

# 痔疮的治疗及日常护理

□王丽娟

痔疮,这个看似尴尬却十分常见的健康问题,常常让人坐立不安。无论是因为疼痛、瘙痒还是出血,痔疮都会对我们的日常生活产生不小的影响。那么,如何有效地护理痔疮,找回健康与舒适的生活呢?接下来,本文将从痔疮的成因、症状、诊断、治疗以及日常护理等多个方面进行详细科普。

## 痔疮的成因

痔疮的成因多种多样,主要包括久坐不动、饮食不当、长期便秘、妊娠、遗传等因素。久坐不动会导致肛门周围血液循环不畅,从而增加痔疮的风险。饮食不当,如摄入过多辛辣、油腻、刺激性食物,也会刺激肛门,诱发痔疮。长期便秘会使

使肛门承受过大压力,导致痔疮产生。此外,妊娠期间由于子宫增大压迫直肠静脉,也容易诱发痔疮的发生。

## 痔疮的症状

痔疮的症状包括肛门疼痛、瘙痒、出血等。轻度痔疮可能仅有肛门不适感,而重度痔疮则可能出现严重的疼痛和出血。当痔疮发炎或血栓形成时,疼痛会加剧。此外,痔疮还可能引起肛门周围皮肤潮湿、瘙痒等症状,影响患者的生活质量。

## 痔疮的诊断

痔疮的诊断主要依据患者的症状、体征以及医生的检查结果。医生会通过询问病史、观察肛门外

观、进行肛门指诊等方式来确诊痔疮。在某些情况下,可能还需要进行肛门镜检查以排除其他疾病。

## 痔疮的治疗

痔疮的治疗主要包括药物治疗、物理治疗以及手术治疗。轻度痔疮通常可以通过药物治疗和物理治疗来缓解症状。药物治疗包括局部涂抹痔疮膏、坐浴等,可以消炎、止血、止痛。物理治疗如冷敷、热敷等,可以促进血液循环,缓解肛门疼痛和瘙痒。对于重度痔疮,可能需要进行手术治疗,如痔疮切除术、吻合器痔上黏膜环切术等。

## 痔疮的日常护理

保持肛门清洁 每天用温水清

洗肛门,避免使用刺激性强的肥皂或洗液。清洗后,用柔软的毛巾轻轻擦干。

调整饮食 多吃富含纤维素的食物,如蔬菜、水果、全谷类等,以保持大便通畅。避免摄入过多辛辣、油腻、刺激性食物,以免刺激肛门。

增加运动 适当进行有氧运动,如散步、慢跑、瑜伽等,以促进肠道蠕动,改善便秘症状。避免长时间久坐,定期起身活动。

规律排便 养成定时排便的习惯,避免过度用力或长时间蹲坐。如厕时不要分心,集中精力完成排便。

避免长时间站立或久坐 长时

间站立或久坐会增加肛门压力,容易诱发痔疮。因此,在工作或生活中,要适时调整姿势,避免长时间保持同一姿势。

痔疮虽然是一种常见的健康问题,但只要我们掌握了正确的护理方法,就能有效缓解症状,找回舒适生活。日常生活中要注意调整饮食、增加运动、保持肛门清洁、规律排便等,以预防痔疮的发生。同时,在出现痔疮症状时,要及时就医,遵循医生的建议进行治疗和护理。相信通过科学的护理和治疗,大家一定能战胜痔疮,重获健康与舒适的生活。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹人民医院)

# CT与MRI:医学影像诊断的“双胞胎”有何不同

□高慧娟

在医学影像诊断领域,CT(计算机断层扫描)和MRI(磁共振成像)被誉为诊断的“双胞胎”。它们虽然都是重要的影像检查手段,但在诊断方向和应用上却存在显著差异。

## 成像原理与特点

CT和MRI的成像原理截然不同。CT依赖于X射线的吸收与衰减来重建断层层面的影像,其优点是成像速度快,骨骼结构显示清晰,特别适用于急诊和对骨骼系统的评估。然而,CT的软组织分辨率相对较低,对于软组织病变的细节显示可能不够理想。

相比之下,MRI利用磁场和射频脉冲使人体内的氢原子发生共振,根据共振信号重建图像。MRI对软组织的分辨率极高,能够清晰显示脑、脊髓、肌肉、关节以及内脏等软组织的细微结构,特别适用于神经系统、肌肉关节以及腹部盆腔等区域的诊断。

## 诊断优势与应用范围

在诊断方向上,CT在显示骨质病变、肺部疾病、血管性疾病以及腹部实

质脏器损伤等方面具有优势。例如,在骨折的诊断中,CT能够清晰显示骨折线、骨碎片以及关节脱位等情况;在肺部疾病的诊断中,CT能够发现微小的肺结节、肺癌以及肺部感染等病变;在血管性疾病的诊断中,CT血管造影能够清晰显示血管狭窄、动脉瘤以及血管畸形等病变。

MRI在神经系统、肌肉关节以及腹部盆腔等区域的诊断中具有独特优势。在神经系统的诊断中,MRI能够清晰显示脑实质、脑膜、脑室以及脑血管等结构,对于脑梗死、脑出血、脑肿瘤以及脑炎等病变的诊断具有重要价值;在肌肉关节的诊断中,MRI能够清晰显示肌肉、肌腱、韧带以及关节软骨等结构,对于肌肉拉伤、关节炎以及韧带损伤等病变的诊断具有重要意义;在腹部盆腔的诊断中,MRI能够清晰显示肝脏、胆囊、胰腺、脾脏以及肾脏等实质脏器以及盆腔内的子宫、卵巢等器官的结构和病变情况。

## 安全性与禁忌证

在安全性方面,CT检查虽然存在一定的辐射剂量,但目前的CT设备已经采取了多种降低辐射剂量的技术,使得CT检查的安全性得到了显著提高。然而,对于孕妇、儿童等特殊人群仍需谨慎使用,并遵循“尽可能低剂量”的原则进行扫描。MRI检查无电离辐射损伤,对人体较为安全。但需要注意的是,MRI在扫描过程中会产生强磁场和梯度磁场,对于体内有金属植入物如心脏起搏器、金属假牙等设备的患者可能会产生不良影响甚至危险。因此在进行MRI检查前需要对患者进行严格的筛选和评估,并确保患者体内无金属植入物或已采取相应的安全措施。

CT与MRI作为医学影像诊断的“双胞胎”,在诊断方向上各具特色和优势。在选择使用哪种技术时,医生需要根据患者的具体情况和疾病特点进行综合考虑,以充分发挥各自技术的优势并确保患者的安全。

(作者供职于山东省聊城市东昌府人民医院)

# 如何处理糖尿病并发症

□常湛

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,如果未得到有效管理,可能引发一系列严重的并发症。这些并发症涉及多个器官系统,包括心血管、神经、眼睛、肾脏等,其严重性不容忽视。在面临糖尿病并发症时,及时采取有效的处理措施至关重要。下面,本文将深入探讨糖尿病并发症的严重性以及如何对这些并发症的有效策略。

糖尿病是一种慢性疾病,长期的高血糖状态可能导致多种并发症。这些并发症包括但不限于以下几种。

心血管疾病 长期的高血糖状态可能导致血管损伤和硬化,增加心脏病和中风的风险。

肾脏疾病 高血糖可能导致肾脏受损,出现肾功能衰竭和尿毒症等严重问题。

眼睛病变 长期高血糖可能导致视网膜病变、白内障等眼疾,严重时可导致失明。

神经病变 高血糖可能导致周围神经病变,出现感觉异常、疼痛、肌肉萎缩等症状。

感染 高血糖状态使患者更容易感染细菌和病毒,导致各种感染性疾病。

当糖尿病患者出现并发症时,处理方式如下。

及时就医 一旦出现上述并发症的症状,如心悸、胸闷、头晕、视力模糊、四肢麻木等,应及时就医,接受专业诊断和治疗。

控制血糖 有效控制血糖是预防和治疗糖尿病并发症的关键。患者应在医生的指导下,坚持规律用药,控制饮食,适量运动,定期监测血糖。

综合治疗 对于已经出现的并发症,需要进行综合治疗。药物治疗是基础,同时需要控制饮食、适量运动、定期监测血糖等措施来协同控制病情。

心理调适 糖尿病及其并发症的治疗需要长期坚持,患者需要保持积极的心态,配合医生的治疗建议,控制好病情,减少并发症的发生。

保持健康的生活方式 除了药物治疗外,健康的生活方式也对控制糖尿病并发症至关重要。患者应保持规律的作息时间,避免过度劳累和精神紧张,戒烟限酒,保持良好的饮食习惯。

预防感染 糖尿病患者容易感染细菌和病毒,因此需要注意个人卫生和环境卫生,避免接触感染源,积极预防感染的发生。

定期随访和复查 糖尿病患者需要定期进行随访和复查,以便及时调整用药方案和治疗措施,有效控制病情。

总之,糖尿病患者如果出现并发症比较严重情况时,应高度重视并及时处理。有效的控制血糖和综合治疗是预防和治理糖尿病并发症的关键。患者需要保持积极的心态,坚持规律用药和健康生活方式,定期进行随访和复查,以减少并发症的发生和降低其危害。同时需要注意个人卫生和环境卫生,避免接触感染源,积极预防感染的发生。通过科学的治疗和管理,糖尿病患者可以有效地控制病情,提高生活质量。

(作者供职于河北省石家庄市第二医院内分泌科)

# 保持呼吸道健康的方法有哪些

□刘丹丹

呼吸道作为人体与外界环境进行气体交换的重要通道,其健康与否直接关系到人们的安全和身体健康。然而,在现代社会中,由于环境污染、不良生活习惯等多种因素的影响,呼吸道疾病发病率逐年上升,严重威胁着人们的健康。因此,保护呼吸道健康,预防危重症发生,已成为亟待关注的问题。

## 呼吸道健康的重要性

呼吸道健康不仅关乎我们的日常生活质量,还与我们的生命安全紧密相连。健康的呼吸道能够确保我们吸入足够的氧气,排出体内的二氧化碳,维持身体正常的生理功能。而当呼吸道受到损伤或疾病侵袭时,不仅会导致呼吸不畅、咳嗽、咯痰等症状,还可能引发肺炎、支气管炎等严重疾病,甚至危及生命。

## 呼吸道疾病的常见原因

呼吸道疾病的产生往往与多种因素有关,主要包括以下几个方面。

### 环境污染

空气中的颗粒物、有害气体等污染物会对呼吸道造成损害,引发呼吸道感染等疾病。

### 不良生活习惯

吸烟、酗酒、作息不规律等不良生活习惯会对呼吸道健康产生负面影响。免疫力下降 身体免疫力下降时,呼吸道容易受到病毒、细菌等病原体的侵袭。

### 慢性疾病

如哮喘、慢性阻塞性肺疾病等慢性疾病会导致呼吸道功能下降,增加感染风险。

### 保持呼吸道健康的措施

为了维护呼吸道健康,预防危重症发生,我们可以采取以下措施。

### 改善环境

保持室内空气清新,减少空气污染物的暴露。可以定期开窗通风、使用空气净化器等手段来改善室内空气质量。

### 养成良好生活习惯

戒烟限酒,保持作息规律,加强锻炼,提高身体免疫力。

### 注意个人卫生

勤洗手、戴口罩等个人卫生习惯可以有效减少病毒、细菌等病原体的传播。

### 及时就医

一旦出现呼吸道症状,如咳嗽、咯痰、呼吸困难等,应及时就医,以免延误病情。

医,以免延误病情。

呼吸道疾病的预防与早期识别 预防呼吸道疾病的关键在于早期识别和干预。我们可以通过以下几个方面来预防呼吸道疾病的发生。

接种疫苗 根据年龄和健康状况,接种相应的疫苗,如流感疫苗、肺炎疫苗等,以减少病毒感染的风险。

定期体检 定期进行肺功能检查、胸部X线等体检项目,以便及时发现呼吸道疾病的存在。

关注身体状况 密切关注自己的身体状态,一旦出现呼吸道症状,应及时就医,以便早期干预和治疗。

保护呼吸道健康,预防危重症发生,是每个人的责任。通过改善环境、养成良好生活习惯、注意个人卫生、及时就医等措施,可以有效降低呼吸道疾病的发生风险,维护自己的身体健康。

同时,大家也应该关注身边的亲人和朋友,提醒他们关注呼吸道健康,共同营造一个健康的生活环境。

(作者供职于山东省公共卫生临床中心)

当归,这一被誉为“妇科圣药”的中药材,自古以来就在中医临床治疗中发挥着重要作用。其名取自“功比当归”,意指其疗效卓著,无可替代。在浩瀚的中医典籍中,当归的药用价值与作用被广泛记载和推崇。本文将深入探讨当归的药用价值与作用,以期为大家提供更全面的了解。

## 当归的药用价值

当归含有丰富的挥发油、多糖、黄酮类化合物等活性成分,这些成分是其发挥药效的重要物质基础。研究表明,当归具有以下功效。

补血活血 当归被认为具有补血活血的功效,对于血虚、血瘀等症有显著的治疗作用。中医认为,血是人体重要物质基础,血的充盈与流畅关乎人体的健康。当归通过补血活血,能有效改善人体血液循环,增强身体各器官的供血,从而达到强身健体的作用。

调经止痛 月经不调是妇科常见病之一,而当归在治疗月经不调、痛经等方面具有显著效果。通过调节女性内分泌,改善子宫微循环,达到调经止痛的目的。对于更年轻的女性,当归也有助于缓解相关症状。

润肠通便 当归既能补血,又能润肠通便,对于肠燥便秘有很好的治疗作用。其含有的纤维素和油脂可以滋润肠道,促进肠道蠕动,从而达到通便的效果。

抗炎抗癌 现代药理研究证明,当归具有抗炎和抗癌作用。其抗炎作用主要表现在抑制炎症介质释放、抑制炎症细胞的增殖等方面;抗癌作用则是通过调节人体免疫功能、抑制肿瘤细胞生长等方式实现。

延缓衰老 当归含有丰富的抗氧化物质,如维生素C、维生素E等,能有效清除自由基,减缓细胞氧化衰老的过程。长期服用当归,有助于保持皮肤紧致光滑,延缓衰老。

## 当归的作用

在妇科疾病中的应用 由于当归具有调经止痛、润肠通便等作用,因此在妇科疾病治疗中广泛应用。对于月经不调、痛经、更年期综合征等疾病,当归常与其他中药配伍使用,疗效显著。

在肿瘤治疗中的应用 现代医学研究表明,当归具有抗癌作用,因此在肿瘤治疗中受到关注。通过与化疗药物联合使用,可以减轻化疗药物的毒副作用,提高肿瘤治疗的疗效。

在美容养颜方面的应用 由于当归具有抗氧化、延缓衰老的作用,因此受到广泛欢迎。许多美容护肤品中都添加了当归提取物,帮助保持皮肤紧致光滑,延缓衰老。

在养生保健中的应用 当归作为一种补血活血的中药材,也被广泛应用于养生保健领域。通过适量食用当归,可以增强身体免疫力、促进血液循环、调节体内代谢等,有益于身体健康。

综上所述,当归作为一种传统的中药材,具有丰富的药用价值和广泛的作用。通过深入了解当归的药用价值与作用,人们可以更好地了解其应用于临床治疗、美容养颜和养生保健等领域。同时,随着现代医学对中药研究的不断深入,当归的药用价值和作用将得到更广泛的认可和应用。

(作者供职于山东省第二康复医院)

# 大学生健康“三大关”如何守

□刘叶

在快节奏的现代生活中,大学生作为社会的未来和希望,其健康状况越来越受到社会的关注。体重、血压、血脂是反映人体健康状况的重要指标,也是大学生日常健康管理中不可忽视的三大“关卡”。本文将详细解读如何通过科学的方法,帮助大学生守住这三大健康“关卡”,为他们的未来奠定坚实的健康基础。

科学饮食与运动相结合 体重是衡量身体健康状况的重要指标之一。过重或过轻都可能对身体造成不良影响。大学生正处于生长发育的关键时期,科学的体重管理尤为重要。

合理饮食 均衡饮食 调控血脂的首要任务是合理饮食。大学生应限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入,如油炸食品、糕点等。同时,增加富含膳食纤维的食物,如燕麦、豆类、水果等,有助于降低血脂水平。

适量运动 运动是调控血脂的有效手段。大学生应选择适合自己的运动方式,如慢跑、游泳、骑自行车等,每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。运动可以帮助消耗体内多余的脂肪,从而降低血脂水平。

定期体检 定期体检是了解血脂状况的重要途径。大学生应定期进行血脂检查,了解自己的血脂水平。一旦发现血脂异常,应及时就医并接受专业治疗。

规律运动 运动是控制体重的有效手段。大学生可以选择适合自己的运动方式,如跑步、游泳、瑜伽等,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。此外,加入学校的体育社团或参加户外活动,不仅可以锻炼身体,还能结交更多朋友。

预防高血压 定期体检 大学生应定期进行血压检查,了解自己的血压水平。一旦发现血压异常,应及时就医并接受专业治疗。

避免熬夜 保持健康的

生活方式对预防高血压至关重要。大学生应戒烟限酒,避免长时间熬夜和过度劳累。同时,保持良好的心态,学会释放压力,有助于降低血压水平。

均衡饮食 饮食对血压的影响不容忽视。大学生应减少高盐、高脂、高糖食物的摄入,增加富含钾、镁、钙等矿物质的食物,如海带、紫菜、芹菜等。

合理饮食与定期体检相结合 均衡饮食 调控血脂的首要任务是合理饮食。大学生应限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入,如油炸食品、糕点等。同时,增加富含膳食纤维的食物,如燕麦、豆类、水果等,有助于降低血脂水平。

适量运动 运动是调控血脂的有效手段。大学生应选择适合自己的运动方式,如慢跑、游泳、骑自行车等,每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。运动可以帮助消耗体内多余的脂肪,从而降低血脂水平。

定期体检 定期体检是了解血脂状况的重要途径。大学生应定期进行血脂检查,了解自己的血脂水平。一旦发现血脂异常,应及时就医并接受专业治疗。

避免熬夜 保持健康的

# 消化道出血的原因及预防

□王伟

消化道出血,作为一种常见的临床病状,其背后隐藏着多种潜在原因。从轻微的炎症到严重的疾病,都可能成为消化道出血的诱因。为了更好地了这一病状,本文将深入探讨消化道出血的常见原因,并为大家提供一系列实用的预防措施。希望通过本文的阐述,大家能够更好地认识并预防消化道出血。

消化道出血是指从食管到肛门的消化道任何部位发生的出血。其原因可以有多种,下面是一些常见的原因。

消化性溃疡 如炎症、溃疡、肿瘤等,都可能导致消化道出血。比如胃溃疡或十二指肠溃

疡,当溃疡部位侵蚀到血管时,就可能引起出血。

药物刺激 有些药物,如非甾体抗炎药、抗血小板聚集药等,可能会刺激消化道黏膜,导致出血。

血管问题 如食管胃底静脉曲张破裂、遗传性毛细血管扩张症、动脉粥样硬化等,都可能导致消化道出血。

机械性损伤 如进行胃镜检查或肠镜检查时,可能会损伤消化道黏膜,导致出血。

应激性溃疡 在严重创伤、手术、多器官功能衰竭、败血症、精神紧张等情况下,可能会出现应激性溃疡,导致消化道出血。

以上是消化道出血的一些常见原因。如果出现消化道出血的

症状,如呕血、黑便等,应及时就医,找出出血的原因并进行相应的治疗。

消化道出血的预防 消化道出血的预防,其实并不复杂,只要日常生活中稍加注意,就能有效避免。下面给大家介绍一些预防消化道出血的小窍门。

首先,要从饮食上下功夫。大家都知道,吃得好身体才能好。预防消化道出血,就要避免吃过于辛辣、油腻、生硬的食物,它们可能会刺激消化道,导致出血。相反,应该选择清淡、易消化、富含纤维的食物,如蔬菜、水果、全麦面包等。这些食物有助于保持消化道健康。

其次,药物使用也要谨慎。有些药物可能会刺激消化道,导致出血。比如有些人为了缓解疼痛,会长期大量服用止痛药,这其实是很危险的。所以,在用药前,一定要咨询医生,了解药物的不良反应,并严格按照医嘱使用。

再次,要注意生活习惯。保持规律的作息,避免熬夜和过度劳累,这些都有助于维护消化道健康。另外,适量运动也很重要。运动可以促进血液循环,增强身体免疫力,对预防消化道出血也有帮助。

最后,定期体检也不能忽视。通过体检,可以及时发现并处理一些可能导致消化道出血的疾病,比如胃溃疡、十二指肠溃疡

等。所以,大家一定要定期去医院进行体检,确保自己的身体状态良好。

当然,除了以上提到的几点,还要注意避免过度饮酒、戒烟等。这些不良习惯都可能对消化道造成损害,增加出血的风险。同时,也要学会调节情绪,保持心情愉悦,因为情绪波动也可能影响消化道健康。

总之,预防消化道出血需要从多个方面入手,包括饮食、药物使用、生活习惯、定期体检等。只有全面关注自己的身体健康,才能有效预防消化道出血的发生。希望大家都能爱惜自己的身体,过上健康、快乐的生活!(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)