

急性上消化道出血诊疗知识

□崔二军

上消化道出血是指屈氏韧带以上的食管、胃、十二指肠、肝、胆、胰腺以及胃空肠吻合术后的空肠病变出血。

1. 上消化道出血的常见病因

上消化道出血的常见病因有以下几种：食管病变；胃和十二指肠疾病；门脉高压；上消化道邻近器官和组织的疾病。

2. 上消化道出血的临床表现

呕血和黑粪是上消化道出血的特殊症状，每天上消化道出血5—10mL，大便隐血实验阳性；每天出血量50—100mL，可发现黑粪；胃内一次大出血250—300mL，可导致呕血；出血量400mL之上时，可发生晕厥、软弱无力，骤然起立可形成晕厥、口渴、肢体冷感及体重低下；出血量1000mL以上时，上消化道出血征为鲜红色的血，并发生周围循环衰竭病症。

24小时内出现低热，通常不会超过38.5℃，如果有大量消化道出血，这种情况可能会持续3—5天。

3. 上消化道出血的早期诊断

早期的上消化道出血可能不会导致严重的症状，因此在进行临床诊断时不必过于担心。然而，对于一部分患者，早期可能没有呕血或者黑粪的症状，此时需要通过患者的病历、体格检查以及实验室测试来确定。对于患者的黑粪症状，除了要考虑其可能由于鼻、咽、口腔等器官的出血，及中药、铋剂、铁剂、动物血等导致的外，还必须进行全面检查，以确定其真实的黑粪症状出现的原因，并结合其既往的病历进行诊断。

在临床诊断中，当患者的失血量低于500mL时，由于机体的储血能力和组织液的补充，患者的脉搏和血压会保持基本正常，或者只有轻微的头昏症状。当患者出现严重的中度失血时，其体内的出血超过800mL，而且其脉搏也达到100次/分，同时出现头痛、口干、心慌、少尿等症状，血红蛋白的水平也处于70—100g/L。失血量超

过1500mL，患者脉搏频率超过120次/分，收缩压低于80mmHg，同时伴有四肢发凉、意识模糊、尿量减少或完全不见，血红蛋白水平低于70g/L。

4. 出血是否停止的判断

在诊断上消化道出血的过程中，除了要考虑病人的呕血和黑粪外，还需要结合其他相关指标，比如病人的全身状况、意识、饮食、脉搏及血压等，只要这些指标均处于良好水平，就可以确诊患者没有活跃的出血。

若病人仍然存在以下症状，则表明存在进行性的出血：频繁的呕血、黑粪、次数增加、腹部疼痛加剧；病人已发生休克，尽管补充了血容量，但病人的症状仍未得到缓解；胃管抽取的样本中可能含有大量的新鲜血液；红细胞计数、血红蛋白以及红细胞比重不断减少，而且即使给予充分的补液，也会导致没有发生过肾脏疾病的人群血尿素氮水平仍然继续上升；内窥镜检查可能会发现病变处的皮肤表面或周围存在大量的出血；选择性动脉造影呈现阳性。

5. 病因诊断

5.1 病史

患者若曾经患过慢性上腹部不适，提示其可能患有胃溃疡、胃癌、胃粘膜脱垂；若曾患过肝病、血吸虫病、慢性酒精中毒，则需要注意是否有食管或胃底静脉曲张破裂；若曾患过胆系疾病，则需要警惕是否有胆道出血；若曾经患过吞咽困难、胸骨后疼痛，则需要警惕是否患有食管炎、溃疡、肿瘤；若曾经发生过呕吐和呕血，则可以推测是食管贲门黏膜撕裂综合征；若患者曾经大量使用会对胃黏膜造成损害的药物，则需要进行相关的检查以便确定。

5.2 体征

如果患者出现了蜘蛛痣、肿胀和腹部膨隆，则可能是由于肝硬化导致的食道和胃底静脉曲张损伤。胃癌常常会导致出现严重的症状，如体重下降、左侧颈部淋巴结肿大，当出现黄疸和胆囊肿大时，可能

表明胆道发生了出血。当皮肤、口腔黏膜出现毛细血管扩张，或者伴有其他部位出血时，应该考虑可能是由于全身性疾病造成的。

5.3 辅助检查

内镜检查是一种有效的诊断上消化道出血的方法，其准确性和可靠性不容忽视。

X线钡餐检查是一种有效的诊断方法，特别适用于上消化道出血的检查。建议在患者症状缓解或得到控制之前进行检查。

6. 治疗

6.1 一般治疗

由于上消化道大出血的症状非常紧迫且发展迅猛，如果不能及时得到有效控制，将会对患者的生存构成威胁。因此，预防和控制休克是最优先的治疗手段。

通常的紧急处理方法包括吸氧、躺下休息，对于大量出血的病人必须停止进食；将病人放在舒适的位置，并让他们的头部朝向一边，以免发生窒息。同时，要对病人的生命体征进行严格检查，包括心跳、血压、呼吸、尿液以及意识变化。大出血后，首先补充血容量。

6.2 药物治疗

止血药：可以通过口服抑酸剂和质子泵抑制剂来达到止血效果。其中，西咪替丁和法莫替丁是H₂受体拮抗剂，而奥美拉唑和泮托拉唑则是质子泵抑制剂。

降门静脉压力药：目前较常用的降低门静脉压力的药物有垂体后叶素、生长抑素及其类似物。

6.3 手术治疗

内镜治疗：内镜是消化科常用的一种仪器，医生可通过内镜观察到患者的消化道，然后在镜下进行治疗。

介入治疗：若通过内镜治疗效果不满意时，可以通过血管介入栓塞达到止血的目的。

外科手术：若通过上述方法没有得到满意效果或者上消化道出血比较严重，甚至有占位性病变时，可以选择外科手术治疗。

(作者单位：山西省大同市云州区西坪镇卫生院)

随着近年来超声检查技术的发展及人们体检意识的提高，甲状腺结节“光速攀升”，检出率明显升高，受检者中20%—76%可有结节，男女之比约1:4。一旦发现甲状腺结节，先不要慌张，通过流行病学调查发现，甲状腺结节中95%以上是良性的。

1. 甲状腺是什么？

甲状腺是人体非常重要的内分泌器官，它状如蝴蝶形，位于颈前气管两侧，由左右各一叶和峡部组成。它分泌的甲状腺激素可以促进人体新陈代谢，对骨骼的生长发育和成熟尤为重要。如果少了它，新生儿智力低下，儿童会生长迟缓，成人会记忆减退、反应迟钝。甲状腺根据人体在各种各样的环境和条件下产生着不同的种类和数量的激素，调节着一切细胞的活动，并与人体的需要保持着动态的平衡，也就是说，该多时就多产生，该少时就少产生。

2. 什么是甲状腺结节？

长年累月的“劳累”中的甲状腺细胞总会有一天出现“紊乱”而过度“活跃”起来，于是，甲状腺里面就出现局部细胞增生、增多、增大，当甲状腺内出现多余的细胞并聚集成团时称之为“结节”，即甲状腺内生长的异常肿块，是最常见的一种甲状腺病症。

3. 哪些因素容易致甲状腺结节的发生？

甲状腺结节的病因复杂，目前认为与放射性接触、自身免疫、遗传因素、碘摄入过多或不足、工作及生活压力、长期心情抑郁等因素有关。

4. 如何判断自己是否患有甲状腺结节？

具有甲状腺疾病家族史的人群或自觉出现呼吸不畅、吞咽不适、声音嘶哑等或体检发现甲状腺结节者请前往甲状腺专科门诊就诊，并进一步完善甲状腺彩超及甲状腺功能检查。必要时行细针穿刺细胞学检查以明确病理性质。

5. 面对结节需冷静

大多数良性结节无需手术治疗，定期复查甲状腺彩超及监测甲状腺功能，必要时可中药调理。

符合以下条件之一者需尽快前往甲状腺外科就诊，以评估是否需要手术治疗：出现持续性声音嘶哑、吞咽困难或呼吸困难等与结节明显相关的局部压迫症状者；合并甲状腺功能亢进者，内科治疗无效；彩超或颈部CT提示甲状腺肿物位于胸骨后或纵隔内；彩超检查提示有恶变可能；结节经内科治疗无效并在短时间内生长迅速者；因结节致精神压力过大而影响正常生活者。

6. 生活调护

保持心情舒畅，保持良好的心态，避免紧张、焦虑、愤怒等不良情绪刺激；适当休息，避免过度劳累，注意劳逸结合，防止因过度疲劳而加剧疾病发展；适当运动，提高机体免疫力，如适当做太极拳、瑜伽、八段锦、慢跑等运动。

(作者单位：广州中医药大学第一附属医院甲状腺外科)

甲状腺结节，一定要手术吗？

□郝蕾

天气转凉冠心病患者如何正确应对？

□庄晓慧

冠状动脉性心脏病(coronary heart disease, CHD)亦称冠心病，是一种常见的心脏疾病，它是由冠状动脉供血不足导致心肌缺血所引起的。冠心病的发病率逐年增加，给人们的健康带来了重大威胁，其主要危险因素包括高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、肥胖、缺乏运动、饮食不合理等。如果天气转凉，冠心病患者就需要特别注意保护身体，避免出现病情加重的情况。下面将从饮食、锻炼和日常生活等方面，为大家介绍如何正确应对天气转凉对冠心病患者的影响。

1. 保持适宜的室内温度

天气逐渐转凉后，冠心病患者需要特别注意保持室内温度适宜，注意通风换气，保持空气新鲜，避免直接吹风，不要长时间暴露在低温环境中，以避免受寒。在户外或者没有足够供暖的场所活动时，应穿着适当的衣物，包括帽子、手套和保暖衣物。这样有助于保护心血管系统的正常功能。

2. 注意合理、健康饮食

冠心病患者在天气转凉时，应特别注重合理饮食。首先，要控制摄入高盐、高脂肪和高胆固醇的食物，如油炸食品、肥肉和加工食品等。因为

此类食物会促进动脉血管壁胆固醇的沉积，加速动脉硬化，故不宜过食。其次，要增加摄入富含纤维素、维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果和全谷类食物等。冠心病患者要合理分配一日三餐，一般是早吃好，午饭吃七八成饱，晚饭以清淡、量少为宜。此外，适量多饮用温水有助于保持体内水分平衡。

3. 适度锻炼身体

适度的锻炼对冠心病患者来说非常重要，锻炼不仅有助于增强心肺功能，还能促进血液循环，减少血管阻塞的风险。在天气转凉时，可以选择室内锻炼，如散步、太极拳等轻度有氧运动。锻炼时应量力而行，避免过度用力或突然憋气用力而增加心脏负担，发生意外。冠心病患者不宜饱餐后立即锻炼或锻炼后立即进餐，也不可空腹锻炼；不宜在生气后进行体育锻炼；患有其他疾病如感冒、发热时不宜进行运动；洗澡后不宜进行体育锻炼。建议遵循“3、5、7”原则：“3”指每天步行约3000米，时间在30分钟以上；“5”指每周要运动5次；“7”指运动时的心率不超过(170-年龄)。如果在运动中出现心慌、胸闷或头晕等症状，应立即中

止。每次室外锻炼时，应随身携带保健盒(急救盒)。

4. 保持良好的心态

冠心病患者在天气转凉时，容易出现情绪低落、焦虑等心理问题。因此，应保持良好的心态。可以通过与家人朋友交流、参加兴趣爱好活动等方式，缓解压力，保持积极乐观的心态。同时，避免过度疲劳和精神紧张，保证充足的睡眠。

5. 定期复诊检查

冠心病患者在天气转凉时，应定期前往医院进行复诊检查，以及时了解自身状况。遵循医生的嘱咐，按时服药，调整用药剂量。如有任何不适或疑问，要及时向医生咨询并采取相应的措施。

6. 结束语

天气转凉可能会对冠心病患者带来一些不适，但只要正确应对，采取适当的预防和保护措施，就能够降低病情加重的风险。同时，也要记住，如果有任何身体上的不适或疑问，一定要及时向专业医生咨询，以便得到最合适的治疗和建议。

(作者单位：山东潍坊市寿光市和信医院)