

垂体瘤的认知与治疗方法

□ 周慧超

垂体瘤是发生在神经内分泌系统中的一种常见疾病，它的认知与治疗对于维护人体健康至关重要。本文将向您介绍垂体瘤的基本知识，包括其分类、症状、诊断、治疗方式以及未来的研究方向，帮助您更好地了解神经内分泌系统。

一、垂体瘤的分类

垂体瘤根据其性质和来源，可分为功能性垂体瘤和非功能性垂体瘤。功能性垂体瘤根据其分泌的激素类型，可分为生长激素腺瘤、催乳素腺瘤、促肾上腺皮质激素腺瘤等。非功能性垂体瘤通常无内分泌功能，但其大小和生长方式可能对周围组织产生影响。

二、垂体瘤的症状

垂体瘤的症状多样，取决于肿瘤的类型和大小，以及是否合并其他健康问题。常见的症状包括激素失调症状，如生长激素腺瘤可能导致巨人症或肢端肥大症，催乳素腺瘤可能导致闭经、泌乳和月经紊乱等。此外，头痛、视力障碍、激素分泌过多等症状也可能出现。

三、垂体瘤的诊断

诊断垂体瘤的方法包括：激素测定、垂体影像学检查(如CT、MRI)等。通过这些检查，医生可以确定肿瘤的类型和大小，以及是否存在激素失调等问题。对于难以确诊的病例，医生可能会采用葡萄糖代谢显像等更先进的诊断技术。

四、垂体瘤的治疗方法

治疗垂体瘤的方式取决于肿瘤的类型和大小，以及患者的症状和健康状况。对于功能性垂体瘤，药物治疗通常作为初始治疗手段，如生长抑素类似物、多巴胺激动剂等。对于药物治疗无效或肿瘤增大的患者，可能需要手术治疗，如经蝶手术或开颅手术。此外，对于某些特定类型的垂体瘤，如催乳素腺瘤，药物治疗可能就足够了。在某些情况下，放疗可能是一种治疗选择，尤其适用于无法手术或药物治疗无效的患者。

五、垂体瘤的未来研究方向

随着医学技术的进步，垂体瘤的治疗方法也在不断改进和完善。未来，科学家们将继续

研究新的治疗策略和方法，如基因治疗、免疫治疗等，以提高治疗效果和改善患者的生活质量。此外，随着影像学技术的发展，医生将能够更准确地诊断垂体瘤，从而制定更有效的治疗方案。

垂体瘤是一种常见的神经内分泌系统疾病，其认知与治疗对于维护人体健康至关重要。了解垂体瘤的基本知识、分类、症状、诊断、治疗方式以及未来的研究方向，有助于我们更好地应对这一疾病。在日常生活中，我们应保持健康的生活方式，关注身体变化，以预防垂体瘤的发生。如果您或您身边的人出现相关症状，应及时就医并配合医生的治疗方案，以期获得最佳的治疗效果。

(作者单位：山东省淄博市第一医院)

耳鼻喉疾病的日常护理措施

□ 滕威伟

随着生活节奏的加快，我们的生活环境和生活习惯也在不断变化。耳鼻喉疾病已经成为一种常见的健康问题，尤其在年轻人中更为普遍。因此，了解和掌握正确的日常护理方法对于预防和治疗这些疾病非常重要。本文将详细介绍如何正确清洁、保护和调整生活习惯，以减少耳鼻喉疾病的发生率。

一、如何正确清洁

1. 保持口腔卫生：每天刷牙两次，使用软毛牙刷可以有效清洁口腔。另外，定期使用牙线清洁牙缝，避免食物残渣和细菌在口腔内滋生。

2. 鼻腔清洁：定期用温水清洗鼻子，可以使用吸鼻器或生理盐水喷雾。避免使用手指

挖鼻孔，因为这可能会导致鼻黏膜损伤。

3. 耳朵清洁：洗澡时避免水流入耳朵，如果水进入，可以用棉球吸干或轻轻甩出。切勿使用手指挖耳屎，以免损伤耳道。

4. 保持眼部清洁：避免眼部进入灰尘或睫毛，如有需要，可以使用人工泪液清洗。

二、如何保护耳朵

1. 避免长时间高分贝噪音：如摇滚音乐会、超重低音等。长期暴露在高分贝噪音环境下可能会导致听力下降。

2. 减少压力和焦虑：长期压力和焦虑可能导致内耳血流减少，影响听力。学会放松技巧，如深呼吸、冥想等有助于缓解压力。

3. 定期检查：每年进行一次听力检查，以便及时发现听力问题并得到治疗。

三、调整生活习惯

1. 规律作息：保证充足的睡眠和规律的作息时间，有助于维护身体健康。避免熬夜和过度劳累，以免影响耳鼻喉功能。

2. 健康饮食：饮食应多样化，避免挑食。多吃蔬菜水果，少吃辛辣、油腻食物。适当饮水，保持体内水分平衡。

3. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒对耳鼻喉健康都有不良影响。戒烟和限制酒精摄入可以降低患耳鼻喉疾病的风险。

4. 避免长时间用嗓：说话时尽量保持放松的喉咙位置，避免长时间大声说话或唱歌。

5. 环境因素：尽量避免长时间处于嘈杂的环境中(如机器轰鸣的 workplace)，减少对耳朵的伤害。

结语

通过以上内容，我们了解到正确的日常护理对于预防和治疗耳鼻喉疾病的重要性。从清洁、保护到调整生活习惯，我们都需要关注并付诸实践。只有当我们的生活方式与耳鼻喉系统相适应，才能降低患病风险，保持身体健康。

此外，我们还应了解一些常见的耳鼻喉疾病及其症状，如听力下降、鼻塞、喉咙痛等。当出现这些症状时，应及时就医，以便得到专业的诊断和治疗。养成良好的日常护理习惯不仅有助于预防耳鼻喉疾病，还能提高整体生活质量。让我们从现在开始，关爱我们的耳鼻喉健康，享受健康、美好的生活。

(作者单位：青岛大学附属威海市立第二医院)

脑梗死患者的护理方法及注意事项

□ 于媛媛

脑梗死，又称缺血性卒中，是一种常见的神经系统疾病，严重影响患者的健康和生活质量。正确的护理对于脑梗死的康复至关重要。本文将介绍脑梗死护理的基本知识、方法和建议，帮助患者和家属更好地应对疾病，提高生活质量。

一、脑梗死的基本知识

脑梗死是由于脑部血液供应障碍，导致脑组织缺血缺氧而坏死。常见病因包括动脉粥样硬化、心源性栓塞、大动脉炎等。患者主要表现为偏瘫、失语、感觉障碍等。

二、脑梗死护理方法

1. 心理护理：患者因肢体功能障碍和日常生活受影响而感到焦虑和沮丧。家属应给予关爱和支持，帮助患者树立信心，积极面对

疾病。同时，鼓励患者保持乐观心态，积极参与康复训练。

2. 饮食护理：患者应遵循低盐低脂的饮食原则，多摄入富含纤维素的食品，以保持大便通畅。家属应帮助患者控制血脂、血糖和血压等指标，监督患者按时服药，并定期带患者去医院检查。

3. 康复训练：早期进行康复训练有助于患者恢复肢体功能和日常生活能力。建议在医生的指导下进行肢体按摩、针灸、运动等康复治疗。同时，鼓励患者积极参与社交活动，与他人交流，以改善语言和认知功能。

4. 日常生活护理：帮助患者养成良好的生活习惯，如定时作息、适量运动、保持

情绪稳定等，以预防脑梗死的复发。同时，注意保持室内环境整洁舒适，定期消毒，预防感染。

5. 家庭支持：家庭成员应积极参与患者的康复过程，提供日常生活照料和情感支持，帮助患者逐步恢复社会功能。此外，鼓励患者积极参与家庭活动，如购物、做饭等，以提高其自信心和独立性。

三、脑梗死护理小贴士

1. 保持呼吸道通畅：及时清理呕吐物和痰液，避免误吸和肺炎的发生。对于卧床患者，定期翻身拍背，预防褥疮和吸入性肺炎。

2. 合理安排作息：保证患者有充足的睡眠时间和良好的睡眠质量。根据患者的病情和康复程度，合理安排作息时间，适当进行户

外活动和锻炼。

3. 饮食调整：根据患者的口味和喜好，选择易消化、营养丰富的食物。鼓励患者多喝水，摄入富含纤维素的食品，以保持大便通畅。

4. 预防并发症：注意保持皮肤清洁干燥，预防压疮的发生。关注患者的体温和情绪变化，预防感冒和焦虑症等并发症。

总之，正确的脑梗死护理需要从日常做起，注重心理、饮食、康复和日常生活等方面的护理。让我们一起战胜它，为患者提供支持和帮助。在面对脑梗死时，了解基本知识和寻求专业医生的帮助是关键。他们可以根据你的具体情况提供个性化的护理建议和治疗方案。

(作者单位：河北省玉田县中医院)

腹膜透析并发腹膜炎的护理措施

□ 周继琴

腹膜透析，作为一种肾脏替代治疗方式，对于慢性肾功能不全的患者来说，无疑是重要的生命维持手段。然而，如同其他治疗方式，腹膜透析也伴随着一定的风险，其中腹膜炎就是其常见的并发症之一。

一、腹膜炎的识别与诊断

腹膜透析并发腹膜炎的主要表现为腹痛、恶心、呕吐、发热等症状，查体有腹部压痛和反跳痛。腹透液也会变得混浊，且腹透液中的细胞计数会明显增多，一般显微镜下白细胞数量会超过一百个每毫升，且以多核细胞为主。当患者出现这些症状和体征时，我们应高度警惕，及时进行腹膜炎的诊断和治疗。

二、腹膜炎并发腹膜炎的护理原则

1. 积极治疗腹膜炎：针对已经发生的腹膜炎，我们需要首先了解患者的病史，积极的进行抗炎治疗。查找腹膜炎的原因，根据病因进行针对性的治疗。同时，我们还需要观察患

者的病情变化，及时调整治疗方案，确保治疗的有效性。

2. 改善腹膜透析患者的生活质量：腹膜透析并发腹膜炎会给患者带来疼痛和不适，影响患者的生活质量。因此，在护理过程中，我们需要注重患者的心理护理，给予患者足够的安慰和支持，帮助他们树立战胜疾病的信心。同时，我们还需要为患者创造舒适、安静的住院环境，使他们能够安心接受治疗。

腹膜炎患者在饮食上需要注意以下几个方面，以帮助支持身体的恢复和减轻症状：

1. 避免食用刺激性食物：如辣椒、胡椒、酒精、咖啡等，这些食物可能刺激胃肠道，加重腹痛和炎症。

2. 低脂肪饮食：腹膜炎患者应避免高脂肪食物，因为脂肪在肠道中发酵可能产生气体，引起腹胀和腹痛。

3. 易消化饮食：选择易于消化的食物，如

米粥、面条、煮熟的蔬菜和水果泥等，以减轻胃肠道的负担。

三、腹膜透析并发腹膜炎的预防措施

1. 严格执行无菌操作：腹膜透析过程中的无菌操作是预防腹膜炎的关键。在接管、封管、分管、更换腹透液以及引流装置时，必须严格按照操作规程操作。操作前必须戴口罩、帽子、洗手，操作中避免用手接触套管，防止病原微生物的侵入。

2. 透析液温度适宜：透析液的温度对于预防腹膜炎也十分重要。透析液的温度应保持在适宜的范围内，避免过冷或过热对腹膜产生刺激，从而引发腹膜炎。

3. 增强体质，预防感染：腹膜透析患者的体质较弱，容易受到感染。因此，我们需要注意增强患者的体质，如鼓励患者进行适当的运动，提供营养丰富的饮食，以增强患者的抵抗力。同时，我们还需要对患者进行预防性的抗感染治疗，以减少腹膜炎的发生。

四、腹膜透析并发腹膜炎的宣教和患者自我管理

腹膜透析并发腹膜炎的护理不仅仅是医护人员的工作，更需要患者的积极参与和自我管理。因此，我们需要加强对患者的宣教工作，让他们了解腹膜透析并发腹膜炎的原因、症状、治疗及预防措施，以便他们能够及时发现并报告症状，积极配合治疗。同时，我们还需要鼓励患者进行自我管理，如定期自我检查腹膜透析的设备和环境，注意个人卫生，避免过度劳累，保持积极乐观的心态等。

五、结语

腹膜透析并发腹膜炎是一种常见的并发症，对于患者的身体健康和生活质量都有很大的影响。因此，我们需要加强对腹膜透析并发腹膜炎的护理和预防工作，提高患者的治疗效果和生活质量。同时，我们也需要加强对患者的宣教和自我管理教育，让他们能够更好地理解和配合治疗，共同战胜疾病。

(作者单位：四川省绵阳市安州区人民医院)