

常见的精神疾病知识

□ 咎芳芳

精神疾病,也被称为心理障碍,是指一系列影响个体情感、思维、行为和感知的疾病。这些疾病可能由多种因素引起,包括遗传、环境、生物、化学因素等。许多人对这些疾病缺乏了解,导致误解和歧视。

抑郁症
抑郁症是一种常见的心理疾病,表现为持续的情绪低落、兴趣丧失、疲劳感、失眠等症状。抑郁症患者可能感到生活无意义,甚至出现自杀念头。抑郁症的治疗包括药物治疗、心理治疗和生活方式调整等。重要的是,抑郁症是一种可以治疗的疾病,患者和家属应尽早寻求专业帮助。

焦虑症
焦虑症是一种以过度担忧和

恐惧为特征的心理疾病。患者可能感到紧张不安、心跳加速、出汗等。常见的焦虑症类型包括广场恐惧症、社交恐惧症、强迫症等。焦虑症的治疗包括心理治疗、药物治疗和暴露疗法等。通过合理的治疗,焦虑症患者可以逐渐恢复正常生活。

精神分裂症
精神分裂症是一种严重的精神疾病,表现为幻觉、妄想、思维混乱、社交障碍等症状。精神分裂症患者可能难以区分现实与幻觉,导致行为异常。治疗精神分裂症需要综合考虑药物治疗、心理治疗和社会支持等方面。尽管精神分裂症的治疗难度较大,但早期干预和持续治疗有助于改善患者的生活质量。

双相情感障碍
双相情感障碍,也被称为躁郁症,是一种表现为情绪波动的心理疾病。患者可能经历抑郁和躁狂两种极端情绪状态,严重影响日常生活。双相情感障碍的治疗方法包括药物治疗、心理治疗和生活方式调整等。对于双相情感障碍患者,稳定情绪、避免刺激和保持良好的生活习惯至关重要。

睡眠障碍
睡眠障碍是一类常见的精神疾病,包括失眠、嗜睡、噩梦等。这些障碍可能导致疲劳、注意力不集中、情绪波动等症状。治疗睡眠障碍需要综合考虑药物治疗、心理治疗和生活习惯调整等方面。改善睡眠环境、保持规律

的作息时间和避免刺激性活动,都有助于改善睡眠质量。

强迫症
强迫症是一种以强迫性思维和行为为特征的心理疾病。患者可能反复出现强迫性洗手、检查、计数等行为,以缓解内心的焦虑和不安。强迫症的治疗包括心理治疗、药物治疗和暴露与反应预防等。心理治疗在强迫症治疗中发挥着重要作用,可以帮助患者逐步减少对强迫性行为的依赖。

心理创伤后应激障碍
心理创伤后应激障碍是一种由严重创伤事件(比如战争、灾难、暴力等)而引起的心理疾病。患者可能表现出闪回、噩梦、警觉性增高等症状。治疗心理创伤后

应激障碍需要综合考虑心理治疗、药物治疗和社会支持等方面。通过帮助患者处理创伤记忆、提高应对能力,心理治疗在心理创伤后应激障碍治疗中发挥着关键作用。

自闭症
自闭症,也被称为孤独症,是一种影响社交互动和沟通能力的神经发育障碍。自闭症患者可能在语言、社交技能、行为等方面出现障碍。治疗自闭症需要综合考虑教育训练、药物治疗和心理支持等方面。早期干预和持续治疗可以在一定程度上改善自闭症患者的生活质量,提高其社交和沟通能力。

(作者供职于山东省枣庄市薛城区周营镇卫生院精神科)

靶向治疗对乳腺癌有效吗

□ 李晓丽 焦 婷

乳腺癌是一种由乳腺组织异常增生而形成的恶性肿瘤。随着医疗技术的不断进步,乳腺癌的治疗方式也在不断发展和改进。其中,靶向治疗在乳腺癌的治疗中发挥着越来越重要的作用。

首先,我们来了解一下乳腺癌的传统治疗方式。

手术切除是乳腺癌治疗的方法之一。在手术过程中,医生会移除肿瘤及周围的部分正常组织,目的是尽可能地减少肿瘤细胞的存在,从而降低复发风险。然而,手术过程本身也可能带来一些副作用,比如伤口感染、疼痛及手术后的身体虚弱等。

放疗是另一种治疗手段。放疗是使用高能射线来杀死癌细胞,通常在手术切除后进行。优点是可以在不进行手术的情况下杀死残留的癌细胞,从而降低复发风险。然而,放疗也有其局限性。首先,放疗不能保证完全杀死所有癌细胞,有可能导致癌症复发。其次,放疗过程本身也可

能带来一些副作用,比如皮肤损伤、疲劳及食欲不振等。

除了以上两种主要的治疗方式,乳腺癌的治疗还包括药物治疗和内分泌治疗等其他手段。这些方法通常作为手术切除和放疗的辅助手段,以进一步降低癌症复发的风险。这些方法也并非万无一失,药物治疗会带来副作用,内分泌治疗会影响患者的生育能力和增加骨质疏松的风险。随着对肿瘤细胞的深入研究,靶向治疗逐渐成为乳腺癌治疗的新方向。靶向治疗是一种针对肿瘤细胞特定靶点的治疗方式,通过抑制肿瘤细胞的生长和扩散来达到治疗目的。靶向治疗的出现使得乳腺癌的治疗更加精确和有效。

在乳腺癌的靶向治疗中,主要针对两种靶点:雌激素受体(ER)和人类表皮生长因子受体2(HER2)。针对ER靶点的药物主要有他莫昔芬、来曲唑等,这些药物可以抑制雌激素对肿瘤细胞的刺激作用,从而减缓肿

瘤的生长。针对HER2靶点的药物主要有曲妥珠单抗、帕妥珠单抗等,这些药物可以抑制HER2蛋白的功能,从而抑制肿瘤细胞的生长和扩散。

靶向治疗的精准性主要来自其对肿瘤细胞特定靶点的识别。这些靶点可以是肿瘤细胞表面的蛋白质或者内部调控机制中的特定基因。通过针对这些靶点进行治疗,靶向治疗可以更加准确地攻击肿瘤细胞,减少对正常细胞的损害。

相对于传统治疗方式,靶向治疗的副作用相对较小,常见的副作用包括疲劳、恶心、皮疹等,这些症状通常较轻,并且容易控制。

在乳腺癌治疗中,靶向治疗通常与其他治疗方法结合使用,比如手术切除、放疗和药物治疗等。这种综合治疗方案可以使治疗效果更加显著,同时减少副作用对患者的负面影响。

(作者供职于河北大学附属医院肿瘤内科)

子宫内膜癌的症状与风险因素

□ 李 颖

子宫内膜癌是女性生殖系统中常见的恶性肿瘤之一,其发病率近年来呈上升趋势。了解子宫内膜癌的症状和风险因素对于早期发现和治疗至关重要。

症状

异常子宫出血 子宫内膜癌的早期症状之一是异常子宫出血。这种出血通常与月经周期无关,可能出现在月经期间、月经间歇期或停经后。出血量可能增多,甚至可以持续数日或数周。在更晚期,出血可能伴有血块或引起贫血的症状。这种异常出血可能是由肿瘤细胞破坏了正常的子宫内膜结构,导致其不规则的增生和脱落所致。对于女性来说,任何出现非周期性的、异常的子宫出血都应该引起警惕,及时就医并进行进一步检查。

盆腔疼痛 子宫内膜癌患者有时也会出现盆腔疼痛症状。这种疼痛可能是由肿瘤向周围组织扩散,刺激神经末梢或压迫邻近器官所致。盆腔疼痛通常是持续性的,可能局限于

盆腔区域,也可能放射到下腹部或腰部。有时,疼痛可能与排尿、排便或性交有关。尽管盆腔疼痛并不是子宫内膜癌的典型症状,但它仍然可能是该病的早期表现之一。

异常阴道出血 子宫内膜癌患者还可能出现异常阴道出血的症状。这种出血不仅会在月经周期之外出现,也可在性交后或更年期后发生。这种异常出血通常是由肿瘤引起子宫内膜层的不规则增生和脱落所致。当肿瘤向宫颈或阴道扩散时,也可能导致异常阴道出血。对于有异常阴道出血症状的女性,尤其是伴随着其他症状时,比如盆腔疼痛或子宫出血,应及时就医并进行进一步检查。

风险因素

主要风险因素 子宫内膜癌的风险因素中,高血压、高血糖和肥胖占据了重要位置。这些因素之所以与子宫内膜癌有关,主要是因为它们都能够以某种方式促进体内雌激素水平的升高,而雌激素是促进子宫内膜

增生的关键因素。特别是在肥胖的情况下,体内的脂肪组织会额外产生雌激素,从而增加患上子宫内膜癌的风险。高血压和高血糖也与激素水平失衡有关,同时它们还可能影响身体的炎症反应和胰岛素抵抗,这两种状态都被认为与癌症的发展有关。此外,这些因素还可能与生活方式有关,比如不健康的饮食习惯和缺乏运动,这些都可能间接地促进癌症的发展。

其他风险因素 不孕也是子宫内膜癌的一个重要风险因素。这可能是因为不孕的女性经历的月经周期数目较多,她们的子宫内膜反复经历增生和脱落过程。长期的无排卵状态会导致雌激素持续作用于子宫内膜,没有孕激素的平衡,从而增加了子宫内膜癌的风险。此外,一些与不孕相关的疾病,比如多囊卵巢综合征,也会通过影响激素平衡而增加子宫内膜癌的风险。

(作者供职于河南省安阳市肿瘤医院)

儿童上呼吸道感染的家庭护理

□ 李清华

虽然上呼吸道感染这种常见病不会危及生命,但对于儿童和家长来说也是不小的困扰。了解如何进行家庭护理,让儿童快速恢复健康,成了许多家长迫切的需求。

何为上呼吸道感染
广义的上呼吸道感染是鼻腔、咽或喉部急性炎症的总称,以急性鼻咽炎为主,包括病毒性咽炎、喉炎、疱疹性咽峡炎等。狭义的上呼吸道感染又称普通感冒,是最常见的急性呼吸道感染性疾病,发生率较高,多呈自限性。

上呼吸道感染简称上感,主要病原体是病毒,少数是细菌引起。流感病毒引起的上呼吸道感染简称流感,是一种季节性传染病,需要引起重视。

上呼吸道感染的症状
一些最常见的症状(比如打喷嚏、鼻塞和流鼻涕)会出现在

感染初期。这些症状通常表现为流清鼻涕,但随着病情的发展,鼻涕会变得浓稠。此外,还可能出现喉咙痛、味觉减退和声音嘶哑等症状。

咽干、咽痒或烧灼感也是上呼吸道感染的常见症状。这些症状通常出现在普通感冒和急性病毒性咽炎、喉炎的情况下。患者会感到喉咙不适,有时会有烧灼感或痒感。

急性病毒性咽炎和喉炎可能导致发热、咽痛和咳嗽。咳嗽会加重咽痛,体检时可以发现喉咙充血、水肿及局部淋巴结轻度肿大和触痛。有时可以听到喉咙的喘息声。疱疹性咽峡炎的临床表现主要包括明显咽痛、发热等症状,病程通常约为一周。喉咙部位会出现充血、软腭、咽及扁桃体表面有灰白色疱疹和浅表溃疡。

有些上呼吸道感染患者会

出现发热症状,可能伴随轻度畏寒和头痛等不适感。这些症状表明感染可能较为严重,需要采取相应的治疗措施。

上呼吸道感染的预后

大多数上呼吸道感染相对较轻,且具有自限性。通常可以在没有特殊治疗的情况下自行痊愈。对于老年人、儿童、身体虚弱的人来说,尤其是那些已经存在多种基础疾病的患者,比如慢性阻塞性肺病患者(慢阻肺),上呼吸道感染会引发严重的并发症,从而影响预后。

流感病毒引起的上呼吸道感染是一个特别值得关注的类型。由于流感病毒会影响人体的免疫系统,使身体更易受到其他病原体的攻击,老年人、儿童、身体虚弱的人 and 孕妇感染流感病毒后更容易出现重症病例。

对于妊娠期女性来说,虽然她们的上呼吸道感染症状通

常在10天内消退,但咳嗽症状可能持续时间更长。药物治疗可以在一定程度上缓解这些症状,但并不能显著缩短症状持续的时间。妊娠期女性需要保持良好的生活习惯和增强免疫力。

儿童上呼吸道感染的家庭护理

首先,确保儿童所处的环境空气清新,每天都要定期开窗通风,让新鲜空气进入室内。如果空气质量较差,比如在雾霾或沙尘暴天气中,可以使用空气净化器的来提高室内空气质量。

在饮食方面,给儿童提供清淡、易消化的食物是必要的,比如稀饭、面条等食物既易于消化,又能提供必要的能量。避免让儿童食用辛辣、油腻的食物,这些食物会刺激喉咙,加重病情。此外,确保儿童获得足够的蔬果,以补充维生素和矿物质。

水分的补充也是十分关键。儿童需要喝足够的水以维

持身体的水分平衡。除了水之外,适量的果汁、蔬菜汁也是不错的选择。

保证儿童有充足的休息时间,这样他们的身体才能更好地对抗疾病。要为儿童提供一个安静、舒适的睡眠环境,有助于提高他们的睡眠质量。

在药物治疗方面,除非医生另有建议,否则不要给儿童随意使用抗生素或其他药物。有些处方药,比如对乙酰氨基酚,对于缓解发热和疼痛是安全的,但需要按照说明书或医生的医嘱使用。鼓励儿童饭后漱口,早晚刷牙,减少喉咙中的细菌数量。

生病期间,儿童的情绪会受到影响,会出现焦虑或烦躁,作为家长,给予儿童更多的关心和陪伴是非常重要的,可以帮助他们更好地应对不舒服的感觉。

(作者供职于山西省汾阳医院)

口腔修复与身体健康有什么关联

□王龙梅

口腔是食物进入人体的第一道关,经过牙齿的咀嚼、研磨后,食物才能通过食管进入胃中,再进行进一步的消化和吸收。如果口腔出现健康问题,将会直接影响影响人的正常生活。

口腔问题影响全身健康

口腔疾病会给全身健康带来诸多影响。常见的口腔疾病有龋齿、牙髓炎、牙周病、牙列缺失、口腔黏膜病、牙列不齐、牙外伤等。这些口腔疾病一定程度上都会给全身的健康带来影响。

牙齿疾病与心脏 龋齿、牙周病变都会产生大量的细菌,它们就像是一个细菌的储存库,由此细菌源源不断地进入血液循环。它们还会造成血管感染,诱发血栓的形成,导致冠心病、脑卒中。

牙周病与糖尿病 牙周病被称为糖尿病的第六大并发症。这两者之间互为因果,相互影响。如果把牙周炎控制得好,血糖会下降;如果血糖控制得好,牙周炎炎症程度也会降低。

牙周炎与不良妊娠 如果在怀孕早期、前期有牙周炎,那么到怀孕中后期,炎症一定会加重,这是由激素水平升高导致的。这类牙周炎伴有细菌大量增生,会引起胎儿早产、晚期流产,或者胚胎生长、发育受到限制。

牙周炎与胃病 胃炎、胃溃疡、胃癌的重要发病原因之一是幽门螺杆菌。牙周炎病灶中的幽门螺杆菌数量非常多。如果不控制牙周炎,这些细菌一定会被吞咽进入胃内,造成了胃病迁延不愈。

口腔癌 口腔癌是指发生在口腔黏膜或颌骨的恶性肿瘤。口腔癌的发生与吸烟、饮酒、嚼槟榔等不良习惯有关,同时也会增加患其他癌症的风险。

口腔修复的治疗方法

牙齿缺损和缺失的修复 这是口腔修复科最常见的治疗之一。当牙齿因龋齿、外伤、牙周病等原因出现缺损或缺失时,口腔修复科医生会根据具体情况选择合适的方法进行修复。这些方法有全冠修复、贴面修复、桩核修复、义齿修复等。

牙周病的修复 牙周病是口腔常见病之一,表现为牙龈炎、牙周炎等。口腔修复科医生可以通过牙周治疗、牙龈移植、牙周夹板等方式修复牙周病。通过这些方法,可以消除炎症,改善牙周状况,提高患者的口腔健康水平。

口腔癌的修复 口腔癌是口腔内的恶性肿瘤,需要通过手术、放疗、化疗等方式进行治疗。口腔修复科医生可以在治疗过程中为患者提供个性化的修复方案,以尽可能减少对患者生活质量的影响。

保持口腔健康的方法

良好的口腔卫生习惯 每天坚持刷牙,使用牙线和漱口水清洁牙齿间隙和口腔残留物。

定期口腔检查 每年至少进行两次口腔检查,及时发现和治疗龋齿和牙周病,预防和控制炎症反应。

养成健康的生活方式 良好的饮食习惯,减少糖和酸性食物的摄入,戒烟限酒,保持充足的睡眠和适度的体育锻炼,都对口腔和全身健康有着积极影响。

口腔修复 对于已有的口腔问题,要及时进行口腔修复和治疗,恢复外观和功能。

(作者供职于河南省洛阳市第六人民医院口腔科)

糖尿病患者的日常护理

□ 高 芝

糖尿病是一种常见且复杂的慢性疾病,日常的自我护理和生活方式调整至关重要。

合理搭配饮食

饮食管理是糖尿病治疗的基石。患者需要关注食物的种类、摄入量 and 烹饪方式。首先,要控制碳水化合物摄入,尤其是高糖和高淀粉食物,比如糖果、甜饮料和精制谷物。其次,增加蔬菜、水果 and 全谷类食物的摄入,以提供足够的纤维和维生素。此外,适量摄入优质蛋白质,比如鱼、瘦肉和豆类,也是必要的。同时,患者要减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,选择健康的脂肪来源,比如橄榄油和鱼油。最后,保持饮食规律,避免暴饮暴食。

适度运动

运动锻炼对于糖尿病患者来说也是非常重要的。适量运动可以帮助患者控制血糖水平、减轻体重、提高心血管健康。在选择运动方式时,患者应根据自己的身体状况和兴趣选择适合自己的运动,比如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。同时,要避免剧烈运动,以免引发低血糖。在运动过程中,患者要注意安全,做好热身活动,穿着合适的运动鞋和服装。此外,运动时要补充水分,避免脱水。

定期监测血糖

血糖监测是糖尿病管理中的重要环节。通过定期监测血糖水平,患者可以及时了解自己的血糖状况,调整治疗方案。患者需要在医生的指导下,定期进行空腹血糖、餐后血糖等指标的监测。同时,要学会正确使用血糖仪,避免操作失误导致误差。在监测

过程中,如果发现血糖波动较大或出现异常,应及时就医咨询。

做好足部护理

糖尿病患者容易出現足部问题,比如足部溃疡、感染等。因此,足部护理也是日常护理中不可忽视的一部分。患者每天应检查足部皮肤、颜色、温度等变化,注意有无疼痛、麻木等异常感觉。同时,要保持足部清洁干燥,避免感染。在修剪指甲时,要小心避免剪伤皮肤。此外,选择合适的鞋袜,避免穿着过紧或过松的鞋子,以减少足部受伤的风险。

保持乐观态度

糖尿病是一种慢性疾病,会对患者的生活质量和心理健康产生一定的影响。因此,心理调适也是日常护理中不可或缺的一部分。患者要保持乐观的心态,积极面对疾病,树立战胜疾病的信心。同时,要与家人、朋友分享感受,寻求支持和帮助。如有需要,可以寻求专业心理咨询师的帮助,进行心理调适和情绪管理。

做好复查随访

糖尿病患者需要定期到医院进行复查和随访,以便及时了解病情变化和调整治疗方案。在复查过程中,患者要遵循医生的建议,按时进行血糖、尿常规、肾功能等指标的检查。同时,要与医生保持密切联系,及时沟通病情变化和疗效效果。如有疑虑或问题,要及时向医生咨询。此外,患者要严格遵循医生的医嘱,按时服药,不要自行更改治疗方案或停药。

(作者供职于山东省淄博市淄川区西河中心卫生院)