

重症病人的四种表现须重视

□王雨

面对重症病人,我们需要做好充分的心理准备,因为疾病给病人带来的不仅是身体上的痛苦,还有心理上的压力和困扰。以下这四种表现,我们需要时刻关注并做好心理准备。

一、焦虑和恐惧

面对重症疾病,病人往往会产生焦虑和恐惧的情绪。他们可能会担心自己的生命安全,害怕疼痛和死亡的来临,甚至担心给家人带来负担。这种情绪可能会影响病人的睡眠和食欲,使他们变得疲惫不堪。我们需要给予病人充分的关心和支持,帮助他们缓解焦虑和恐惧的情绪,让他们感到被关心和爱护。

二、情绪波动

重症疾病可能会影响病人的情绪,使他们变得易怒、沮丧或抑郁。我们需要给予病人充分的关注和理解,

不要对他们发脾气或指责他们。我们需要耐心倾听他们的感受,给予他们支持和鼓励,帮助他们逐渐恢复自信和乐观的态度。

三、失眠和疲劳

重症疾病可能会影响病人的睡眠质量,使他们感到疲劳不堪。我们需要给予病人充分的休息时间,不要让他们过度劳累。同时,我们可以为他们提供安静舒适的环境,帮助他们入睡。我们还可以与他们分享一些轻松的话题,帮助他们放松身心,缓解疲劳感。

四、自我封闭和社交隔离

面对重症疾病,病人可能会感到自我封闭和社交隔离。他们可能会害怕与外界接触,不愿意与家人和朋友交流。我们需要给予病人充分的关心和支持,鼓励他们走出自己的小世界,重新融入社会。我们可以为他们安排适当的活动,如

阅读、听音乐、看电影等,帮助他们放松身心,恢复社交互动。

总之,面对重症病人时,我们需要做好充分的心理准备,关注他们的情绪变化和心理学需求。我们需要给予他们充分的关心和支持,帮助他们缓解焦虑和恐惧的情绪,让他们感到被关心和爱护。同时,我们还需要耐心倾听他们的感受,给予他们支持和鼓励,帮助他们逐渐恢复自信和乐观的态度。我们还需要关注病人的睡眠质量和疲劳感,为他们提供安静舒适的环境和适当的休息,帮助他们缓解失眠和疲劳感。此外,我们还需要鼓励病人走出自己的小世界,重新融入社会,让他们感受到社会和亲友的关爱和支持。只有充分关注病人的心理学需求,才能更好地帮助他们度过难关。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

浅谈结直肠癌的预防方法

□王伟民

结直肠癌是目前致死数排名第四的肿瘤,根据流行病学数据,中国肠道肿瘤发病率正在逐年攀升,50岁以上发病率明显上升,75-80岁间达到高峰。晚期结直肠癌患者5年生生存率不到10%,而早期患者5年生生存率在90%以上。

一、如何预防结直肠癌

据统计,大部分结直肠癌都是由息肉逐步演变而来的,比如腺瘤性息肉是公认的癌前病变,结直肠癌的发生是一个漫长的过程,一般从息肉到异型增生再到癌变需要5-15年的时间,那么,我们在40岁以后做一次结肠镜检查,发现息肉及时切除,阻断它的演变过程就很好的预防了结直肠癌的发生。

二、什么是结肠镜检查

流行病学数据表明早期发现和切除结直肠息肉可较为有效地预防结直肠

癌发生,结肠镜在出血、息肉、溃疡、腺瘤、肿瘤的诊断中都可取得较好应用效果,在结肠息肉、出血、早癌治疗中也有所应用,另外,在不能通过观察病灶对肠黏膜病变进行明确诊断的情况下,可通过结肠镜检查取活检送病理检查进行进一步诊断。结肠镜检查就是通过肛门插入一根前端带有摄像头的纤维软管检查整个大肠的内部情况的技术。在做好肠到清洁的前提下,将结肠镜插入肠道向肠道内充入空气,使肠腔扩张,通过结肠镜前端的摄像头将肠腔内的结构显示在显示器上,整个检查过程大约会持续10-30分钟,大部分人都可以耐受。

三、发现息肉如何处理

在结肠镜检查过程当中如果发现较小的息肉可在镜下直接钳除或切除,如果息肉较大,内镜医师就会先做活

检,钳取部分组织送病理科做病理,鉴别良、恶性,再择期镜下切除。

四、做结肠镜检查痛苦吗

大部分人做肠镜会像拉肚子般痛苦,较轻微,能耐受,极少数会很痛苦,多见于太瘦、有过腹部手术史、便秘的病人,对于这部分人或精神紧张、惧怕做结肠镜的患者,建议做无痛结肠镜,无痛结肠镜就是在全身麻醉状态下进行的结肠镜检查,舒适无痛苦。

专家建议:40岁应该做一次肠镜,50岁必须做一次肠镜。在检查前3d需要进食低脂、细软、易消化的食物,检查前1d只能吃米汤、鸡汤、菜汁等易消化少渣流食检查前明确结肠镜检查相关禁忌者,如肛门直肠严重狭窄者、急性重度结肠炎、急性重度溃疡型结肠炎患者不宜进行结肠镜检查。

(作者单位:河北省赵县人民医院)

阴道炎的病因、症状、诊断和治疗方法

□魏娜

阴道炎是一种常见的妇科疾病,主要是由于阴道内菌群的失调所引起的。本文将介绍阴道炎的病因、症状、诊断和治疗,帮助读者更好地了解这个“阴道的微小战争”。

一、阴道炎的病因

阴道炎的发生与阴道内菌群的平衡被打破有关。过度清洁或使用不适合的洗液都可能扰乱阴道内的菌群平衡。此外,频繁使用抗生素、性生活频繁、不注意卫生等也可能引发阴道炎。

二、症状

阴道炎的主要症状包括阴道分泌物增多、有异味、瘙痒、疼痛、灼热感等。不同类型阴道炎的症状也有所不同,如霉菌性阴道炎患者常有明显的外阴瘙痒,而细菌性阴道炎

则可能伴有鱼腥味。

三、诊断

阴道炎的诊断通常通过妇科检查、阴道分泌物检查和PH值测定等方法进行。医生会询问患者的症状、病史和生活习惯,以便找出病因。

四、治疗

治疗阴道炎的方法应根据不同的病因和病情的严重程度来选择。一般包括局部药物治疗、改变生活习惯和避免过度清洁等方法来恢复阴道内的菌群平衡。

1. 局部药物治疗:根据不同类型的阴道炎,医生会开具不同类型的药物。例如,对于霉菌性阴道炎,医生可能会开具抗真菌药物;对于细菌性阴道炎,医生可能会开具抗菌

药物。

2. 改变生活习惯:保持良好的卫生习惯,如勤换内裤、避免使用不适合的洗液、避免频繁使用抗生素等,有助于减少阴道炎的发生和复发。

3. 避免过度清洁:过度清洁会扰乱阴道内的菌群平衡,因此建议使用温和的清洁产品,并避免频繁清洁阴道内部。

4. 健康饮食:均衡饮食有助于维持身体健康,包括阴道内菌群平衡。多吃富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬果、全谷类食物和富含益生菌的食品等。

5. 定期检查:定期进行妇科检查和阴道分泌物检查,可以及时发现和治疗阴道炎。同时,注意与医生沟通,确保治疗效果得到有效

监控。

五、预防

预防阴道炎的关键是维护阴道内菌群的平衡。保持良好的卫生习惯、均衡饮食、减少过度清洁和使用不适合的洗液等都是预防阴道炎的重要措施。此外,定期进行妇科检查和阴道分泌物检查,以便及时发现和治疗阴道炎。

总之,阴道炎是一种常见的妇科疾病,其发生与阴道内菌群的平衡被打破有关。了解阴道炎的病因、症状、诊断和治疗,对于预防和治疗阴道炎非常重要。通过保持卫生习惯、均衡饮食、避免过度清洁等方法,我们可以维护阴道内菌群的平衡,减少阴道炎的发生和复发。

(作者单位:河北省霸州市霸州镇卫生院)

麻醉学知识,你了解多少

□高远

麻醉学,这个看似简单的字眼,实际上涵盖了医学领域中最复杂和精微的科学和艺术。它既是科学的产物,又是艺术的展现,同时也是对风险的巧妙平衡。

首先,让我们理解麻醉学的基础科学。它涉及了生物学、生理学、药理学等多个领域。在手术过程中,麻醉医生需要精确地调整药物剂量,以确保患者在手术过程中生命体征平稳、安全,又要舒适无痛地完成手术治疗。这个过程需要对人体的神经和循环系统有深入的理解,从而精准地调控药物对人体的影响。

麻醉学不仅仅是一门科学,更是一门艺

术。麻醉医生需要具备丰富的临床经验和专业知识,才能准确判断患者的身体状况,选择最适合的药物和剂量,以及如何与患者进行沟通,以最小化手术过程中的不适和疼痛。这就是麻醉学的艺术性所在,它需要医生对患者的身体状况有深入的理解,同时也需要他们具备高超的沟通技巧和人文关怀。

同时,我们不能忽视的是麻醉学所面临的风险。麻醉过程中可能出现各种并发症,如呼吸系统问题、低血压、高血压、药物过敏等。尽管这些风险可以通过科学研究和技术进步来降低,但它们仍然存在。因此,麻醉医生需要具备高度的专业素养和责任心,严格遵守

医疗规范和操作规程,以最大程度地减少风险。

麻醉医生并不只是控制风险。他们的工作还包括预防手术疼痛和术后疼痛。为了实现这一目标,他们需要使用各种镇痛技术,如局部麻醉、神经阻滞等。这些技术不仅有助于减少患者的痛苦,还能提高患者的生活质量。

总的来说,麻醉学是一门充满挑战和机遇的学科。它需要医生具备深厚的科学知识和临床经验,同时也需要他们具备高超的艺术素养和人文关怀。在这个过程中,麻醉医生需要不断地学习和探索,以应对不断变化的医疗需求和挑战。

对于公众来说,了解麻醉学的重要性不

仅在于了解自己的医疗需求如何得到最好的照顾,还在于理解麻醉医生的工作和责任。作为患者,我们应当尊重和理解麻醉医生的工作,信任他们的专业能力,同时也需要对自己的身体状况有基本的了解,以便在手术过程中更好地配合医生。

最后,我们要强调的是,麻醉学是一门科学、艺术与风险的平衡的艺术。在这个过程中,我们需要更多的研究和探索,以更好地理解应对麻醉过程中的各种挑战。我们期待着麻醉学在未来能够取得更多的进步和发展,为人类健康事业做出更大的贡献。

(作者单位:河北省任丘市人民医院)

乳腺纤维瘤的症状与治疗方法

□吴瑞

乳腺纤维瘤是一种常见的乳腺疾病,多发于青春期女性。虽然这种疾病并不致命,但如果不及时发现和治疗,可能会对女性的健康和幸福造成严重的影响。本文将介绍乳腺纤维瘤的基本知识,包括发病原因、症状、诊断方法和治疗方法,并强调及早发现和及早治疗的重要性。

一、发病原因

乳腺纤维瘤的形成主要是由于乳腺组织对雌激素的过度敏感。青春期女性体内的雌激素水平较高,乳腺组织对雌激素的敏感性也相应增加,导致乳腺纤维细胞过度生长,形成乳腺纤维瘤。此外,遗传因素、饮食习惯、生活习惯等也可能对乳腺纤维瘤的形成产生影响。

二、症状

乳腺纤维瘤通常没有明显的症状,大多数患者是在进行体检或自我检查时发现。少数患者可能会出现乳房胀痛、触痛或肿块等症状。如果出现这些症状,应该及时就医,以便进行进一步的诊断和治疗。

三、诊断方法

乳腺纤维瘤的诊断主要依靠医生进行的体格检查和影像学检查。医生会通过触诊来检查乳房内是否有肿块,同时还会进行影像学检查,如超声和钼靶X线检查,以进一步确定肿块的大小、位置和性质。如果诊断为乳腺纤维瘤,医生会建议进行进一步的治疗。

四、治疗方法

对于较小的乳腺纤维瘤,医生可能会建议观察和随访。但大多数情况下,医生会建议进行手术治疗。手术方法包括微创手术和传统手术两种。微创手术是通过超声引导下的真空辅助微创旋切术,这种方法创伤小、恢复快,适合于年轻女性。传统手术则是通过局部麻醉下进行切除,适合于较大或需要完整切除的纤维瘤。无论哪种手术方法,都需要在医生的指导下进行选择和治疗。

除了手术治疗外,保持良好的生活习惯和心理状态也对预防和治疗乳腺纤维瘤非常重要。饮食上要保持均衡,多摄取富含维生素和蛋白质的食物;养成良好的生活习惯,保证充足的睡眠和适当的运动;保持乐观的心态,学会释放压力,避免情绪波动;定期进行乳房自检和体检,及时发现并治疗乳腺疾病。

五、及早发现和及早治疗的重要性

及早发现和及早治疗是预防和治疗乳腺纤维瘤的关键。如果任由疾病发展,可能会对女性的健康和幸福造成严重的影响。因此,女性应该定期进行乳房自检和体检,及时发现并治疗乳腺疾病。

总之,乳腺纤维瘤是一种常见的乳腺疾病,虽然不致命,但如果不及时发现和治疗,可能会对女性的健康和幸福造成影响。

(作者单位:河北省保定市妇幼保健院)