

普外科常见疾病诊疗要点解析

□曹广彦

普外科作为医院的重要科室，承担着多种疾病的诊疗工作。今天，我们来科普一下普外科常见疾病的诊断和治疗要点，帮助大家更好地了解相关知识。

阑尾炎

阑尾炎是普外科最常见的急腹症，典型症状是转移性右下腹痛。阑尾炎的诊断主要依靠病史、体格检查以及血常规检查。在治疗方面，一旦确诊为急性阑尾炎，原则上应尽早实施阑尾切除术。手术方式包括传统开腹手术和腹腔镜手术。腹腔镜手术创伤小、恢复快，是目前较为常用的手术方式。术后患者需注意休息、合理饮食、适当运动，以促进

胃肠蠕动，预防肠粘连。同时，注意避免剧烈咳嗽、用力排便等增加腹压的动作，以促进伤口愈合，防止切口疝的发生。

胆囊疾病

胆囊疾病主要包括胆囊炎和胆囊结石，其诊断主要依靠超声检查。通过超声检查可清晰显示胆囊的形态、大小、壁厚以及结石等情况。对于有症状的胆囊炎和胆囊结石，胆囊切除术是首选治疗方式。腹腔镜胆囊切除术是目前的主流手术方式。术后患者需调整饮食习惯，避免高脂、高胆固醇食物，适度控制体重，以减少胆系疾病复发风险。

甲状腺疾病

甲状腺结节和甲状腺癌是普

外科常见的甲状腺疾病。诊断通常需结合超声检查、甲状腺功能检查及细针穿刺活检等。良性甲状腺结节若体积较大、有压迫症状或影响外观，可考虑手术切除；甲状腺癌则以手术治疗为主，术后部分患者还需进行碘-131治疗。甲状腺癌的治疗需综合考虑患者的年龄、肿瘤的分期、病理类型等因素，采用手术治疗、化疗、放疗、内分泌治疗、靶向治疗等多学科综合治疗方案。女性应重视乳腺自查，提高认知，积极参加“两癌”（乳腺癌、宫颈癌）筛查，以做到早发现、早干预。

乳腺疾病

乳腺疾病是女性常见疾病，主要包括乳腺增生、乳腺纤维腺瘤和乳腺癌。乳腺疾病的诊断主要依靠乳腺超声、乳腺钼靶检查及穿刺活检等。乳腺增生以调节内分泌、缓解症状的对症治疗为主；乳腺纤维腺瘤若肿块体积较

大或生长迅速，建议考虑手术切除；乳腺癌的治疗需综合考虑患者的年龄、肿瘤的分期、病理类型等因素，采用手术治疗、化疗、放疗、内分泌治疗、靶向治疗等多学科综合治疗方案。女性应重视乳腺自查，提高认知，积极参加“两癌”（乳腺癌、宫颈癌）筛查，以做到早发现、早干预。

胃肠疾病

胃肠疾病在普外科也较为常见。胃癌的早期症状不明显，随着病情进展患者可出现上腹部疼痛、食欲减退、消瘦、贫血等症状；结肠直肠癌早期多无明显症状，随着肿瘤的增大患者可能出现排便习惯改变、便血、腹痛、腹部肿块等症状。胃镜、肠镜检查联合病

理活检是确诊胃癌的金标准。手术是胃癌的主要治疗手段。术后部分患者还需配合化疗、放疗等辅助治疗，以提高治愈率和生存率。

普外科常见疾病的诊断和治疗各有特点，但早发现、早诊断、早治疗始终是提高治愈率、改善预后的关键。在日常生活中，大家要注意身体变化，一旦出现异常症状，应及时就医，避免延误病情。建议保持良好的生活习惯，合理饮食、适量运动、避免过度劳累和情绪波动等，同时提高健康意识、定期体检，对于预防常见普外科疾病意义重大。

（作者供职于山东省泰安市宁阳县第一人民医院）

消毒≠灭菌，带你认识医院里的“隐形防线”

□刘群

走进医院，消毒水的气味扑面而来，这是很多人对医院的第一印象。但你是否想过，这股熟悉气味背后的“隐形防线”究竟如何运作？很多人常把消毒和灭菌混为一谈，实际上，它们是两个截然不同的概念。在医院的感染防控体系中，两者各自发挥着不可替代的作用，共同构筑起守护医患健康的坚固屏障。

消毒，指的是杀灭或清除传播媒介上的病原微生物，使其达到无害化的处理过程。它并不要求杀灭所有微生物，主要针对的是那些可能引发疾病的致病微生物，比如常见的大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等。消毒的方法多种多样，包括物理消毒和化学消毒。在物理消毒中，热力消毒较为常用，如煮沸消毒，通过高温使微生物的蛋白质凝固变性，从而失去

活性；紫外线消毒是利用紫外线破坏微生物的DNA（脱氧核糖核酸）结构，抑制其繁殖。化学消毒则依靠各类消毒剂，如含氯消毒剂、乙醇等，含氯消毒剂能与微生物体内的酶发生反应，干扰其新陈代谢，乙醇则可使蛋白质脱水变性，从而达到消毒目的。

灭菌，是指杀灭物体上所有微生物（包括芽孢、孢子等极难杀灭的微生物）的方法，其目的是彻底消灭所有生命形态的微生物，实现无菌状态。高温高压灭菌是常见的灭菌方式，在高温高压环境下，微生物的细胞结构被彻底破坏，芽孢也难以存活；环氧乙烷灭菌则是利用气体穿透性强的特点，与微生物发生烷基化反应，使微生物死亡。相比消毒，灭菌的要求更为严格，主要应用于医疗器械、手术器械等关键物品

的处理。在医院这一特殊环境中，消毒与灭菌有着清晰且细致的分工。病房、走廊等公共区域，每日都需使用含氯消毒剂进行擦拭和喷洒消毒。门把手、电梯按钮等高频接触部位，更是消毒的关键之处。通过定期消毒，可降低患者和医护人员接触致病微生物的风险。

医院里的空气消毒同样不容小觑。可采用紫外线照射、空气净化消毒器等方式，减少空气中悬浮的病原微生物，从而防止呼吸道传染病的传播。

对于与患者直接接触的医疗器械，如体温计、血压计袖带等，每次使用后都要进行消毒处理；而手术器械、注射器等进入人体组织的医疗器械，则必须经过严格的灭菌处理，确保达到无菌标准，以避免医源性感染的出现。

医院里的“隐形防线”不仅依托科学的消毒灭菌方法，还得益于严格的管理制度及专业的分工。医院专门设立了感染管理部门，制定了详细的消毒隔离制度与操作规范，并定期对消毒灭菌效果展开监测与评估。医护人员同样需要接受专业培训，熟练掌握正确的消毒灭菌技术及个人防护知识。从洗手、穿戴防护用品到处理医疗废物，每个环节都十分关键。

了解消毒和灭菌的区别，认识医院里的感染防控体系，不仅能让我们更理解医护人员的工作，也能增强自我防护意识。下次走进医院，闻到那熟悉的消毒水的气味时，不妨多一份安心——这背后，是无数道严密的“隐形防线”，正默默守护着每个人的健康。

（作者供职于山东省淄博市张店区第二人民医院）

从神经内科角度看失眠

□王利英

在快节奏的现代生活中，很多人都曾有过躺在床上辗转反侧、难以入眠的经历。倘若这种情况频繁发生，我们难免会心生疑问：这算不算失眠？失眠究竟算不算一种疾病呢？今天，让我们走进神经内科，一同揭开失眠的神秘面纱。

从专业角度来看，失眠并不完全等同于一种疾病，它更像是一种症状，背后可能隐藏着多种复杂因素。神经内科医生指出，失眠通常表现为入睡困难、睡眠维持障碍（易醒、早醒），导致睡眠质量下降，进而影响日间的正常生活和工作。偶尔失眠可能是近期压力大、生活节奏改变等原因引起的，经过自我调整往往能恢复正常睡眠，这种情况不属于疾病范畴。

然而，长期且严重的失眠，在神经内科领域则被视为一种睡眠障碍性疾病。许多因素都可能引发失眠，心理因素首当其冲。焦虑、抑郁等情绪问题是常见的失眠诱因。当人们长期处于精神紧绷状态，大脑难以放松，就容易导致睡眠节律紊乱。比如，职场人士面临工作上的巨大压力，常常会在夜晚反复思考工作事务，从而难以入睡。

不良的生活习惯也是失眠的重要成因。睡前长时间使用电子设备，其发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌，干扰正常的睡眠周期。此外，睡前大量饮用咖啡、浓茶等刺激性饮品，或者晚餐吃得过饱、过晚，都会对睡眠产生负面影响。环境因素同样不可忽视，噪声、光线、温

度不适等都可能破坏睡眠环境，让人难以进入深度睡眠。失眠看似只是睡眠问题，实则对身体健康有着诸多危害。长期失眠会影响免疫系统，使人更容易生病。同时，它还会对心血管系统造成负担，增加高血压、心脏病、糖尿病、肥胖等疾病的发病风险。在精神方面，失眠可能加重焦虑、抑郁情绪，形成恶性循环。此外，睡眠不足还会影响大脑的认知功能，导致注意力不集中、记忆力下降，影响工作和学习效率。

面对失眠，我们该如何应对呢？首先，养成良好的睡眠习惯至关重要。保持规律的作息，每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床，即使在周末也不要和平时有太大的时间差异。营造舒适的睡眠环境，保持卧室安静、黑暗和凉爽。睡前避免使用电子设备，可以通过阅读、听舒缓的音乐等方式放松心情。

对于因心理因素导致失眠的人群，寻求专业帮助十分有必要。心理咨询师或精神科医生可以通过心理疏导、认知行为疗法等方式，帮助患者调整心态，改善睡眠状况。必要时，医生也会根据患者的具体情况，开具适当的药物辅助治疗，但药物治疗需严格遵循医嘱，不可自行滥用。

失眠虽然常见，但我们不能轻视它。只有了解失眠背后的原因，采取科学的应对方法，才能重新拥有高质量的睡眠，拥抱健康的生活。（作者供职于河南省安阳市汤阴县人民医院）

血脂异常的危害与预防

□李伟伟

在众多体检项目中，血脂检查是反映身体健康状况的关键指标之一。血脂，即血液中的脂质类物质，主要包括胆固醇和甘油三酯等。血脂检查通过检测这些物质在血液中的含量，帮助我们及时发现潜在的健康隐患。因为一旦血脂出现异常，便可能对身体造成诸多严重危害。

血脂异常最直接的后果是显著增加心血管疾病的发生风险。当血液中的胆固醇和甘油三酯含量过高时，多余的脂质会在血管壁沉积，逐渐形成动脉粥样硬化斑块。这些斑块会使血管壁弹性下降，血管腔变得狭窄，影响血液的正常流动。随着时间的推移，斑块还可能破裂，引发血栓形成。一旦血栓堵塞了冠状动脉，就会导致心肌梗死，患者会感到剧烈胸痛，若不及时救治，可能危及生命；若血栓堵塞脑血管，就会引发脑卒中，患者可能会出

现偏瘫、失语、昏迷等症状，严重影响生活质量，甚至导致死亡。

除了心血管疾病，血脂异常还与脂肪肝、胰腺炎等疾病密切相关。过多的脂肪在肝脏堆积形成脂肪肝，影响肝脏的正常功能，导致肝功能异常，长期发展还可能引发肝硬化。甘油三酯水平过高则可能诱发急性胰腺炎，患者会出现剧烈腹痛、恶心、呕吐等症状，严重时危及生命。

血脂异常还可能影响身体的内分泌系统，导致血糖升高，增加糖尿病的发生风险。此外，它也可能对肾脏造成损害，影响肾脏的滤过功能，导致蛋白尿等肾脏疾病的发生。血脂异常的危害这么大，我们该如何有效预防呢？合理饮食是预防血脂异常的基础。建议减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入，少吃动物内脏、油炸食品、奶油蛋糕等

高脂肪食物。增加富含膳食纤维的食物摄入，如全谷物、蔬菜、水果等。控制糖分的摄入，因为过多的糖分会在体内转化为脂肪。选择健康的脂肪来源，如橄榄油、鱼油等富含不饱和脂肪酸的食物，有助于降低血脂水平。适当摄入一些具有降脂作用的食物，如洋葱、大蒜等，能起到一定的辅助作用。

适量运动对预防血脂异常至关重要。运动可以消耗体内多余的脂肪，提高身体的新陈代谢能力，促进血液循环。建议每周累计进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，也可以进行一些力量训练，如举重、俯卧撑等，增强肌肉力量。运动不仅能有效改善血脂异常，还能改善心肺功能，增强免疫力。

戒烟限酒同样不可忽视。吸烟会损伤血管内皮细胞，加速动脉粥样硬化形成，使血液

中的胆固醇和甘油三酯水平升高。过量饮酒会导致肝脏加速合成甘油三酯，进而使甘油三酯水平升高。因此，应坚决戒烟，限制饮酒量。建议男性每天摄入的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

定期进行血脂检查是早期发现血脂异常的关键。建议40岁以上的人群每年至少进行一次血脂检查。有心血管疾病家族史、肥胖、高血压、糖尿病等高危人群更要增加检查频率。通过血脂检查，我们可以及时发现自己的血脂水平，一旦发现问题，可遵医嘱采取相应的干预措施，如调整饮食、增加运动或服用降脂药物等。

总之，血脂检查是守护健康的重要防线，希望大家能重视并定期进行血脂检查，做到早发现、早干预、早治疗，为长久的健康生活保驾护航。

（作者供职于山东省济宁市第二人民医院）

“牙疼不是病，疼起来真要命。”这句俗语道出了人们面对牙痛时的无奈与恐惧。当牙齿内部的牙髓组织发炎，剧烈疼痛不仅令人难以忍受，还会严重影响日常生活。深入了解牙髓炎的诊断与治疗方法，是摆脱牙痛困扰、守护口腔健康的关键。

牙髓炎主要是由细菌感染引发。当牙齿表面的龋洞逐渐加深，细菌便会突破牙体防线，侵入牙髓组织。除此之外，牙齿遭受外力撞击、过度磨损或者接受不当的牙科治疗，也可能诱发牙髓炎。在牙髓炎的初期阶段，患者常常因冷热刺激出现短暂疼痛，且疼痛可自行缓解。但随着病情的逐渐发展，疼痛会愈发频繁、剧烈，出现自发痛、夜间痛等症状，甚至疼痛会放射至头部、耳部，令人坐立难安。严重时，患者还可能会出现咬合痛，严重影响正常进食。

一旦出现上述症状，患者应尽快前往正规的口腔医院就诊。首先，医生会详细询问患者的病史和症状，包括疼痛发作时间、性质、程度，以及是否有过牙齿损伤、接受过何种牙齿治疗等。其次，医生会进行口腔检查，使用专业的工具仔细查看牙齿是否存在龋洞、缺损、裂隙等问题，并检查牙齿的咬合情况及牙龈状态。最后，为了更准确判断牙髓的状态，医生还会进行温度测试和牙髓电活力测试。温度测试通过给予冷热刺激来观察牙齿的反应，正常牙髓遇到冷热刺激时仅会产生短暂敏感，而牙髓炎患者会出现强烈且持续的疼痛。电活力测试则是通过电流刺激检测牙髓神经反应，以此来判断牙髓是否存活及其活力程度。此外，X线检查也是重要的诊断手段，可帮助医生清晰地观察牙齿内部结构、根尖周组织的情况，确定是否存在根尖病变、牙根断裂等问题。

明确诊断后，治疗牙髓炎通常以尽可能保存患牙为原则。对于可复性牙髓炎，一般采用间接盖髓术。在去除龋坏组织后，在接近牙髓的位置覆盖具有促进牙髓修复功能的材料，以此隔绝外界刺激，帮助牙髓恢复健康。对于不可复性牙髓炎，根管治疗则是最常用且有效的方法。根管治疗通常分为3个步骤：首先是根管预备，在局部麻醉的状态下，医生会打开牙髓腔，彻底清除感染的牙髓组织，并对根管进行清理和成形；其次是根管消毒，通过使用药物进行消毒，杀灭根管内残留的细菌；最后是根管充填，使用特定材料严密填充根管，以防细菌再次侵入。完成根管治疗后，为了更好地保护患牙，防止牙齿发生劈裂，通常还需要制作牙冠进行修复。

除了积极配合医生的治疗，日常口腔护理同样至关重要。患者应采用巴氏刷牙法坚持早晚正确刷牙，每次刷牙时间不少于3分钟，确保牙齿的每个面都能得到充分清洁。饭后使用牙线或牙缝刷清理牙缝，避免食物残渣残留。同时，避免食用过甜、过酸、过硬的食物，定期进行口腔检查，每半年到一年进行一次洁牙，这些措施均能有效预防龋齿和牙髓炎的发生。

牙痛不应成为生活的负担。当牙齿发出疼痛信号时，及时就医诊断，接受科学治疗，并养成良好的口腔护理习惯，才能摆脱牙髓炎的困扰，重拾健康灿烂的笑容。（作者供职于山东省泰安市宁阳县第一人民医院）

牙髓炎的诊断与治疗

□徐然然

『ABCDE法则』助你辨别恶变的痣

□张文峰

身上长痣是再平常不过的事，但你知道吗？有些痣可能暗藏风险，甚至是黑色素瘤的早期表现。黑色素瘤是一种恶性程度较高的皮肤肿瘤，早期发现、及时治疗对改善预后至关重要。而“ABCDE法则”就是帮助我们在家中初步判断痣是否存在恶变风险的实用工具。接下来，我们就深入了解一下“ABCDE法则”。

“A”代表的是 Asymmetry（不对称）。正常的痣通常呈圆形或椭圆形，若从中心画一条线，两边大致对称。倘若一颗痣的形状不规则，且线条两侧的颜色、大小存在显著差异，那就要高度警惕了。比如，痣的一侧边缘呈锯齿状，另一侧却相对平滑，这种不对称的痣发生恶变的风险更高。

“B”代表 Border（边缘）。良性痣的边缘通常清晰且光滑。而与黑色素瘤相关的痣，其边缘常常参差不齐，可表现为锯齿状、模糊不清，或者存在小的切迹与缺口。若发现痣的边缘发生变化，不可掉以轻心。比如，原本边界清晰的痣突然变得模糊，像晕染开一样，这便是危险信号。

“C”代表 Color（颜色）。普通的痣颜色均匀，多为棕色、黑色或肤色。但黑色素瘤相关的痣，颜色不均匀，可能同时出现棕色、黑色、红色、白色甚至蓝色等多种颜色混杂。有时，痣的中心部位颜色较深，边缘颜色较浅，这种异常的颜色变化也是需要关注的重点。

“D”代表 Diameter（直径）。一般来说，直径小于6毫米的痣发生恶变的可能性相对较低。若痣的直径超过6毫米，或者在短时间内直径明显增大，需要特别关注。当然，直径大小只是一项参考指标，即便直径小于6毫米，若同时存在“ABCDE法则”中的其他异常表现，同样不能忽视。

“E”代表 Evolving（演变）。这是“ABCDE法则”中至关重要的一点，着重强调痣在大小、形状、颜色、表面特征等方面的动态变化。比如，原本扁平的痣突然变得隆起、粗糙，或者出现瘙痒、出血、结痂等症状；抑或是痣的面积在几周或几个月内持续扩大，这些演变均预示着可能存在恶变风险。

需要注意的是，“ABCDE法则”只是初步的自测方法，不能作为确诊黑色素瘤的依据。即使通过自测发现痣存在异常，也不必过度恐慌，应尽早就往正规医院的皮肤科就诊，医生会通过专业手段进行准确诊断。

除此之外，在日常生活中，我们可通过这些方式预防黑色素瘤：避免长时间暴露在强烈阳光下，尤其是在紫外线最强的时段；外出时做好防晒措施，如涂抹防晒霜、戴帽子、穿防晒衣等；减少不必要的刺激，避免搔抓、摩擦等行为。

通过“ABCDE法则”关注身上痣的变化，有助于及时发现黑色素瘤的早期迹象。坚持早发现、早诊断、早治疗，才能为健康筑牢防线，最大程度降低黑色素瘤的发生风险。

（作者供职于山东省滕州市中医院）

心电图背后的真相

□谢玲艳

当你平躺在检查床上，电极片紧紧贴合在皮肤上，心电图仪3秒启动，一条条起伏的曲线缓缓在屏幕上呈现。这看似平常的线条，实际上是心脏以其独特“语言”倾诉健康状况的途径。每一个波峰与波谷，都在传递着关键的信息。

心脏犹如人体的“发动机”，其正常运转依赖于精确的电活动传导。每次心脏跳动，都始于窦房结产生的微小电信号。这个信号如同指挥官的指令，沿着特殊的传导路径，依次刺激心房和心室收缩，推动血液在体内循环。而心电图，正是通过体表电极捕捉这些电活动产生的微弱电流，将其转化为可视化的波形曲线，记录心脏跳动的节奏与规律。

随着科技的不断进步，心电图技术在持续发展。动态心电图（Holter）能够连续记录患者24小时甚至更长时间的动态心电图，捕捉到短暂发作的异常；运动心电图则可以监测患者在运动状态下的心脏电活动，有助于发现隐匿性冠心病。这些新技术的出现，让我们能更全面、深入地了解心脏的“语言”。

心电图宛如一本摊开的心脏日记，蕴含着心脏的健康奥秘。尽管普通大众不必像医生那般精通心电图的解读，但了解其基本原理和重要意义，能够让我们更加关注心脏的健康。定期开展心电图检查，有助于早期察觉心脏问题，及时实施干预举措，为我们生命的“发动机”提供保障。（作者供职于山东省烟台市中医院）

在临床应用中，心电图的价值不可估量。它能快速捕捉心律失常，无论是心跳过快（心动过速）、过慢（心动过缓），还是心跳节奏紊乱（早搏、房颤），都能在心电图上留下痕迹。急性心肌梗死发生时，心电图