

股癣的症状表现

□ 黄春兰

大家好,今天我们来聊聊一个在生活中可能不那么起眼,但一旦遭遇却让人颇为烦恼的皮肤问题——股癣。股癣,这个名字听起来可能有些陌生,但它其实是一种常见的真菌感染性疾病,主要发生在腹股沟、会阴、肛周和臀部等区域。由于其发病部位的特殊性,很多人对股癣了解不多,甚至在治疗上容易走入误区。那么,接下来,我们就一起揭开股癣的神秘面纱,详细了解它的症状表现。

一、股癣的初步认识

首先,我们需要明确一点:股癣是由真菌感染引起的皮肤病。这种真菌喜欢温暖、潮湿的环境,因此,腹股沟、会阴和肛周等部位成了它们理想的栖息地。夏秋季节,由于天气炎热、人体出汗增多,这些部位更容易成为真菌滋生的温床。

二、股癣的主要症状

(一)红斑出现

股癣的初露端倪,往往是局部肌肤上悄然出现的红斑。这些红斑不仅局限于一侧,呈单侧性分布,且边缘界限分明,宛如地图上的边界线,清晰可辨。在红斑的周边,还可能观察到轻微的皮肤隆起,仿佛是地形图上微微凸起的山丘。随着病情的悄然进展,这些红斑仿佛拥有了生命力,它们会逐渐扩大领地,向四周蔓延,最终形成一个个边界清晰、边缘伴有明显炎症反应的环形或半环形红斑区域,

如同皮肤上的特殊印记。

(二)脱屑现象

随着股癣病情的深入,红斑的表面开始上演一场“蜕变”。原本光滑的皮肤表面,逐渐覆盖上了一层灰白或淡黄色的细小脱屑,这些脱屑质地干燥,轻轻一触便纷纷脱落,如同秋风中飘落的枯叶。脱屑的出现,不仅是皮肤受损的直观表现,更是股癣活跃度增加的信号灯,标志着真菌在皮下世界中的繁殖与扩张已进入了新的阶段。

(三)皮损症状

在红斑与脱屑交织的舞台上,皮损症状悄然登场。红斑的边缘地带,开始出现一系列令人不安的变化:水泡如珍珠般点缀,丘疹如同小山包般隆起,它们或密集或稀疏地分布在患处,构成了一幅复杂的皮损图景。这些皮损不仅破坏了皮肤的完整性,更带来了难以言喻的痒感,如同无数只蚂蚁在皮肤上爬行,让患者难以忍受。若不及时干预,皮损还可能进一步恶化,发展为糜烂、湿疹性变化等更为严重的后果,给治疗带来更大挑战。

(四)瘙痒难耐

瘙痒,这一无形的折磨者,成为了股癣患者最为深切的痛楚。在发病期间,皮损处的瘙痒感如影随形,时轻时重,却从不曾真正离去。尤其是在夜深人静之时,这种痒感仿佛被放大了无数倍,真无情地侵扰着患者的

梦境,让人辗转反侧,难以入眠。长期以往,不仅影响了患者的睡眠质量,更可能引发焦虑、烦躁等负面情绪,对患者的身心健康造成双重打击。

(五)传染性强

股癣的另一大特点,便是其强大的传染性。这种真菌仿佛拥有无孔不入的魔力,不仅可以通过与患者皮肤的直接接触迅速传播给周围人群,还能通过间接接触——如共用衣物、毛巾、浴巾等生活用品——在不知不觉中完成跨越个体的传递。

三、股癣的治疗与护理

(一)及时就医

一旦出现股癣的症状,患者应立即前往正规的医院就诊。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。通常包括外用抗真菌药物和口服抗真菌药物等。

(二)合理用药

在治疗过程中,患者应遵医嘱合理用药。不要随意更换药物或停药,以免影响治疗效果。同时,要注意药物的副作用和禁忌症,确保用药安全。

(三)保持清洁干燥

除了药物治疗外,保持患处皮肤的清洁干燥也是非常重要的。患者应勤洗澡、勤换衣,尽量选择宽松、透气的衣物和内裤。避免长时间久坐或穿着紧身衣减少出汗和摩擦。

动脉瘤手术康复后注意事项

□ 杨晓枝

动脉瘤,作为一种血管疾病,常发生于脑血管及主动脉等重要部位,对患者生命健康构成严重威胁。随着医疗技术的进步,动脉瘤的治疗手段也日益完善,从传统的开颅手术到现代的介入手术,极大地提高了治疗效果和患者的生存率。然而,手术只是治疗的第一步,术后的康复和护理同样重要。本文将为您介绍动脉瘤手术康复后的注意事项,帮助您更好地恢复健康。

一、术后短期观察与护理

(一)观察病人症状,动脉瘤手术后,首要任务是密切观察病人的症状变化,特别是头痛和神志状态。如果原本神志清楚的病人术后出现头痛症状加重或神志转差、反应淡漠,这可能是术后颅内再次出血或脑血管痉挛后脑组织水肿加重的迹象。此时,应立即联系医生,进行头部CT复查,以明确是否存在出血或脑血管痉挛导致的脑梗死、脑梗塞等问题。一旦发现异常情况,医生会根据具体情况决定是否需要再次手术或加强药物治疗。

(二)穿刺点护理,对于介入手术患者,术后还需特别关注穿刺点的护理。穿刺点出血、血肿或瘀斑是常见的并发症,患者应保持穿刺点清洁干燥,避免用力活动,以防止

出血加重。若发现穿刺点出血不止或血肿增大,应及时就医。

(三)体温与症状监测,部分患者在动脉瘤手术后可能出现发烧等全身症状,这是由于手术创伤或体内炎症反应所致。患者和家属应密切关注体温变化,如果体温持续升高或伴有其他不适症状,如寒战、腹痛等,应及时告知医生,以便及时处理。

二、生活方式的调整

(一)合理饮食,术后患者应遵循低盐、低脂、高纤维的原则,多摄入富含膳食纤维的蔬菜、水果和全谷类食物,降低血脂和血糖水平,预防心血管疾病。同时,适量摄入高质量的蛋白质,如鱼、鸡肉、豆类等,满足身体康复的需要。避免过量摄入饱和脂肪酸和反式脂肪酸,以及辛辣刺激油腻食物,以免加重血管负担。

(二)避免剧烈运动,术后患者应避免剧烈运动,特别是爆发性、对抗性的运动,以免引起血压波动,对主动脉造成损害。建议选择舒缓的锻炼方式,如散步、慢跑、健身操、太极拳等,有助于促进血液循环和身体康复。在运动过程中,患者应根据自身情况逐渐增加运动量,避免过度劳累。

(三)远离烟酒,吸烟和饮酒会对心血管

系统产生负面影响,增加动脉瘤复发的风险。因此,术后患者应坚决戒烟限酒,远离烟酒的刺激,以维护血管健康。

(四)保持情绪稳定,情绪波动会导致血压升高,增加动脉瘤破裂的风险。因此,术后患者应保持情绪稳定,避免过度紧张和焦虑。可以通过与家人朋友交流、听音乐、阅读等方式放松心情,减轻心理压力。

三、定期复查与随访

(一)定期复查,动脉瘤手术后,患者应遵医嘱定期复查,以了解血管恢复情况和是否有其他并发症发生。一般来说,术后1个月、2个月、3个月应进行复查,之后每年至少复查一次。复查项目包括CT、MRI等影像学检查,以评估血管形态和大小变化。在复查前,患者应注意遵守医生的嘱咐,如禁食禁水等,以确保检查结果的准确性。

(二)坚持服药,对于有高血压、糖尿病等基础性疾病的患者,术后应继续坚持按时按量服药,以控制病情稳定。同时,根据医生的建议,需要服用抗血小板药物或降血脂药物等,以预防动脉瘤复发和其他心血管疾病的发生。

(三)保持呼吸道通畅,对于合并有肺部感染的患者,术后应特别注意保持呼吸道通

畅。可以通过深呼吸、咳嗽排痰等方式促进痰液排出,避免呼吸道感染加重。同时,注意保暖和避免感冒等上呼吸道感染的发生。

四、关注远期并发症的预防

(一)控制血压和血糖,高血压和糖尿病是动脉瘤复发的重要危险因素。因此,术后患者应定期监测血压和血糖水平,根据医生建议调整治疗方案,保持血压和血糖稳定在正常范围内。

(二)预防血栓形成,动脉瘤手术后,患者可能需要长期服用抗血小板药物以预防血栓形成。在服药期间,患者应注意观察皮肤黏膜是否有出血倾向,如牙龈出血、鼻出血等。同时,避免剧烈运动和外伤等可能导致出血的因素。

总之,动脉瘤术后的康复是一个综合性的过程,需要患者、家属和医生的共同努力。通过合理的饮食调整、适量的运动锻炼、定期的复查随访以及良好的生活习惯和心理支持等措施的实施,可以有效地促进患者的康复进程和提高生活质量。希望本文的介绍能够为您的动脉瘤手术康复之路提供有益的参考和帮助。

(作者单位:广西河池市宜州区人民医院神经胸外科)

颈椎病的中医护理小妙招

□ 刘艳娟

现代生活节奏快,工作压力大,加上电子产品的普及,让很多人的身体健康面临挑战,特别是颈椎问题日益严重。然而很多人往往忽视了日常的保健和预防,直到疾病真正爆发时才后悔莫及。所以,为了颈椎病不再困扰你,积极进行中医护理干预非常重要。

一、中医眼中的颈椎病

中医认为颈椎病是由外邪侵袭、气血不畅、肝肾不足、情志不舒、饮食不当等所致,风、寒、湿等外邪侵入人体后,会阻滞经络,导致气血运行不畅,从而引发颈部疼痛、僵硬等症状,气血不通会导致颈部肌肉紧张、痉挛,肝肾不足会导致筋骨失养,情志不舒会导致气血失调,饮食不当会影响脾胃的运化功能,这些均可能导致颈椎病的发生。中医强调整体观念,认为人体是一个有机的整体,各个部分之间相互联系、相互影响。因此,在护理颈椎病时,不仅要关注颈、肩、背等局部症状,还要从整体出发,调理全身的气血、经络和脏腑功能。

二、中医护理颈椎病,日常小事要注意

一是注意保暖,颈部受寒是诱发颈椎病

的一个重要因素。在寒冷天气或空调房中,应注意颈部的保暖,可以佩戴围巾或使用暖宝宝等,也可以通过使用热水袋、热毛巾对颈椎部位进行局部热敷,可以促进颈椎区域的血液循环,进而缓解肌肉的紧张和痉挛。

二是站、坐、垫得当,如保持正确的坐姿和站姿,避免长时间低头看手机或电脑,建议每1-2小时起身活动一下,做一些颈部伸展运动,以缓解肌肉紧张;避免使用过高、过硬的枕头,枕头的高度和形状应能够支撑颈部,保持颈椎的自然曲度。

三是按得正确,按摩能够缓解颈肩肌群紧张以及痉挛的症状。自我按摩方法有:风池穴按压:身体坐直,张开双手,用拇指按压脑后两侧风池穴,不少于50次。第七颈椎旁按压:身体坐直,双手中指指腹分别按压第七颈椎旁两侧,直至局部有麻木感为止。颈椎旁线揉按:坐直,双手手指按压颈椎旁线,边揉边上下移动各5次。头部提拿:站立或坐直,双手拿捏头部,将头部向上提拿上下各5次。颈部摩擦:保持身体直立,用双手掌摩擦颈部,使颈部产生灼热感。颈部俯仰:挺直

腰板,双手固定住颈部,前后俯仰头部各10次。按摩时力量要适中,避免用力过猛造成软组织损伤。

四是吃得健康,颈椎病患者应以富含钙、蛋白质、维生素B族、维生素C和维生素E的饮食为主。蛋白质也是形成韧带、骨骼、肌肉所不可缺少的营养素。维生素B、E则可缓解疼痛,解除疲劳。另外如颈椎病属湿热阻滞经络者,应多吃些葛根、苦瓜、丝瓜等清热解肌通络的果菜;如属寒湿阻滞经络者应多吃些狗肉、羊肉等温经散寒之食物;如属血虚气滞者,应多进食公鸡、鲤鱼、黑豆等食物。忌生冷、油腻、寒性之品,忌烟酒。

五是动得勤快,要根据身体耐受力的状况,经常进行有关颈椎方面的体育锻炼以及有氧运动,这样有助于颈椎健康,也能缓解颈部肌肉的紧张状态,例如早晚可以进行颈椎保健操或如伸懒腰、旋转颈部、屈伸颈部、按摩颈部、扭转头部等的运动,每日进行2至4组,每组5至10次,每次至少坚持5秒,但要缓慢进行,控制好运动的力度,以免拉伤颈部的肌肉。另外还可以

尝试一下其他保护颈椎的运动,例如:(1)拍手背,由于手背所在的穴区对应整个脊柱,包括颈、胸、骶椎,所以有颈椎病的人群可以多拍拍手背,即用一手的手心拍打另一手的手背,直至手背微红热为宜,或是将双手伸直张开,手背相对,两手相合,拍打手背;(2)互叩十指,由于十指从指根到指尖分别对应着肩、肘、腕及髌、膝、踝,所以有颈椎病的人群可以经常互叩十指,即双手十指相对,一手的手指分别与另一手的手指叩击,直至指尖微痛、微胀为宜。

总之,颈椎的健康对于我们的生活质量有着至关重要的影响。长时间保持不良姿势,如低头工作、玩手机等,都会给颈椎带来额外的压力,导致颈椎周围软组织受损,进而可能引发颈椎病。而颈椎一旦受凉,也会影响到局部的血液循环,增加患病风险。因此颈椎病一定不容忽视,若是想要自己不再受到颈椎病的困扰,那么最好尽早认真地进行中医护理干预,有助于我们保持颈椎的健康,提高生活质量。

(作者单位:广西柳州市柳江区中医医院)