

# 如何解读粪便检验报告

□姜山

素转变成胆绿素,常见于乳儿肠炎;也可见于粪中含有大量未消化的蔬菜。

红色:新鲜血液混入粪便或附在粪便表面,见于下消化道出血,以及痔疮、肛裂等。

2.性状

正常情况:成形、柱状、软。

异常情况:

柱状硬:常见于习惯性便秘。

羊粪粒状:常见于痉挛性便秘。

扁形带状:可能由于肛门狭窄或肛门直肠附近有肿瘤挤压所致。

糊状:常见于过量饮食后及其他消化不良症。

液状:常见于食物中毒性腹泻及其他急性肠炎。

淘米水样:常见于霍乱。

脓血便:常见于细菌性痢疾。

粘冻便:常见于慢性结肠炎或慢性菌痢。

二、粪便检查的具体内容

1.红细胞和白细胞检查

通过对粪便中的红细胞、白细胞以及巨噬细胞进行检查,可以判断是否存在消化道出血的情况。例如,红细胞增多常见于消化道出血,白细胞增多则可能提示肠道炎症。

2.寄生虫虫卵检查

通过对粪便中的寄生虫虫卵进行检查,可以判断是否存在寄生虫感染的情况。例如,阿米巴痢疾患者的粪便中可检出阿米巴滋养体和包裹。

3.化学检查

化学检查可以进一步了解肠道的消化和吸收功能。

三、解读报告的小技巧

1.注意对比

解读粪便检验报告时,要注意将当前结果与正常范围进行对比。如果某项指标超出正常范围,需要进一步分析可能的原因。

2.综合分析

粪便检验报告中的各项指标往往不是孤立的,需要综合分析。例如,红细胞增多可能与消化道出血有关,而白细胞增多则可能提示肠道炎症。结合患者的病史、症状和其他检查结果,可以更准确地判断病情。

3.咨询医生

如果对粪便检验报告有疑问或不确定如何解读,应及时咨询医生。医生会根据患者的具体情况和检查结果,给出专业的解释和建议。

四、结语

粪便检验报告是临床诊断和治疗的重要参考依据。通过了解粪便的颜色、性状以及具体的检查内容,我们可以更好地解读这份报告,为患者的健康提供有力保障。同时,掌握一些解读报告的小技巧,也可以帮助我们更准确地判断病情,为患者提供更有效的治疗建议。

(作者单位:河北省雄安新区容城县人民医院)

# 如何预防和治疗肛肠疾病

□阮洪渊

道蠕动,预防便秘。

2.规律运动:适量运动能够加速肠道运动,预防便秘。久坐久站的工作人员应加强锻炼,如跑步、打太极拳等有氧运动。

3.充足睡眠:良好的睡眠有助于身体恢复,提高免疫力,减少肠道炎症的发生。

4.减压放松:长期精神压力会对肠道健康造成负面影响。通过冥想、瑜伽等活动来放松身心,有助于维护肠道健康。

5.定期体检:定期进行肠道检查,及时发现潜在问题,有助于早期治疗,提高治愈率。

6.保持肛周卫生,养成每天定时排便的习惯,保持肛周清洁,避免久蹲厕所,排便时间不宜过长。

三、肛肠疾病的治疗

1.非手术治疗:

药物治疗:适用于轻度患者,如痔疮的一、

二期患者。可通过枯痔散疗法、口服中药、外用药物等方式,减轻症状。

硬化剂注射:对于脱出的痔疮,可通过注射硬化剂使其萎缩。

红外线烧灼或低温冷冻法:适用于新鲜肛裂的治疗,促进愈合。

2.手术治疗:

结扎切除手术:适用于严重的痔疮患者,通过切除痔核来达到治疗效果。

肛瘘切除术:对于肛瘘患者,需通过手术彻底切除瘻管,防止复发。

激光疗法:利用激光的高温作用,切除病变组织,具有创伤小、恢复快的特点。

3.中医疗疗:

中医认为肛肠疾病多因风、湿、热、燥、毒、气虚、血虚等引起,通过清热利湿解毒、

行气活血祛瘀等方法,口服、熏蒸、外敷、灌肠等方式治疗,无毒副作用,具有独特疗效。

四、注意事项

饮食调整:患者应避免刺激性食物,如酒、辣椒、胡椒等,以免加重症状。多喝水,多喝蜂蜜水,有助于润肠通便。

生活习惯:保持规律的排便习惯,避免久蹲厕所,排便时先深呼吸,紧闭声门,减少直肠压力。

术后护理:手术后,患者应遵循医生的建议,合理饮食,适当活动,促进伤口愈合,预防复发。

总之,肛肠疾病的预防和治疗需要综合多方面的措施。通过均衡饮食、规律运动、充足睡眠、减压放松、定期体检等方法,可以有效预防肛肠疾病的发生。一旦患病,应根据病情选择合适的治疗方法,积极配合医生的治疗,早日康复。

(作者单位:河北医科大学第二医院)

# 新生儿睡眠规律解析

□严芳

脸下滚动,呼吸不均匀,脸部常出现皱眉、微笑、相、吮吸动作等,肢体可有一些活动。

二、1-3个月婴儿的睡眠规律

随着新生儿的成长,1-3个月的婴儿睡眠时间逐渐有所减少,但仍保持在较高水平,每天大约睡14-16小时。这一阶段的婴儿开始逐渐区分白天和黑夜,夜间的睡眠时间会逐渐延长,白天的睡眠时间相对减少,并且开始出现一些较为规律的睡眠周期。

在1-2个月时,婴儿开始随光线强度变化调整睡眠,而2-3个月是婴儿建立昼夜睡眠规律的关键期。家长应帮助婴儿形成自己的睡眠-觉醒规律,让婴儿学会自己入睡。这一阶段的婴儿夜间睡眠时间逐渐延长,白天可能会有几次小睡,每次持续1-3小时。

三、3个月以后婴儿的睡眠规律

3个月以后的婴儿睡眠规律进一步形成,每天的睡眠时间大致在12-14小时。婴

儿开始有了比较明显的白天小睡和夜间长睡的模式。白天可能会进行2-3次小睡,每次小睡的时间长短不一,夜间的连续睡眠时间也会逐渐增加,为身体和大脑提供充足的休息和发育时间。

在这一阶段,婴儿的昼夜节律更加明显,夜间的连续睡眠时间逐渐延长,部分婴儿甚至可以睡整觉。家长应继续保持规律的睡眠时间表,帮助婴儿养成良好的睡眠习惯。

四、早产儿与足月儿的睡眠差异

早产儿的睡眠时间可能会更长,因为他们的身体发育相对滞后,需要更多的睡眠来支持生长。而部分足月产的婴儿,在6个月以后可能还会出现由于不能断夜奶的夜哭现象,这需要家长耐心调整,逐渐帮助婴儿戒掉夜奶,形成良好的睡眠习惯。

五、影响新生儿睡眠的因素

新生儿的睡眠受到多种因素的影响,包

括环境、喂养、生理需求等。家长应为新生儿创造一个安静、舒适的睡眠环境,保持室内温度和湿度适宜。同时,注意观察新生儿的睡眠状态,如有异常应及时咨询医生。

喂养也是影响新生儿睡眠的重要因素。新生儿在饥饿时会醒来啼哭,家长应及时喂养,确保新生儿吃饱后能够继续睡眠。此外,新生儿在睡眠中若出现温度不适、呼吸不畅、睡眠姿势不正确等引起不适的因素,都可能导致婴儿夜醒醒来,需要家长的帮助下再次入睡。

六、结语

新生儿的睡眠规律是一个逐渐发展和完善的过程。家长应了解并尊重新生儿的睡眠特点,为其创造适宜的睡眠环境,帮助新生儿建立良好的睡眠习惯。通过合理的喂养和护理,家长可以促进新生儿的健康成长,使他们在充足的睡眠中茁壮成长。

(作者单位:四川省泸州市合江县人民医院)

# 骨质疏松的危害与积极防治

□史凯旋

导致长期卧床及残疾,严重影响患者的生活质量。

二、骨质疏松的成因

骨质疏松的成因复杂,包括先天和后天多种因素。

先天因素涵盖了个体的种族背景、性别、年龄和家庭遗传史;而后天因素则涉及用药、疾患、饮食营养以及日常生活习惯。具体来说,高盐、高糖、高脂肪的饮食结构,缺乏足够的钙和维生素D摄入,缺乏体育锻炼,过度的体重控制,以及精神压力增大等,都是导致骨质疏松的重要因素。

三、骨质疏松的防治

1.调整生活方式和营养:保持富钙、低钠及适宜比例的蛋白食物的平衡膳食,对抑制骨质疏松症的发生具有积极作用。

增加钙摄入量至关重要,同时,限制高盐和高咖啡因食物的摄入,也是促进骨骼健康、防治骨质疏松的重要饮食策略。

2.规律运动:适当的运动能够强健肌肉,对骨骼起到保护作用,减少钙从骨骼中流失的概率。推荐老年人选择走路、慢跑、跳绳等低冲击性运动,同时要配合抗阻力训练,如使用哑铃等健身器材,可以针对性地增强骨骼和肌肉。

3.戒烟限酒:烟草和酒精摄入会增加骨质疏松风险。戒烟可以减少对骨骼的不良影响,限酒则能避免酒精对骨骼代谢的干扰。

4.充足日照:充分的阳光照射对于维生素D的合成以及钙的吸收具有至关重要的作用。日均照射时间需不低于20分钟。

5.药物干预:对于已经出现骨量减低情

况的患者,需要在医生指导下,进行促进钙吸收的药物治疗,如骨化醇、骨化三醇、维生素D等。或者进行抗骨质疏松的药物治疗,药物种类非常多,大概可以分为钙剂补充、促进钙吸收、抑制骨破坏等种类。

6.定期检测:通过测量骨密度可以精确评估骨密度和强度,这是目前诊断骨质疏松最重要的手段之一。定期进行骨密度测量,有助于及时发现并干预骨质疏松。

四、结语

骨质疏松是一种潜在的健康威胁,但通过药物治疗、生活方式调整以及定期复查,骨质疏松是可以有效预防和治疗的。让我们用科学的态度和方法,守护骨骼健康,享受健康、优质的老年生活。

(作者单位:河北省涿州市医院)

肠道不仅是消化与吸收的重要场所,更被称为人体的“第二大脑”,其健康直接关系到我们的整体福祉。然而,肛肠疾病作为人类特有的常见病、多发病,困扰着许多人。本文将详细介绍如何预防和治理肛肠疾病,帮助您打响肠道守护战。

一、了解肛肠疾病

广义上的肛肠疾病包括发生在肛门和大肠上的各种疾病,超过100种。狭义上则主要指肛门与直肠的疾病,常见的有痔疮、肛裂、肛瘘、肛周脓肿等。其中,痔疮的发病率最高,占所有肛肠疾病的87.2%。

二、肛肠疾病的预防

1.均衡饮食:增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜、水果和全谷物,避免高糖、高脂肪、低纤维的饮食模式。膳食纤维有助于促进肠

新生儿睡眠规律是许多新手父母关注的焦点。了解新生儿的睡眠模式不仅有助于家长更好地照顾孩子,还能促进新生儿的健康成长。本文将从医学角度详细解析新生儿睡眠规律,帮助家长更好地理解 and 应对新生儿的睡眠问题。

一、新生儿睡眠时间与特点

新生儿睡眠时间长且频繁变化。在出生后的最初几周内,新生儿每天睡眠时间可长达16-20小时,几乎90%的时间都处于睡眠状态,只有2-3小时的觉醒时间。这是因为新生儿的身体和大脑在快速发育,睡眠对其生长至关重要。

新生儿的睡眠模式尚未完全形成规律,睡眠状态频繁地在浅睡眠和深睡眠之间转换。深睡眠时,新生儿全身及脸部肌肉放松,双眼闭合,呼吸均匀,肢体无活动。浅睡眠时,新生儿双眼大多闭合,偶尔睁一下,眼球在眼

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病,普遍存在于老年人群中。随着年龄增长,骨密度逐渐下降,如果不及干预,会导致跌倒、骨折等一系列问题。然而,骨质疏松并不仅限于老年人,现代生活方式的变化和环境因素的影响,使得这一疾病逐渐年轻化。

因此,了解骨质疏松,并采取积极的防治措施,变得尤为重要。

一、骨质疏松的定义与危害

骨质疏松是骨质减少和骨组织结构退化导致的一种骨骼疾病,其特点是骨密度和骨质量下降,骨骼变得脆弱,极易发生骨折。骨质疏松在早期阶段往往没有明显症状,被称为“沉默的杀手”。

一旦发病,脊椎、髋部和手腕等部位更易发生骨折,不仅会带来剧烈疼痛,还可能