

湿疹的治疗与防护

□肖倩

中医称湿疹为湿疮,以明显渗出、剧烈瘙痒、反复发作、易发展为慢性疾病为主要特征。此病发病率高,儿童发病率高于成年人。

发病原因

遗传因素 遗传因素在湿疹的发展中扮演着重要的角色。如果患者的父母或家族中有湿疹、过敏性鼻炎或哮喘等过敏性疾病史,那么他们患湿疹的风险会增加。

免疫系统异常 湿疹与免疫系统的异常反应有关。

皮肤屏障功能受损 一些患者可能天生皮肤屏障功能较弱,或者由于环境因素(如天气干燥、频繁洗手等)导致皮肤屏障受损,使皮肤更容易受到外界刺激和致敏物质的影响。

环境因素 湿疹的发病可能与环境因素密切相关,包括空气污染、室内空气污染、化学物质、致敏物质和细菌感染等。

致敏物质 一些致敏物质(如宠物皮屑、花粉、尘螨、霉菌等),

可能触发患者湿疹发作或加重症状。

不良的生活习惯 不良的生活习惯(如饮食不规律、缺乏运动、精神压力大等),也可能导致患者湿疹发作。

急性湿疹的症状

急性湿疹是一种皮肤炎症,虽然常见于婴儿和儿童,但是也可能影响成年人。

皮肤红肿 患处出现红肿、灼热等症状。

瘙痒 通常会有明显的瘙痒感,严重时影响患者的睡眠质量和日常生活。

水疱或结痂 在严重的情况下,皮肤可能出现水疱,并且水疱破裂后结痂。

渗出黏液 湿疹可能导致皮肤渗出黏液或清液。

皮肤增厚 长期湿疹可能导致患者的皮肤增厚,出现粗糙、干燥或皲裂等情况。

急性湿疹通常突然发作,症状可能持续数天至数周。在儿童和婴儿中,湿疹通常出现在面部、

头皮、颈部、手臂和膝盖弯曲等部位;对成年人来说,湿疹会出现在手腕、膝盖、踝部等部位。

中医认为,急性湿疹的病因病机为湿热浸淫、热毒壅盛,应在祛风燥湿、清热解毒的基础上辅以宣通气血法,用细辛、白芷、白蔻仁、丹参、赤芍、郁金、生地等“调阴阳、疏三焦、通血滞”,使气血调和、邪祛病愈。

慢性湿疹的症状

慢性湿疹的症状可能与急性湿疹相似,但更加持久和缓慢发展。

皮肤干燥和粗糙 患处皮肤通常会变得干燥、粗糙,甚至脱屑。

皮肤红肿 患处皮肤会出现持续性的红肿症状,尤其是在疾病发作期间。

瘙痒 慢性湿疹通常伴随着持续性或间歇性的瘙痒感,对患者的生活质量造成显著影响。

结痂和皮肤增厚 长期反复发作的湿疹,可能导致患者的皮肤结痂、增厚。

皮肤裂纹 部分患者可能在湿疹发作期间出现皮肤裂纹,尤其是在皮肤干燥和瘙痒的情况下。

色素沉着 患处皮肤出现色素沉着,使皮肤颜色变得更深。

对于慢性湿疹患者,及时治疗和有利的皮肤护理非常重要。患者可以使用保湿剂、外用药物膏等来缓解症状,并采取预防措施防止湿疹复发。如果发生严重或难以控制的情况,患者需要口服抗过敏药物或其他治疗措施。

中医认为,慢性湿疹的病因病机为脾虚湿盛、血虚风燥,以健脾祛湿、养血活血、祛风止痒为治法,用黄芪、防风、生地、赤芍、丹参、艾叶“调脾胃、养气血”。在临床中,医生多采用当归饮子、四物消风饮治疗慢性湿疹。

怎样预防

保持皮肤湿润 患者应使用温和的浴液清洗皮肤,避免使用刺激性强的肥皂或浴液。洗澡后,患者要及时涂抹保湿乳,保持皮肤湿润,这样有助于减轻皮肤

干燥和瘙痒症状。

避免接触致敏物质 患者在日常生活中,应尽量避免接触可能引发过敏的物质,如宠物皮屑、花粉、尘螨等。患者应定期清洁家中的灰尘,保持室内空气流通。

穿着舒适的衣物 患者应选择柔软、透气的衣物,避免穿着粗糙或过紧的衣物,以减少对皮肤的摩擦和刺激。

室内保持适宜的湿度 患者可以使用加湿器增加室内湿度,这样有助于保持皮肤湿润。

避免频繁洗手 患者应避免频繁洗手,因为频繁洗手会使皮肤干燥,加重湿疹症状。患者应选择温和的洗手液,并在洗手后及时涂抹保湿乳。

保持健康的生活方式 患者应坚持合理饮食、适度运动,保证充足的睡眠,避免精神压力过大,这样有助于增强免疫系统功能,降低湿疹发作的风险。

(作者供职于广西医科大学附属柳州市人民医院中医肛肠科)

什么是肺结节

肺结节是指在肺部影像学检查中发现的直径小于或等于3厘米的圆形或类似圆形病灶。这些病灶可能是良性的,如肺部炎症、结核球等;也可能是恶性的,如肺癌。因此,面对肺结节,患者首先要保持冷静,不要过度恐慌,但是也不能掉以轻心。

怎样诊断

发现肺结节时,患者应进一步进行详细的检查和诊断,如CT(计算机层析成像)检查,以及血液学、生物学等相关检查;同时,要与医生充分沟通,了解病变的性质、大小、位置等信息,以便医生制定合适的治疗方案。

随访管理的重要性

随访管理是指对患者进行定期随访和监测,及时发现和处理病情变化。对于肺结节患者而言,随访管理非常重要。患者定期进行影像学检查和其他相关检查,可以及时发现病情的变化,评估治疗效果,为医生调整治疗方案提供依据。

如何配合医生进行随访管理

信任医生,定期复查 患者与医生建立信任关系是治疗成功的关键。患者应真实地告诉医生自己的病史、家族史、生活习惯等信息,帮助医生全面了解情况。同时,患者在随访过程中,如果有任何疑问或不适,应及时与医生沟通,以便医生能够及时调整治疗方案。定期复查是监测肺结节变化的重要手段。患者应遵照医嘱定期复查。患者定期进行复查,可以及时发现病情变化,确保治疗效果的稳定。

严格遵守随访方案 随访方案是医生根据患者的实际情况制定的,对于监测病情变化和评估治疗效果非常重要。患者应严格按照随访方案进行检查,不要因个人原因而随意更改随访时间或遗漏检查项目。如果有特殊情况需要调整随访方案,患者应提前与医生沟通并征得医生同意。

遵照医嘱 医生会根据患者的实际情况制定治疗方案,包括药物治疗、生活方式调整等。患者应严格遵照医嘱,规范服药,戒烟限酒,保持健康的生活方式。这些措施有助于改善患者的肺部环境,提高治疗效果。

积极参与治疗决策 在医生随访过程中,患者应积极参与治疗决策,了解自己的病情和治疗方案,与医生共同探讨适合自己的治疗方法。同时,患者也应了解各种治疗方法的优点、缺点和风险,做出明智的选择。

学会管理压力,积极配合医生治疗 面对疾病和治疗可能出现的压力和挑战,患者应学会有效的压力管理方法和应对策略,包括养成良好的作息习惯、学会放松和调节不良情绪、寻求社会支持等。有效的压力管理,可以帮助患者减少焦虑和抑郁情绪,提高对疾病的能力。肺结节患者会产生焦虑、恐惧等负面情绪。然而,这些情绪不利于患者治疗和康复。患者应学会调节不良情绪,保持积极的心态。同时,患者应积极配合医生的治疗和随访方案。

与家属和朋友保持沟通,获取家庭与社会的支持 患者与家属和朋友保持紧密的联系和沟通,有助于减轻心理负担和孤独感。同时,家属和朋友可以给予患者实质性的帮助和支持,如陪伴就医、照顾生活等。家庭和社会的支持对于患者的康复非常重要。家庭成员应给予患者关心和鼓励,帮助他们树立战胜疾病的信心。同时,社会也应提供相应的支持和资源,如科普知识、康复指导等,帮助患者更好地融入社会。

积极参与康复训练的重要性

康复训练对于肺结节患者来说非常重要。患者应根据自己的身体状况和医生的建议,选择适合自己的康复方式。患者积极地进行康复训练,可以提高身体素质,增强免疫力,促进身体健康。

总之,肺结节患者了解疾病知识、树立正确的治疗观念、调整心态、配合医生的治疗、积极参与康复训练、学会管理压力、增强与亲友的沟通,以及定期复查等,可以更好地应对疾病,提高治疗和生活质量。

正确认识肺结节,做好随访管理,对于患者的康复非常重要。患者应积极配合医生,加强自我管理和心理调适,同时寻求家庭和社会的支持。患者与医生建立信任关系,严格遵守随访方案,积极参与治疗决策,家庭与社会的支持等措施,有助于患者取得满意的治疗效果。

(郭裕良供职于广东省东莞市人民医院胸外科,彭晓鹏供职于广东省东莞市人民医院心脏大血管外科)

肺结节患者的随访管理

□郭裕良 彭晓鹏

心肌梗死患者为什么越来越年轻化

□周延玲

近年来,曾被视为“老年病”的心肌梗死,却在年轻人中频频发生,呈现出令人担忧的上升趋势。这一变化不仅突破了传统医学认知的界限,还对年轻人的健康和生命安全构成了严重威胁。

什么是心肌梗死

心肌梗死是由于冠状动脉急性阻塞导致相应心肌区域供血不足,使心肌坏死的影响生命的疾病。冠状动脉粥样硬化、心律失常、呼吸衰竭等会导致血液供应不足、心肌缺氧,从而引发心肌梗死。

心肌梗死患者年轻化的原因

运动少,常久坐 有些人认为,工作即运动。很多父母都不忍孩子受苦,伴随着的就是年轻人缺乏运动。

口味重,爱油腻 随着生活方式的改变和生活的便捷化,越来越多的年轻人喜欢吃外卖食物。外卖食物不仅含油脂多,还可能含有大量的反式脂肪酸,对心血管健康影响巨大。

常吸烟,多酗酒 虽然现在年轻人吸烟率明显低于老年人,但是二手烟的危害也很大。长期身处吸烟环境,导致年轻人心血管疾病高发。

压力大,常熬夜 随着生活节奏的加快,年轻人的工作越来越忙碌,精神压力也越来越大。有研究结果表明,焦虑、抑郁等负面情绪会增加心律失常的风险,促进动脉粥样硬化发生和发展。

症状、诊断及治疗

心肌梗死的典型症状包括胸痛、呼吸困难、心悸和乏力等。其中,剧烈的胸痛是较常见的症状,通常呈现为一种持续而剧烈的压迫感或闷痛,可以向左臂、颈部和下颌放射。

诊断心肌梗死通常需要综合运用多种方法。首先,医生会询问病史并详细了解患者的症状。其次,体格检查可以发现一些心脏杂音、心律不齐等异常。最后,心电图检查和血液检查也是常用的诊断手段。

治疗心肌梗死的方法主要包括药物治疗和介入治疗。药物治疗,常用的药物有血栓溶解剂、抗凝药物、抗血小板药物等;介入治疗,通常采用冠状动脉血管成形术或冠状动脉搭桥术。

突发心肌梗死怎么办

家属应先稳定患者的情绪,然后协助患者选择一个舒服的体位,让患者保持安静,避免再受刺激而加重病情;开窗通风,同时解开患者的衣领、皮带,保持患者呼吸道通畅,如有条件,立即吸氧;身边有硝酸甘油或速效救心丸等药物,可酌情使用,帮助患者缓解不适症状;立即拨打120急救电话,尽快将患者送至有抢救条件的医院,时间越早,抢救成功率越高,治疗效果就越好。

如何预防

定期体检“防大于治”,患者应定期到医院进行体检,早发现、早干预、早治疗。冠心病患者应定期到正规医院进行复查,在医生指导下规范用药。

合理饮食 患者应在日常生活中坚持合理饮食,保证营养均衡,注重食物的合理搭配,控制总热量的摄入量,减少“三高”(高油、高糖、高盐)食物的摄入量,摄入足够的蛋白质及膳食纤维,少喝浓茶和咖啡。

保持健康的生活方式 患者应养成良好的生活习惯,坚持适度运动,避免熬夜,保证充足的睡眠,戒烟限酒。除此之外,冬季是心肌梗死的高发季节,患者应注意防寒保暖,着重保护头、手及脚。

注意事项

清淡饮食 患者发病后2天~3天,饮食宜采用低脂肪、低胆固醇、多纤维的清淡、易消化的半流食,避免进食产气食物(如牛奶、豆浆等)而引起腹胀。

控制总摄入量 患者控制总摄入量,可以减少循环血量,从而减轻心脏的负担和肺瘀血。

保证充足的休息时间 患者以卧床休息为主,生活起居规律,避免情绪激动,保持大便通畅,必要时可以服用缓泻剂。

适度活动 患者可以待病情相对稳定后,在医务人员指导下,开始进行适度的活动,逐渐增加活动量,恢复生活自理能力。

消除顾虑及紧张情绪 患者应调整生活方式,缓解压力,克服不良情绪,养成良好的生活习惯。

心肌梗死患者之所以越来越年轻化,与现代人的生活方式、工作压力、不良生活习惯、缺乏健康意识,以及遗传因素等方面密切相关。因此,年轻人应该加强自我管理,养成良好的生活习惯,以预防心肌梗死等心血管疾病。

(作者供职于广西壮族自治区人民医院防城港医院/防城港市第一人民医院)

服用硝苯地平注意事项

□唐亚利

硝苯地平是20世纪70年代上市第一个二氢吡啶类钙拮抗剂,20世纪80年代初开始用于治疗高血压病。该药已上市40多年,是我国高血压病患者常用的降压药物之一。

可以治疗哪些疾病

各种类型的高血压病 如单纯性收缩期高血压(高压 \geq 180毫米汞柱,低压 $<$ 90毫米汞柱)(1毫米汞柱=133.322帕);伴有周围血管病、妊娠期高血压疾病、颈动脉粥样硬化性高血压病。

心绞痛 对冠状动脉血管痉挛引起的变异型心绞痛最为有效,尤其对伴有哮喘和慢性阻塞性肺疾病患者更为适用。

心力衰竭

降低心脏耗氧量,扩张冠状动脉,降低心脏射血阻力。

因此,硝苯地平不仅可以治疗各种类型的高血压病,还可以治疗心绞痛与心力衰竭。

主要剂型

硝苯地平缓释剂 为一种快速降压药物,但降压维持效果不理想,且服药后血压骤降,患者容易出现心悸、头痛等不良反应,反而增加了心脑血管疾病的发生风险。因此,该制剂在临床中已不再作为长期服用的降压药物。

硝苯地平缓释剂 有10毫克/片和20毫克/片2种规格,该制剂作用时间可长达12小时。因此,患者可以根据医嘱选择每日1次或者2次口服药物。硝苯地平缓释剂的释放速度可能受食物、胃肠道生理环境的影响,建议患者饭后1小时服用。

硝苯地平控释剂 是目前临床中常用的剂型,规格为30毫

克/片,患者每日服用1片即可。该制剂作用时间可长达24小时,即单位时间内药物剂量恒定释放,有利于平稳降压,并降低相关不良反应的发生风险。此外,该制剂不受食物、胃肠道生理环境的影响。因此,患者不必担心餐前或餐后服药。

注意事项

不要破坏药物外壳 硝苯地平缓释剂(Ⅲ)和硝苯地平控释片都有一个刚性的外壳,控制药物24小时恒速释放,一旦外壳被破坏,药物就会快速地释放出来,这样不仅不能达到降压的目的,还会造成低血压等不良反应。因此,患者应切记不要破坏药物外壳。

每天固定时间服用 患者应每天在同一时间服用药物,如果今天在早晨7时服用,那么第二天也应在早晨7时服用,以达到发挥最大疗效的目的。为了避免漏服,建议患者在清晨服药。

不要提前取出 有的老年人为了避免漏服,常把药物提前放在分药盒里。但是,这样将药物提前取出且长时间暴露在空气中,药物的外壳会受到温度影响,使药物的疗效打折扣。因此,建议患者在每天服用的时候再将药物从铝箔板中取出。

“整吃整排” 硝苯地平缓释剂及控释片不能咀嚼、压碎、掰断,否则会影响药物释放,引起低血压等不良反应。硝苯地平缓释剂(Ⅲ)和硝苯地平控释片均有不可吸收的外壳,当药物缓慢释放进入人体后,可在粪便中找到完整的外壳,属于正常现象。

不与西柚同服 西柚中含有

一种特殊的物质呋喃香豆素。这种物质能够抑制肝脏对于硝苯地平的分解和代谢,导致药物蓄积,增加患者低血压的风险。

用药小贴士

当患者去医院取药时,需要仔细核查药品是否与自己常用的降压药物一致。患者如果长期服用硝苯地平缓释片,医生可能会建议更换为其他2种剂型。患者如果发现医生开具的硝苯地平剂型与之前的不一样,则要注意每日的用药频次是否有变化。

老年患者去医院取药时,若记不清药品名称、剂型、剂量,可以携带旧药盒或者用手机拍一张旧药盒的照片,请医生帮助确认药物。

需要注意的是,很多高血压病患者对降压药的期望值较高,希望口服降压药后起到立竿见影的效果;还有部分患者在服药后短时间内反复测量血压。这种焦虑、紧张的情绪,反而可能导致患者的血压进行性升高,从而让患者误以为药物的降压效果不理想而急于更换药物,甚至反复就医。

笔者在这里提醒大家,血压骤降可能导致血管迅速扩张,反射性激活交感神经而导致患者出现头痛、头晕、心慌、心悸等不良反应,严重时可能导致重要脏器(心、脑、肾)出现缺血性损伤。因此,在治疗过程中,应科学对待待疾病,平稳且持续降压才是最优选择;合理规范用药,保持积极、乐观的心态,规律生活,才能取得令人满意的治疗效果。

(作者供职于广西壮族自治区灵川县人民医院)

混合痔危害大 预防记住这几点

□刘裕棠

可能随时流出,污染衣物及发出臭味,严重影响患者的正常生活。

对身体的危害

贫血 反复便血或大量便血都会使身体丢失大量的铁元素,严重的会引起贫血,患者会出现面色苍白、食欲不振、心悸、心率加快、体力不足等症状。

嵌顿 卡在肛门口不能自行还纳到肛门内的痔疮,受到括约肌的夹持,静脉回流受阻,动脉血仍不断输入,导致痔疮体积增大,直至动脉血管被压迫,形成血栓,痔疮变硬、疼痛,形成嵌顿。此时,感染多局限在肛门部位,如果患者强力复位,容易使感染扩散,引起黏膜下感染,形成门静脉菌血症甚至脓毒症。

感染 痔疮嵌顿后,可引起感染,患者会出现肛门坠胀、里急后重等症状。

坏死 嵌顿痔长期卡在肛门外,进一步加重了肛门局部水

肿。肛门局部水肿又会加重痔疮嵌顿,形成一种恶性循环,长期这样,会使患者出现痔疮坏死的情况。

其他危害 女性的肛门与阴道距离很近,如果混合痔长期不治疗,会使女性阴道感染,容易患阴道炎等妇科疾病。

如何预防

坚持清淡饮食 患者应选择新鲜的蔬菜和水果,避免大便干燥。患者过量摄入脂肪和蛋白质,会导致大便干燥。便秘是痔疮常见的发病原因。因此,想要预防痔疮,患者应减少高脂肪、辛辣、刺激性食物的摄入量,并且尽量少饮酒。同时,患者可以适当增加粗纤维食物的摄入量,以促进肠胃蠕动,保持大便通畅,预防便秘。

多喝水,避免便秘 摄入充足的水,可以促进体内的废物和毒素排出,增加肠道润滑,有利于排便。因此,患者应摄入充足的水,每天至少喝8杯水(约2000

毫升),以保持肠道通畅。

避免暴饮暴食 患者应保证消化道吸收功能和排泄功能正常。暴饮暴食容易导致积食,从而形成便秘。预防痔疮,患者要规律饮食,避免暴饮暴食,少吃油腻、辛辣、刺激性食物,养成良好的饮食习惯。

保持正确的坐姿 不正确的坐姿也是引起痔疮的原因之一。因此,患者在工作及生活中,应保持正确的坐姿,尽量避免久坐、久站、过度弯腰等。

坚持适度运动 患者长期坚持适度运动,可以增强肠胃蠕动,促进身体新陈代谢,提高免疫力。其中,提肛运动和凯格尔运动,可以改善肛周血液循环和盆底肌功能,从而预防痔疮。

怎样维护肛门健康 肛门是一个结构比较特殊、敏感的部位。因此,患者要维护肛门健康。

保持肛门清洁 肛门周围清洁非常重要。在日常生活中,患

者应使用柔和的纸巾,保护肛周皮肤卫生;同时,使用温水清洗肛门和坐浴,可以改善肛周血液循环,预防肛窦炎。

养成良好的排便习惯 患者在使用坐便时可脚踏矮凳,少看手机、书籍,排便时间控制在3分钟以内。排便时间过长,排便用力过度,容易使肛周静脉曲张,血液回流受阻,从而引发痔疮。

选择正确的治疗方法 如果因饮食不当导致大便干燥,患者可以积极调整饮食习惯,遵照医嘱服用药物(如聚乙二醇电解质口服溶液、乳果糖口服液),可以改善肛周血液循环和盆底肌功能,从而预防痔疮。

坚持适度运动 患者长期坚持适度运动,可以增强肠胃蠕动,促进身体新陈代谢,提高免疫力。其中,提肛运动和凯格尔运动,可以改善肛周血液循环和盆底肌功能,从而预防痔疮。

怎样维护肛门健康 肛门是一个结构比较特殊、敏感的部位。因此,患者要维护肛门健康。

保持肛门清洁 肛门周围清洁非常重要。在日常生活中,患

(作者供职于广西壮族自治区灵山县人民医院胃肠外科)