衰减症不仅会导致老年人的活动能力受限,还可能引发一系列健康问题。本文将介绍老年人肌肉衰减症的成因、影响及预防方法。

肌肉衰减症的成因与影响

成因 随着年龄的增长,人体肌肉纤维的数量和质量逐渐下降,激素水平发生变化,营养物质摄入不足以及慢性疾病等因素都可能导致肌肉衰减症的发生。

影响 肌肉衰减症会导致老年人的身体功能下降,影响日常活动能力,增加跌倒风险,并引发其他健康问题,如骨关节炎、糖尿病、心血管疾病等。

预防肌肉衰减症的方法

保持适量运动 定期进行适量的有氧运动和力量训练,可以有效地延缓肌肉衰减。老年人可以选择散步、太极拳、瑜伽等低至中等强度的运动项目。同时,针对下肢肌肉的训练尤为重要,这可以增强关节稳定性,减少跌倒风险。

增加蛋白质摄入 老年人应确保每日蛋白质摄入量充足,以满足肌肉合成的需要。建议老年人适当增加瘦肉、蛋类、豆类等富含蛋白质的食物摄入。

合理使用药物 某些药物可能对老年人的肌肉健康产生负面影响。因此,老年人在医生的指导下合理使用药物,避免不必要的药物摄入。

综合上述,肌肉衰减症是老年人面临的一个重要健康问题。通过保持适量运动、增加蛋白质摄入、保持健康饮食、定期检查与评估、积极治疗慢性疾病、保持良好的生活习惯以及合理使用药物等方法,可以有效预防肌肉衰减症的发生。同时,全社会应加强对老年人的关爱与支持,提供更多的健身设施和营养指导服务,以帮助

(作者供职于山东省青岛市城阳区人民医院)