

# 内镜手术治疗慢性鼻窦炎的优势和注意事项

□ 李扬

慢性鼻窦炎是一种常见的鼻部疾病,表现为鼻腔内持续的炎症和脓液积聚。传统的治疗方法包括药物治疗和传统的鼻窦手术,但近年来,内镜手术作为一种微创、恢复快的手术方式,逐渐成为治疗慢性鼻窦炎的首选。本文将详细介绍内镜手术治疗慢性鼻窦炎的相关知识,帮助大家了解这一新型手术方式的优势和注意事项。

## 一、内镜手术的原理和优点

内镜手术,也称为鼻内镜手术,是利用先进的内镜设备,通过鼻腔内部进行操作,可以清晰地观察到鼻窦内部的病变情况,从而进行精确的手术切除和修复。相较于传统的鼻窦手术,内镜手术具有以下优点:

- 微创:内镜手术切口小,创伤轻,恢复快。
- 恢复快:由于切口小,术后恢复时间短,患者可以更快地恢复正常生活和工作。
- 精确度高:内镜手术可以精确地切除病变组织,减少并发症的发生。
- 效果好:由于手术视野清晰,手术效果更佳可靠。

## 二、手术前的准备

- 术前检查:医生会进行详细的鼻部检查和相关影像学检查,以确定患者的病情和手术方案。
- 准备药物:根据医生的要求,患者需要提前服用抗生素等药物治疗,以控制感染和减轻症状。

- 戒烟:手术前需要戒烟,以减少术后并发症的发生。

## 三、手术过程与体验

内镜手术的过程一般分为鼻腔局部麻醉和全身麻醉两个阶段。在局部麻醉阶段,医生会使用内镜进入鼻腔,观察鼻窦内部的病变情况,并进行初步的手术操作。在全身麻醉阶段,医生会进一步精确地操作内镜,完成手术。对于一些复杂的鼻窦炎病例,可能需要更长的手术时间和更精细的操作。总体来说,内镜手术的过程相对比较舒适和安全。患者在术后一般会有轻微的疼痛感和不适感,但多数情况下都能忍受。在医生的指导下,正确使用止痛药物,也能有效缓解疼痛。

## 四、术后护理与恢复

内镜手术后的护理和恢复也是非常重要的。患者需要遵循以下注意事项:注意休息,避免剧烈运动、保持鼻腔清洁,避免感染、定期到医院复查,了解恢复情况、饮食清淡,避免辛辣刺激性食物、按照医生指导正确使用鼻腔喷雾剂等药物,以促进恢复。

内镜手术治疗慢性鼻窦炎是一种微创、恢复快的手术方式,具有明显的优势和良好的效果。在术前、术中、术后各个环节,患者都需要遵循医生的建议和指导,以确保手术的顺利进行和术后的良好恢复。希望本文的内容能对大家有所启发和帮助。

(作者单位:唐山职业技术学院附属医院)

# 萎缩性胃炎的危害及调理方法

□ 刘雄伟

萎缩性胃炎是一种需要长期管理和治疗的慢性疾病,那么它具有哪些危害呢?遇到萎缩性胃炎如何通过饮食和生活方式进行调理呢?下面就让我们一起来探讨一下:

## 一、萎缩性胃炎是什么?

萎缩性胃炎,也称为慢性萎缩性胃炎,是一种慢性消化系统疾病,主要表现为胃黏膜上皮和腺体的萎缩,导致胃黏膜变薄和黏膜基层增厚。在这个过程中,可能会出现幽门腺化生和肠腺化生,甚至可能出现不典型增生。这种疾病的常见症状包括上腹部隐痛、胀满、嗝气、食欲不振,以及可能的消瘦和贫血等。这些症状并不具有特异性,因此需要结合医疗检查进行诊断。其发病原因可能是由多种病因综合作用的结果,包括幽门螺杆菌感染、胃部慢性炎症刺激、生活饮食不规律、自身免疫、胃黏膜营养不良,以及长期应用非甾体抗炎药物等。这些病因可能导致胃黏膜反复受损,进而引发固有腺体的萎缩。

## 二、有哪些危害?

萎缩性胃炎,作为慢性胃炎的一种,常常在不知不觉中侵蚀着我们的健康。它的危害远不止于胃部不适,更可能隐藏着更深层的风险。

- 癌变风险:长期不治疗的萎缩性胃炎有可能转变为胃癌,这是其最大的潜在危害。因此,早期发现和治疗萎缩性胃炎至关重要。

- 营养吸收障碍:胃黏膜的萎缩会影响其分泌胃酸和消化酶的功能,从而导致食物消化不良,影响营养的吸收。长期下来,可能导致营养不良,影响身体的正常运作。

- 生活质量下降:萎缩性胃炎常常伴随着胃痛、胃胀、恶心、呕吐等症状,这些症状会严重影响患者的饮食和日常生活,降低生活质量。同时,疼痛和不适也可能影响患者的情绪和工作效率。

- 导致其他胃病风险:萎缩性胃炎未得到有效的治理,还可能并发胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病。胃黏膜的受损,使得胃酸和消化酶容易侵蚀胃壁,形成溃疡。这不仅会带来剧烈的疼痛,还可能引发出血、穿孔等并发症。一旦受到刺激或损伤,很容易引发出血。这不仅可能导致贫血,还可能危及生命。

## 三、如何通过饮食和生活方式调整来维持胃的健康

- 饮食方面

- 均衡饮食:确保每餐都有蔬菜、水果、

全谷类食物、优质蛋白质(如鱼、瘦肉、豆类)和健康脂肪(如橄榄油、坚果)的摄入。这样的饮食可以为胃黏膜提供必要的营养,促进其修复和再生。

- 避免刺激性食物:辛辣、油腻、生冷、坚硬的食物都可能刺激胃黏膜,加重炎症。此外,咖啡、浓茶、烈酒等刺激性饮料也应尽量避免。

- 细嚼慢咽:食物在口中充分咀嚼后,进入胃部的负担会大大减轻。这有助于减少胃部的消化压力,保护胃黏膜。同时,减少说话次数,确保全身紧张放松,降低消化道负荷。

- 规律饮食:定时定量的饮食习惯有助于维持胃部的正常功能。避免暴饮暴食,以免给胃部带来过大的负担。

- 避免吸烟和过量饮酒:吸烟和过量饮酒都会对胃黏膜造成损害,应尽量避免。

## 2. 生活方式

- 良好的作息:保证充足的睡眠时间,有助于胃部的自我修复和再生。同时,避免熬夜和过度劳累,这些都会加重胃部的负担。

- 适量运动:适度的运动可以促进血液循环和新陈代谢,增强胃肠道的蠕动功能。

建议选择轻松的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。

- 心情调节:保持乐观、积极的心态对胃部的健康至关重要。避免过度焦虑、抑郁等不良情绪,这些都会影响胃部的正常功能。

- 避免药物滥用:某些药物可能对胃黏膜造成损害,如非甾体抗炎药、肾上腺皮质激素等。在使用这些药物时,应遵循医生的建议,避免滥用。

- 定期体检:定期进行胃镜检查,以便及时发现并治疗萎缩性胃炎等胃部疾病。对于已经确诊的萎缩性胃炎患者,应定期进行复查,以监测病情的变化。

**结语:**萎缩性胃炎是一种需要长期管理和治疗的慢性疾病,患者需要在医生的指导下进行规范的治疗和生活方式的调整,以尽可能减轻症状、防止病情进展,提高生活质量。同时,萎缩性胃炎的危害不容忽视,通过合理的饮食和生活方式调整,可以有效地降低其风险并维护胃部的健康。从现在开始,更加关注自己的饮食习惯和生活方式,为胃部的健康打下坚实的基础。记住,健康的胃是幸福生活的重要基石。

(作者单位:广西玉林市第一人民医院)

# 脑膜瘤患者的日常护理措施

□ 李孝庆

脑膜瘤是一种常见的颅内肿瘤,通常发生在颅内蛛网膜细胞上。虽然脑膜瘤大多是良性的,但是如果不及时治疗,可能会对患者的健康和生活产生严重影响。因此,了解脑膜瘤的日常护理措施对于保护颅内健康至关重要。本文将为读者提供一些脑膜瘤患者的日常护理建议,帮助大家更好地守护颅内健康。

## 一、护理小知识

- 定期检查:定期进行颅脑CT或MRI检查是预防脑膜瘤的重要措施。建议成年人每年进行一次健康检查,以便及时发现潜在

的脑膜瘤。

- 合理饮食:饮食对身体健康的影响不容忽视。建议脑膜瘤患者保持均衡饮食,多摄入富含维生素、矿物质和抗氧化剂的食物,如蔬菜、水果、全谷物、坚果和豆类。避免过度摄入高脂肪、高盐和高糖的食物。

- 适量运动:适量的身体活动有助于增强身体的免疫力和抵抗力,减少患病风险。建议脑膜瘤患者根据自己的身体状况和兴趣,选择适合自己的运动方式,如散步、游泳、瑜伽等,每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。同时运动时应注意避免过度劳累,合

理安排工作和生活。

- 保持良好的睡眠:睡眠对身体健康至关重要。脑膜瘤患者应保持规律的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。良好的睡眠有助于调节身体的免疫功能,促进身体恢复和康复。

- 情绪管理:情绪对身体健康的影响不容忽视。脑膜瘤患者应学会调节情绪,保持乐观积极的心态,避免过度焦虑和抑郁。可以尝试通过冥想、深呼吸、听音乐等方式来缓解压力。

- 遵医嘱:遵医嘱是脑膜瘤患者康复的关键。患者应按时服药,定期到医院进行复

查,与医生保持密切沟通,以便及时调整治疗方案。

- 预防感染:脑膜瘤患者身体免疫力较低,容易受到感染。因此,应尽量避免前往人群密集场所,注意个人卫生,勤洗手、保持室内空气流通等。

通过以上护理措施,我们可以更好地保护颅内健康,预防脑膜瘤的发生和发展。脑膜瘤虽然是一种常见的颅内肿瘤,但只要及早发现并采取正确的治疗措施,大多数患者可以获得良好的预后。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

# CT扫描与X射线摄影有何区别

□ 符翔

CT扫描和X射线摄影是两种常见的医学影像技术,它们在原理和应用上有所不同。本文将探讨这两种技术的区别,以帮助大家更好地理解它们的作用和价值。

## 一、X射线摄影

X射线摄影是最早的医学影像技术之一。它利用X射线穿透人体组织,并通过底片或数字传感器记录下来。根据穿透力、散射等因素的影响,底片上的图像可以反映出不同组织密度和厚度的差异。X射线摄影主要用于检查骨骼和钙化病变等结构,是骨折、骨肿瘤等疾病诊断的重要手段。

优点:操作简单,价格相对较低。对钙化病变和骨骼结构敏感度高。

缺点:对软组织的分辨率较低,难以准确判断病变性质。受患者体位、角度等因素影响,易出现假阳性或假阴性结果。

## 二、CT扫描

CT扫描是一种计算机断层成像技术,通过连续旋转探测器捕捉人体组织的X射线影像,并经过计算机软件处理重建出断层图像。CT扫描能够提供更精细的解剖结构信息,对软组织的分辨率更高。CT扫描在临

床应用中主要用于诊断肿瘤、炎症、血管疾病等。

优点:分辨率高,对软组织敏感度高。可多平面重建图像,便于观察病变位置和毗邻关系。

缺点:设备成本较高,操作复杂度相对较高。扫描时间较长,不适用于急诊患者。

## 三、区别与比较

X射线摄影主要利用X射线穿透组织的特点,通过底片或数字传感器记录下来,主要用于检查骨骼和钙化病变等结构。而CT扫描则是通过计算机断层成像技术,对连续旋

转探测器捕捉的X射线影像进行处理重建出断层图像,对软组织的分辨率更高,可提供更精细的解剖结构信息。此外,X射线摄影在诊断骨折、骨肿瘤等疾病方面具有重要作用,而CT扫描在肿瘤、炎症、血管疾病等诊断中具有更高的应用价值。

总的来说,CT扫描和X射线摄影在原理和应用上存在明显的区别。X射线摄影主要应用于骨骼和钙化病变的诊断,而CT扫描则能提供更高分辨率的软组织信息,适用于更广泛的疾病诊断。

(作者单位:河南省内乡县人民医院)