

风湿只表现为关节疼痛吗

□何俊锋



资料图片

风湿免疫科,作为一个专业的医学领域,探索的不仅是关节的肿痛和僵硬,更深入免疫系统的复杂机制中,揭示那些隐藏在深处的秘密。

风湿的症状有哪些
实际上,风湿并非只有关节疼

痛这一种症状,而是一类广泛存在于身体多个系统的疾病统称。风湿的病因涉及多系统,多学科,临床表现复杂多样,会侵袭关节、肌肉、骨骼,还会波及皮肤、血管、心脏、肺部及肾脏等重要器官。

正因为如此,风湿的症状远不

止关节疼痛那么简单,患者还可能会出现发热、皮疹、肌肉疼痛、乏力、口腔溃疡、脱发、持续疲劳、体重减轻,以及早晨起床时关节僵硬等多种表现。这些症状的背后,往往隐藏着免疫系统的异常激活或失调。当身体出现这些不适时,应该及时就医并接受专业的诊疗,做到早诊断、早治疗。

因此,不能将风湿简单地等同于关节疼痛,而应该更深入地了解其复杂的疾病本质,只有这样,才能更全面地认识风湿,为患者提供精准、有效的治疗,改善患者的预后。

认识风湿免疫科

风湿免疫科是医学领域的一个重要分支,专注于探索风湿性疾病的本质及治疗方法。其研究范围既广泛又深入,涵盖了关节、肌肉、骨骼、皮肤及全身多个系统紧密相关的自身免疫性疾

病和炎症性疾病。该学科不仅致力于诊断这些疾病的外在表现,更重要的是,深入探究疾病发生的内在机制,为每位患者提供更具针对性和个性化的治疗策略。

风湿免疫科的研究融合了基础医学的深厚理论、临床医学的实践经验和免疫学的最新进展,站在了医学研究的前沿。目前,随着医学技术和科技的不断进步和人类对风湿性疾病理解的日益加深,风湿免疫科在维护人类健康、攻克疾病难题方面的作用愈发凸显。

风湿免疫科都包含哪些疾病

风湿免疫科涵盖的疾病种类很多,远不止人们熟知的类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮等,还包括骨关节炎、银屑病关节炎等关节疾病,以及痛风、风湿热等代谢、感染相关疾病

等。另外,系统性血管炎、干燥综合征等自身免疫性疾病,以及多发性肌炎、皮肌炎、风湿性多肌痛等肌肉疾病,也都是风湿免疫科的研究和治疗范畴。

硬皮病、混合性结缔组织病等罕见疾病,以及与大血管、骨质、肝脏、黏膜等多个系统相关的疾病,如脂膜炎、骨质疏松症、自身免疫性肝病等,也都属于风湿免疫专业的治疗领域。

总体来说,风湿免疫科所承担的疾病诊治任务极为繁重,涵盖超200种疾病,且这些疾病涉及人体的多个系统和器官。这让该学科成为一个极具挑战性又充满复杂性的医学领域,要求医生具备深厚的医学知识和丰富的临床经验,才能应对复杂多变的病情。

(作者供职于四川省德阳市人民医院)

如何维护血管健康

□许晶

血管作为身体的重要组成部分,对维持身体健康发挥着至关重要的作用。一个健康的血管系统能够确保血液顺畅流通,为身体各部位提供充足的营养和氧气。反之,血管问题可能导致一系列严重的健康问题,如心脏病、中风等。

血管健康的重要性

血管是血液流动的通道,承载着氧气、营养物质等输送到全身各个细胞的重要任务。同时,血管还是排出废物和二氧化碳的主要通道。一旦血管出现问题,如动脉硬化、血栓形成等,将严重影响血液的流动和身体的正常功能。因此,维护血管健康对于预防心血管疾病、保障生活质量具有重要意义。

保护血管健康的措施

合理饮食 均衡的饮食对血管健康至关重要,建议多摄入富含纤

维、维生素和矿物质的食物,如蔬菜、水果、全谷类等。同时,减少高脂肪、高盐和高糖食物的摄入,以降低血压和血脂水平,减少血管损伤。

适量运动 定期进行有氧运动,如散步、游泳、骑自行车等,可以促进血液循环,增强血管弹性,降低心血管疾病的风险。

控制体重 肥胖是心血管疾病的重要风险因素之一,保持健康的体重可以减少对血管的压力,降低心血管疾病的发生概率。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都会对血管造成损害,增加心血管疾病的风险。因此,戒烟限酒是维护血管健康的重要措施。

定期体检 定期进行体检可以及时发现并处理血管问题,防止病情恶化。建议每年至少进行一次心血管相关的检查,如血压、血糖、血脂等。

血管健康的日常保健

除了上述措施外,日常生活中还有一些细节可以维护血管健康。首先,要保持良好的作息习惯,充足的睡眠有助于身体恢复和修复。其次,要保持心情舒畅,避免长期紧张和焦虑情绪对血管造成不良影响。此外,还要注意保暖,避免寒冷刺激导致血管收缩,影响血液循环。

血管健康与生活质量

血管健康与生活质量密切相关,一个健康的血管系统可以确保身体各部位得到充足的营养和氧气供应,使人精力充沛、思维敏捷。同时,良好的血管状况也有助于预防各种心血管疾病。

通过合理饮食、适量运动、控制体重、戒烟限酒及定期体检等措施,可以有效维护血管健康,降低心血管疾病的风险。(作者供职于山东省聊城市人民医院)

改善生活习惯 远离胃溃疡

□李媛媛

胃溃疡是一种常见的胃部疾病,会给患者带来了很大的痛苦和困扰。但是,通过改善生活习惯,可以远离胃溃疡的困扰。

注意饮食

饮食是影响胃溃疡的重要因素。避免吃辛辣、油腻等刺激性食物,如辣椒、煎炸食品和咖啡,这些食物会导致胃酸分泌增多,从而加重胃溃疡。相反,增加摄入高纤维食物、新鲜水果和蔬菜,有助于胃肠道健康。此外,养成良好的饮食习惯也是预防胃溃疡的重要措施,少食多餐,避免暴饮暴食,可以减少胃部负担,降低胃溃疡的发病率。

戒烟限酒

酒精和烟草是导致胃溃疡的常见因素。饮酒和吸烟会刺激胃黏膜,增加胃酸分泌,破坏胃黏膜的保护屏障。因此,戒烟和限制饮酒是预防胃溃疡的重要措施。

适度运动

适当的运动可以促进胃肠蠕动,加快食物的消化吸收,有助于

维持胃肠功能的正常运转。因此,要适当参加一些有氧运动,如散步、慢跑、游泳、打太极等,保持身体的活力。

控制压力

过度劳累和情绪紧张会导致神经内分泌失调,影响胃肠功能,增加患胃溃疡的风险。保持积极的心态,学会压力管理技巧,如运动、深呼吸、冥想,可以帮助缓解压力,降低胃溃疡的发病风险。同时,与家人、朋友分享自己的压力和忧虑,获得理解和支持,也有助于减轻心理压力。

规律作息

不良的作息习惯会干扰胃肠道的正常功能,应保持规律的作息,尽量避免过度疲劳、熬夜和不规律的饮食。

合理用药

在使用药物时,务必遵循医生的建议和药物说明,不随意更改药物剂量或停药。避免滥用非甾体抗炎药,长期或过量使用非甾体抗

炎药会增加胃溃疡的风险。如果需要服用,应在医生的指导下进行。

控制体重

肥胖是胃溃疡的危险因素之一,保持适当的体重有助于减轻胃部负担,预防胃溃疡的发生。均衡饮食,适量运动,可以维持身体的健康状态。

定期体检

胃镜检查是早期发现和诊断胃溃疡的重要手段。建议定期进行体检,特别是对于有胃部不适感、消化问题或家族史的人群,早期发现和诊断可以有效预防胃溃疡的发展。

胃溃疡会对日常生活造成严重的影响,保持良好的生活习惯是预防胃溃疡的基础。只要逐步调整改善自己的饮食习惯、运动方式、心理状态、作息习惯、用药习惯等,就可以远离胃溃疡。

(作者供职于山东省邹平市长山中心卫生院)

淋巴瘤的治疗方法有哪些

淋巴瘤,顾名思义,是一种起源于淋巴系统的肿瘤,是血液系统的一种恶性肿瘤。淋巴瘤并非单一疾病,而是包含了许多不同的类型。其中,最主要的两种是霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤。

淋巴瘤的常见病因

感染因素 有些病毒和细菌感染与淋巴瘤的发生有关,例如,EB病毒(一种人类疱疹病毒)、人类免疫缺陷病毒(HIV)、人疱疹病毒、麻疹病毒及幽门螺杆菌等。

免疫功能低下 当人体的免疫系统不能正常工作时,身体更容易受到病毒和细菌的侵袭,从而增加患淋巴瘤的风险。例如,器官移植后长期使用免疫抑制剂的患者患淋巴瘤的概率较高。

遗传因素 家族中有淋巴瘤病史的人,患病风险可能会增加。此外,如果双生子中有一人患淋巴瘤,与双卵双生相比,单卵双生子患霍奇金淋巴瘤的概率更高。

职业、环境因素 长期接触某些化学物质、放射线和其他有害物质的人,患淋巴瘤的风险可能会增加。例如石棉、苯等化学物质和一些农药都与淋巴瘤的发病风险有关。

化学治疗

化学治疗是利用药物杀死或抑制癌细胞增长的一种方式。临床上根据不同类型的淋巴瘤制定了一系列的化疗方案。

ABVD方案 此方案包含多柔比星、博来霉素、长春花碱和达卡巴嗪,主要用于治疗霍奇金淋巴瘤。

CHOP方案 此方案由环磷酰胺、多柔比星、长春新碱和泼尼松组成,是侵袭性非霍奇金淋巴瘤的常用治疗方案。

R-CHOP方案 在CHOP的基础上加入了利妥昔单抗,能够针对特定的癌细胞CD20标记发起攻击。

DHAP方案 此方案包括地塞米松、高剂量阿糖胞苷和顺铂,常用于二线治疗。

放射治疗

放射治疗是通过高能射线破坏癌细胞,缩小肿瘤大小,常用于局部控制肿瘤的生长。对于某些类型的淋巴瘤,放射治疗可以作为治疗的主要手段或辅助治疗的手段。

造血干细胞移植

对于某些高危或复发的淋巴瘤患者,造血干细胞移植可以作为一种治疗选择。根据造血干细胞来源的不同,可分为骨髓移植、外周血干细胞移植、脐血移植。这些移植技术可以帮助患者重建健康的造血系统,提高治愈率。

生物治疗

随着生物技术的发展,生物治疗已成为淋巴瘤治疗的新选择,包括单克隆抗体治疗、干扰素治疗和CAR-T疗法(嵌合抗原受体T细胞免疫治疗)等。其中CAR-T疗法是一种利用患者自身的T细胞进行改造,增强其抗癌能力的治疗方法,近年来在淋巴瘤治疗中取得了显著成果。

(作者供职于山东省青岛大学附属医院)

关注心力衰竭 守护心脏健康

□赵晨

心力衰竭,简称心衰,是一种严重的心脏疾病,影响着全球数百万人的健康。随着生活节奏的加快和不良生活习惯的影响,心衰的发病率逐年上升,已成为威胁人类健康的重要因素。因此,关注心力衰竭,守护心脏健康,显得尤为重要。

心力衰竭是指心脏无法有效泵出足够的血液,以满足身体各部位的需求。这种病理状态往往源于心脏肌肉受损或心脏结构异常,导致心脏收缩和舒张功能下降。心衰患者常出现呼吸困难、乏力、水肿等症状,严重影响生活质量。此外,心衰还可能引发一系列并发症,如心律失常、肺栓塞等,甚至危及生命。

心力衰竭的成因多种多样,包括高血压病、冠心病、糖尿病等慢性疾病,以及心脏瓣膜病、心肌病等结构性心脏病。这些疾病会导致心脏负担加重,心肌细胞受损,进而引发心衰。此外,不良的生活习惯,如吸烟、酗酒、缺乏运动等,也会增加心衰的风险。

预防心力衰竭,守护心脏健康,需要从多个方面入手。首先,保持健康的生活方式是关键。应该戒烟限酒,避免过度劳累,保证充足的睡眠。同时,合理的饮食也至关重要,应减少高盐、高脂、高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类等富含纤维素和维生素的食物。

其次,定期体检是预防心衰的重要手段。可以通过心电图、超声心动图等,

及时发现心脏结构和功能的异常,从而采取针对性的治疗措施。对于已患有高血压病、冠心病等慢性疾病的患者,更应密切关注心脏状况,遵医嘱服药,定期复查。

在治疗心力衰竭方面,目前主要采用药物治疗、手术治疗和康复治疗等方法。药物治疗旨在减轻心脏负担,缓解症状,常用的药物包括利尿剂、血管紧张素转化酶抑制剂等。手术治疗则通过运动训练、心理疏导等手段,帮助患者恢复生活能力,提高生活质量。

然而,仅仅依靠医疗手段是不够的,还需要关注心力衰竭患者的心理健康。心衰患者常常因为病情反复、生活质量下降而产生焦虑、抑郁等情绪问题。这些问题不仅会影响患者的治疗效果,还可能加重病情。因此,不良的生活习惯,如吸烟、酗酒、缺乏运动等,也会增加心衰的风险。

预防心力衰竭,守护心脏健康,需要从多个方面入手。首先,保持健康的生活方式是关键。应该戒烟限酒,避免过度劳累,保证充足的睡眠。同时,合理的饮食也至关重要,应减少高盐、高脂、高糖食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类等富含纤维素和维生素的食物。

其次,定期体检是预防心衰的重要手段。可以通过心电图、超声心动图等,

糖尿病的中医疗护方法

□邹颖

糖尿病在中医上通常是指消渴病,降糖的中医方法主要包括食疗、中药调理、中医疗护等。消渴病的基本临床表现为多饮、多食、多尿、乏力、消瘦,基本病机是阴虚为本,燥热为标。因此,清热润燥、养阴生津为本病的基本治疗原则。医生可以根据患者的临床表现、舌脉情况进行辨证论治。

饮食护理

糖尿病的病因为素体阴虚,五脏虚弱;饮食不节,形体肥胖;精神刺激,情志失调;外感六淫,毒邪侵害;长期饮酒,房劳过度等。因此,在糖尿病的护理中需要关注饮食护理,并结合上述病因进行合理控制,以控制血糖水平,减轻糖尿病并发症。糖尿病是一种慢性疾病,中医护理方面注重调整饮食,以下

者需要根据自身情况合理控制饮食总热量的摄入,避免摄入过多的糖分和脂肪。应选择低糖、低脂食物,并控制餐后血糖的升高。

均衡饮食 合理搭配主食、蔬菜、蛋白质和油脂的摄入,保证营养均衡。应以粗粮、杂粮、蔬菜、瘦肉、鱼、豆类等为主食,减少高糖、高脂肪食物的摄入。

适量选择药膳 根据个体情况,适量选择一些中药膳或食物来调理糖尿病,如苦瓜、莲子、冬瓜、枸杞等有一定辅助治疗作用的食物。

情志护理

中医认为,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情会引发各种疾病,而糖尿病属于慢性终身性疾病,没有根治的方法,所以很多患者会产生消极心理,导致免疫力降低,致使多种疾病趁虚而入,加重病情。情志

护理是中医治疗糖尿病的重要方面之一,强调情绪调节和心理健康对糖尿病患者的重要作用。糖尿病主要因情志不畅引发或加重,所以情志护理在糖尿病的中医疗护中起着非常重要的作用。

研究表明,情绪不良会导致大量的压力激素释放,进而影响胰岛素的分泌和关键酶的活性,使血糖水平升高。因此,通过情志护理调整情绪状态可以帮助患者更好地控制血糖水平。情志护理包括鼓励糖尿病患者积极面对疾病,树立向上的生活态度。中医师会与患者交流,了解其对糖尿病的认识和态度,然后通过沟通和教育引导患者正确看待疾病,树立自信心,提高自我管理疾病的能力。

运动护理

糖尿病患者应该定期进行体育锻炼,控制体重和血糖水平。适

当运动可以提高身体的代谢率,增加身体的敏感度,有助于控制血糖。患者应该选择合适的运动方式,如步行、骑自行车、游泳等耐力运动,同时注意运动强度和时间的控制,避免发生低血糖。

总之,在进行中医护理之前,糖尿病患者应首先接受中医师的



资料图片

供应室的高效消毒方法

□孙晓燕

供应室是医院的重要部分,负责提供清洁和消毒的医疗设备。其工作质量直接影响患者的安全和医疗效果。因此,高效的消毒方法对于供应室来说至关重要。

供应室的常见消毒方法

高温消毒法 通过高温破坏细菌的生物结构,通常使用134摄氏度~135摄氏度的高温蒸汽进行消毒,可在短时间内杀死大部分微生物。

紫外线消毒法 利用紫外线的辐射破坏微生物的DNA(脱氧核糖核酸),从而达到杀菌效果。这种方法对表面污染特别有效。

微波消毒法 利用微波的电磁场变化杀灭细菌。这种方法适用于小型物品的快速消毒。

浸泡消毒法 将物品放入含有消毒剂的溶液中,通过化学反应杀死微生物。常用的消毒剂有含氯消毒剂、过氧化氢等。

气体熏蒸消毒法 使用甲醛、环氧乙烷等气体熏蒸消毒,对某些病毒和细菌特别有效。

如何高效完成消毒工作

选择合适的消毒方法 根据物品的性质、污染程度及所要杀灭的微生物种类选择最合适的消毒方法。例如,对金属器械宜选择湿热灭菌法,对不耐热的物品可选择环氧乙烷气体灭菌法等。

正确的清洗步骤 清洗是消毒的重要前奏,确保物品在使用前已彻底清洗干净。清洗时应遵循正确的步骤,避免损坏物品。

合理的存放 在物品消毒后,应存放在干燥、清洁的环境中,避免再次污染。对于一些需要长时间保存的物品,应定期进行质量检查和再次消毒。

人员防护 在执行消毒操作时,工作人员应佩戴适当的个人防护装备,如口罩、手套、防护服等,以保障自身安全。

持续培训与监控 供应室的工作人员应定期接受培训,学习新的技术和方法,并提高对消毒工作的认识。同时,应定期对消毒过程进行监控,确保工作质量。

设备维护与更新 为了确保设备的正常运行和延长使用寿命,应对各种消毒设备进行定期维护和保养。对于老旧或性能下降的设备,应及时进行更新或更换。

记录与追踪 对于每一次消毒过程,都应进行详细记录,包括使用的消毒方法、消毒剂、消毒时间和温度等。这样做是为了方便问题追踪和改进。

关注新技术发展 随着科技的进步,新的消毒技术和方法不断涌现。供应室应保持关注和学习,以便在必要时引入新的技术和方法,提高工作效率。

跨部门合作与沟通 供应室虽然独立,但与其他医疗部门有着密切的联系。为了更好地满足其他部门的需求并提供更好的服务,供应室应与相关部门保持良好的沟通与合作。

综上所述,供应室高效消毒需要结合物理和化学方法,并根据实际情况选择最佳实践策略。这不仅可以确保医疗设备的安全使用,也能够保障患者的健康和安宁。通过不断学习、实践和改进,供应室可以进一步提高工作质量,为医疗体系做出更大的贡献。

(作者供职于山东省邹平市高新街道社区卫生服务中心)