

药物与手术：膝骨关节炎的治疗选择

□ 姬晨妮

骨关节炎,也被称为退行性关节炎,是一种因岁月流逝和多种因素共同作用下,导致关节软骨逐渐退化的慢性疾病。这种疾病的常见症状包括关节疼痛、肿胀、僵硬及活动受限,严重时甚至可能导致关节畸形和残疾。

针对骨关节炎的治疗,药物与手术是两种主要手段,它们各自具有不同的适应症和治疗效果。

药物治疗

药物治疗是骨关节炎保守治疗的重要组成部分。在疾病早期或症状较轻时,药物治疗往往能取得较好的效果。

非甾体抗炎药(NSAIDs)是最常用的药物之一,这类药物通过抑制体内的炎症介质,达到消炎、镇痛的效果。常见的NSAIDs包括布洛芬、双氯芬酸钠、依托考昔、塞来昔布等。特别是选择性COX-2抑制剂,如塞来

昔布等,因其对胃肠道的副作用较小,被广泛推荐使用。特别注意合并心衰、消化道溃疡、肾脏病的病人需要在医生指导下选择合适的药物。

除了NSAIDs,抗炎、营养软骨的药物、关节腔注射药物和活血化瘀类药物也是治疗骨关节炎病的重要选择。

双醋瑞因可以抑制白介素-1的生成诱导软骨生成;玻璃酸钠能够润滑关节界面,抗炎;氨基葡萄糖、硫酸软骨素等能够促进关节软骨的修复,有助于改善关节功能。此外,中医中药对骨关节炎引发的疼痛,肿胀也能取得一定疗效。

手术治疗

当药物治疗无法有效缓解症状,或骨关节炎进展到晚期,严重影响患者生活质量时,手术治疗成为必要的选择。手术治疗的主要

目的是去除病变组织,恢复关节功能,提高患者的生活质量。

人工关节置换术是骨关节炎晚期手术治疗中最常见的方法之一,分为单髁置换术和全膝置换术。该手术根据人体关节的形态、结构和功能,设计并制作人工关节假体,通过外科技术植入患者体内,替换已经严重受损的关节。这种手术技术成熟,效果显著,尤其适用于膝、髋等大关节的严重病变。

除了人工关节置换术,截骨矫形和关节镜下的清理术也是一种相对微创的手术治疗方法。通过关节镜,医生可以清晰地观察关节内部的病变情况,并进行精确的清理和修复。如果患者存在内翻畸形,可以通过截骨矫形调整下肢力线,这种手术创伤小、恢复快,延缓关节老化和疾病进展,适合早期或中期的骨关节炎患者。

综合治疗

药物治疗与手术治疗并不是孤立的治疗手段,它们往往需要相互配合,以达到最佳的治疗效果。在疾病的不同阶段,患者可能需要根据医生的建议,选择适合自己的治疗方案。

此外,患者在日常生活中也需要注意关节的保养和锻炼。适度的走路、游泳等低冲击运动可以增强关节的灵活性,抗阻力肌肉力量训练有助于改善关节功能。同时,保持合理的体重、避免过度负重和剧烈活动,也是预防和治疗骨关节炎的重要措施。

总之,骨关节炎的治疗需要综合考虑患者的病情、年龄、身体状况等因素,制定个性化的治疗方案。通过康复训练、药物治疗、手术治疗以及日常生活的调整,患者可以有效地缓解症状、改善关节功能,提高生活质量。

(作者单位:河北医科大学第三医院)

先兆早产的预防及护理措施

□ 李红访

先兆早产是每位准妈妈都需高度关注的孕期问题,它不仅关乎母亲的健康,更直接关系到胎儿的安全与成长。因此,掌握先兆早产的预防与护理措施,是每一位准妈妈必须学习的知识,也是保护宝宝的第一道重要防线。

一、认识先兆早产

先兆早产是指孕妇在妊娠满28周至不足37周之间出现分娩先兆,如下腹坠痛、阴道见红、流水等症状。这些症状往往预示着早产的风险,需立即采取措施进行干预,以防早产发生。

二、先兆早产的预防措施

1. 减少外界冲击:妊娠期间,尤其是后期,应尽量减少外出和乘车的次数,避免到人

多拥挤的地方,以防腹部受到挤压或撞击。乘坐公共交通工具时,应避开高峰期,并注意保护腹部。

2. 节制性生活:在妊娠早期及晚期,性生活应谨慎并适当节制,以防诱发宫缩导致早产。

3. 合理饮食与休息:饮食方面应以高热量、高蛋白、清淡、易消化的食物为主,多吃新鲜蔬菜和水果,保持大便通畅,预防便秘。同时,保证充足的睡眠和休息,避免过度劳累。

4. 定期产检:定期进行产前检查,及时了解胎儿的生长发育情况,如有异常应及时就医。

三、先兆早产的护理措施

1. 卧床休息:一旦先兆早产的症

状,应立即卧床休息,以左侧卧位为宜。这种姿势可以减轻下腔静脉的受压力,增加回心血量,减少自发性的宫缩,并有利于胎儿的生长发育。

2. 监测胎心与胎动:每隔2-4小时监测胎心一次,孕妇自己也要密切观察胎动情况。一旦发现胎心或胎动异常,应立即就医。

3. 药物治疗:在医生指导下,可使用抑制宫缩的药物进行治疗。常用的药物包括硫酸镁和β肾上腺素受体激动剂。但需注意药物的副作用和安全性,如硫酸镁的治疗浓度和中毒浓度相近,需严密观察其毒性作用。

4. 保持情绪稳定:孕妇应保持情绪稳定,避免紧张和焦虑。情绪波动可能诱发宫缩,不

利于胎儿的稳定。

5. 及时就医:一旦出现先兆早产的症状,应立即卧床休息并尽快就医。医生会根据具体情况制定治疗方案,确保母婴安全。

四、结语

先兆早产是孕期可能面临的严重问题之一,但通过科学的预防和护理措施,我们可以有效地降低其发生的风险。作为准妈妈,应时刻关注自身的身体状况和胎儿的发育情况,一旦出现异常症状应立即就医。同时,保持良好的生活习惯和心态也是预防先兆早产的重要措施之一。让我们共同努力,为宝宝的健康成长筑起一道坚实的防线。

(作者单位:河北省廊坊市香河县人民医院)

了解妇科肿瘤的类型与治疗方法

□ 刘砚丽

妇科肿瘤是女性健康的一大威胁,涵盖多种类型,包括卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内膜癌、宫颈癌、卵巢癌等。

这些肿瘤根据性质可分为良性和恶性,治疗方法也因肿瘤类型、分期及患者身体状况而异。

妇科肿瘤的类型

妇科肿瘤种类繁多,其中一些常见的类型包括:

1. 卵巢囊肿:多为良性,但也可能恶变。体积较小的囊肿可能无需治疗,只需定期观察;体积较大或有症状的囊肿则需手术切除。

2. 子宫肌瘤:子宫平滑肌组织增生形成的良性肿瘤,多见于育龄期女性。多数子宫

肌瘤无需治疗,但若引起疼痛、月经异常或压迫症状,则需手术治疗。

3. 子宫内膜癌:发生于子宫内膜的上皮性恶性肿瘤,与长期雌激素刺激有关。早期症状包括不规则阴道出血,治疗方法包括手术、放疗和化疗。

4. 宫颈癌:是女性生殖系统最常见的恶性肿瘤之一,主要由高危型人乳头瘤病毒(HPV)感染引起。早期宫颈癌症状不明显,晚期可出现阴道不规则出血、分泌物增多等症状。治疗方法包括手术、放疗和化疗。

5. 卵巢癌:虽然发病率低于宫颈癌和子宫内膜癌,但其致死率却较高。由于卵巢位置隐蔽,早期难以发现,晚期治疗效果不佳。预防手段包括定期妇科体检和HPV疫苗接种。

宫颈肿瘤的治疗

宫颈肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤,其中恶性肿瘤以宫颈癌最为常见。

1. 宫颈良性肿瘤:如宫颈肌瘤,多数无需治疗,但若体积较大或有明显临床症状,则需手术切除。手术方式包括宫颈肌瘤剔除术和全子宫切除术,具体选择需根据患者病情和生育需求决定。

2. 宫颈恶性肿瘤:即宫颈癌,治疗方法包括手术、放疗和化疗。早期宫颈癌(癌灶局限于宫颈)首选手术治疗,晚期宫颈癌则以放疗为主。同步放化疗可以提高治疗效果,但预后较差。预防宫颈癌的关键在于早期接种HPV疫苗、定期进行宫颈癌筛查(包括TCT和HPV检测)以及保持健康的生活方式。

妇科肿瘤的综合治疗

妇科肿瘤的治疗是一个多学科协作的过程,需要综合考虑肿瘤类型、分期、患者身体状况及生育需求等因素。除了手术、放疗和化疗等传统治疗方法外,靶向治疗、免疫治疗等新型疗法也为患者提供了更多选择。此外,中医辅助治疗在缓解症状、提高生活质量方面也发挥了积极作用。

总之,妇科肿瘤严重威胁女性健康,但通过早期筛查、及时诊断和治疗,可以显著提高患者的生存率和生活质量。对于宫颈肿瘤等特定类型的肿瘤,更应注重预防和早期干预,以降低发病风险,保障女性健康。

(作者单位:山东省郯城县妇幼保健计划生育服务中心)

慢阻肺：呼吸不畅的困扰

□ 康莉

慢性阻塞性肺疾病(COPD),简称慢阻肺,是一种严重影响患者生活质量的异质性肺部疾病。其特点在于由于气道(支气管炎、细支气管炎)和/或肺泡(肺气肿)异常导致的慢性呼吸道症状,包括呼吸困难、咳嗽、咳痰等,这些异常还导致持续性且通常为进行性的气流阻塞。本文将从慢阻肺的症状、病因、诊断、治疗及预防措施等方面进行详细科普。

一、慢阻肺的主要症状

1. 呼吸困难:这是慢阻肺最典型的症状,表现为呼吸急促、气短,特别是在活动后更为明显。呼吸困难可能伴有喘息和胸闷,严重时甚至影响日常生活。

2. 慢性咳嗽:通常是慢阻肺的首发症状,初期为间歇性,后期可能变为持续性。咳嗽可能伴有痰液,痰液量随病情进展而增多。

3. 咳痰:初期可能只有少量白色粘液痰,但随着病情恶化,痰量可能增多,并可能变为脓性痰。

4. 急性加重:慢阻肺患者可能出现急性

加重期,表现为咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状急剧恶化,需要紧急治疗。

二、慢阻肺的病因

慢阻肺的发病与多种因素密切相关,主要包括:

1. 吸烟:长期吸烟是慢阻肺最主要的危险因素,吸烟者患慢阻肺的风险显著高于非吸烟者。

2. 职业暴露:长期接触粉尘、化学物质等有害物质的职业,如矿工、建筑工人等,也易患慢阻肺。

3. 空气污染:包括室内空气污染(如二手烟、烹饪油烟)和室外空气污染(如汽车尾气、工业废气)。

4. 遗传因素:SERPINA1基因突变导致α-1抗胰蛋白酶缺乏是已知的遗传风险因素。

5. 其他因素:早产、低出生体重、反复呼吸道感染、营养不良等也可能增加患慢阻肺的风险。

三、慢阻肺的诊断

慢阻肺的诊断主要依据患者的病史、症状、体征和肺功能检查。肺功能检查是诊断慢阻肺的金标准,包括肺通气功能、支气管激发试验、支气管舒张试验等。通过肺功能检查可以评估患者气流受限的程度,从而确定慢阻肺的严重程度。

四、慢阻肺的治疗

慢阻肺的治疗旨在缓解症状、改善肺功能、减少急性加重的风险和um提高生活质量。治疗方法主要包括:

1. 药物治疗:常用的药物包括支气管扩张剂、糖皮质激素、祛痰药等。这些药物可以缓解支气管痉挛、减轻气道炎症、促进痰液排出。

2. 氧疗:对于慢性呼吸衰竭的患者,长期家庭氧疗可以提高生活质量和生存率。一般采用低流量吸氧,每天吸氧时间应超过15小时。

3. 肺康复治疗:包括呼吸肌锻炼、体力锻炼等,有助于提高心肺功能和耐力。

4. 手术治疗:对于少数有特殊病症的患者,如肺大疱切除术、肺减容手术等,可以考

虑手术治疗。

五、慢阻肺的预防措施

预防慢阻肺的关键在于避免危险因素,主要包括:

1. 戒烟:吸烟者应立即戒烟,并避免二手烟暴露。

2. 减少职业暴露:从事有害粉尘和化学物质接触的职业时,应做好防护措施,如佩戴防护口罩、定期体检等。

3. 改善空气质量:减少室内空气污染,如保持室内通风、避免使用化学清洁剂、戒烟等;同时关注室外空气质量,避免在空气污染严重时外出。

4. 增强体质:保持良好的生活习惯,均衡饮食,适量运动,增强身体免疫力。

综上所述,慢阻肺是一种严重影响患者生活质量的慢性肺部疾病。通过了解其症状、病因、诊断和治疗方法,我们可以更好地预防和管理这一疾病。希望本文能为广大读者提供有益的科普知识,共同关注肺部健康。

(作者单位:四川省宜宾市第五人民医院)