

# 银屑病的常见认识误区

□王凯丽

银屑病,又称牛皮癣,是一种常见的慢性皮肤病,特征是皮肤上出现红色斑块,表面覆盖着银白色的鳞屑。这些鳞屑容易脱落,并伴有不同程度的瘙痒和疼痛。银屑病可以出现在身体的任何部位,但最常见于头皮、四肢和背部。

银屑病的成因非常复杂,涉及遗传、环境、免疫等多个因素。研究表明,银屑病是一种多基因遗传病,也就是说,与遗传因素有着密切的关系。此外,环境因素、感染、药物等也可能诱发或加重银屑病。

银屑病的治疗方法有很多

种,包括药物治疗、光疗、温泉浴等。最常用的药物包括局部糖皮质激素、维生素D3衍生物和维A酸类药物等。光疗是通过紫外线照射来减轻症状,温泉浴也被认为有一定的治疗效果。

然而,治疗银屑病并非一蹴而就的事情,需要患者的耐心和积极配合。同时,由于银屑病的成因复杂,每个人的病情都不尽相同,因此治疗方案也需要根据个体情况量身定制。

可能是因为大家对银屑病

的了解不足,对银屑病有许多

认识误区。

银屑病会传染:这是一个常见的误区。银屑病是一种非传染性疾病,不会通过接触传染给他人。因此,与银屑病患者接触时不必担心被传染。

银屑病只影响皮肤:虽然皮肤是银屑病最直接的表现部位,但银屑病也可能影响其他系统。例如,银屑病患者容易患上心血管疾病、代谢综合征等。因此,在治疗银屑病时,需要全面考虑患者的身体健康状况。

不可能短期治愈:由于银屑病

的成因复杂,目前还没有

能够完全治愈的方法。但是,通过合理的治疗和管理,患者可以有效控制症状,实现短期内治愈,提高生活质量。因此,患者应该保持积极的心态,与医生合作进行治疗。

过度治疗:有些患者可能会尝试各种治疗方法,甚至包括一些没有科学依据的方法,这不仅浪费金钱和时间,还可能对身体造成损害。因此,患者在选择治疗方法时应该慎重考虑,遵循医生的建议。

那么,究竟应该如何正确

对待银屑病呢?

接受专业诊断和治疗:患

者应该选择专业的皮肤科医生进行诊断和治疗,医生会根据患者的具体情况制定合适的治疗方案。

培养健康的生活方式:良好的生活习惯有助于提高身体的免疫力,缓解症状。因此,患者应该注意作息时间、饮食、运动等生活习惯的调整。

坚持治疗和管理:银屑病的治疗和管理是一个长期的过程,患者应该遵循医生的建议,坚持治疗和管理,并定期进行复查,以监测病情的变化。

(作者供职于河南省永煤

集团总医院)

# 掌握正确的便秘护理知识

□肖艳梅

便秘是很多人会遇到的健康问题,不良的饮食结构、缺乏运动、精神压力大等,都可能导致便秘。便秘不仅影响生活质量,还可能诱发其他健康问题。因此,掌握正确的便秘护理知识,对于健康生活至关重要。

了解便秘的成因

便秘是指正常排便形态改变,排便次数减少(每周少于3次),排出过于干硬的粪便,且排便不畅、困难或常有排便不尽感。便秘的成因有多种,主要包括以下几个方面。

饮食结构不合理:食物中膳食纤维含量过少,水分摄入不足,导致粪便体积减小,肠道蠕动减缓。

缺乏运动:久坐,缺乏运动,肠道蠕动功能减弱。

精神压力大:长期精神紧张、焦虑等负面情绪,会影响肠道的正常功能,导致便秘。

其他因素:老年人、合并糖尿病的患者、心脑血管疾病患者等,也容易便秘。

便秘的护理方法

调整饮食结构 增加膳食纤维的摄入,如多吃蔬菜、水果、粗粮等,有助于增加粪便体积,促进肠道蠕动。保持充足的水分摄入,多喝水有助于软化粪便,减少便秘的发生。建议每天至少饮用8杯水,每杯200毫升左右。减少高脂肪、高蛋白食物的摄入,以减轻肠道负担,促进排便,如少吃膨化零食、巧克力等。益生菌可以调节肠道内的菌群平衡,促进肠道健康的生态环境,促进肠道蠕动,帮助排便。

适当运动 增加日常活动量,根据不同的个体,适当活动,通过散步、慢跑、游泳等有氧运动,促进肠道蠕动,缓解便秘。建议每天运动时间不少于30分钟。

缓解精神压力 学会调整自己的情绪,保持积极乐观的心态,有助于缓解便秘症状。如有需要,可以寻求心理咨询师或心理医生的帮助,缓解精神压力,减少便秘的发生。

养成良好的排便习惯 每天选择一个固定的时间段进行排便,有助于培养肠道的生物钟,提高排便效率。排便时要保持专注,避免分心,影响排便效果。排便时不要过度用力,以免加重肠道负担,加重便秘,尤其是老年人,心血管疾病患者,最好用坐便器,防止因便秘用力过猛发生意外。定期进行腹部顺时针按摩,有助于刺激肠道蠕动,促进排便。在医生的指导下,可以使用润肠通便的药物,但要避免滥用药物,以防肠道功能紊乱。如果便秘症状持续加重,建议及时就医。

便秘护理的注意事项

在进行便秘护理时,需要注意以下几点。个体化护理:每个人的便秘成因和程度不同,因此护理方法也应因人而异。在调整饮食、运动等方面,应根据个人情况制定合适的方案。

循序渐进:便秘的改善需要时间和耐心,不要期望立即见效。在护理过程中,应循序渐进,逐步调整生活方式和饮食习惯。

持续观察:在进行便秘护理时,应密切关注身体状况,如有不适或症状加重,应及时就医。

便秘虽然常见,但并非不可治愈。根据不同的个体,通过适当的护理方法,可以有效缓解便秘症状,恢复肠道健康。同时,也要关注生活中的不良习惯,积极调整生活方式,预防便秘的发生。

(作者供职于山东省聊城市冠县柳林镇中心卫生院)

# 科学认识三叉神经痛

□李军

三叉神经痛,对许多人来说可能是一个陌生的概念,但其所带来的痛苦却是比较严重的。三叉神经痛是局限在三叉神经分布区内反复发作的短暂性、阵发性剧烈疼痛,常常让患者在短时间内承受巨大的痛苦。

首先,需要了解三叉神经的解剖结构。三叉神经是人体12对脑神经的第V对,周围突组成三叉神经的三大分支,分为眼神经、上颌神经和下颌神经。三叉神经分布于面部皮肤、眼及眶内、口腔、鼻腔、牙齿、脑膜等,传导痛觉、温度觉、触觉等浅感觉。当三叉神经受到某种刺激或压迫时,就可能出现三叉神经痛的症状。

三叉神经痛的主要特点是疼痛剧烈、发作频繁、持续时间短。这种疼痛常被描述为撕裂样、电击样、针刺样、刀割样或烧灼样,让人难以忍受。疼痛通常发生在三叉神经的一个或多个分支区域,如上唇、鼻翼、口角等。这些区域被称为“扳机点”或“触发点”,轻微触摸或触碰就可能引发疼痛。

导致三叉神经痛的原因有很多。根据病因的不同,可以分为原发性三叉神经痛和继发性三叉神经痛两种。原发性三叉神经痛是指没有明确的器质性病变,可能是由于三叉神经本身的功能异常导致的。而继发性三叉神经痛则是由于其他疾病侵犯三叉神经引起的,如三叉神经根炎、颅底肿瘤等。

那么,如何科学认识和治疗三叉神经痛呢?首先,需要正确认识这种疾病的性质和症状,避免将其与其他类型的头痛混淆。其次,需要及时就医,接受专业医生的诊断和治疗。

在治疗方面,药物治疗是首选方法。常用的药物包括卡马西平、奥卡西平、加巴喷丁、普瑞巴林等。这些药物能够抑制神经的异常放电,减轻疼痛的程度。但需要注意的是,药物治疗并不能根治三叉神经痛,只能缓解症状。而且,长期使用药物可能会导致药物耐受和不良反应。

当药物治疗无效或效果不佳时,可以考虑手术治疗。手术治疗的方法有多种,如三叉神经显微血管减压术、三叉神经感觉根部分切断术、经皮穿刺三叉神经半月节球囊压迫术等。这些手术方法通过解除血管对三叉神经根的压迫或切断三叉神经痛觉传入纤维,达到缓解疼痛的目的。然而,手术治疗也存在一定的风险和并发症。

在治疗的同时,还需要关注患者的心理状况。三叉神经痛患者由于长期受到疼痛的折磨,往往容易出现焦虑、抑郁等心理问题。因此,除了治疗身体上的疼痛外,还需要关注患者的心理健康,提供必要的心理支持和疏导。

总之,三叉神经痛是一种需要引起足够重视的疾病。通过科学认识这种疾病,采取合理的治疗方法,可以有效缓解患者的痛苦,提高他们的生活质量。同时,需要关注患者的心理健康,给予他们足够的关心和支持。相信在医患共同努力下,三叉神经痛患者一定能够早日摆脱疼痛的困扰,重获健康与幸福。

(作者供职于山东省淄博市中心医院)

# 肺癌的养护秘诀

□刘娜

提到肺癌,多数人心会产生深深的忧虑。作为高发致死率的癌症之一,肺癌的影响不仅仅停留在身体层面,还会对患者的心理产生深远的影响。

积极乐观的心态

肺癌患者不应将自己封闭在屋内,要积极融入社会,参加各种有益的活动。与朋友聊天、参加兴趣小组、参加社区活动等,都有助于患者保持乐观的心态,提高生活质量。同时,融入社会还能让患者感受到生活的美好,增强战胜疾病的信心。

合理膳食与营养

均衡营养,增强体质 均衡的饮食不仅能增强身体的免疫力,还能帮助肺部健康提供必要的营养支持。富含抗氧化剂的食物如蓝莓、西红柿、坚果等,对维护肺部细胞健康十分有利。同时,患者可以适量摄入高质量的蛋白质,如鱼类、禽类、豆类,可以帮助修复和维护肺部组织。

适量饮水,润肺祛燥 除了均衡

饮食外,保持良好的饮水习惯也至关重要。充足的水分可以帮助排出体内废物,保持肺部组织湿润,从而有助于减少肺部不适。

锻炼与呼吸训练

定期锻炼,增强体能 患者可以养成定期锻炼的习惯,如快走、慢跑、太极等有氧运动,不仅可以改善心肺功能,还能增强身体的免疫力,减轻疾病带来的不适。

呼吸训练,恢复肺功能 患者可以参加呼吸训练课程或在医生的指导下进行呼吸练习,帮助恢复和增强肺部功能。专门的呼吸体操能够改善呼吸效率,减少气短现象,如深呼吸练习、腹式呼吸练习等。

保持健康的生活环境

远离污染,避免伤害 空气污染是导致肺癌的重要原因。尽量减少在空气质量不佳或含有有害物质(如石棉、砷和某些化学品等)的环境中停留的时间。患者应尽量选择空气清新、远离污染的地方居住,减少对肺部的伤害。

# 肝癌的预防和治疗方法

□张洪伟

肝癌是一种常见且严重的疾病,发病率在全球范围内呈上升趋势。早期发现肝癌并积极治疗可以提高患者的生存率和生活质量。

肝癌的病因

肝癌的发生并非偶然,它往往与多种因素有关。其中,最主要的原因是乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒感染。这两种病毒长期存在于肝内,会导致肝细胞受损,炎症反复发作,最终可能演变为肝癌。此外,长期大量饮酒、肝硬化、脂肪肝、遗传因素等也是肝癌的重要诱因。

肝癌的症状

肝癌的早期症状往往不明显,容易被忽视。肝区疼痛是肝癌患者常见的症状之一。由于肿瘤的生长,使肝包膜受到牵拉,导致肝区出现钝痛、刺痛或胀痛。这种疼痛有时为间歇性,有时为持续性,并可能随着病情的发展而加剧。消化道症状也是肝癌患者常见的表现。肝癌患者常出现食欲减退、腹胀、恶心、呕吐和腹泻等。这些症状可能是由于肝功能受损,导致消化能力下降。此

外,肝癌患者还可能表现出全身性症状,如乏力、消瘦等。一旦出现上述症状,应及时就医检查,以便早期发现肝癌并进行治疗。

肝癌的预防措施

疫苗接种:乙型肝炎病毒是导致肝癌的主要原因之一,因此接种乙肝疫苗是预防肝癌的重要措施。乙肝疫苗应在出生后尽早接种,并按照规定的剂量和时间进行接种。

合理饮食:均衡饮食对于肝癌的预防至关重要。建议增加新鲜水果、蔬菜的摄入,如苹果、无花果、香菇、四季豆、海带、黑木耳等,减少食用被黄曲霉毒素污染的玉米、花生等。同时,限制饮酒量,因为过量饮酒会增加肝癌的发病风险。

保持良好的生活习惯:避免接触有害物质,如化学物质、重金属等,还要尽量减少吸烟和二手烟的暴露。同时,保持合适的体重,进行适量的体育锻炼,保持良好的生活习惯,可以降低肝癌的预防起到积极的作用。

肝癌的治疗方法

手术治疗:对于早期的肝癌患

者,手术切除是最常见的治疗方法。根据肿瘤的位置和大小,可选择局部切除或全肝切除手术。

肝移植:对于晚期肝癌患者或不能进行手术切除的患者,肝移植是一种有效的治疗手段。通过移植健康的肝脏,可以延长患者的生存期并提高生活质量。

放射治疗:放射治疗可用于肝癌的辅助治疗或晚期患者的症状缓解。这些治疗方法可以通过抑制肿瘤的生长和扩散来控制疾病的进展。

化学治疗:化学治疗主要采用化学药物来杀灭或抑制肿瘤细胞的生长和扩散,如氟尿嘧啶的衍生物等。

介入治疗:介入治疗是一种局部治疗方式,主要包括经导管动脉栓塞术和经导管动脉化疗栓塞术。

总之,肝癌的防治需要从多方面入手,既要关注生活习惯的调整,又要重视体检。同时,在治疗过程中,患者应保持积极乐观的心态,配合医生的治疗方案,争取早日康复。

(作者供职于山东省泰安市立医院)

# 如何预防腰椎间盘突出症

□尹海洋

腰椎是身体的重要支撑部位,承载着上半身的重量,并参与日常的各种活动。越来越多的人面临着腰椎疾病的困扰,最常见的就是腰椎间盘突出症。腰椎间盘突出症不仅会导致腰部疼痛、僵硬,还可能引发下肢疼痛、麻木等症状,严重影响患者的生活质量。

首先,需要了解腰椎间盘突出症的成因。腰椎间盘突出是由于腰椎之间的软组织结构,起到缓冲和支撑的作用。然而,长期保持不良姿势、过度劳累、缺乏运动等因素,都可能导致腰椎间盘受到损伤,进而发生突出。此外,年龄、遗传因素等也可能对腰椎间盘的健康产生影响。因此,预防腰椎间盘突出症需要从多个方面入手。

预防腰椎间盘突出症,可以从以下几个方面着手。

保持正确的姿势 无论是坐着还是站着,都应保持腰部挺直,避免长时间弯腰或扭曲身体。对于需要长时间坐着办公的人群,可以选择使用符合人体工程学的椅子,并适时起身活动,以缓解腰部压力。

加强腰部锻炼 适当的腰部锻炼可以增强腰部肌肉的力量和柔韧性,提高腰椎的稳定性。例如,可以进行一些简单的腰部伸展运动、瑜伽或游泳等运动。但需要注意的是,锻炼时应避免过度用力或突然变换动作,以免对腰椎造成损伤。

避免过度劳累 在日常工作中,应避免长时间从事重体力劳动或剧烈运动,以免加重腰椎的负担。如果需要长时间站立或行走,可以适时休息,并

调整站立的姿势,以减轻腰椎

的压力。

保持健康的体重 肥胖会增加腰椎的负担,容易引发腰椎间盘突出症。因此,保持健康的体重对于预防腰椎间盘突出症具有重要意义。

注意饮食调理 适当的饮食调理有助于维持腰椎间盘的健康。例如,增加富含钙、磷、维生素D等营养素的食物,有助于增强骨骼的强度和韧性;

多食用富含抗氧化物质的食物,如蔬菜、水果等,有助于减轻腰椎间盘的氧化损伤。

定期进行腰椎检查 这也是预防腰椎间盘突出症的重要措施。通过腰椎X线、CT(计算机断层成像)或磁共振成像等检查手段,可以及时发现腰椎间盘的异常情况,并采取相应的治疗措施,避免病情进一步恶化。

除了以上提到的预防措施,还需要关注一些与腰椎健康相关的生活细节。比如,选择合适的床垫和枕头,保持床铺的整洁和舒适;避免长时间穿高跟鞋或紧身裤等不利于腰椎健康的服装;在搬运重物时,应采取正确的姿势和技巧,避免腰部受伤。

总之,通过保持正确的姿势、加强腰部锻炼、避免过度劳累、保持健康的体重、注意饮食调理及定期进行腰椎检查等措施,也需要关注与腰椎健康相关的生活细节,从点滴小事做起,为腰椎健康保驾护航。

(作者供职于山东省肥城市人民医院)

# 肩痛难忍?警惕肩周炎

□朱廷林

肩部疼痛,作为日常生活中常见的健康问题,常常被人们忽视或误解。持续、剧烈的肩痛可能是患了肩周炎,不仅影响生活质量,还危害健康。肩周炎是一种以肩关节周围软组织无菌性炎症为主,导致肩关节活动受限的疾病。

肩周炎的病因

肩周炎的发生并非单一因素所致,往往是多因素共同作用的结果。

年龄因素 肩周炎好发于40岁以上人群,尤其是50岁左右的中老年人。随着年龄的增长,肩关节周围的软组织如肌腱、韧带等逐渐发生退行性改

变,易引发炎症。

慢性劳损 长期从事肩部重复性劳动或高强度运动(如举重、网球、羽毛球等),可能导致肩部肌肉、肌腱过度疲劳,引发炎症反应。

外伤史 肩部曾经受过撞击、摔伤或手术等,可能导致肩关节周围组织损伤,诱发肩周炎。

肩周炎的症状

肩周炎的主要症状表现为肩部疼痛,起初呈阵发性疼痛,多数为慢性发作,以后疼痛逐渐加剧,或刀割样痛,且呈持续性。天气变化或劳累后,疼痛加重,疼痛可向颈项

及上肢(特别是肘部)扩散。随着炎症的加重,肩关节主动和被动活动范围均显著减小,尤其上举、外展、内旋等方向受限明显,严重者连梳头、穿衣、提物等日常生活动作都难以完成。

肩周炎的治疗

肩周炎的治疗以缓解疼痛、恢复关节功能为目标,主要包括以下几个方面。

药物治疗 非甾体抗炎药(如布洛芬)能有效缓解疼痛、减轻炎症。疼痛严重时也可利用肾上腺激素、局麻药进行痛点封闭。

功能锻炼 肩关节功能锻

炼,如体后拉手、爬墙锻炼、外旋锻炼、扩胸分肩等,有助于恢复关节活动度,防止肌肉萎缩。

手术治疗 少数顽固性肩周炎患者,经保守治疗无效且严重影响生活者,可考虑进行肩关节镜下松解术或开放手术,以彻底解除粘连,恢复关节活动。

肩周炎的预防

合理运动 避免长时间保持同一姿势工作,定期进行肩部伸展运动,增强肩部肌肉力量,提高关节稳定性。运动时注意保护肩部,避免使用过度或受伤。

调整生活习惯 保持良好的坐姿、站姿,避免长时间低头看手机、电脑。选择合适的枕头,保证睡眠时肩部放松。

保暖防寒 寒冷天气或空调环境下,注意肩部保暖,避免受凉引发或加重肩周炎。

定期体检 中老年人应定期进行健康体检,早发现、早干预肩周炎。

总而言之,了解肩周炎的病因、症状、诊断、治疗及预防方法,有助于及时识别疾病,采取有效措施,避免肩痛对生活造成困扰。

(作者供职于山东玲珑英诚医院有限公司)