

如何预防坏死性筋膜炎的复发

□葛爽

坏死性筋膜炎(Necrotizing Fasciitis,简称PNF)是一种严重的、进展迅速的软组织感染性疾病,通常由多种细菌混合感染引起,包括需氧菌和厌氧菌。该病病情凶险,起病急骤,早期局部体征常较隐匿,不易引起病人注意,但病情发展迅速,全身中毒症状严重,若不及时治疗,可导致多脏器功能衰竭甚至死亡。因此,预防坏死性筋膜炎的复发显得尤为重要。本文将从多个方面详细介绍如何预防坏死性筋膜炎的复发。

一、增强免疫力

增强免疫力是预防坏死性筋膜炎复发的关键。免疫力是人体抵抗外界病原体侵袭的重要屏障。提高免疫力的方法包括:

- 均衡饮食:**摄入富含维生素、矿物质和蛋白质的食物,如新鲜蔬菜、水果、肉类、鱼类等。这些食物能够提供人体所需的营养素,有助于增强免疫系统的功能。
- 适量运动:**适量运动如散步、慢跑、游泳等,能够增加能量消耗,调整身体的能量平衡,促进心血管功能,加强心肌收缩力,从而提高免疫力。运动时应根据自身体质和健康状况选择合适的运动方式和强度。
- 充足睡眠:**保证充足的睡眠时间,有助于恢复体力,增强免疫力。成年人每晚应保证7-9小时的睡眠时间。
- 减少压力:**长期的精神紧张和过度压力会削弱免疫系统。因此,保持愉快乐观的情绪,避免精神刺激和过度紧张,有助于增强免疫力。

二、保持良好卫生习惯

良好的卫生习惯是预防坏死性筋膜炎复

发的基础。具体措施包括:

- 勤洗手:**尤其是在接触可能有细菌的物品后,如公共场所的门把手、电梯按钮等。使用肥皂和流动水洗手,每次洗手时间不少于20秒。
- 保持皮肤清洁:**定期洗澡,保持皮肤清洁干燥。使用温和的清洁产品,避免使用刺激性强的洗浴用品。
- 避免共用个人物品:**如毛巾、浴巾、剃须刀等,以减少交叉感染的风险。
- 定期更换衣物和床单:**保持衣物和床单的清洁干燥,避免细菌滋生。

三、避免外伤

外伤是坏死性筋膜炎的重要诱因之一。因此,避免外伤是预防坏死性筋膜炎复发的

- 注意安全:**在进行可能导致受伤的活动时,如切割、烹饪、运动等,要特别小心,做好防护措施,如戴手套、护具等。
- 及时处理伤口:**若不慎受伤,应立即用生理盐水冲洗伤口,去除污垢和异物,然后用碘伏消毒,并包扎。伤口较深或污染严重时,应及时就医处理。
- 保护受损皮肤:**对于已经受损的皮肤,如烧伤、烫伤、湿疹等,要特别注意保护,避免继发感染。

四、控制基础疾病

糖尿病、免疫性疾病等基础疾病是坏死性筋膜炎的高危因素。因此,控制基础疾病对于预防坏死性筋膜炎复发具有重要意义。

- 积极治疗糖尿病:**糖尿病患者应定期监测血糖水平,按时服用降糖药物或注

射胰岛素,将血糖控制在正常范围内。同时,注意饮食调和和适量运动,保持体重在合理范围内。

2. 治疗免疫性疾病:免疫性疾病患者应积极配合医生的治疗方案,按时服用免疫抑制剂或激素类药物,将免疫指标控制在正常范围内。同时,注意避免过度劳累和情绪波动,以免加重病情。

五、戒烟限酒

吸烟和饮酒是许多疾病的危险因素,包括坏死性筋膜炎。因此,戒烟限酒对于预防坏死性筋膜炎复发具有重要意义。

- 戒烟:**尼古丁会刺激诱发本病。因此,有吸烟习惯的人应尽早戒烟。戒烟方法包括逐渐减少吸烟量、使用戒烟药物或寻求专业戒烟服务等。
- 限酒:**过量饮酒会削弱免疫系统功能,增加感染的风险。因此,应适量饮酒或避免饮酒。

六、定期随访和复查

对于曾经患过坏死性筋膜炎的患者来说,定期随访和复查是预防复发的重要手段。通过定期随访和复查,可以及时发现病情变化并采取相应的治疗措施。

- 定期随访:**患者应按照医生的建议定期进行随访检查,包括血液检查、影像学检查等,以了解病情恢复情况。
- 及时复查:**如出现局部红肿、疼痛、瘙痒、麻木等症状时,应立即就医复查,以便及时发现并处理感染灶。

七、科学治疗与康复

对于已经发生坏死性筋膜炎的患者来

说,科学治疗和康复是预防复发的重要环节。

1. 早期诊断:及时发现症状并就医检查是预防坏死性筋膜炎复发的前提。患者应注意观察自己的身体状况,一旦出现异常症状应立即就医。

2. 抗感染治疗:选用广谱抗生素进行抗感染治疗是控制病情发展的关键。患者应在医生的指导下按时服用抗生素药物,并注意观察药物的副作用和疗效。

3. 手术清创:对于病情严重的患者来说,手术清创是必要的治疗措施。通过手术彻底清除坏死组织并切开筋膜减压,有助于防止感染扩散和促进伤口愈合。

4. 支持治疗:包括补充营养、纠正水电解质紊乱、输血等支持治疗措施,以增强身体抵抗力并促进病情恢复。

5. 康复治疗:在病情稳定后,患者应在医生的指导下进行康复训练,促进肢体功能恢复并减少并发症的发生。

结语

坏死性筋膜炎是一种严重的感染性疾病,预防其复发需要从多个方面入手。通过增强免疫力、保持良好卫生习惯、避免外伤、控制基础疾病、戒烟限酒、定期随访和复查以及科学治疗与康复等措施的综合应用,可以有效降低坏死性筋膜炎复发的风险。

同时,患者应保持积极乐观的心态,积极配合医生的治疗方案并遵循医生的建议进行预防和护理工作。只有这样,才能有效预防坏死性筋膜炎的复发并保障自己的健康和

生活质量。
(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

浅谈针灸与推拿在妇科疾病中的应用优势

□陈娜

中医妇科作为传统医学的重要分支,拥有悠久的历史和丰富的临床经验。在治疗妇科疾病方面,中医妇科的特色疗法如针灸和推拿,因其独特的治疗理念和显著的疗效,受到了广大患者的青睐。

本文将详细介绍针灸和推拿在妇科疾病中的应用,帮助读者更好地了解这些传统疗法的优势和应用范围。

一、针灸在妇科疾病中的应用

针灸是中医传统疗法的重要组成部分,通过刺激人体经络和穴位,调节气血运行,达到治疗疾病的目的。在妇科疾病的治疗中,针灸具有显著的疗效和广泛的应用范围。

- 痛经:**针灸治疗痛经的效果显著。通过刺激关元、三阴交、地机、十七椎等穴位,可以起到行气、活血、化瘀、止痛的作用。
- 月经不调:**针灸对月经不调的治疗同样有效。通过选取关元、血海、三阴交等穴位,并根据虚实不同,加用脾俞、肾俞、足三里等

穴位,可以调补肝肾、行气、化瘀、消痰,使月经按期而至,按时而尽。

3. 盆腔炎:针灸对于盆腔炎的治疗也显示出其独特的优势。通过针灸调理,可以有效控制小腹部疼痛和下阴部瘙痒等症状,提高患者的生活质量。

4. 不孕不育:针灸在治疗不孕不育方面也具有显著效果。通过针刺关元、大赫、三阴交等穴位,可以增加窦卵泡数量、提高子宫内膜厚度,促进卵泡发育和排卵,从而提高受孕率。

5. 卵巢早衰:针灸还可以改善卵巢早衰的症状,提升卵巢功能,降低激素水平,增加窦卵泡的数量和质量,提高患者的受孕率。

二、推拿在妇科疾病中的应用

推拿是中医传统疗法之一,通过手法作用于人体体表局部,达到疏通经络、调和气血、扶正祛邪的目的。在妇科疾病的治疗中,推拿同样具有独特的疗效。

1. 痛经:推拿气海、关元、天枢等穴位,可以帮助缓解痛经症状。通过推拿手法,可以促进局部血液循环,缓解子宫收缩引起的疼痛。

2. 腹胀腹痛:推拿还可以有效缓解腹胀和腹痛症状。通过推拿手法,可以调和气血,促进肠道蠕动,缓解腹胀和腹痛的不适感。

3. 带下病:推拿还可以用于治疗带下病,如白带异常等。通过推拿带脉、关元、三阴交等穴位,可以补脾肾、提高免疫力,清热消炎,从而改善带下病的症状。

4. 产后康复:推拿在产后康复中也具有重要作用。通过推拿手法,可以促进子宫收缩,排出恶露,帮助产妇恢复身体健康。

三、针灸与推拿的联合应用

针灸和推拿在妇科疾病的治疗中各有优势,联合应用可以发挥更好的疗效。例如,在治疗痛经时,可以针灸关元、三阴交等穴位,同时配合推拿手法,促进局部血液循环,缓解疼痛症状。在治疗盆腔炎时,针灸可以调理气

血,控制症状,而推拿则可以促进炎症的吸收和消散,加速康复进程。

四、注意事项

虽然针灸和推拿在妇科疾病的治疗中具有显著疗效,但患者在接受治疗前仍需注意以下几点:

- 选择正规医院和医生:**确保接受专业、规范的中医妇科治疗。
- 了解自身病情:**在接受治疗前,应充分了解自己的病情和治疗方案。
- 遵医嘱:**在治疗过程中,应严格遵循医生的指导和建议,避免自行操作或更改治疗方案。

总之,针灸和推拿作为中医妇科的特色疗法,在妇科疾病的治疗中具有独特的优势和广泛的应用范围。通过了解这些疗法的原理和应用,患者可以更好地选择适合自己的治疗方案,提高治疗效果和生活质量。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)

牙周病的预防:全方位呵护口腔健康

□王清宇

牙周病是指发生在牙支持组织(牙周组织)的疾病,包括牙龈病和牙周炎两大类。它不仅影响口腔健康,还可能导致成年人牙齿丧失,进而影响全身健康。本文将从多个方面详细介绍如何有效预防牙周病,帮助大家维护良好的口腔健康。

一、保持良好的口腔卫生

- 正确刷牙**
刷牙频率:每天至少刷牙两次,每次刷牙至少三分钟,推荐使用巴氏刷牙法。尤其是晚上睡觉前的刷牙,比早晨刷牙更为重要,因为夜间口腔活动减少,细菌容易滋生。
选择牙刷和牙膏:选用软毛牙刷,避免损伤牙龈。含氟牙膏有助于预防龋齿,脱敏牙膏则适用于牙齿敏感人群。
刷牙方法:刷牙时不仅要刷牙齿表面,还要刷到牙缝和牙龈边缘,确保全面清洁。
使用牙线和牙缝刷
牙线可以帮助清除牙缝中的食物残渣和细菌,特别是牙刷难以触及的区域。
牙缝刷适用于牙缝较大的人群,可以更深入地清洁牙缝。
- 漱口**

饭后用清水漱口,用力鼓漱,有助于清除口腔内的食物残渣和细菌。

可以使用漱口水,尤其是含有抗菌成分的漱口水,进一步减少口腔细菌。

二、密切关注牙周病的早期信号

- 牙龈出血**
刷牙或吃东西时牙龈出血是牙周病早期的常见症状,应及时引起重视,及时就诊。
- 牙龈红肿和退缩**
牙龈红肿、松软以及退缩都是牙周病的早期表现,需及时检查并治疗。
- 定期口腔检查**
每半年到一年进行一次口腔健康检查,包括牙结石的检查和牙周组织的评估。

三、养成健康的饮食习惯

- 均衡饮食**
多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如白肉、蛋、蔬菜、瓜果等,有助于维护口腔健康。
- 限制含糖食品**
含糖食品容易导致细菌滋生,增加牙周病的风险,应尽量少吃。
- 戒烟限酒**

吸烟和过量饮酒都是牙周病的危险因素,应积极戒烟限酒。

四、耐嚼食物

多吃富含纤维的耐嚼食物,如芹菜、胡萝卜等,有助于增加唾液分泌,清洁牙面。

四、定期进行口腔保健

1. 刷牙
每半年或一年进行一次刷牙,去除龈上和龈下的牙结石,减少牙周病的发生。

2. 牙周洁治
对于牙周病高风险人群,建议定期进行牙周洁治术,包括龈上洁治和龈下刮治,以彻底清除菌斑和牙结石。

五、其他预防措施

- 叩齿运动**
每天早晨起床和晚上睡觉前进行叩齿运动,有助于增强牙周组织的血液循环,促进牙齿健康。
- 正确咀嚼**
吃东西时尽量使用两侧牙齿咀嚼,避免单侧咀嚼导致的牙龈萎缩和牙齿松动。
- 按摩牙龈**
经常进行牙龈按摩,可以促进牙龈的血液循环,保持其牢固。

4. 控制全身性疾病
糖尿病、血液病、营养缺乏症等全身性疾病可能影响牙周健康,应积极治疗和控制。

六、增强个人牙周预防意识

- 自我检查**
平时自我观察牙周状况,及时发现并处理异常情况。
- 提高机体防御能力**
适当运动,增强身体抵抗力,保持良好的心情,有助于预防牙周病。
- 改善不良习惯**
纠正磨牙、口呼吸等不良习惯,避免食物嵌塞,预防牙周病的发生。

结语

牙周病的预防是一个长期且系统的过程,需要我们从日常生活的多个方面入手,全面呵护口腔健康。通过保持良好的口腔卫生、密切关注牙周病的早期信号、养成健康的饮食习惯、定期进行口腔保健以及其他预防措施,我们可以有效降低牙周病的风险,维护口腔健康,享受美好的生活。

(作者单位:河北省围场满族蒙古族自治县医院)