

# 泪腺炎的症状与治疗

□丛晨阳

泪腺炎是一种眼部疾病，可能影响人们的日常生活造成不可小的影响。它通常是由感染或炎症引起的，可导致泪腺在短时间内出现红肿、增大等症状。为了更好地了解和应对泪腺炎，本文将详细介绍其症状、原因以及治疗方法。

## 泪腺炎的症状

泪腺炎的症状多种多样，但最常见的是眼睛红肿和疼痛。由于炎症的影响，眼睛周围组织会充血和肿胀。同时，患者可能会感到眼睛不适、灼热感或针刺样疼痛。这些症状通常会持续数天至数周，严重时甚至会影响日常生活。

除了红肿和疼痛外，泪腺炎也可能导致流泪增多或减少。炎症可能会刺激泪腺分泌过多的眼泪，导致患者经常流泪。然而，在某些情况下，炎症也可能导致泪腺分泌功能受损，造成干眼症状。

此外，泪腺炎还可能导致眼睛分泌物改变。患者的眼睛分泌物可能变得浑浊或有异味，这是由于炎症导致泪腺分泌物的成分发生变化。虽然泪腺炎和泪囊炎都可能导致眼睛分泌物增多，但泪囊炎的分泌物通常具有更明显的黏液脓性特征。特别是在慢性泪囊炎的情况下，挤压泪囊区时可能有黏液脓性分泌物从泪小点排出。

如果泪腺炎得不到及时治疗，还可能影响视力。由于眼睛发炎，视力可能会受到一定程度的影响，导致视力模糊。

最后，泪腺炎还可能引起眼睛的瘙痒感或刺激感，导致频繁眨眼或揉眼睛。

## 泪腺炎的原因

泪腺炎的原因多种多样，主要包括感染、炎症和特发性原因。感染可能是通过泪道侵入结膜囊引起的，也可能是血源性的。常见的病原体包括细菌、病毒等。此外，一些全身性疾病，如麻疹、腮腺炎和流感等，也可能引起泪腺炎。

炎症是泪腺炎的另一个常见

原因。这种炎症可能是由过敏、自身免疫性疾病等因素引起的。特发性泪腺炎则是指没有明确原因的泪腺炎症。

## 泪腺炎的治疗

治疗泪腺炎的方法取决于病情的严重程度和病因。对于由感染引起的泪腺炎，医生通常会使用抗生素或抗病毒药物进行治疗。这些药物可以抑制病原体的生长和繁殖，从而减轻炎症症状。

对于炎症引起的泪腺炎，医生可能会使用糖皮质激素等抗炎药物。这些药物可以抑制炎症反应，减轻炎症症状。但需要注意的是，长期使用糖皮质激素可能会导致一些不良反应，如骨质疏松

松症、免疫抑制等。因此，在使用这些药物时，需要密切监测患者的身体状况。

如果药物治疗无效或病情严重，医生可能会建议进行手术治疗。手术治疗方法包括泪腺切除术和泪腺脓肿切开引流术等。这些方法可以直接去除病变组织或引流脓液，从而减轻炎症症状。

除了药物治疗和手术治疗外，患者还可以采取一些自我护理措施来缓解症状。例如，保持眼部清洁、避免揉眼、适当休息等。这些措施可以减轻眼部不适和疼痛，加快病情恢复。

（作者供职于山东中医药大学附属医院眼科）

# 下肢静脉曲张的预防与护理

□张琳

下肢静脉曲张，即深静脉血栓形成，是一种在腿部深静脉内形成的血栓，可能导致严重的并发症，如肺栓塞。因此，了解下肢静脉曲张的预防与护理措施对于保持健康至关重要。

## 下肢静脉曲张的原因

下肢静脉曲张的形成是一个复杂的过程，通常涉及三个主要因素：静脉壁损伤、静脉血流缓慢和血液高凝状态。这些因素可能单独或共同作用，导致血栓形成。例如，长期卧床、手术、创伤等会导致静脉血流缓慢；而肥胖、妊娠、吸烟等则可能增加血液黏稠度，使血液呈现高凝状态。

## 下肢静脉曲张的预防

**保持活动** 活动是促进血液循环的有效方式。长时间久坐或卧床会导致下肢静脉血流缓慢，增加血栓形成的风险。因此，应尽量避免长时间保持同一姿势，每隔一段时间要起身走动走动，或进行简单的腿部运动，如踮脚、屈伸腿部等。

**穿弹力袜** 医用弹力袜通过增加外部压力，帮助下肢静脉血液回流来减轻血液淤积。对于需要长时间坐立或卧床的人群，如孕妇、长途旅行者、手术后的患者等，穿弹力袜可以有效预防下肢静脉曲张的形成。

**保持良好的生活习惯** 保持健康的生活方式可以降低下肢静脉曲张的风险。例如，保持适当的体重，避免肥胖；戒烟限酒，减少烟草和酒精对血管的刺激；保持规律作息，避免长时间熬夜。

**积极治疗基础疾病** 对于存在静脉曲张、静脉瓣膜功能不全等基础疾病的患者，应积极治疗，以降低血栓形成的风险。

**使用药物进行预防** 在某些高风险情况下，如大型手术后、长期卧床等，医生可能会建议使用抗凝药物来预防血栓形成。

## 下肢静脉曲张的护理

**观察病情** 对于已经确诊下肢静脉曲张的患者，需要密切观察病情变化。注意下肢肿胀、疼痛、皮肤颜色等变化，以及是否有呼吸困难、胸痛等肺栓塞的症状。如有异常，应及时就医。

**抬高患肢** 抬高患肢有助于减轻下肢肿胀和疼痛。在患者卧床时，应将患肢抬高至心脏水平以上，以促进血液回流。

**避免按摩挤压** 在血栓形成初期，应避免对患肢进行按摩或挤压，以免血栓脱落导致肺栓塞等严重并发症。

**遵医嘱用药** 患者应遵医嘱按时服药，如抗凝药物等，以控制病情发展并预防并发症的发生。同时，要注意药物的不良反应和相互作用，避免不必要的风险。

**心理支持** 下肢静脉曲张可能会给患者带来一定的心理压力。因此，医务人员和家属应给予患者足够的心理支持，帮助他们保持积极乐观的心态，增强战胜疾病的信心。

（作者供职于山东省聊城市人民医院）

# 胃炎的早期信号有哪些

□周庆勇

胃黏膜负责分泌胃液、保护胃壁不受胃酸侵蚀，还参与食物的初步分解。然而，当胃受到生活中的不良习惯和外界因素侵扰时，胃黏膜就会发出“信号”。

## 什么是胃黏膜

胃黏膜覆盖在胃的内表面，由上皮细胞、腺体细胞等构成，它不仅能够分泌胃酸和各种消化酶，帮助分解食物，还能分泌黏液，形成一层保护屏障，减少胃酸和胃蛋白酶对胃壁的损伤。此外，胃黏膜还具有自我修复能力，确保其在日常磨损中保持完整性。

## 胃炎的定义与分类

胃炎，顾名思义，就是胃黏膜的炎症。根据病程长短，胃炎可分为急性胃炎和慢性胃炎两种；根据病因，胃炎则可分为细菌性胃炎、药物性胃炎、酒精性胃炎、自身免疫性胃炎等多种类型。其中，幽门螺杆菌感染是最常见的原因，长期不愈可发展为慢性胃炎，甚至增加胃癌的发生风险。

## 胃炎的早期信号

**上腹部不适或疼痛** 这是最常见的症状之一，患者常感到上腹部隐痛、烧灼感或饱胀不适，尤其是在餐后更为明显。

**泛酸与嗝气** 胃酸反流至食管，引起烧心感，并伴有嗝气现象。

**消化不良** 食物不易消化，出现餐后腹胀、恶心、呕吐等症状。

**食欲减退** 由于胃部不适，患者可能会出现食欲下降，体重减轻。

**嗜睡或乏力** 虽然不是特异性症状，但部分患者可能因营养不良或慢性疼痛而感到疲乏无力。

**口腔异味** 由于消化功能受到影响，可能导致口腔中有异味，如口臭。

## 不可忽视的致病因素

**不规律饮食** 长时间饥饿或暴饮暴食会给胃黏膜带来负担，加重胃炎症状。

**高盐、高脂饮食** 这类食物可刺激胃黏膜，导致炎症发生。

**吸烟、饮酒** 烟草和酒精都是胃黏膜的“敌人”，可直接损害其屏障功能。

**压力过大** 长期精神紧张会影响胃肠道的正常蠕动，引发功能紊乱。

**幽门螺杆菌感染** 通过不洁的饮食或亲密接触传播，是胃炎的主要诱因之一。

## 胃炎的应对与预防策略

**合理膳食** 定时定量进食，减少辛辣、油腻食物摄入，多吃蔬菜、水果，保持饮食均衡。

**戒烟限酒** 避免吸烟和过量饮酒，减少对胃黏膜的直接伤害。

**缓解压力** 可采取适当的方式缓解压力，如瑜伽、冥想等，保持良好的心态。

**注意个人卫生** 采用分餐制，避免与幽门螺杆菌感染者共用餐具，定期进行幽门螺杆菌检测。

**合理用药** 避免长期使用非甾体抗炎药等可能损伤胃黏膜的药物，必要时应在医生指导下使用。

总之，胃黏膜的健康直接影响人们的生活质量，而胃炎作为常见的胃部疾病，其早期信号不容忽视。通过调整生活方式、改善饮食习惯、及时治疗，可以有效保护胃黏膜。记住，身体的每一次“呐喊”都是对自己的提醒，倾听它们并做出改变，是对自己最好的照顾。

（作者供职于山东省宁阳县第一人民医院）

# 隔物灸的护理攻略

□张会君

隔物灸作为中医传统疗法之一，以其独特的疗效和安全性，受到越来越多人的青睐。

## 隔物灸的准备工作

在进行隔物灸之前，需要做好充分的准备工作。首先，选择适当的隔离物是关键，常用的隔离物有生姜片、大蒜片、盐等，它们不仅能帮助热量更好地传导至穴位，还能减少对皮肤的刺激。其次，准备艾条或艾绒，以及点燃艾条所需的火源，如打火机或蜡烛。此外，还需准备消毒酒精、消毒棉球、清水或生理盐水、干净毛巾等工具和材料，以确保操作过程中的卫生和安全。

## 穴位选择与消毒处理

隔物灸的穴位选择至关重要，不同的穴位针对不同的病症。例如，太阳穴适用于头痛、失眠等症；风池穴则对颈椎病、肩背痛等有较好的疗效。在选择穴位时，应根据个人病情和中医理论进行选择。选定穴位后，可用消毒酒精和消毒

棉球对穴位进行清洁和消毒处理，以防感染。

## 隔物灸的操作步骤

**贴隔物** 将切好的生姜片或大蒜片平铺在选定的穴位上，如果选用盐，可以将盐包裹在纱布或纸巾中放在穴位上。

**点燃艾条** 用火源点燃艾条的一端，待其燃烧出微烟后，将其悬空放在隔离物上方，保持适当的距离，以免烫伤皮肤。

**观察反应** 在灸疗过程中，医生或操作者需要密切观察患者的反应，根据患者的感受调整艾条与皮肤间的距离，确保患者感到温热舒适。

**结束灸疗** 根据患者的病情和医生的指导，确定灸疗的时间。一般每个穴位灸疗时间为5分钟~15分钟。灸疗结束后，及时熄灭艾条，并取下隔离物。

## 灸后护理与注意事项

**灸后护理** 灸疗结束后，用清水

# 急症处理的重要性及方法

□马芹芹

在现代医疗体系中，急诊内科作为医院的前沿阵地，承担着处理各种急症、重症患者的责任。急症，即病情紧急、需要立即处理的病症，其处理效果直接关系到患者的生命安全和预后。因此，了解急诊内科的运作机制、急症处理的重要性以及科学应对方法，对于每个人都至关重要。

## 急诊内科的运作机制

急诊内科是一个集诊断、治疗、抢救于一体的综合性科室。它拥有一支高素质的医疗团队，包括急诊科医生、护士、技师等，他们具备丰富的临床经验和专业知识，能够快速、准确地判断病情，制定治疗方案。

## 急症处理的重要性

**挽救生命** 急症患者往往病情严重，甚至危及生命。及时处理能够快速控制病情，挽救患者生命。例如，对于急性心肌梗死患者，及时溶栓或介入治疗能够显著改善

心肌灌注，降低死亡率。

**减轻痛苦** 急症患者常常伴有剧烈的疼痛、呼吸困难等症状。及时处理能够快速缓解症状，减轻患者痛苦。例如，对于急性胆囊炎患者，及时的抗炎、解痉治疗能够缓解疼痛。

**预防并发症** 急症患者若得不到及时处理，往往容易引发各种并发症，加重病情。及时的急症处理能够预防并发症的发生。例如，对于急性脑卒中患者，及时的溶栓或取栓治疗能够预防脑水肿、脑疝等严重并发症的发生。

## 应对急症的方法

**保持冷静** 面对急症患者，首先要保持冷静，不要惊慌失措。及时拨打急救电话，向医生详细描述患者症状，以便医生做出正确的判断和处理。

**观察病情** 在等待急救人员到达之前，要密切观察患者病情。注意患者的意识状态、呼吸、心跳等

生命体征，以便及时向急救人员提供信息。

**正确施救** 对于一些常见的急症，如心脏骤停、窒息等，要掌握基本的急救技能，如心肺复苏术、海姆立克急救法等。

**配合治疗** 急症患者到达医院后，要积极配合医生的治疗。按照医生的建议进行检查、用药和手术等治疗措施，以促进病情好转。

**加强预防** 预防是应对急症的最佳方法。要保持良好的生活和饮食习惯，加强锻炼和休息，避免过度劳累和不良情绪的刺激。

总之，急诊内科在医疗体系中扮演着举足轻重的角色。了解急诊内科的运作机制、急症处理的重要性以及科学应对方法，有助于更好地应对突发的健康问题，保障自身和他人的生命安全与健康。

（作者供职于山东省菏泽市第三人民医院）

# 慢性肾功能不全患者的健康指导

□虞军

慢性肾功能不全是指各种原因导致肾脏慢性进行性损害，使其不能维持基本功能，临床以代谢产物和毒素潴留、水电解质和酸碱平衡紊乱及某些内分泌功能异常等表现为特征的一组综合征。

## 常见症状

慢性肾功能不全的常见症状有水肿、少尿或无尿、尿频、血尿、尿中泡沫增多、腰酸背痛、精神萎靡、食欲不振、四肢乏力、面色苍黄、贫血等。如有上述表现，应考虑慢性肾脏病的可能，请及时进行血、尿等相关检查，以便早期发现，早期治疗。

## 饮食指导

**优质低蛋白饮食** 保证富含氨基酸的高蛋白食物摄入，如鸡蛋、牛奶、鱼、瘦肉等动物蛋白；尽量少吃或不吃含植物蛋白丰富的食物，如花生、豆类及其制品。低蛋白饮食应坚持个体化原则，不同时期的患者蛋白的摄入量也不同。

**低盐饮食** 饮食偏咸会导致

血压升高，诱发肾病。一般来说，每天摄入的钠量折合食盐不超过5克，当出现水肿、血压高、心脏功能下降的时候，应保持低盐饮食（每天2克~3克）。其中食盐包括普通食盐、含钠的调味剂等。

**忌高钾饮食** 肾功能不全患者排钾能力逐渐下降，易于出现高钾血症。应限制高钾饮食的摄入，但要定期复查血钾。含钾高的食品有全谷类、胚芽；各类调味品；空心菜、韭菜和海带等蔬菜；香蕉、柑橘、橙子等水果。

**低嘌呤低脂饮食** 血尿酸偏高者应保持低嘌呤饮食。忌饮酒，尤其是啤酒，少吃海产品、动物内脏，多吃水果、蔬菜等。肾功能正常或没有明显水肿者，一般每天要保证2000毫升饮水量。血脂高者应少食含饱和脂肪酸较高的食品，如火腿、黄油等。

## 作息指导

**避免熬夜** 长期熬夜、工作压

力大、爱喝浓茶和咖啡，易出现肾功能问题。如果长时间不喝水，尿量就会减少，容易引发肾结石、肾积水等。

**忌乱服药物、用药过多** 最好不要使用某些有肾毒性的抗生素、非甾体抗炎药和解热镇痛药，以及有肾毒性的中草药等。

**忌经常憋尿** 尿液在膀胱里时间长了会繁殖细菌，细菌经输尿管逆行到肾脏，会导致尿路感染和肾盂肾炎。一旦反复发作，将引发慢性感染，不易治愈。

**避免接触有毒物质** 不要接触重金属、有机溶剂（汽油、煤油、柴油、松节油等）、农药、合成染料、生物毒素（蛇毒、蜂毒、鱼胆）等。

**戒烟限酒** 限制酒精的摄入量。吸烟会影响肾脏血流动力学和组织学结构，引起尿蛋白排泄率增高，进而损害肾功能，增加发生终末期肾衰竭的风险。

**适度锻炼** 注意休息，避免过度劳累，过度的劳累会加重病情，一般以“自我感觉不疲劳”为准。

不要做剧烈运动，可进行低或中等强度的锻炼，如走路、打太极拳、练八段锦等。

## 防感染指导

平时要注意养成良好的卫生习惯，比如饭前便后洗手、房间多通风、少出入人员密集区域、注意食物的清洁、天气寒冷时防寒保暖等，以防呼吸道、胃肠道及皮肤等部位的感染。

## 用药指导

严格遵医嘱，用药要规范。肾脏的修复是一个长期的过程，药物一定要按疗程服用，定期进行门诊复查，遵照医嘱调整用药。复发后不要惊慌，应尽快与医生联系，根据病情调整治疗方案。

## 动静脉内瘘的日常维护

透析前先用清水洗肢，保持瘘口清洁。每次透析治疗结束后，应特别注意内瘘部位血管震颤情况和止血时间。

透析结束后勿包扎太紧，以免影响血流量。透析当日，穿刺伤口勿弄湿，保持患部干燥，不要

过早取下敷料，以免穿刺点被污染，24小时内禁止擦洗穿刺点。透析治疗24小时后可以热敷，建议用热毛巾湿敷，勿直接用热水袋压迫。

若在家中发现针孔处出血，应立即压住出血点止血，注意局部压迫应包括皮肤穿刺点及血管的穿刺点，压迫力度为血液能通过，能摸到血管震颤又不出血为宜，一般压迫10分钟左右即可。

随时注意瘘管部位是否有红、肿、热、痛或麻木感。如发现内瘘血管震颤消失、瘘口突然疼痛时要及时到医院就诊。

避免在动静脉内瘘侧肢体测血压、注射任何药物或采血，以避免造成血栓。

平时可以用手或听诊器检查瘘管部位是否通畅，若无震颤感，要立即就医。

有动静脉瘘形成者，平时可戴护套保护瘘管并防止外伤。（作者供职于广西医科大学第一附属医院泌尿外科）

# 带你了解正畸治疗

□曹志伟

随着现代口腔医学的快速发展，正畸治疗已成为越来越多人改善牙齿排列和咬合功能的首选。正畸，即通过牙齿矫正器来矫正牙齿的排列和咬合关系，不仅能让牙齿更加整齐美观，还能改善口腔健康，增强自信。

## 正畸治疗的必要性

牙齿排列不整齐、咬合关系异常等问题，不仅影响面部美观，还可能引发一系列口腔问题。例如，牙齿拥挤容易导致牙菌斑堆积，增加患龋齿和牙周病的风险；错位的牙齿还可能影响咀嚼功能，加重胃肠负担；此外，不整齐的牙齿还可能影响发音和社交，给人们带来心理负担。因此，正畸治疗对于改善牙齿排列、恢复咬合功能、提高口腔健康水平具有重要意义。

## 正畸治疗的方法

**传统金属托槽矫正** 这是常见的正畸治疗方法之一。通过在牙齿表面粘贴金属托槽，并使用钢丝将托槽连接起来，利用钢丝的弹性力量对牙齿施加适当的压力，使其逐渐移动到正确的位置。金属托槽矫正具有较高的矫治效率和稳定性，但美观性稍差。

**陶瓷托槽矫正** 陶瓷托槽矫正与传统金属托槽矫正原理相似，但托槽采用与牙齿颜色相近的陶瓷材料制成，具有较好的美观性。不过，陶瓷托槽的强度和耐磨性相对较差，需要患者更加注意口腔卫生和饮食习惯。

**隐形牙套矫正** 隐形牙套矫正采用透明高分子材料制成的牙套，佩戴在牙齿上几乎看不出来，具有较高的美观性和舒适度。患者可以根据自

身情况定制不同阶段的牙套，逐步矫正牙齿。但隐形牙套矫正的矫治效率相对较低，需要患者耐心佩戴并定期更换牙套。

## 正畸治疗的流程

**咨询与检查** 患者首先需要到正规口腔医疗机构进行咨询和检查。医生会根据患者的牙齿情况、年龄、生活习惯等因素制定个性化的正畸治疗方案。

**口腔健康评估** 在进行正畸治疗前，医生会对患者的口腔健康状况进行全面评估，包括牙齿、牙周、颞下颌关节等。如有牙齿问题，会先进行相应的治疗或改善。

**制作牙套或托槽** 根据治疗方案，医生会为患者制作合适的牙套或托槽。对于隐形牙套矫正患者，医生还会根据患者的牙齿情况定制不同阶段的牙套。

**佩戴牙套或托槽** 患者需要在医生的指导下正确佩戴牙套或托槽，并按照医生的要求进行定期调整和复查。在佩戴过程中，患者需要注意口腔卫生和饮食习惯，以免影响矫治效果。

**矫治效果的巩固** 当牙齿移动到正确的位置后，医生会为患者制作保持器来巩固矫治效果。患者需要按照医生的要求佩戴一段时间的保持器以防止牙齿复发。

总的来说，正畸治疗是一个复杂而又漫长的过程，它需要患者和医生的共同努力。通过了解正畸的基本知识，人们可以更好地认识到正畸治疗的重要性，并及时采取治疗措施。

（作者供职于山东省警官总医院）