银屑病能根治吗

□张胜佳

银白色的鳞屑、边界清晰的红斑、反复出现的瘙痒……银屑病，这个被称为“不死的癌症”的皮肤顽疾，困扰着许多患者。每当目睹患者四处寻医问药的身影，一个引人深思的问题便会涌上心头：银屑病到底能否根治？今天，就让我们一同探寻疾病背后的真相。

复杂病因：根治难题的根源

银屑病的发病机制至今尚未完全明晰。医学界普遍认为，它是遗传与环境因素共同作用的结果。遗传因素在银屑病发病中占据重要地位，约30%的患者有家族病史。如果父母一方患有银屑病，子女发病风险会增加至10%~20%；若父母双方均患病，这一比例甚至会上升至50%~70%。这些携带突变基因的个体，其免疫系统如同被安装了“错误程序”，T细胞异常活化，促使角质形成细胞过度增殖，从而形成皮肤表面层层堆积的鳞屑。

环境因素则是诱发银屑病的“导火索”。链球菌感染、精神压力大、外伤等因素，均可能触发体内的免疫异常反应。比如，一次扁桃体发炎引发的链球菌感染，就可能激活免疫系统中的T淋巴细胞，释放大量的炎症因子，导致银屑病急性发作；长期精神焦虑、睡眠不足，也会打破免疫系统的平衡状态，让疾病乘虚而入。

治疗现状：缓解与控制为主

基于当前医学发展水平，银屑病尚无法实现根治。现有的治疗手段，无论是传统的外用药物、光疗还是新型的生物制剂，其核心目标都是控制症状、减少复发，提高患者的生活质量。

外用药物是轻度银屑病的一线治疗方案，如糖皮质激素药膏能快速抗炎止痒，维A酸类药物可调节角质代谢，但长期使用可能产生皮肤萎缩、色素沉着等副作用。光疗是利用紫外线照射，抑制皮肤内的免疫细胞活性，缓解炎症，但频繁照射会增加皮肤癌风险。生物制剂能精准靶向免疫反应中的关键细胞因子，快速清除皮损，但这类药物价格相对较高，且需长期注射。

这些治疗方法虽然能在一定程度上使皮肤恢复光滑，但是由于致病的遗传和免疫异常根源未被消除，一旦遇到诱发因素，疾病可能卷土重来。

科学应对：与疾病“和平共处”

银屑病虽然无法根治，但并不意味着不可控。患者可以通过科学的管理，实现病情的长期稳定。在日常生活中，保持皮肤湿润至关重要，使用温和的保湿霜、避免过度清洁，可减少鳞屑产生和皮肤瘙痒；规律作息、适度运动，如瑜伽、慢跑等，有助于调节免疫系统功能，减轻精神压力；同时，严格避免诱发因素，如及时治疗扁桃体炎等感染性疾病，注

意皮肤防护、防止外伤，均能降低疾病复发概率。

除此之外，患者要积极调整心态，正确认识疾病。银屑病不会传染，也并非“不治之症”，许多患者通过规范治疗和生活管理，实现了多年不复发，正常工作和生活。

银屑病虽然目前无法根治，但是我们可以通过科学治疗和健康管理，有效控制病情，与疾病“和平共处”。如果您正在遭受银屑病困扰，不要盲目相信“根治”的虚假宣传，及时就医、规范治疗，才能最大程度减轻疾病负担。

(作者供职于山东省嘉祥县人民医院)

关节发出异响，可能不是缺钙

□王飞飞

蹲下起身时膝盖发出“咔咔”声，转动脖颈时颈椎传来“咯咯”的声响。这些关节发出的异响常常让人担忧，不少人的第一反应是“不是缺钙了”，甚至急忙补钙。然而，关节“咔咔”响的背后，缺钙可能只是众多原因中相对被高估的一个。要正确认识关节异响，我们需要深入了解其中的科学原理。

生理性弹响

大部分人出现的关节异响属于生理性弹响，这是关节在活动过程中出现的正常现象，不需要过度紧张。关节就像一个精密的“液压系统”，关节腔内充满着起润滑和缓冲作用的气体，其中溶解着氧气、二氧化碳等气体。当关节突然活动时，关节腔的空间瞬间变化，压力减小，原本溶解在关节液中的气体迅速形成小气泡并破裂，从而产生清脆的响声，这就是我们听到的生理性弹响。就像打开碳酸饮料瓶时，气体从液体中溢出产生的“啵”声一样，是一种自然的物理现象。

生理性弹响具有几个明显特征：响声清脆、单一、不重复；响后关节无疼痛或不舒适；关节活动不受限。例如，有些人在久坐后伸懒腰、活动手指时，关节偶尔发出的响声就属于生理性弹响。这种弹响通常不会对关节造成损伤，也不需要进行治疗，更与缺钙没有直接关系。

如果关节频繁出现响声，且伴有疼痛、肿胀、活动受限等症状，那可能是病理性弹响，这是关节在向我们发出“求救信号”，提示关节出现了问题。半月板损伤是膝关节病理性弹响的常见原因之一。半月板是膝关节内的半月形纤维软骨，起到缓冲和稳定关节的作用。当半月板因运动损伤、长期磨损等原因出现撕裂时，在膝关节屈伸过程中，撕裂的半月板与周围组织摩擦，就会产生弹响，同时还可能伴随疼痛、关节卡顿感。

关节炎也是导致关节病理性弹响的重要因素。随着年龄增长，关节软骨逐渐磨损，滑膜出现炎症，关节表面变得不平整，活动时骨与骨之间的摩擦增加，就会发出“咔咔”声。此外，关节游离体、滑膜皱襞综合征等疾病也可能引发病理性弹响。关节游离体是关节内脱落的软骨、骨碎片等形成的小体，它们在关节腔内自由移动，会与周围组织发生碰撞，产生响声。

科学护关节，别盲目补钙。既然大部分关节“咔咔”响并非因为缺钙，那我们该如何保护关节健康呢？首先，要避免过度运动，不给关节造成过

重的负担。例如，跑步爱好者应控制跑步的强度和频率，避免长时间、高强度的奔跑；登山时可使用登山杖辅助，减轻膝关节压力。其次，适当进行关节功能锻炼，如游泳、骑自行车等运动，既能增强关节周围肌肉力量，又能减少关节磨损。

在饮食上，均衡营养比盲目补钙更关键。多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼类、豆类、新鲜蔬菜和水果等，有助于维持关节软骨和韧带的健康。此外，我们要注意控制体重，体重过重会增加关节负荷，加快关节磨损。

关节异响并不意味着缺钙，如果是生理性弹响，不需要过度焦虑；如果是病理性弹响，则应引起重视，及时就医治疗。通过科学的方式保护关节，我们才能让关节灵活运转。

(作者供职于山东省滨州市沾化区中医院)

宫颈炎和HPV感染的关联

□关燕霞

女性需留意生殖系统可能出现的异常信号。当白带出现异常增多的情况时，很可能是宫颈炎在发出警示。在关注宫颈炎的同时，许多人会产生疑问：HPV(人乳头瘤病毒)感染和它究竟有什么关联？其实，这两种常见的妇科问题，背后有着密切的联系，值得我们深入了解。

宫颈炎是宫颈受损和病原体感染后引起的炎症，可分为急性期和慢性两种。引发宫颈炎的原因多种多样，性生活过于频繁、不注意经期卫生、多次人工流产等，均可能导致宫颈炎受损，进而引发炎症。白带增多是宫颈炎最常见的症状，常表现为白带黏稠、颜色发黄或伴有异味。这是因为炎症刺激宫颈腺体，使其分泌功能亢进，从而产生大量分泌物。此外，患者还可能因宫颈不规则出血、性交疼痛等症状，严重影响

生活质量。HPV是一种具有种属特异性的嗜上皮病毒，有多种亚型。其中，低危型HPV可引起生殖器疣等良性病变，而高危型HPV持续感染是导致宫颈癌的主要病因。HPV主要通过性接触传播，也可通过间接接触(如接触感染者的衣物、生活用品等)传播。大部分女性在感染HPV后，机体免疫系统可将其清除，但部分感染者会出现持续感染的情况。

宫颈炎与HPV感染之间存在相互影响的关系。一方面，患有宫颈炎时，宫颈局部的微环境发生改变，宫颈黏膜的屏障功能受损，这为HPV的入侵创造了有利条件。炎症导致宫颈上皮细胞的更新和修复出现异常，使细胞对HPV的易感性增加，从而更易感染HPV。另一方面，一旦感染了

高危型HPV，HPV的DNA(脱氧核糖核酸)会整合到宫颈细胞的基因组中，干扰细胞的正常生长和分化，加重宫颈的炎症反应，促使宫颈炎病情恶化。长期的炎症刺激和HPV感染相互作用，会不断增加宫颈癌变的风险。研究表明，持续感染高危型HPV的女性，发生宫颈癌前病变和宫颈癌的概率显著高于未感染HPV者，而合并宫颈炎会加速这一癌变进程。

因此，当发现白带异常增多等宫颈炎症状时，应及时就诊，切不可掉以轻心。进行妇科检查、白带常规检查等，明确诊断后积极治疗，有助于恢复宫颈健康，降低HPV感染风险。同时，定期进行HPV筛查至关重要。尤其对于存在多个性伴侣、性生活过早等高危因素的女性，建议每年进行一次HPV检测和宫颈细胞学检查，

以便早期识别并干预HPV感染和宫颈病变。

预防宫颈炎和HPV感染，关键在于养成良好的生活习惯：保持外阴清洁，勤换内裤；注意性生活卫生，避免多个性伴侣；采取安全的避孕措施，减少人工流产对宫颈的损伤；均衡饮食，规律作息，积极锻炼，增强自身免疫力。此外，接种HPV疫苗也是预防HPV感染的有效手段，适龄女性可根据自身情况选择合适的疫苗进行接种。

宫颈炎与HPV感染密切相关，白带异常等症状是重要的健康警示信号。重视这些信号，深入了解两者的关联，做好预防和定期筛查工作，是守护女性生殖健康、降低宫颈癌风险的关键。

(作者供职于山东省济宁市梁山山妇幼保健院计划生育服务中心)

这些贫血信号别忽视

□马然

你是否察觉到指甲不再像以往那样红润，反而变得苍白了呢？在工作或者学习的时候，明明已经得到了充足的休息，却频繁地感到头晕、浑身乏力，稍微活动一下就气喘吁吁？这些看似不值一提的状况，很有可能是身体发出的贫血信号。贫血并非单纯的“缺血”，而是一种常见的血液疾病，严重时会对身体健康造成极大的危害。因此，这些信号千万不可忽视！

贫血最直观的表现是皮肤和黏膜苍白，其中指甲、眼睑、嘴唇等部位最为明显。正常健康的指甲呈淡粉色，富有光泽，而贫血患者的指甲会逐渐失去红润，变得苍白，甚至可能出现扁平或凹陷的情况。除了指甲发生变化，贫血还会引发一系列全身性症状。神经系统首当其冲，大脑因供血不足，可能出现头晕、头痛、耳鸣、失眠、记忆力减退等症状。循环系统为了弥补供血不足，会加快心跳，患者常感到心慌、心悸，活动后更为明显。消化系统也会受到影响，出现食欲不振、消化不良、腹胀等症状。这些症状相互影响，形成恶性循环，严重影响生活质量。

造成贫血的原因复杂多样。红细胞生成不足是常见因素之一，例如，骨髓造血功能障碍(如再生障碍性贫血)，或者缺乏造血原料(如缺铁导致的缺铁性贫血、缺乏维生素B₁₂和叶酸引发的巨幼细胞性贫血)。红细胞破坏过多同样会引发贫血，如遗传性球形红细胞增多症、自身免疫性溶血性贫血等。此外，急性或慢性失血也是不可忽视的原因，如女性月经过多、胃肠道出血、外伤出血等，均可能导致血液流失过多，引发失血性贫血。

贫血对人体的危害不容小觑。长期贫血会导致身体各器官组织长期处于缺氧状态，影响其生长发育。儿童和青少年贫血可能导致生长迟缓、智力发育受影响；孕妇贫血不仅影响自身健康，还会增加胎儿早产、低出生体重的风险；老年人贫血则会加重心脏负担，诱发心脑血管疾病。同时，贫血还会削弱人体免疫力，使人更容易受到细菌、病毒的侵袭，引发各种感染性疾病。

如果怀疑自己贫血，应及时就医检查。血常规是最基本的检查项目，通过检测红细胞数量、血红蛋白含量等指标，可初步判断是否贫血及贫血类型。必要时，医生还会进一步进行骨髓穿刺、铁代谢检查、维生素测定等，以明确病因。一旦确诊贫血，需根据病因进行针对性治疗。例如，缺铁性贫血患者需补充铁剂，巨幼细胞性贫血患者要补充维生素B₁₂和叶酸，而再生障碍性贫血等严重疾病患者则可能需要进行免疫抑制治疗或造血干细胞移植。

除了医学治疗，日常饮食调理也至关重要。多摄入富含铁的食物，如红肉、动物肝脏、豆类、绿叶蔬菜等；同时搭配富含维生素C的食物，如橙子、柠檬、猕猴桃等，可促进铁的吸收。保持均衡饮食，保证蛋白质、维生素和矿物质的摄入，避免挑食、偏食。此外，规律作息、适度运动，如散步、瑜伽等，有助于增强体质，促进血液循环，改善贫血症状。

指甲苍白、头晕乏力等信号，是身体向我们发出的求救信号。关注自身健康，重视这些细微变化，及时就医检查，采取科学有效的治疗和调理措施，能远离贫血困扰，拥抱健康生活。

(作者供职于山东省济南市济阳区人民医院)

术后恶心呕吐怎么办

□梁瑞玲

术后恶心呕吐(PONV)是外科手术常见的并发症之一，它不仅会让患者承受痛苦，还可能对伤口愈合造成影响，增加肺部感染等风险。作为离手术室最近的“健康守护者”，麻醉医生总结了6个缓解不适的实用方法，帮助你轻松应对术后恶心呕吐。

术后恶心呕吐的诱因

想要缓解术后恶心呕吐，先要了解它的诱因。手术过程中使用的麻醉药物，尤其是吸入性麻醉药和阿片类药物，会刺激人体的呕吐中枢，导致恶心呕吐。手术类型也与恶心呕吐的发生息息相关，如腹腔镜手术、妇科手术等。此外，患者自身的体质也与术后恶心呕吐有一定的关系，有晕车史或既往术后恶心呕吐史的人群更容易发生。

如何应对术后恶心呕吐

体位管理：正确调整姿势在术后卧床期间，建议将

体位调整至30度~45度半卧位。这种体位可显著减轻腹腔脏器对膈肌的压力作用，从而降低术后恶心呕吐的发生率。同时，应让患者头部保持侧卧位，此体位可有效预防胃内容物反流导致的气道误吸，避免继发吸入性肺炎或窒息等并发症。需要强调的是，在麻醉苏醒期，体位管理尤为重要。

饮食调节：循序渐进、少食多餐。术后饮食要遵循循序渐进、少食多餐的原则。在肠道功能恢复后，先从清淡、易消化的流食开始。切忌过早食用油腻、辛辣食物，这些食物会加重胃肠负担，诱发恶心呕吐。随着身体逐渐恢复，可过渡到半流食、软食，直至正常饮食。同时，注意控制进食速度，避免进食过快。

穴位按压：简单有效的辅助。中医穴位按压是一种简单有效的辅助方法。内关穴位于

手腕内侧，按压此穴位能调节植物神经功能，缓解恶心症状。用拇指指腹按压，力度以有酸胀感为宜，每次按压1分钟~2分钟，可重复多次。合谷穴位于手背，第1与第2掌骨之间，当第2掌骨桡侧中点处。用适当力度按压合谷穴，同样有助于减轻不适。

呼吸训练：放松心情。术后出现恶心呕吐时，可采用深呼吸放松法来改善。具体操作如下：取仰卧位，双眼紧闭，用鼻子缓慢吸入气体，使腹部逐渐隆起，随后用嘴巴徐徐呼气，持续练习5分钟~10分钟。通过有规律的深呼吸，能够安定神经，减轻消化道不适症状。

药物干预：及时有效治疗。针对术后严重恶心呕吐症状，在临床医师的指导下规范应用止吐药物是重要的干预措施。麻醉科医师通常采取两种给药方案：一是在手术完成前

实施预防性用药；二是在术后出现症状时进行补救性治疗。目前，临床常用的止吐药物主要包括5-HT₃受体拮抗剂和糖皮质激素类药物，其作用机制是通过阻断化学感受器触发区，有效缓解患者的恶心呕吐症状。

环境优化：营造舒适氛围。一个安静、整洁的病房环境对缓解术后恶心呕吐同样很重要。保持病房温度、湿度适宜，定期开窗通风，避免异味刺激。同时，减少探视人员数量，避免环境嘈杂喧闹，让患者在舒适的环境中安心休养，也有助于减轻恶心呕吐等不适。

术后恶心呕吐虽然较常见，但是只要掌握这些实用方法，就能有效缓解不适。如果恶心呕吐症状持续不缓解或加重，一定要及时告知医生，以便医生采取更有效的治疗措施。

(作者供职于山东省曹县立医院)

乳腺结节是女性常见的乳腺疾病之一。许多女性在体检时发现乳腺结节后，最关心的问题就是它是否会癌变。事实上，乳腺结节有一定的癌变风险，但并非所有结节都会癌变，需结合结节性质、分级及个体情况综合判断。

乳腺结节的性质与癌变风险

乳腺结节分为良性结节和恶性结节。良性结节通常生长缓慢，边界清晰，形态规则，对身体健康影响较小，癌变风险较低；而恶性结节则具有细胞生长失控、侵犯周围组织及转移的特性，癌变风险较高。

常见的良性乳腺结节包括乳腺增生结节、乳腺纤维腺瘤等。乳腺增生结节是由于乳腺组织增生形成的肿块，多数情况下是良性的，极少数结节在生长过程中可发生癌变。乳腺纤维腺瘤是来自乳腺间叶组织的一种良性肿瘤，通常不会发生恶性病变。

然而，也有一些乳腺结节可能存在癌变的风险。例如，形态不规则、边界不清、内部回声不均勻、有微小钙化点的乳腺结节，其癌变的可能性相对较高。

乳腺结节癌变的警示症状

若乳腺结节在短时间内出现以下变化，需高度警惕癌变可能。体积迅速增大：原本生长缓慢的结节突然快速增大。质地变硬：结节的质地由软变硬。形态不规则：原本规则的结节变得不规则。

伴随症状：出现乳房皮肤改变，如皮肤凹陷、橘皮样改变、乳头回缩等；乳头溢液，尤其是血性溢液；腋窝淋巴结肿大，触摸时可感觉到淋巴结质地坚硬、活动度差、无压痛。

乳腺结节的诊断与监测

发现乳腺结节后，应及时进行病理学检查与影像学检查，以判断结节的性质、分级及分化类型，从而选择合适的治疗方法。

影像学检查：包括乳腺B超、乳腺X线(钼靶)、乳腺MRI(磁共振成像)检查等。这些检查可以对结节的大小、形态、边界、血流情况等进行初步诊断。病理学检查：主要有针吸细胞学检查、术中冰冻检查及术后石蜡切片。其中，术中冰冻检查及术后石蜡切片是明确结节性质最有效的方法。

对于良性结节，建议进行密切随访，3个月~6个月复查乳腺彩超，必要时可进行结节穿刺病理检查，以明确结节的变化情况。降低乳腺结节癌变风险的措施。定期检查：女性应定期进行乳腺检查，以便及时发现结节变化。

健康生活方式：保持清淡饮食、规律生活、心情愉快，避免长期处于高压状态，减少雌激素反常增高的因素，如不当进食营养品，避免食用含有雌激素成分的食物等。

积极治疗乳腺疾病：对于乳腺部位的炎症等疾病，应及时治疗，防止其持续浸润生长导致癌变。乳腺结节有一定的癌变风险，但并非所有结节都会癌变。其癌变可能性与结节性质、分级等因素密切相关。女性发现乳腺结节后，不必过于恐慌，但也不能掉以轻心，应及时就医，进行全面的检查和评估，根据医生的建议制订合理的治疗和随访方案。通过定期检查、保持健康的生活方式等措施，可以有效降低乳腺结节癌变的风险，保障乳腺健康。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹人民医院)

体检前要知道的那些事

□王桂坤

体检是预防疾病、监测健康状况的重要手段。在进行体检前，掌握以下关键事项，有助于获取更准确的体检结果，为疾病预防和健康

管理提供可靠支撑。饮食管理。体检前的饮食管理至关重要。一般建议体检前3天保持正常饮食，避免刻意节食或暴饮暴食。应减少高油脂、高蛋白食物的摄入，如油炸食品、动物内脏、海鲜等，这些食物可能导致血脂、胆固醇等指标异常。同时，应限制高糖食物和酒精的摄入。高糖食物可能使血糖短时间内波动，影响血糖检测结果；酒精会影响肝功能检测，可能导致转氨酶升高。另外，体检者需在体检前12小时禁食、8小时禁水，以免食物残渣影响腹部超声检查，或者干扰血液检测指标。如果在糖尿病等特殊情况下，可在医生的指导下合理安排禁食时间，避免低血糖。

规律作息。规律作息对体检结果同样有影响。体检前几天应保持正常的作息，尽量避免熬夜。熬夜会打乱人体生物钟，影响激素分泌，可能导致血压升高、肝功能指标异常等情况。保证充足且规律的睡眠，不仅能让身体各器官正常运转，还有助于维持稳定的生理指标，使体检结果更准确，真实反映健康状况。

环境优化：营造舒适氛围。一个安静、整洁的病房环境对缓解术后恶心呕吐同样很重要。保持病房温度、湿度适宜，定期开窗通风，避免异味刺激。同时，减少探视人员数量，避免环境嘈杂喧闹，让患者在舒适的环境中安心休养，也有助于减轻恶心呕吐等不适。

药物使用。体检前需谨慎对待药物使用。如果正在服用降压药、降糖药等，不要随意停药，可在检查当天用少量清水送服，然后在体检时向医生说明用药情况，以便医生

作出判断。对于一些可能影响体检结果的药物，如抗生素、解热镇痛药等，应在医生的指导下提前停用。抗生素可能影响血常规、尿常规的检测。某些中药或保健品可能会影响肝功能的检查结果，体检者需提前了解相关信息，咨询医生的建议并遵医嘱处理。

特殊检查项目。特殊检查项目有额外的注意事项。进行胃镜、肠镜检查前，体检者需要严格遵循肠道准备要求，按照医生开具的泻药服用方法和时间，彻底清洁肠道，以保证检查视野清晰。女性进行妇科检查或乳腺检查时，要避开月经期，一般建议在月经结束后3天~7天进行，此时身体生理状态相对稳定，检查结果更准确。此外，进行X线、CT(计算机层析成像)等放射性检查前，要去除身上的金属物品，如项链、钥匙、皮带等，以免影响检查结果或造成伪影。

心理调适。体检前的心理调适也不可忽视。过度紧张可能导致血压升高、心率加快，影响检查结果。体检者可以通过适当的放松活动，如散步、听音乐等缓解紧张情绪，保持平和的心态。同时，提前了解体检流程和项目，做到心中有数，也有助于缓解焦虑情绪。

总之，科学合理地做好体检前的准备工作，能够帮助我们获得更准确、更有价值的体检结果，从而更好地了解自己的健康状况，为健康管理提供有力支持。

(作者供职于山东省淄博市第一医院)

乳腺结节会癌变吗

□肖国庆