

## 肠道微生物检查能查出来什么

□ 高洁慧

在我们的身体中,肠道微生物群落是我们与外部环境互动的重要窗口。它们对我们的健康和幸福起着至关重要的作用,包括消化食物、调节免疫系统、影响情绪和心理健康等。然而,肠道微生物的平衡和健康状况可能会受到许多因素的影响,包括饮食、生活方式、药物使用和环境因素等。因此,定期进行肠道微生物检查可以帮助我们更好地理解我们的健康状况,发现潜在的健康问题,并采取相应的措施来改善。

肠道微生物检查可以揭示许多重要

的健康信息。首先,它可以检测出是否存在肠道感染。许多疾病,如克罗恩病、溃疡性结肠炎和 IBS(肠易激综合症),都与肠道感染有关。通过检查,医生可以确定是否存在这些感染,并采取相应的治疗措施。

其次,肠道微生物检查可以帮助我们了解肠道微生物的多样性。肠道微生物的多样性是保持健康的关键因素。如果肠道微生物多样性较低,可能会导致许多健康问题,如 IBS、糖尿病和肥胖症等。通过检查肠道微生物的多样性,医生可以评估我们的健康状况,并采取相应的措施来

改善。

此外,肠道微生物检查还可以检测出许多与饮食和生活方式相关的因素。饮食习惯和生活方式对肠道微生物的影响是深远而广泛的。例如,高纤维饮食、益生菌摄入、适量的运动和健康的饮食习惯等都可能对肠道微生物产生积极的影响。相反,不健康的饮食习惯和生活方式可能会导致肠道微生物多样性下降,进而引发一系列的健康问题。

最后,肠道微生物检查还可以帮助我们发现潜在的副作用。许多药物在长

期使用过程中可能会对肠道微生物产生负面影响。通过检查肠道微生物,医生可以了解患者对药物的反应,并调整治疗方案以减少药物对肠道微生物的损害。

总之,肠道微生物检查为我们提供了一个深入了解自身健康状况的机会。它可以帮助我们发现潜在的健康问题,如肠道感染、肠道微生物多样性下降和药物副作用等。通过了解这些信息,我们可以采取相应的措施来改善我们的健康状况,提高生活质量。

(作者单位:河北省献县中医医院)

## 如何预防结肠直肠癌

□ 高晓斌

在当今现代社会,结肠直肠癌已成为一种普遍且不容忽视的健康问题。据世界卫生组织统计,结肠直肠癌是全球第三常见的癌症,每年有超过 100 万人被诊断患上这种恶性肿瘤。然而,尽管其发病率如此之高,我们对结肠直肠癌了解有限。在本文中,我将深入探讨这一主题,分享一些关键信息,帮助您更好地了解结肠直肠癌,并采取预防措施。

### 一、结肠直肠癌的定义和症状

结肠直肠癌是一种恶性肿瘤,通常起源于结肠和直肠的细胞。初期,可能没有任何症状,随着病情的发展,可能会出现大便习惯改变、便血、腹痛、腹部包块等症状。如果你发现自己有这些症状,请及时就医。

### 二、结肠直肠癌的成因

- 饮食习惯:高脂肪、低纤维的饮食与结肠直肠癌的风险增加有关。
- 家族遗传:某些基因突变可能会增加患结肠直肠癌的风险。
- 慢性炎症:某些慢性炎症,如溃疡性结肠炎,可能会增加患结肠直肠癌的风险。
- 生活方式:缺乏运动、吸烟、饮酒等不良生活习惯也可能增加患结肠直肠癌的风险。

### 三、如何预防结肠直肠癌

- 改变饮食习惯:多吃富含纤维的食物,如全谷物、蔬菜和水果,减少高脂肪食物的摄入。
- 定期进行结肠镜检查:有家族史

或年龄在 50 岁以上的成年人,应定期接受结肠镜检查。

3. 戒烟限酒:戒烟和限制酒精摄入是降低结肠直肠癌风险的重要措施。

4. 保持健康的生活方式:增加身体活动,避免久坐,有助于降低患结肠直肠癌的风险。

### 四、早期发现和诊断

一旦确诊为结肠直肠癌或疑似病症,应尽早治疗。治疗方式包括手术、放疗和药物治疗等。早期发现和诊断可以显著提高患者的生存率和生活质量。

### 五、关注高危人群

对于有家族史、慢性炎症或不良生活习惯的人,应特别关注自己的健康状况,定期进行体检,以便及早发现结肠直肠癌

的迹象。

### 六、心理调适

面对癌症,除了身体上的治疗,心理调适也非常重要。保持积极乐观的心态,与家人和朋友保持联系,寻求专业心理咨询和支持,可以帮助你更好地应对这一挑战。

了解结肠直肠癌的基本知识,包括其定义、成因、预防措施、早期发现和诊断方式等,对于我们保护自己的健康至关重要。如果你有任何疑问或症状,请及时就医并遵循医生的建议。同时,关注高危人群,提高大众对结肠直肠癌的认知,也是预防和控制这一疾病的重要措施。让我们一起努力,为我们的健康和生命质量做出积极的贡献。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

## 什么是带状疱疹

□ 黄小耿

带状疱疹是一种较为常见的皮肤病,我们在生活中多多少少都听说过,那么什么是带状疱疹呢?对于带状疱疹的基本知识你了解多少呢?

### 一、什么是带状疱疹

带状疱疹,俗称蜘蛛疮、生蛇、皮蛇、白蛇、飞蛇,是由水痘病毒再次活跃而引起的一种疾病。带状疱疹是一种急性感染性皮肤病,病变部位出现炎症性红斑,红斑基础上出现丘疹、水疱,水疱液清亮,几天后疱皮破裂流出疱液,形成结痂,伴有疼痛和瘙痒感。此病好发于成人,春秋季节多见。

### 二、带状疱疹的临床表现有哪些

在发病前、发病时和皮损痊愈后,疼痛可能是带状疱疹的主要症状。疼痛可能是钝痛、抽痛或跳痛,常伴有烧灼感,多为阵发性,也可持续性。老年、体弱患者疼痛较为剧烈。带状疱疹初期可能只是一个小红斑点,随后红斑点会形成小红丘疹,并迅速变成簇集性水泡。发病 3 天左右水泡内的疱液可浑浊化脓或呈血性,5-10 天之后疱疹干燥结痂,等痂皮脱落后,出现暂时性的色素沉着。在发病前,部分患者可能出现身体乏力、发烧

或者是食欲减退等症。带状疱疹还可能出现特殊类型的临床表现,眼带状疱疹、耳带状疱疹、顿挫型带状疱疹等均是一种较为常见的临床表现。

带状疱疹的疼痛具有个体差异性,表现为火烧样痛、电击样痛、触碰痛、针刺样痛、麻痒痛等。这是由于带状疱疹病毒对局部神经产生损伤,导致瘙痒、疼痛等症状。因个体差异性,每个人感受的痛感不同,例如针刺、刀割、灼热、抽搐及蚂蚁爬行,也有可能与皮疹伴发,疼痛的性质是阵发性或者持续性针刺样或者放电样的感觉。

特殊类型的带状疱疹可能伴随更严重的并发症,例如脑膜炎、急性胃肠炎、病毒性肺炎、膀胱炎等。带状疱疹的好发部位一般于胸前、背后、头部以及腰骶部。带状疱疹是一种由水痘一带状疱疹病毒引起的急性炎症性皮肤病,具有一定的传染性。若不积极治疗,可能滋生大量的病毒,同时易伴有剧烈的疼痛感,导致出现眼睑下垂、视力下降、脑膜炎、永久性面瘫、永久性听力丧失等后遗症。

### 三、如何治疗带状疱疹

带状疱疹治疗时,注意保持患处清

洁与干燥,避免摩擦、接触患处,以免造成患处的感染。尽量避免接触引起过敏的物质。进行抗病毒药物,给予伐昔洛韦、阿昔洛韦以及膦甲酸钠等药物,促进患者皮疹愈合。进行镇痛治疗,包括阿司匹林、曲马多以及布洛芬等,促进患者疼痛症状的缓解。给予神经营养类药物,例如维生素 B1、B12 及甲钴胺等,有利于缓解患者的神经炎。给予外用治疗药物,例如阿昔洛韦乳膏、莫匹罗星软膏及酞丁安乳膏等,促进患处消炎。

使用红外线治疗仪照射可以缓解带状疱疹患者的疼痛,促进皮损和结痂。红外线治疗是一种物理治疗方法,通过产生热效应促进局部血液循环,减轻炎症与疼痛。在带状疱疹的治疗中,红外线治疗仪可以作为一种辅助手段,有助于缓解疼痛、促进皮损愈合和结痂。将红外线照射器放置在患处上方,调整合适的距离和时间,使患处接受适当的照射。

### 四、如何预防带状疱疹

为了有效预防带状疱疹,注意适当增强体育锻炼,进行跑步、游泳、打球等锻炼,增强自身体质,提升机体免疫力。

感染是带状疱疹发病的主要诱因之一,因此生活中尽量避免感染。注意保暖,避免上呼吸道感染,以此有效预防带状疱疹。生活中注意保持均衡饮食,多吃新鲜瓜果蔬菜,补充维生素,及鱼、肉、蛋、奶等高蛋白饮食。少吃多餐,促进胃肠道消化吸收。

保证充足的睡眠是提升免疫力的关键步骤。机体在睡眠时,免疫力处于恢复期,熬夜易降低机体免疫力,容易感染带状疱疹病毒。生活中注意保暖,受凉之后免疫力有一定的下降,机体免疫力降低,易感染带状疱疹病毒。接种疫苗是特异性预防带状疱疹的一种方法,尤其是 50 岁以上的人,免疫功能逐渐减弱,患带状疱疹的几率也增大很多,能接种疫苗则尽量接种。有过水痘的人更容易患上带状疱疹,所以日常生活要避免接触水痘的患者。但是带状疱疹的传染性并不强,也不会通过空气和胃肠道传播。

因此,带状疱疹并不可怕,不要带有色眼镜看待,了解带状疱疹的基本知识,在生活中做到有效预防与控制即可。

(作者单位:广西贵港市人民医院)

## 超声检查:甲状腺疾病的筛查利器

□ 顾江滨

甲状腺是人体最大的内分泌腺体,它分泌的甲状腺激素对于人体的生长发育、新陈代谢起着至关重要的作用。然而,由于各种原因,甲状腺疾病的发生率越来越高,如甲状腺结节、甲状腺癌、甲状腺功能亢进症等。这些疾病对于人体健康的影响不可忽视,因此及时发现和治疗非常重要。

### 一、超声检查的原理及优点

超声检查是一种无创、无辐射的影像学检查方法,通过高频声波将人体内部结构清晰地呈现出来。对于甲状腺疾病的检查,超声检查具有以下优点:

- 无创:超声检查不需要注射造影剂,也不会对人体造成创伤。
- 可重复性强:超声检查可以反复进行,有助于医生评估治疗效果和疾病进展。
- 准确度高:超声检查对于甲状腺结节、肿瘤等病变的定位、大小、形态等特征的判断较为准确。

### 二、甲状腺疾病的常见类型及超声表现

1. 甲状腺结节:甲状腺结节是指在甲状腺内出现的一个或多个异常增生的组织块。超声检查可以观察结节的大小、形态、边界、内部回声等情况,有助于判断结节的性质。良性结节通常边界清晰、

形态规则、内部回声均匀;而恶性结节则边界模糊、形态不规则、内部回声不均匀。

2. 甲状腺癌:甲状腺癌是常见的恶性肿瘤之一,超声检查可以观察肿瘤的大小、形态、边缘特征、内部钙化等情况。对于可疑病灶,还可以通过超声引导进行穿刺活检,提高诊断准确性。

3. 甲状腺功能亢进症:甲状腺功能亢进症是指甲状腺激素分泌过多,导致机体代谢亢进的一种疾病。超声检查可以观察甲状腺的大小、形态和血流情况,有助于判断病情严重程度和治疗效果。

### 三、超声检查在甲状腺疾病中的应用

### 场景及注意事项

超声检查在甲状腺疾病的筛查、诊断、治疗评估等方面具有广泛的应用场景。对于疑似甲状腺疾病的病人,医生通常会建议进行超声检查。在检查前,病人需要保持情绪稳定,避免过度紧张,检查时积极配合医生,正确取卧位和呼吸配合。

总之,超声检查作为甲状腺疾病的筛查利器,具有无创、可重复性强、准确度高、价格相对较低等优点。在医生和患者的认可下,超声检查将在甲状腺疾病的诊断和治疗中发挥越来越重要的作用。

(作者单位:河北省怀安县中医院)