

胃食管反流的症状

□ 陈艳红

胃食管反流会造成食管黏膜损伤、胃食管反流,是一种常见消化内科疾病,胃食管腔过度接触,临床表现为吞咽疼痛、困难,以及胃灼热、反酸等。此病会引起患者食管出血、狭窄,直接损害消化系统,对患者的生活质量产生严重影响,同时累及呼吸系统。那么,胃食管反流对人们的生活有什么影响呢?应当怎样减少症状呢?下述将做出简要说明。

一、胃食管反流和生活

胃食管反流病的发生可给患者身体带来很大的不适,如经常会有烧心现象,有的还可引起腹痛或是出现胸痛症状,严重影响到患者的身体健康和和生活质量。

1. 注意忌口:平时应少量多餐的进食,并减少脂肪的摄入量,避免吃一些甜腻食物,如巧克力等,还有太酸、太甜的食物。因为这些食物会降低食管括约肌的静息压力,从而引起胃肿胀,增加反流的频率。对于咖啡、浓茶、可乐、柑橘饮料、番茄汁等会刺激胃酸分泌;或高渗透压并产生反流症状的食物,也应尽量避免。

2. 控制体重:肥胖会造成腹内压增高,从而诱发胃食管反流,鼓励肥胖患者在日常生

活中控制热量摄入,少食多餐,适量增加轻度运动,减轻体重。

3. 注意饮食调理:平时要忌烟酒,以减少对肠胃部的刺激,从而缓解胃食管反流病的症状。另外,在饮食中应选择一些清淡易消化的食物,避免进食油腻刺激性食物。建议胃食管反流病患者,平时饮食应以高蛋白、高纤维、低脂肪为主。

4. 注意药物的使用:有一些药物会对肠胃造成较大的刺激,从而可加重反流病情,所以不管是用什么药,都应在医生指导下来选择。催眠药、安眠药,像安定类的药物会降低食管下端括约肌肌力,就是食管和胃交接处有一块肌肉,肌肉的压力会让其松弛,所以安眠药尽量能不吃就不吃。

5. 减少弯腰:生活中要注意减少弯腰的动作,因为在弯腰时,会导致腹压增加,从而让反流症状加重。

6. 病理情况:日常中腹水的患者腹压会增加,还有咳嗽的时候腹压会增加,还有女性在妊娠的时候也会腹压增加,这些腹压增加的原因都可能会增加反流。

7. 睡觉的时候,像夜间反流的患者,建议

睡觉的时候把床头垫高一点,垫高10cm即可,可以找一块砖头垫在床头,让床形成一个小斜坡,只把枕头垫高是没有效果的,要使整个床有一个小小的斜坡,但斜坡较大也会引起不适。

二、如何减轻胃食管反流的症状

1. 生活调理。很多人胃食管反流与饮食和生活方式有关,比如有些人吃甜食或者高脂饮食,即油炸食品,喝比较多的浓咖啡等,容易引起胃食管反流。腹压增加时,比如腰带系得过紧或者吃饱饭后立即蹲下或者躺下等容易引起胃食管反流,所以注意饮食和生活方式改善,可以缓解胃食管反流的症状。所以人们在患有胃食管反流症状时,可以通过调整生活方式来缓解,体位调整是减轻食管反流的有效方法,保持餐后保持直立,避免过度负重、不穿紧身衣、抬高床头等,另外肥胖者需要减肥,睡前3小时不进食可以减少夜间食物刺激胃酸分泌。

2. 药物治疗。胃食管反流的药物治疗以抑酸治疗为基础,在临床上通常会选择质子泵抑制剂类,比如雷贝拉唑、泮托拉唑、埃索美拉唑等,可以通过抑酸,缓解胃食管反流。

现在也有一类新的抑酸药物,P-CAB类药物,比如伏诺拉生,再有促进消化道蠕动的药物,比如莫沙必利、西沙必利等。对于黏膜损伤严重的患者可能会适当选择黏膜保护剂以缓解胃食管反流的症状。

3. 手术治疗。如果患者有食道溃疡、食道狭窄等并发症,可以通过内镜下抗反流术等手术治疗,增加食管下括约肌厚度和压力,以控制反流。

4. 对于受胃食管反流症困扰的患者来说,一定要注意在日常生活中多进行运动锻炼,这样不仅能够强身健体,有效的增强机体免疫力。还能够促进胃肠蠕动,增加胃排空的速度,从而就能够减少反流的症状,利于胃部保持健康的状态。

总之,为了早日治愈疾病,患者就需要从饮食调理、改善生活方式以及口服药物等多方面着手来进行症状缓解,以达到一定的治疗目的,促进疾病的有效改善。但是在积极治疗的同时也要注意保持愉悦的心情,只有这样才能有助于疾病的早日康复。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院)

病原微生物的分类及检测方法

□ 谢萌萌

病原微生物是一类特殊的微生物,能够引起人类和动物的疾病。根据其结构和生物学特征,大致可以分为以下几类:细菌、病毒、真菌、支原体、衣原体等。

1. 细菌:细菌是最常见的病原微生物,包括各种球菌、杆菌和螺旋菌等。它们可以通过各种方式感染人体,如呼吸道、消化道、皮肤等,引起各种疾病,如肺炎、痢疾、肺结核等。

2. 病毒:病毒是一类非常微小的微生物,只能通过特殊的实验手段才能检测到。它们可以通过各种方式感染人体,如血液、性接触、母婴传播等,引起各种

疾病,如艾滋病、肝炎等。

3. 真菌:真菌是一类能够引起各种霉菌病的微生物,如脚气、灰指甲等。它们可以通过接触感染,如共用鞋袜、毛巾等。

4. 支原体:支原体是一类介于细菌和病毒之间的微生物,能够引起各种呼吸道疾病,如咳嗽、哮喘等。

5. 衣原体:衣原体也是一种能够引起各种疾病的微生物,主要通过性接触传播,能够引起各种性病和呼吸道疾病。

病原微生物的检测方法主要有以下几种:

1. 显微镜观察:这是最基本的检测方法,通过观察微生物的形态和特征,可以初步判断是否为某种病原微生物。对于细菌和真菌,可以通过涂片染色后观察;对于病毒和立克次氏体,则需要通过特殊的实验手段进行检测。

2. 抗原抗体检测:利用病原微生物的抗原或抗体,通过免疫反应的特异性,可以检测出是否存在某种病原微生物。这种方法适用于病毒等微生物的检测。

3. 基因检测:通过提取样本中的DNA或RNA,利用特异性引物或基因测序等方法,可以检测出是否存在某种病

原微生物的基因或核酸序列。这种方法适用于细菌、病毒和真菌等微生物的检测。

4. 分子生物学检测:利用分子生物学技术,如PCR技术,可以快速检测出是否存在某种病原微生物的特定片段。

总之,病原微生物的检测方法因微生物种类和样本性质的不同而异,需要根据具体情况选择合适的检测方法进行检测。同时,对于病原微生物的预防和控制,也需要加强个人卫生和公共卫生意识,采取有效的预防和控制措施。

(作者单位:山东省淄博市第一医院检验科/山东省淄博市分子免疫检验医学重点实验室)

高血压患者规律用药的重要性

□ 单建丽

高血压是一种常见的慢性疾病,影响着全球数亿人的健康。对于高血压患者而言,规律用药是控制血压、预防并发症的关键。本文科普高血压患者规律用药的重要性,帮助大家更好地理解这一话题。

一、控制血压,预防并发症

高血压患者血压持续升高,可能导致一系列严重的并发症,如心脏病、中风、肾脏疾病等。规律用药能帮助患者有效控制血压,使其维持在正常范围内。这不仅能降低并发症的风险,还能延缓已发生并发症的进展。

二、降低心血管事件发生率

高血压是导致心血管事件的主要原因之一。规律用药有助于降低血压,进而减少心血管事件的发生率,如心肌梗死、脑梗死等。相关研究表明,坚持规律用药的高血压患者,其心血管事件发生率显著

低于未规律用药的患者。

三、提高生活质量

高血压患者常常会出现头痛、头晕、胸闷等症,这些症状不仅影响生活质量,还可能导致心理压力增大。规律用药有助于改善这些症状,提高患者的生活质量。同时,保持血压稳定还能减少因血压波动带来的不适感。

四、减轻家庭和社会负担

高血压患者的并发症往往会给家庭和社会带来巨大的负担。规律用药不仅能降低患者自身患病风险,还能减轻家庭和社会的负担。研究表明,规律用药的高血压患者在医疗费用、护理需求等方面均显著低于未规律用药的患者。

五、建立良好的用药习惯

对于高血压患者而言,建立良好的用药习惯至关重要。这包括按时服药、不随意更改剂量、不自行停药等。规律用药有

助于患者建立稳定的血药浓度,使血压得到有效控制。同时,良好的用药习惯还能提高患者的依从性和治疗效果。

六、注意事项

1. 遵医嘱:高血压患者应在医生的指导下用药,切勿自行更改剂量或停药。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。

2. 定期检测:患者应定期检测血压,以便及时了解血压控制情况,调整治疗方案。建议每天至少测量一次血压,或者在医生的建议下进行定期检测。

3. 保持健康生活方式:除了规律用药,患者还应保持健康的生活方式,包括低盐饮食、适量运动、戒烟限酒等,这些都有助于控制血压。

4. 警惕不良反应:如出现任何不适或疑似不良反应,应及时就医,以便医生根据情况调整治疗方案。

5. 备用降压药:如外出或旅行时担心漏服降压药,可在家中备好降压药以备不时之需。

6. 增强自我管理意识:通过学习高血压相关知识、记录血压情况等方式增强自我管理意识,提高治疗依从性。

7. 配合医生调整治疗方案:随着病情的变化和年龄的增长,患者可能需要配合医生调整治疗方案,以更好地控制血压。

8. 不轻信广告宣传:切勿轻信广告宣传而自行购买和使用降压药物。一切治疗方案应在医生的指导下进行。

总之,高血压患者规律用药具有十分重要的意义。通过规律用药患者能够有效地控制血压,预防并发症提高生活质量,减轻家庭和社会负担。因此,每一位高血压患者都应遵医嘱按时服药,建立良好的用药习惯,以获得最佳的治疗效果。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

羊水栓塞的识别、预防及紧急处理措施

□ 侯佳丽

羊水栓塞是一种产科急症,具有很高的危险性,处理不当可能对母婴生命造成威胁。虽然其发生率较低,但了解这一疾病的相关知识,有助于我们及早识别、预防以及进行紧急处理。本文将详细阐述羊水栓塞的识别、预防以及紧急处理措施。

一、识别

1. 症状识别:羊水栓塞通常发生在分娩过程中或胎盘排出后。典型症状包括突发呼吸困难、低血压、心动过速、阴道出血等。同时,可能出现寒战、抽搐、呕吐等。这些症状的出现应立即引起关注,因为它们可能是羊水栓塞的警告信号。

2. 早期预警标志:如果在分娩过程中出现不明原因的子宫出血,特别是伴随有上述症状,应高度警惕羊水栓塞的发生。

二、预防

1. 避免人为损伤:分娩过程中,应避

免人为损伤子宫或胎盘,以减少羊水进入血液的可能。

2. 正确处理胎盘:胎盘娩出后,应仔细检查。

3. 预防凝血功能障碍:对于有可能发生凝血功能障碍的高危产妇,应提前做好预防措施,如补充凝血物质、避免使用抗凝药物等。

4. 定期检查:定期进行妇科检查,及时发现并治疗可能存在的妇科疾病,如宫颈裂伤、子宫肌瘤等,这些疾病会增加羊水栓塞的风险。

三、紧急处理

1. 保持呼吸道通畅:羊水栓塞发生时,孕妇可能出现呼吸困难,此时应立即采取措施保持呼吸道通畅,如抬高下颌、清除口腔异物等。如有必要,可考虑气管切开,以保证呼吸通畅。

2. 解除肺动脉高压:羊水中的成分

可能对肺组织造成损伤,引发肺动脉高压。此时应及时使用药物降低肺动脉压,如应用扩张血管的药物。

3. 抗过敏:羊水水中的某些成分可能引发过敏反应,导致孕妇出现寒战、抽搐等症状。抗过敏治疗有助于缓解这些症状。

4. 抗休克:羊水栓塞可能导致孕妇出现休克症状,如血压下降、心率加快等。此时应及时补充血容量,使用升压药物等抗休克治疗。

5. 预防DIC:一旦发生羊水栓塞,孕妇可能发生弥散性血管内凝血(DIC)。因此,应及时进行抗凝治疗,避免DIC的发生。

6. 抢救团队:对于羊水栓塞的紧急处理,一个训练有素、配合默契的抢救团队至关重要。团队成员应包括产科医生、护士、麻醉师、血液科医生等。他们应密切协作,根据病情变化迅速调整治疗方案,确保母婴的生命安全。

羊水栓塞是一种危险的产科急症,但通过及时的识别、预防和紧急处理,可以大大降低母婴风险。为了做到这一点,我们需要了解其症状和早期预警标志,并学会如何在发生时进行紧急处理。同时,定期进行妇科检查,及时治疗可能存在的妇科疾病,也是预防羊水栓塞的重要措施。

此外,医护人员应提高对羊水栓塞的认识,掌握其处理流程和紧急措施,以便在发生时能够迅速、准确地应对。同时,产妇及其家属也应了解相关知识,学会如何在发生时协助医护人员,共同为母婴健康保驾护航。

未来,我们需要进一步研究羊水栓塞的发病机制,以便更有效地预防和治疗这一产科急症。我们相信,在大家的共同努力下,羊水栓塞的防治将取得更好的成果。

(作者单位:河北省香河县人民医院)