

# 肛瘻的治疗方法浅析

□张永涛

肛瘻，这是一个在日常对话中鲜少提及的疾病，但它确实在肛门疾病中较为常见，常常带有疼痛、不适和炎症的症状。可能很多人会因为肛瘻感到尴尬和忧虑，但值得庆幸的是，这种疾病是有治疗方法的。本文将深入探讨肛瘻的治疗方式，并为您提供一些建议如何更有效地应对和管理，帮助您提高生活的舒适度。

## 1. 肛瘻的治疗策略及方法

肛瘻，医学上称为“肛肠瘻”，是一种与肛门或直肠相通的异常通道。其治疗方法可以大致分为保守治疗和手术治疗。

1.1 保守治疗：①饮食和生活方式的调整：要保持健康的肠道功能至关重要。建议增加膳食中的纤维摄入、保持充足的饮水量，并采取措施避免便秘。这样不仅可以减轻肛瘻的相关症状，还有助于整体消化系统的健康。②温水坐浴：通过坐在温水中，可以有效地缓解患者的局部疼痛和肿胀症状。每天进行数次的温水坐浴不仅能够保持肛门区域的清洁，还能降低由于感染导致病情加重的风险。③药物治疗：针对肛瘻的药物治疗通常

会涵盖两个方面：疼痛管理和感染控制。常用的药物包括止痛药、消炎药和抗生素，以减轻患者的症状并预防或治疗感染。

1.2 手术治疗：①开放式肛瘻切开术：这是针对肛瘻治疗中最传统和常见的手术方法。通过在瘻管上开一个小口，使得内部的脓液和感染物质得以排出，从而促进瘻管的自然愈合。②切口闭合术：对于某些类型或较为严重的肛瘻，单纯的切开术可能并不适用，此时切口闭合术可能更为合适。这种手术方式旨在彻底清除瘻管，并进行合适的切口闭合，确保瘻管不再复发。③LIFT (ligation of intersphincteric fistula tract) 术：LIFT 术是近年来逐渐流行起来的一种新型手术治疗方法，特别适用于复杂或高位置的肛瘻。通过切断并封闭瘻管，从而促进其愈合，且不损伤肛门的肛门的功能。④其他手术方法的考虑：除了上述常见手术方法外，还有一些其他的治疗手段。例如，对于特殊位置或特别复杂的肛瘻，医生可能会考虑使用皮瓣修复或皮肤移植等高级手术技巧进行治疗。

## 2. 术后护理和康复策略

术后恢复期是个关键阶段，患者需要遵循一系列注意事项，以确保最佳的恢复和预防潜在并发症。①术后疼痛的管理和控制：术后的疼痛是正常的反应。医生会开具相应的止痛药，确保患者舒适。患者应严格按照医嘱进行药物管理，以便准确控制和缓解疼痛。②饮食调整与建议：在恢复期，饮食宜偏向于清淡和软食，避免辛辣、油腻和其他刺激性食物，减少对手术部位的额外刺激，从而降低术后疼痛和不适。③生活方式的适度调整：避免过度用力、频繁搬重物或长时间的久坐，这些都可能影响伤口的愈合过程或增加感染风险。④密切的医疗指导与遵医嘱：必须严格按照医生的建议行事，确保按时回诊和接受必要的检查，以评估康复情况和及早发现潜在问题。

## 3. 预防肛瘻复发的方法与建议

减少肛瘻的复发风险需要综合性的策略。以下是一些建议和预防措施：①保持良好的排便习惯以避免便秘：定期的排便、增强饮食中的纤维摄入以及充足的水分摄入，都是确保肠道健康的重要措施。②坚持良好的个人卫生：确保

肛门区域始终保持干燥和清洁，但同时要避免使用过于刺激的清洁用品或过度擦洗，这可能会损伤该区域的皮肤。③控制体重并进行适当的锻炼：保持健康的体重可以减少肛门和直肠区域的压力，而适当的锻炼有助于增强身体的整体健康。④持续确保充足的水分摄入：为了保证身体健康，每日饮足够的水对于维护肠道正常功能和整体健康是非常关键的。⑤与医生保持紧密的联系：定期的复诊和检查使得医生可以监测肛瘻的恢复进展，及时发现和解决可能的并发症或潜在问题。

## 4. 结论

虽然肛瘻可能在日常生活中给您带来不小的困扰，但要认识到，通过合理的治疗、周到的术后照护以及健康的生活习惯，您完全有能力缓解这些不适，并逐步回归正常生活。与医生的紧密沟通和严格遵循治疗建议，是通往康复的重要一步。这不仅可以帮助您克服疾病的影响，还能让您再次体验生活的健康与愉悦。请深信，您有足够的力量战胜这个挑战，使生活重新散发温暖和活力，迎接幸福生活。

(作者单位：山东省荣成市中医院)

# 牙周炎的预防和治疗知识

□郑奎海

在我们日常的生活中，口腔健康经常被一些人所忽视，而牙周炎则是其中一个常见但又容易被忽视的问题。它不仅影响我们的口腔健康，甚至还可能对整体健康带来隐患。了解牙周炎，并掌握正确的预防和治疗方法，对每个人都至关重要。

## 1. 牙周炎的发病原因

牙周炎主要是由于牙菌斑内细菌的增长和繁殖引发的，特别是由于口腔内的一些有害细菌，如链球菌和厌氧菌所引起。它们在口腔环境中迅速繁殖，产生的毒素刺激牙龈，导致炎症反应。随着时间的推移，如果不加以清除，牙菌斑会矿化成牙石，与牙龈紧密结合，进一步加剧炎症。若不及时治疗，可能发展为牙周病，影响牙齿支持组织，最终导致牙齿脱落。

## 2. 牙周炎的典型症状

2.1 红肿、出血的牙龈：这是牙周炎最初和最常见的症状。当牙刷或使用牙线时，牙龈可能容易出血。

2.2 坏死的牙齿：由于牙周组织的损伤，牙齿的支持度减弱，可能导致牙齿逐渐松动，严重时甚至坏死。

2.3 口臭：口腔内细菌的代谢产物，特别是厌氧菌产生的硫化氢等恶臭气体，

是导致口臭的主要原因。

2.4 其他如牙齿移位、咬合时的不适、形成牙周脓肿和深度牙周袋等也是牙周炎的典型症状。

## 3. 预防牙周炎的方法

3.1 正确的刷牙技巧：垂直刷牙，确保清洁每一颗牙齿。正确的刷牙角度是45度，既能清洁牙面，又能按摩牙龈，促进血液循环。

3.2 使用牙线：可以清除牙缝之间难以刷到的食物残渣，同时帮助清除藏于牙缝深处的有害细菌。

3.3 定期使用口腔冲洗液：含有抗菌成分的冲洗液能够进一步减少细菌，预防牙龈炎症。

3.4 定期洗牙和牙齿检查：建议每6个月进行一次，彻底清除牙石和牙菌斑，同时医生能及时发现和指导口腔存在的任何问题。

3.5 平衡的饮食：摄入足够的钙、磷和维生素C对牙齿和牙龈都非常有益。钙和磷帮助强化牙齿，而维生素C则对牙龈健康尤为重要。

3.6 避免吸烟和过度的饮酒：除了是加速牙周病进展的危险因素，它们也会干

扰口腔的正常菌群平衡。

## 4. 牙周炎的常见治疗方法

4.1 洗牙和牙齿抛光：为了保持口腔健康，定期进行洗牙是非常必要的。使用高频超声波设备，医生能够有效去除牙齿表面的斑块和牙根下的牙石，这不仅可以提升口腔的清洁度，还能预防牙周疾病的发生。

4.2 使用药物治疗：口腔中的细菌是导致许多口腔问题的主要原因。通过使用抗生素，如四环素和阿莫西林，医生可以针对性地减少口腔内的致病细菌，从而控制炎症并预防进一步的感染。

4.3 牙周手术：牙周病是一个逐渐发展的疾病，如果不及治疗，可能会导致严重的并发症。对于严重的牙周病，医生可能会建议手术清除深度牙周袋内的感染组织。在某些情况下，还可能需要进行骨再生手术来重建受损的牙齿支持结构。

4.4 使用激光治疗：近年来，激光治疗已成为牙科治疗的新趋势。通过特定波长的激光，不仅可以有效减少炎症和杀死细菌，还能促进牙周组织的修复，从而帮助患者更快地恢复到健康状态。

4.5 根管治疗：牙齿内部的牙髓是非

常敏感的，当其受到感染时，可能会导致剧烈的疼痛。根管治疗的目的是彻底清除牙髓内的感染，然后进行填充，以防止再次感染并保存牙齿。

4.6 植牙或牙齿置换：由于各种原因，牙齿可能无法被保存。在这种情况下，植牙或牙齿置换是一个很好的选择。它们不仅可以恢复咀嚼功能，还能帮助患者重获自信，并恢复自然的微笑。

## 5. 家庭自我护理方法

选择软毛牙刷，每2-3个月更换一次，确保牙刷头不过大，能够轻松进入口腔每个区域。正确使用牙线，每天至少使用一次，确保清除牙缝中的食物残渣，同时建议选择含氟的牙线，增强牙齿对蛀虫的抵抗能力。此外，选择含氟化物的牙膏，具有防蛀效果，同时考虑含有茶树油等天然成分的产品，它们具有天然的抗菌特性。

无论是预防还是治疗，关键在于早发现、早治疗。每一位个体都需要对自己的口腔健康负责，定期进行牙齿检查，并养成良好的口腔卫生习惯。只有这样，我们才能真正地远离牙周炎的困扰，保持一个健康的口腔，让微笑始终灿烂。

(作者单位：山东省荣成市中医院)

# 脑外伤可能导致的后遗症及其治疗方法

□郑忠贤

脑外伤，一种常见的神经系统损伤，不仅带来即刻的健康威胁，还可能导致一系列长期后遗症。这些后遗症涉及从认知功能到情绪状态的多方面变化，它们可能对患者的生活质量造成深远影响。了解脑外伤后的潜在问题及其治疗方式，对于患者的恢复过程至关重要。

## 1. 脑外伤可能引发的后遗症

1.1 认知功能障碍：脑外伤常导致认知障碍，如记忆力下降、注意力分散和信息处理缓慢，这些问题会干扰学习、工作和日常活动。1.2 情绪与行为改变：情绪不稳、易怒、抑郁或冲动等情绪和行为的变化是脑外伤后的常见症状，对患者及其家人和朋友的关系构成挑战。1.3 运动功能障碍：脑外伤可能引致运动功能受损，比如协调性减弱和肌力下降，影响患者移动，可能需要长期的康复治疗。1.4 语言和沟通困难：如果大脑的语言区域受损，患者可能出现语言不清或理解障碍，需通过语言治疗进行长期恢复。1.5 感官障碍：脑外伤后可能出现视力或听力下降，这种感官损伤可能需要通过

辅助设备或特殊训练来改善。1.6 慢性疼痛：脑外伤患者常有慢性头痛，这可能极大地影响其生活质量，需要医生制定的长期疼痛管理计划。1.7 癫痫和其他神经系统问题：脑部受损可能导致神经细胞损害，引发癫痫发作，以及可能的其他神经系统功能障碍。1.8 睡眠障碍：脑外伤患者可能遭遇睡眠问题，包括难以入睡、睡眠中断或过度嗜睡，这些症状都会影响患者的整体康复和健康。

2. 后遗症的诊断：诊断脑外伤后遗症的流程既复杂又精细，主要包括以下几个步骤：①神经心理评估：专业的神经心理学家会通过一系列标准化测试来评估患者的记忆力、注意力、解决问题的能力等认知功能。这些评估有助于确定脑损伤的性质和范围，为治疗提供依据。②影像学检查：医生会要求进行头部CT或MRI扫描，这些影像学检查可以提供脑部结构的详细图像，帮助医生观察到可能的结构性损伤，如脑肿胀、出血或其他异常情况。③日常功能评估：评估专家将通过观察和测试来了解患者在日

常生活中的功能能力，比如走路、穿衣、进食等基本活动，以及工作和社交活动的的能力。

3. 治疗方法概览：治疗计划通常涉及紧急干预和长期康复两个阶段：①立即性治疗与急救措施：这一阶段的治疗主要是为了稳定患者的生命体征，包括维持呼吸道通畅、控制颅内压等。②长期康复计划：康复计划是根据患者具体损伤和需求定制的，可能包括一系列不同的治疗方法，目的是帮助患者尽可能地恢复到脑外伤之前的功能水平。

4. 详细治疗方法：详细的治疗方法需要跨多个医疗专业领域的紧密合作：①药物治疗：如抗癫痫药物、镇痛药物以及可能的神经保护剂，用于控制症状和预防可能的并发症。②物理治疗与职业治疗：这些治疗旨在帮助患者恢复运动功能，提高日常生活活动的自立性。③认知行为疗法：专门针对情绪和行为后遗症的治疗，如抑郁、焦虑和冲动控制问题，通常由心理健康专业人士执行。④语言治疗：针对受损的沟通能力，语言治疗师会通过一系列训

练帮助患者恢复语言理解和表达能力。⑤神经修复与再生治疗：目前正在研究中的新型疗法，目的是刺激受损神经组织的再生和修复。⑥替代和辅助性治疗：如音乐疗法、动物疗法等，可作为传统治疗的补充，以提高患者的整体康复效果。⑦家庭与社会支持：医疗团队会与患者家庭紧密合作，并联系社会资源，如康复中心和支持团体，以支持患者的整体康复过程。

5. 治疗中的挑战与应对策略：治疗脑外伤并不是一项简单的任务，它需要面对包括如何制定个体化治疗计划、适应治疗需求的变化，为病患和家庭提供持续的心理支持等多方面的挑战。接入社会资源和福利服务也对患者的康复和生活质量有着重要的影响。

尽管脑外伤可能留下持久的影响，但现代医学的进步为患者的康复提供了多样的治疗选择。从立即的医疗干预到长期的康复治疗，每一步都旨在帮助患者逐步恢复正常生活，提高生活质量。患者的毅力、医疗团队的专业知识，以及家庭和社会的支持，共同构成了脑外伤治疗与恢复的坚实基础。

(作者单位：河北省东光县人民医院)