

# 炎症性肠病的基础知识

□ 陈伟丽

炎症性肠病( IBD)是一种影响消化系统的慢性疾病,它不仅会导致持续或周期性的身体不适,还可能对患者的心理健康和社交生活造成重大影响。这种疾病在全球范围内影响着数百万人,对公共卫生构成了重要挑战。

## 一、炎症性肠病类型

炎症性肠病主要包括克罗恩病和溃疡性结肠炎。克罗恩病可以影响整个消化道,从嘴巴到肛门,而溃疡性结肠炎则主要影响结肠和直肠。这两种类型的 IBD 虽有共同之处,但它们在病理特征、治疗方法和可能的并发症上存在差异。

## 二、症状与体征

炎症性肠病的主要症状包括腹痛、持续性腹泻、血便、体重减轻和疲劳。这些症状的强度和持续时间可能会有所不同,有时症状可能会减轻或暂时消失,但也可能在不经意间突然加剧。除了这些主要症状外,IBD 患者还可能经历肠外症状,如关节疼痛、皮肤问题和眼炎,这些症状进一步增加了疾病管理的复杂性。

## 三、病因与风险因素

1. 遗传因素:遗传在炎症性肠病中扮演着一个角色。如果家族中有人患有 IBD,其他家庭成员患病的风险会增加。已经识别出多个与 IBD 相关的基因,这些基因可能影响人体对肠道细菌的反应。2. 免疫系统:炎症性肠病可能与免疫系统的异常反应有关。在某些情况下,免疫系统可能错误地攻击消化道的细胞,导致慢性炎症。3. 环境因素:某些外部因素也可能影响炎症性肠病的风险。这包括地理位置(例如,工业化国家的发病率更高)、空气污染、生活方式和卫生条件等。4. 家族史:家族史是 IBD 的一个重要风险因素。如果直系亲属中有人患有 IBD,其他家庭成员的风险会相应增加。5. 吸烟:吸烟被认为是克罗恩病的主要风险因素之一。吸烟不仅增加患病风险,还可能加重症状并影响疾病的治疗效果。6. 药物:某些药物,如非甾体抗炎药(NSAIDs),可能增加 IBD 的风险或加重现有的症状。7. 饮食习惯:西方饮食模式,特别是高脂肪和低纤维的饮食,被认为可能增加 IBD 的风险。饮食和 IBD 之间的确切关系仍需进一步研究。

## 四、诊断过程

1. 详细病史:医生会详细询问患者的个人

和家族病史,包括症状的性质、持续时间和严重程度。2. 体格检查:包括一般体检和特别关注腹部的检查,以及评估任何外部迹象,如皮疹或关节炎。3. 血液测试:用于检查炎症指标(如 C 反应蛋白)、贫血、营养不良指标等。4. 粪便测试:检查是否有潜血(隐血测试)或感染,以及其他炎症标志物。5. 内镜检查:结肠镜检查:检查结肠和末端小肠的内部情况。上消化道内镜:在克罗恩病疑似涉及上消化道时进行。6. 影像学检查:CT 扫描或 MRI:提供消化道的详细图像,帮助评估疾病的范围和严重程度。超声检查:有时也用于评估肠壁的厚度和血流情况。

## 五、治疗方法

1. 药物治疗:抗炎药:如氨基水杨酸制剂(用于轻到中度溃疡性结肠炎)和皮质类固醇(用于急性炎症控制)。免疫调节剂:如硫唑嘌呤和甲氨蝶呤,可用于减少对类固醇的依赖,并控制长期炎症。生物制剂:如抗 TNF(肿瘤坏死因子)药物、整合素受体拮抗剂等,用于中到重度 IBD,尤其是在其他治疗无效时。2. 手术治疗:在药物治疗无效或出现严重并发症(如肠穿孔、癌变)的情况下,手术治疗成为必

要选择。手术类型根据病情而定,可能包括部分肠道切除或肠道旁路术等,旨在缓解症状、提高生活质量,并尽可能减少疾病的复发。

## 六、生活方式的调整

1. 饮食调整:尽管没有特定的“IBD 饮食”,但一些患者可能发现某些食物会加剧症状。建议记录食物日记,识别并避免触发症状的食物。2. 压力管理:压力可以加剧 IBD 症状。实践放松技巧,如深呼吸、瑜伽或冥想,有助于管理压力。3. 定期锻炼:适度锻炼可以改善整体健康,减少 IBD 的症状。锻炼还有助于缓解压力和改善情绪。4. 遵医嘱:紧密跟踪医生的建议,包括定期服药和定期检查。在调整治疗方案之前,应始终咨询医生。5. 戒烟:对于克罗恩病患者,戒烟尤其重要,因为吸烟会加重症状并影响疾病进展。

尽管炎症性肠病目前无法治愈,但通过适当的治疗和生活方式调整,许多患者能够有效地管理其症状,从而维持较高的生活质量。随着医学研究的不断进步,未来有望揭示更多关于这些疾病的深层机制,进而可能带来更加精准和有效的治疗方法。

(作者单位:河北省唐山市中医医院)

# 外耳道异物的处理方法

□ 黄冠凤

外耳道异物的问题可能在我们的日常生活中时有发生,正确而迅速的处理对于维护耳朵健康至关重要。不同类型的异物可能引起不同的症状,因此了解异物的种类和相关症状是正确处理的第一步。本文将为大家介绍外耳道异物的种类、禁忌行为、急救措施、就医求助以及预防方法,以帮助读者更好地理解并处理这一常见但可能危险的情况。

## 一、异物种类和症状

外耳道异物种类繁多,常见的包括耳垢、昆虫、小玩具等。耳垢是一种正常的耳分泌物,但在过多的情况下可能形成异物。昆虫或小玩具的进入则可能引起更为严重的问题。

1. 异物种类:耳垢:耳垢是一种黏性的物质,主要由蜡状物和脱落的皮肤细胞组成。过多的耳垢可能导致堵塞,引起耳痛、听力下降等症状。昆虫:昆虫进入耳道可能引起强烈的疼痛和不适感,同时可能导致听力下降。昆虫的活动还可能引发炎症反应,加重症状。小玩具或异物:小孩子常常会将小玩具、纸屑等异物塞入耳朵,导致耳朵不适、听力下降,甚至引起感染。

2. 异物症状:耳痛:异物刺激耳道可能引起疼痛感。听力下降:异物的阻塞可能导致听

力受损。耳鸣:异物存在时,可能产生耳鸣或噪音。头晕:部分患者可能因异物引起的不适感而感到头晕。

## 二、禁忌行为

在处理外耳道异物时,有一些禁忌行为需要避免,以确保不会进一步损害耳朵或加重症状:1. 切勿用物品深入:使用棉签、针等尖锐物体尝试取出异物是危险的行为。这样的操作可能推压异物更深,增加取出的难度,同时还可能刺激耳道导致伤害。2. 不使用液体:避免使用水、油或其他液体冲洗耳朵。这可能导致异物膨胀、变软,使得取出更为困难。此外,液体进入耳道可能增加感染的风险。3. 避免用力过猛:在尝试晃动耳朵或采用其他自助方法时,要小心不要用力过猛。过度的力量可能导致异物进一步移动或损伤耳道组织。

## 三、急救措施

当发现外耳道异物时,采取适当的急救措施有助于尽早缓解症状并减轻可能的并发症。以下是一些常见的急救措施:1. 耳朵轻轻晃动:将患侧耳朵轻轻晃动,有助于异物沿着耳道滑动。这个方法可以在异物比较浅的情况下帮助其滑出。2. 利用重力:将患侧耳朵朝下,这有助于利用重力帮助异物滑

出。患者可以坐着或趴着,确保头部处于低于肩膀的位置。3. 咳嗽或打喷嚏:轻微的咳嗽或打喷嚏可能会增加气流,从而帮助将异物排出。这一方法适用于异物相对较浅的情况。4. 避免用力过猛:在采取上述措施时,要小心不要用力过猛,以免导致异物进一步移动或耳道受损。

## 四、就医求助

1. 及时就医:如果在家中采取急救措施后仍未成功,或者症状变得更加严重,应尽早就医。延误可能导致异物更深入或引发感染。2. 专业处理:医疗专业人员具有丰富的经验和专业工具,能够安全而有效地取出外耳道异物。医生可能使用显微镊子、吸引器或灯光设备,确保在不伤及耳朵的情况下彻底取出异物。3. 检查可能的并发症:就医时,医生还会检查是否有可能的并发症,如感染或耳道损伤。及时治疗这些并发症是确保耳朵健康的重要步骤。4. 专业建议:医生会提供关于预防外耳道异物再次发生的建议,包括保持耳道清洁的方法和避免可能的危险行为。

## 五、预防方法

1. 保持耳道清洁:定期清理耳垢,避免耳垢过多堆积,有助于减少异物滞留的机会。使

用温和的清洁方法,如使用生理盐水冲洗,以维持耳道的清洁状态。2. 避免用耳挖耳垢:不要使用尖锐的物品,如棉签或其他工具挖耳垢。这样的行为可能将耳垢推得更深,增加异物产生的可能性。3. 佩戴适当的防护装备:在可能有异物的环境中,如施工工地或沙滩,佩戴适当的耳塞或耳罩可以有效防止异物进入耳朵。4. 教育儿童:对于儿童,及时教育他们关于耳朵保护的知識,避免将小物件塞入耳朵,是防止异物产生的重要措施。5. 定期检查耳朵:定期由专业医生检查耳朵,及时发现并处理耳朵异物或其他问题。特别是对于容易产生异物的人群,如儿童和老年人,定期检查更为重要。

## 六、结语

在面对外耳道异物时,冷静而迅速的反应是至关重要的。禁忌行为的避免、正确的急救措施、及时的就医求助以及预防措施的采取,都能够有效减少潜在风险,保护耳朵的健康。通过加强对外耳道异物处理的认识,更好地保护自己和他人的听力,确保在面对这一常见问题时能够迅速、安全、科学地应对,最大限度地降低潜在的健康风险。

(作者单位:广西梧州市中医医院)

# 高压氧可以治疗哪些疾病

□ 黄艳芳

高压氧治疗是一种新型绿色治疗方法,主要是通过高压氧舱,让患者处于一个高于大气压环境中吸高浓度或纯氧,纠正组织缺血缺氧,对于各种急慢性缺血性疾病有着较好的治疗作用。目前高压氧治疗在临床获得推广使用,并表现出较好的应用效果。文章主要就高压氧可以治疗的疾病展开探讨。

什么是高压氧治疗?高压氧治疗是一种通过在高压的环境下吸入高浓度氧气或纯氧治疗缺血性疾病的方法。氧气是人体生命之源,而高压氧治疗是在高压的环境中吸入高浓度的氧气,故该治疗具有无创、无害、操作简单、副作用小等特点,因此在疾病治疗中得到广泛应用。比如颅脑外伤、脑出血、脑梗、脑肿瘤等多种原因造成的脑细胞损伤、水肿,如果损伤及水肿得不到及时控制及处理,脑细胞的损伤范围将较前扩大,所以很多颅脑损伤患者发病一周内,神经缺损症状会有逐步加重的情况。此时如果能及时进行高压氧治疗,则能很好的修复损伤,减少水肿,减轻瘫痪、言语障碍、吞咽障碍、认知障碍及昏迷等。脑细胞的供氧是由脑血管供血提供的,常压下吸氧的方式,物理溶解氧少,达不到脑细胞

对氧的需求,无法明显改善脑细胞供氧状况。只有在高压的环境下,物理溶解氧才能更多,这样脑细胞得到更多的氧气,加速修复自身的功能。

高压氧治疗的作用有哪些?高压氧治疗的作用主要包括以下几方面:①改善组织缺氧状况:各种急慢性缺血性疾病会导致组织器官功能障碍,威胁人类的健康安全。如脑梗死会因脑血管堵塞导致脑组织缺血缺氧坏死,引起神经功能缺失。高压氧治疗可以提高体内氧含量,增加氧气弥散的距离,增加物理溶解氧,在无血液供应的情况下,物理溶解氧也能保证局部的供氧,从而挽救缺血半暗带,纠正“缺血-水肿-缺血”恶性循环,高压氧治疗还能收缩血管,减少渗出,多个疗程的高压氧治疗还能促进血管的增生,促进侧支循环建立,促进神经的恢复。②提高血氧含量:现代研究发现,气体在压力增大时体积会缩小。在高压环境中,含有气体的腔体收缩,肺泡可交换的氧气增多,从而提高血氧含量。高压氧治疗可以改变呼吸形式,降低呼吸阻力,让呼吸更轻松、更省力。例如在慢性阻塞性肺疾病患者的治疗中,可以改善患者的血氧状

况,改善患者的临床症状。③抑菌作用:由于高压氧舱为富氧环境,不利于厌氧菌的生长繁殖,同时随着氧分压的升高,患者体内厌氧菌生长逐步受到抑制。在氧气充足时,过氧化物表达水平升高,白细胞抑菌作用增强,可改善感染患者的治疗效果。因此可以辅助感染性疾病的临床治疗,控制病情,改善患者的预后情况。

高压氧可以治疗的疾病有哪些?①以高压氧治疗为主要方法的疾病有:急性减压病;急性气栓症;烟熏、溺水、自缢、麻醉意外引起的窒息;气性坏疽;颅脑外伤及伤后脑功能障碍如脑挫裂伤、脑震荡、脑外伤综合征等;吸入有害气体一氧化碳及氰化物引起的急慢性损伤;急性眼底供血障碍;手术或其他原因诱发的急性脑水肿所致颅压升高。②以高压氧治疗为综合治疗措施之一的疾病有:断肢再植术后及急性周围循环障碍;皮肤移植术前;缺血性脑卒中;冠心病心绞痛、急性心肌梗死;烧伤;血栓闭塞性脉管炎、雷诺病、闭塞性动脉硬化症;突发性耳聋;美尼尔综合征;顽固性溃疡;病毒性肺炎;心肺复苏后脑功能障碍;药物中毒;重度神经官能症;偏头痛;运动性疲劳;麻痹性肠梗阻;顽固性牙周

炎、口腔溃疡等;高压氧下心内直视手术;胎儿宫内窘迫等疾病。③以高压氧治疗为辅助治疗方法的疾病有:脑出血手术患者;脑膜炎及其后遗症;脑脓肿;肝炎及肝坏死;新生儿窒息。

不适合高压氧治疗的患者有哪些?虽然高压氧治疗的适用范围广,但是也有一些患者不适合高压氧治疗,主要包括:①鼻塞患者:由于高压氧治疗需要加压,要求患者做开咽鼓管动作,但是鼻塞患者因咽鼓管粘膜水肿,咽鼓管难打开,容易出现耳气压伤。②幽闭恐惧症患者:高压氧舱为密闭环境,有幽闭恐惧症的患者进入高压氧舱后容易出现心慌、呼吸困难等症状,因此也无法采用该方法治疗。③颅底骨折合并脑脊液漏患者:颅底骨折合并脑脊液漏患者高压氧治疗容易导致气颅,因此不适合进行高压氧治疗。总而言之高压氧的适用范围广,但是需要严格掌握适应症与禁忌症,确保其治疗效果。

高压氧治疗可适用于各种缺血性疾病的 治疗中,同时也在其他疾病中也有较好的辅助治疗效果,可以改善患者的预后情况,促使患者尽早康复。

(作者单位:广西田东县中医医院)