

健康促进

结核病的预防性治疗

□卞燕嵩

过小会导致治疗无效,且容易产生耐药性;而用量过大会导致不良反应增多。

全程 预防性治疗者必须完成医生规定的疗程,不能任意缩短疗程,提前停药,也不能任意延长疗程,拉长用药时间。

结核病的预防性治疗方案
口服抗结核药物,包括单用异烟肼、异烟肼+利福喷汀联合、异烟肼+利福平联合、单用利福平等方案。服药时间一般为3个月~6个月。

免疫制剂预防方案。我国研发上市了注射用母牛分枝杆菌,它是世界卫生组织在其制订的《结核病研究与发展战略》中推荐的唯一

用于结核病防治的免疫制剂。间隔2周给药1次,共给药6次。免疫预防具有疗程短,安全性好,保护效果稳定,无肝毒性,也不产生耐药等优势,更适用于预防结核潜伏感染者发生肺结核疾病,防患于未然。

什么情况下可以停药
1.出现药品毒性反应的。
2.因各种原因不规律服药或不能完成整个疗程的。
3.抗结核预防性治疗期间发现身体任何部位的活动性结核病灶。
4.完成规定的抗结核预防性治疗疗程。

注意事项
一旦抵抗力下降,潜伏感染者

就可能发展成为肺结核患者。预防性治疗人员要按要求定期复查,如血常规、肝功能、肾功能等。

用药后如有乏力、低热、关节痛等不适,及咳嗽、咯痰、咯血等呼吸道症状,应立即到当地结核病定点医院医疗卫生机构或综合医院就诊处理。

保证充足的睡眠,合理膳食,加强体育锻炼,提高抵御疾病能力。

预防性治疗后仍有极个别会发病,也会存在再次感染的风险,应正确理解和对待。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹区疾病预防控制中心)

尿液分析是一项简单而有效的检测方法,可以为我们提供有关泌尿系统健康状况的重要信息。通过观察尿液的颜色、透明度、气味以及化学成分,医生可以了解人体内部的健康状况,发现潜在的健康问题。

尿液的颜色

深黄色 深黄色的尿液通常表示你的身体缺水。当你的身体缺乏水分时,尿液会变得浓缩,颜色会变得更加深黄。这是因为身体会尽量保留水分,使尿液中的水分减少,从而导致尿液颜色的变化。缺水可能导致一系列健康问题,包括头晕、疲劳和注意力不集中。因此,保持充足的水分摄入量对于维持良好的泌尿系统健康非常重要。建议大家每天饮水量至少在八杯以上,特别是在气候炎热或进行体力活动时,应增加饮水量以保持水分平衡。

透明无色 透明无色的尿液通常表明你饮水充足。这种清澈透明的尿液是一个良好的健康信号,表明你的身体水分充足,排泄出的尿液中没有浓缩的成分。然而,需要注意的是,摄入过量的水会导致电解质失衡,特别是在短时间内大量饮水,会导致稀释性低钠血症等严重问题。因此,在饮水过程中要适度,根据个人体的身体情况和活动水平来确定合适的饮水量。

深褐色或混浊 深褐色或混浊的尿液可能暗示着潜在的健康问题,如肾结石或感染。这种异常颜色的尿液往往与尿液中存在的血液、蛋白质或细菌有关。深褐色可能是由于肾结石引起的尿路梗阻,或是尿路感染所致。此外,尿液中出现浑浊可能是由于白细胞或脓液的存在,表明可能存在泌尿系统感染。如果尿液的颜色异常,特别是伴随有其他症状,如尿频、尿急、尿痛等,应及时就医进行进一步的检查,以确定问题的原因并采取相应的治疗措施。

尿液的化学成分

pH值(酸碱度) 尿液的pH值是指尿液的酸碱度,反映了体内酸碱平衡的状态。正常情况下,尿液的pH值应在偏酸性到偏碱性之间(6.0至7.5)。这个范围内的pH值有助于维持泌尿系统的正常功能。过高或过低的pH值可能与泌尿系统疾病相关,如尿路感染或肾脏问题。例如,尿液偏酸性可能与尿路感染有关,而尿液偏碱性可能暗示着肾脏问题。因此,监测尿液的pH值可以帮助医生评估泌尿系统的健康状况,及时发现并治疗潜在的问题。

蛋白质 正常情况下,尿液中只含有极少量的蛋白质。蛋白质在尿液中的检测主要用于评估肾脏功能。如果尿液中检测到大量的蛋白质,可能是肾脏功能异常的迹象,表明肾小球滤过功能受损或肾小管吸收功能异常。这可能是肾脏疾病的早期指标,如肾炎或肾病综合征。因此,检测尿液中的蛋白质含量对于早期发现肾脏问题非常重要,可以帮助及时采取治疗措施,防止疾病的进一步恶化。

葡萄糖 正常情况下,尿液中不应含有葡萄糖。葡萄糖的检测通常用于筛查糖尿病。糖尿病是一种慢性疾病,特点是血糖水平异常升高。当血糖水平超过肾脏的尿糖阈值时,过多的葡萄糖无法被肾小管完全重吸收,从而出现在尿液中。因此,检测尿液中的葡萄糖含量可以作为糖尿病的筛查方法之一。

(作者供职于河南省内黄县人民医院)

尿液分析的临床意义

□刘瑞利

慢性咽炎的症状及治疗

□高敏

慢性咽炎是一种常见的咽喉部疾病,主要表现为咽部黏膜的慢性炎症。由于其病程长、症状复杂多变,给患者的日常生活和工作带来了很大的困扰。

慢性咽炎的症状

慢性咽炎的症状多种多样,常见的有以下几种情况。
患者常感到咽部有异物感、灼热感、干燥感等。这些症状主要由于咽部黏膜的慢性炎症刺激所致。患者在吞咽时会感到不适或疼痛,甚至出现吞咽困难。

慢性咽炎患者常有咳嗽症状,尤其是在晨起时更为明显。咳嗽时通常无分泌物咳出,即干咳。这是由于咽后壁黏稠的分泌物刺激引起的。长期咳嗽可能使炎症加重,影响患者的睡眠和生活质量。

慢性咽炎会影响声带的正常功能,导致声音嘶哑或发音困难。患者会感到发音费力,声音低沉或沙哑。

慢性咽炎有时会影响到咽鼓管,导致耳鸣或听力下降。这是因为炎症蔓延到中耳部位,影响了听觉神经的功能。

部分患者还可能出现咽部黏膜充血、水肿、肥厚等体征。此外,慢性咽炎还可能引起全身症状,如发热、头痛、胸闷、胸痛等。这些症状的出现与炎症的严重程度和患者的个体差异有关。

慢性咽炎的治疗

针对引起慢性咽炎的发病原因进行治疗是首要任务。如治疗咽部邻近的上呼吸道感染、慢性鼻炎、慢性扁桃体炎等原发病灶,避免慢性咽炎的反复发作。对由食管反流等全身性疾病引起的慢性咽炎,需要积极治疗原发病,以消除病因。

改善生活方式对于慢性咽炎的治疗非常重要。患者应戒烟戒酒,避免辛辣刺激性食物,保持清淡饮食。同时,保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠和适当体育锻炼,有助于增强身体免疫力,促进疾病的康复。

药物是治疗慢性咽炎的常用方法之一。然而,由于慢性咽炎的病因复杂多样,药物治疗需根据患者的具体病情进行个体化选择。对于非感染性慢性咽炎患者,一般不建议使用抗生素。常用的药物包括以下几种。

口腔清洁剂 如呋喃西林溶液等,

可以保持口腔清洁,减轻咽部不适。

抗炎药 如地塞米松、布地奈德等,可以减轻咽部黏膜的炎症反应,缓解咳嗽等症状。

抗过敏药 对于由于过敏引起的慢性咽炎,可以使用抗过敏药物如氯雷他定片进行治疗。

局部用药 如复方硼砂溶液、呋喃西林溶液等,可以涂抹在咽部黏膜上,起到消炎、止痛、止痒等作用。

中药 中医药在治疗慢性咽炎方面具有独特的优势。常用的中药方剂包括养阴清肺汤、清咽利喉汤等,可以根据患者的具体病情进行个体化调配。

物理治疗如超声雾化等可以缓解咽部的症状。此外,患者还可以使用温盐水漱口等方法进行辅助治疗。

对于部分慢性咽炎患者,如咽侧索肿大严重影响吞咽功能的患者,可以考虑手术治疗。手术方法包括咽侧索切除术等,可以有效缓解患者的症状。

(作者供职于江苏省昆山市周庄人民医院/周庄社区卫生服务中心全科)

先天性心脏病患儿术后的家庭护理

□郭慧明

先天性心脏病患儿术后怎么护理,是很多宝妈们比较焦虑的一个问题。术后护理分为两个阶段,一个就是在医院期间,这个一般是不用太担心,因为我们有家属护士。关键是第二个阶段,出院回家以后怎么护理。

观察体温 患儿刚做完手术,抵抗力比较差,不能去人多的地方,一旦受凉感染恢复慢。患儿常常会有发热情况,如果时间不长,不超过38.5摄氏度,暂不用退热药,孩子的精神、饮食不受影响,可以先观察,一般多注意饮食、尿量和精神状态;同时,要按时吃药,按时复查。

保持气道通畅 勤拍背(心脏封堵患儿例外),协助痰液排出,预防肺不张。如果患儿上不来气,呼吸有困难、气喘,要提高警惕,及时就诊。

观察尿量 建议患儿吃的不能太多,一般吃七八分饱就够了。如果说孩子尿量很少,肚子胀,喘气费劲,那家长要注意起来,及时到医院就诊,千万不能大意。

合理喂养 患儿手术后,短期内可能会出现食欲不振的情况。因此,患儿此阶段应以少量多餐、流食或半流质饮食为主,达到正常热量就行了。为了避免术后感染或者出现水肿的情况,我们还要控制患儿摄入水的量。然后根据医生的建议,逐渐增加患儿的饮食量和种类。同时,家长应注意食物的质量,保证营养均衡,多吃营养丰富、易消化的食物(如水果、蔬菜、鱼类和蛋白质),避免吃辛辣和刺激性的食物,避免摄入过多的盐和调味品。

伤口护理 患儿在手术后通常会有一两个或多个伤口。如果这些伤口出现红肿、明显发热,而且患儿会有疼痛的感觉,家长要及时带患儿到医院观察是不是切口有感染。伤口周围需要保持干燥,因此,患儿的衣服不要穿太多,伤口上也不要盖太多的东西,以免影响患儿出汗。同时,家长应确保绷带干燥和紧密,早期适量减少患儿的

活动量并保持安静,以免伤口感染或裂开。

保证充足休息避免感冒 术后3个月内,是手术创伤、器官功能恢复的重要阶段,患儿应该充分休息,保证足够的睡眠,尽量避免感冒,影响术后身体恢复。

适量运动 患儿手术后,一般建议一个月后逐渐增加活动量,但在3个月~6个月内避免剧烈运动,学龄期儿童暂停体育课。

遵医嘱服药和定期复查 定期复查可以让医生更好的判断患儿的病情和指导用药。家长需要遵循医生的建议和指示,定期带孩子进行复查。这包括定期进行心脏超声和其他相关检查,以评估患儿的心脏功能和康复情况。为患儿提供良好的护理和照顾。

此外,经过3个月的完全恢复,疫苗接种可以正常进行。

(作者供职于河南省胸科医院)

活动量并保持安静,以免伤口感染或裂开。

保证充足休息避免感冒 术后3个月内,是手术创伤、器官功能恢复的重要阶段,患儿应该充分休息,保证足够的睡眠,尽量避免感冒,影响术后身体恢复。

适量运动 患儿手术后,一般建议一个月后逐渐增加活动量,但在3个月~6个月内避免剧烈运动,学龄期儿童暂停体育课。

遵医嘱服药和定期复查 定期复查可以让医生更好的判断患儿的病情和指导用药。家长需要遵循医生的建议和指示,定期带孩子进行复查。这包括定期进行心脏超声和其他相关检查,以评估患儿的心脏功能和康复情况。为患儿提供良好的护理和照顾。

此外,经过3个月的完全恢复,疫苗接种可以正常进行。

(作者供职于河南省胸科医院)

心脏瓣膜病的相关知识

□黄振辉 彭晓鹏

心脏瓣膜工作原理
心脏共有4个瓣膜,包括二尖瓣、三尖瓣、肺动脉瓣和主动脉瓣。人体天然的心脏瓣膜犹如单向阀门,瓣膜开放使血液向前流动,瓣膜关闭则可防止血液回流,以确保血液循环的正常方向,为您的全身提供富含氧气的血液。

何为心脏瓣膜病
心脏瓣膜如果发生疾病将直接影响血液循环,造成缺氧,长期得不到医治将最终导致心力衰竭而死亡。瓣膜病变的分型:瓣膜开启变窄,称为“狭窄”;瓣膜闭合不完全,称为“关闭不全”或“返流”。

心脏瓣膜病的原因及症状
常见于风湿热黏液变性、退行性改变及感染。

症状为:胸闷、气短、气促、头晕、乏力、下肢水肿、运动耐量下降、咳嗽咯痰、夜间端坐呼吸、食欲缺乏等。

心脏瓣膜病的诊断
体检发现心脏杂音和超声心动图所见心脏瓣膜病变的特点是诊断心脏瓣膜病的主要依据,即使在临床症状出现之前也可据此做出诊断。

气短、乏力等是对患者进行心功能分级的主要依据。
心电图可提供心律失常的诊断依据。
X线胸片及胸部CT(计算机断层成像)可以帮助判断肺部瘀血、胸腔积液和肺部病变的情况。

心脏瓣膜病的治疗
保守治疗 对于出现钠潴留等心力衰竭表现者应用利尿剂;对于出现快速房颤者应用地高辛、β受体阻滞剂、非二氢吡啶类钙通道阻滞剂等控制心室率;对于有血栓风险和并发症者应用华法林等抗凝治疗;同时强调避免劳累和情绪激动,适当限制钠摄入量,预防感染等诱发心力衰竭的因素。

木植入人工瓣膜。当患者的自身瓣膜不能被修复时,心脏外科医生将通过手术植入人工瓣膜进行替换。

人工心脏瓣膜的种类及选择
生物瓣膜包括心包瓣膜和异种移植瓣(如猪、牛或马)。生物瓣血栓栓塞率低,不需要终生抗凝,当然也免除了抗凝导致的出血等并发症,但其耐久性较机械瓣差。不过生物瓣失效后可以通过介入等方式再次换瓣。

机械瓣由金属及高等复合材料制作而成。耐久性强,但需要终生接受抗凝治疗,并定期监测INR(国际标准化比值),以保证抗凝指标在可能合适的范围内。抗凝不足可能引发血栓或出血等危险。机械瓣一旦失灵或卡瓣,病情较危急。

生物瓣和机械瓣各有其优缺点,可根据患者不同情况酌情选择。年轻且有抗凝条件者可选用机械瓣;老年患者、需要生育子女

的妇女、偏远地区无条件化验监测抗凝指标者、有抗凝禁忌证(如胃溃疡及其他出血倾向)患者可选择生物瓣。

术后康复应注意事项
继续按时服用医生所开的各种药物。常用的药包括抗凝药,强心利尿药,抗心律失常药等。
遵医嘱调整服用抗凝药物的剂量。由于个体差异,每位患者所需的抗凝药剂量有所不同,出院时医生已经初步摸索出患者的抗凝剂量,出院后根据定期复查的抗凝指标,遵医嘱调整好自己的抗凝治疗。

预防感染,尤其呼吸道感染、牙周炎等。一经发现上述感染情况应及时控制,对不明原因的间歇或持续性发热不可乱投医及乱用抗生素,应及时就医,以免延误治疗。

手术后应保持适当活动量,以便在功能恢复的同时,增强体质,提高生活质量。

(作者供职于广东省东莞市人民医院心脏大血管外科)

胃炎的护理方法及常见误区

□王文辉

胃炎是临床上常见的消化系统疾病,不仅给人带来众多困扰,还会直接影响患者的日常生活。正确的胃炎护理对患者康复十分重要,但在护理过程存在一些误区。若误区未及纠正,将导致疾病恶化,给患者带来不利。

什么是胃炎

胃炎是一种常见的胃部疾病,它是由于各种原因导致胃黏膜发生炎症,如幽门螺杆菌感染、长期吃非甾体抗炎药、大量喝酒、精神压力特别大、不良的饮食习惯等,甚至自身免疫出现问题也会导致胃炎。胃炎患者通常会现腹部疼痛、肚子发胀、恶心、想吐、没胃口、经常打嗝等症状,不同类型的胃炎表现因人而异。胃炎主要分急性胃炎和慢性胃炎两种,急性胃炎一般发病比较突然,经过适合的治疗大多能很快好起来。慢性胃炎就不一样了,它病程比较长,病情还容易反复发作。

那医生是如何判断患者得了胃炎呢?他们会根据患者的症状、病史、身体检查情况,再结合胃镜检查及幽门螺杆菌检测等结果来综合确定。在治疗方面,首先要引发病胃炎的原因解决掉,比如消灭幽门螺杆菌、禁止服用有刺激性的药物等。同时还要根据患者的具体症状进行对症治疗,如用抑制胃酸的药、保护胃黏膜的药、促进胃肠动力的药等。在日常生活中,患者要养成良好的饮食习惯,要以清淡饮食为主,别太劳累,保持好心情,这样才能帮助胃黏膜修复,让病情慢慢改善。

由此可见,胃炎不是小事情,一定要重视起来。如果患者有相关症状出现,需要及时到医院就诊,根据医生的建议治疗。同时,患者要养成良好的生活习惯,这样才能减少胃炎发作。

胃炎患者的护理方法

饮食调整 患者要避免食用那些具有辛辣性质、过于油腻、带有强烈刺激性的食物,如辣椒、油炸食品、咖啡等。患者应多食用那些容易消化、富含丰富营养的食物,像米粥、面条、鸡蛋、鱼肉等。同时,患者要高度重视饮食的规律性,严格做到定时定量进餐,避免暴饮暴食。

戒烟限酒 吸烟这种行为以及过量饮酒都会对胃黏膜造成难以估量的损害,进而加重胃炎的相关症状。因此,患者需要戒烟限酒。

注意休息 患者务必要保证充足的睡眠,避免让身体陷入过度劳累的状态。

情绪调节 压力以及不良情绪都会对胃部的正常功能造成负面影响。因此,患者要始终保持心情舒畅,学会释放压力,这对胃炎的康复会起到显著的助力作用。

避免用药刺激 一些药物会对胃黏膜形成刺激作用,如非甾体抗炎药。如果因为其他疾病不得不使用此类药物,患者需要咨询专业医生该药物是否会对胃部产生不良影响,及时采取相应的保护措施。

注意保暖 患者要对腹部做好保暖工作,防止胃部因为受寒而引发不适的状况。

适度运动 适度进行一些运动能够有效增强个人体质,同时还可以促进胃肠的蠕动,但要避免进行过于剧烈的运动。

胃炎治疗有哪些误区

误区一:胃炎只是小毛病,不需要太过在意

实际情况并非如此,胃炎虽然看似普通,但如果对其轻视,不加以重视并进行妥善的治疗与管理,它会在不知不觉中逐渐恶化,进而引发胃溃疡、胃穿孔等更为严重的胃部疾病,给身体带来极大的危害和不良影响。

误区二:只要当下没有明显的症状,那就意味着胃炎已经好了

这种认知是不准确的,胃炎可能仅仅是处于一个暂时相对平稳的缓解时期,表面的平静并不代表着它已经被彻底治愈,因为在后续的生活中,一旦遭遇一些特定的不良因素(如不健康的饮食习惯、持续的精神压力、不当的用药等),都可能再次诱发胃炎。

误区三:所有的胃炎都是一样的,治疗方法也应该是完全相同的

事实上,不同类型、由不同原因所引发的胃炎在具体的治疗方法是存在差异的。比如由幽门螺杆菌感染导致的胃炎与因自身免疫问题引发的胃炎,其治疗的侧重点和方式就会有所不同,不能简单地一概而论,必须根据具体的病因和病情特点进行针对性治疗。

误区四:只要吃点胃药就能将胃炎治好

仅仅依靠服用胃药并不足以解决问题,要想有效地治疗胃炎,还需要综合考虑多种因素,如找出引发胃炎的根本病因、对生活方式进行合理的调整和优化,包括饮食的规律与健康、情绪的的稳定等,要从多方面同时着手,才能真正治疗胃炎。

误区五:胃炎不会传染

当胃炎是由幽门螺杆菌感染所引起时,它是具有传染性的。这种病菌可以通过口传播等多种途径在人与人之间进行,进而使他人也感染上幽门螺杆菌而患上胃炎。

误区六:只依赖药物,忽视生活护理

事实上,生活护理在胃炎的康复中扮演着极为重要的角色,是不可轻视的。

误区七:症状缓解就停药

胃炎的治疗往往需要经历一定的时间周期,即使症状已经得到了明显的缓解,也绝不能立即停止用药,应该严格按照医生的建议继续服药一段时间,以此来巩固治疗成效。

误区八:胃炎一定会发展成胃癌

如果胃炎没有得到及时有效的治疗,确实有可能会增加患胃癌的风险。但需要明确的是,并不是所有的胃炎都会必然发展成胃癌,因此不必因为患上胃炎而陷入过度的恐慌之中。

总之,胃炎患者需要高度重视护理工作,采取正确的方法,同时也要小心避免陷入各种误区之中。若胃炎的症状无法得到缓解,需要及时前往医疗卫生机构接受专业的治疗。

(作者供职于广东省中医院珠海医院脾胃病肝病科)