

慢性萎缩性胃炎的常见误区与正确认知

□ 邢军娥

慢性萎缩性胃炎是一种常见的胃部疾病,其主要特征是胃黏膜的萎缩和炎症。以下是一些常见的误区与正确认知:

一、常见的误区

误区一:慢性萎缩性胃炎不会导致癌症。事实上,慢性萎缩性胃炎是胃癌的高危因素之一,长期存在慢性萎缩性胃炎的患者患上胃癌的风险会增加。

误区二:只有老年人才会得慢性萎缩性胃炎。实际上,任何年龄段的人都有可能患上慢性萎缩性胃炎,尤其是那些饮食不规律、吸烟、饮酒、长期使用非甾体抗炎药等的人。

误区三:慢性萎缩性胃炎可以通过饮食

调理来治愈。虽然饮食调理可以缓解症状,但它不能完全治愈慢性萎缩性胃炎。治疗慢性萎缩性胃炎需要综合考虑药物治疗、生活方式改变等多种因素。

误区四:慢性萎缩性胃炎的症状轻微,不需要治疗。实际上,慢性萎缩性胃炎可能会导致胃酸分泌减少、胃黏膜屏障功能受损等问题,严重时甚至可能引发出血、穿孔等并发症。因此,一旦诊断为慢性萎缩性胃炎,应积极接受治疗。

误区五:慢性萎缩性胃炎的治疗只能通过药物进行。虽然药物治疗是慢性萎缩性胃炎的主要治疗方式,但生活方式的改变也是非常重要的。例如,改善饮食习惯,避免过度

饮酒和吸烟,减少应激,都可以帮助缓解症状并防止病情恶化。

误区六:慢性萎缩性胃炎无法预防。虽然我们无法完全阻止慢性萎缩性胃炎的发生,但通过健康的生活方式,我们可以降低患病的风险。例如,保持规律的饮食习惯,避免过度饮酒和吸烟,控制体重,都可以有助于预防慢性萎缩性胃炎。

二、正确认知

1.及早发现和及时治疗慢性萎缩性胃炎非常重要。如果出现消化不良、腹痛、恶心等症状,应及时就医进行检查和诊断。同时,保持健康的生活方式也有助于预防和控制慢性萎缩性

胃炎的发生和发展。

2.慢性萎缩性胃炎的治疗需要个体化。每个人的身体状况、病情严重程度、并发症等因素都可能不同,因此治疗方案也需要因人而异。在治疗过程中,应定期复查,根据病情的变化调整治疗方案。

3.对于已经患有慢性萎缩性胃炎的患者,除了接受医生的治疗建议外,还应该积极参与自我管理。例如,定期监测症状,记录饮食和生活习惯,以便及时发现病情的变化并调整治疗方案。同时,保持良好的心态,积极配合治疗,也是非常重要的。

(作者单位:河北省霸州市总医院第二医院)

心脏衰竭的症状、缓解方法与预防措施

□ 王冬冬

在我们匆忙的生活中,心脏健康往往被我们忽视。然而,心脏疾病是导致许多人病倒甚至死亡的主要原因之一。其中,心脏衰竭是一种常见且严重的心脏疾病,它给患者带来了极大的身体和心理压力。那么,面对心脏衰竭,我们应该怎么办呢?又该怎样预防呢?

一、了解心脏衰竭

心脏衰竭是由于心脏无法正常泵血,导致身体其他部位血液供应不足的一种疾病。心脏通过收缩和放松来泵血,当心脏收缩无力时,就会导致心脏衰竭。

二、症状与缓解方法

1.症状:呼吸困难、咳嗽、疲倦、头晕等。缓解方法:

保持冷静:深呼吸有助于放松身体,减轻症状。

适当运动:适度的有氧运动可以提高心肺功能,增强心脏泵血能力。

控制水分摄入:过多的水分摄入会导致肺部和胸腔充盈,加重呼吸困难。

及时就医:如症状持续不减或加重,请及时就医。

2.药物治疗:药物治疗是缓解心脏衰竭症状和控制病情发展的重要手段。医生会根据患者的具体情况开具相应的药物,如利尿剂、ACE抑制剂(血管紧张素转换酶抑制剂)等。

三、预防措施

为了降低心脏衰竭的发生风险,您可以

采取以下预防措施:

1.控制体重:肥胖会增加心脏负担,导致心脏衰竭的发生率升高。保持适当的体重有助于维持心脏健康。

2.戒烟限酒:吸烟和过量饮酒会加重心脏负担,加速心脏衰竭的发展。戒烟限酒有助于保护心脏健康。

3.饮食调整:饮食对心脏健康至关重要。建议摄入富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物,控制盐分和脂肪的摄入。

4.规律作息:保证充足的睡眠和规律的作息有助于维持心脏功能稳定。

5.定期检查:定期进行心血管检查,如心电图和超声心动图,有助于及早发现心脏疾

病的迹象。

6.积极治疗相关疾病:高血压、糖尿病等慢性疾病可能会加速心脏衰竭的发展。及早发现和积极治疗这些疾病对预防心脏衰竭至关重要。

7.寻求专业帮助:如果您或您所关心的人面临心脏衰竭的问题,请及时咨询专业医生。他们将根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。

总之,心脏衰竭是一种慢性心血管疾病,但通过采取适当的预防措施和合理的治疗,您可以有效地缓解症状并控制病情的发展。请记住,如果您或您所关心的人面临这一问题,及时就医并遵循医生的建议是至关重要的。

(作者单位:河北省卢龙县医院)

内分泌因素在骨质疏松症中的作用

□ 魏静

骨质疏松症,作为一种常见的骨骼疾病,其特征是骨密度和骨质量的下降,骨微结构的破坏,导致骨脆性增加,容易发生骨折。在骨质疏松的众多致病因素中,内分泌因素占据着举足轻重的地位。本文旨在探讨内分泌因素在骨质疏松症中的作用机制,以及相应的防治措施。

一、内分泌因素在骨质疏松症中的作用

1.雌激素缺乏:雌激素对于骨骼健康至关重要。在女性中,随着年龄的增长,雌激素水平逐渐下降,特别是在绝经后,雌激素的缺乏会导致骨吸收增加,骨量减少,从而增加骨折的风险。

2.甲状腺激素异常:甲状腺激素过多(甲状腺功能亢进)或过少(甲状腺功能减退)均会影响骨代谢。甲状腺功能亢进会导致代谢率增高,骨骼更新加速,从而导致骨质流失;而甲状腺功能减退则可能导致骨形成减少,骨吸收增加。

3.甲状旁腺功能亢进:甲状旁腺激素负责调节血钙水平。当甲状旁腺功能亢进时,会分泌过多的甲状旁腺激素,导致血钙水平升高,骨吸收增加,骨量减少。

4.肾上腺皮质功能减退:肾上腺皮质激素对于骨代谢也有一定影响。当肾上腺皮质功能减退时,皮质激素分泌减少,可能导致骨形成减少,骨吸收增加。

二、骨质疏松症的防治措施

1.生活方式调整:保持健康的生活方式对于预防和治疗骨质疏松症至关重要。这包括均衡饮食,摄入足够的钙和维生素D,进行适当的体育锻炼,避免吸烟和过度饮酒等不良习惯。

2.药物治疗:根据患者的具体情况,医生可能会建议使用药物治疗。例如,雌激素替代疗法可以用于缓解雌激素缺乏引起的骨质疏松症状;抗甲状腺药物可以用于治疗甲状腺功能亢进;甲状旁腺切除术或药物治疗可以用于治疗甲状旁腺功能

亢进;而肾上腺皮质激素替代治疗则可用于纠正肾上腺皮质功能减退。

3.定期检查:定期进行骨密度检测和内分泌相关指标检查,有助于及时发现骨质疏松症和内分泌异常,从而采取相应的防治措施。

4.骨健康基本补充剂:适当补充钙剂和维生素D是预防和治疗骨质疏松症的基础措施。

三、结语

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病,内分泌因素在其中扮演着重要角色。通过了解内分泌因素在骨质疏松症中的作用机制,我们可以采取相应的防治措施,减少骨质疏松症的发生和发展。同时,保持健康的生活方式,定期进行检查,也是预防和治疗骨质疏松症的重要措施。让我们共同关注骨骼健康,远离骨质疏松症的困扰。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

中药泡脚在糖尿病护理中的应用

□ 韩凤花

在糖尿病的众多并发症中,糖尿病足是一个不容忽视的问题。糖尿病足不仅影响患者的生活质量,还可能导致严重的后果。随着中医药学的发展,中药泡脚作为一种传统而有效的护理方法,逐渐受到糖尿病患者的青睐。本文将为大家科普中药泡脚在糖尿病护理中的应用及其重要性。

一、中药泡脚的治疗原理

中医认为,糖尿病足多因气血不和、脉络阻塞、热毒蕴结所致。中药泡脚通过药物的渗透和刺激,能够疏通经络、活血化瘀、清热解暑,从而达到缓解糖尿病足症状的目的。例如,红花、桂枝、毛冬青等药材能够增加局部血流灌注,解除平滑肌痉挛,降低血管阻力,改善循环;而大黄、乌梅等药物成分则能清热解暑,具有保肝利胆、调节免疫、抗炎抗氧化的药理作用。

二、中药泡脚的操作方法

1.药材准备:根据中医师的辨证分析,

结合患者具体病情,选用适当的药材。常见的药材包括红花、桂枝、毛冬青、大黄、乌梅等。药材的用量和配比应根据患者的具体情况和医师的建议来确定。

2.煎煮药液:将药材放入砂锅中,加入适量的水,煎煮一定时间,使药材的有效成分充分溶解在水中。

3.泡脚:将煎煮好的药液倒入足浴盆中,调节水温至适宜温度(一般为26-36°C)。患者将双脚放入药液中,液面应高于踝关节。泡脚时间一般为20-30分钟。在泡脚过程中,患者应注意保暖,避免受凉。如有开放性创口,应避开创口,用纱布或软布蘸取药液进行湿敷。

三、中药泡脚的治疗效果

中药泡脚能够有效缓解糖尿病足的症状,如疼痛、麻木、发凉等。通过促进足部血液循环,改善局部营养状况,中药泡脚还可以加速伤口愈合,减少感染的风

险。此外,中药泡脚还具有抗菌消炎、调节免疫、抗氧化的作用,有助于降低糖尿病足的发病率和复发率。

四、注意事项

1.在使用中药泡脚之前,患者应先到医院进行检查,了解自己的病情和身体状况。在医师的指导下,选择适合自己的药材和泡脚方法。

2.泡脚过程中应注意水温不宜过高,以免烫伤皮肤。如有不适或过敏反应,应立即停止泡脚并咨询医师。

3.中药泡脚只是糖尿病足治疗的一个辅助手段,患者还需要积极控制血糖,改善生活习惯,预防并发症的发生。

总之,中药泡脚作为一种传统而有效的护理方法,在糖尿病足的治疗中具有重要作用。通过正确的操作方法和注意事项,患者可以充分发挥中药泡脚的治疗效果,减轻糖尿病足的症状,提高生活质量。

(作者单位:河北省张家口市中医院)

高龄产妇的护理注意事项

□ 祁小珊

随着社会的发展,越来越多的女性选择在事业高峰期孕育宝宝。然而,高龄产妇面临着不同于年轻产妇的特殊风险和护理挑战。本文将介绍高龄产妇的护理注意事项,帮助孕妈妈们顺利度过这个特殊时期。

1.心理准备:高龄产妇在孕期需要面对更多的心理压力,包括对生育风险的担忧、对自身健康的关注以及对宝宝的期待等。因此,孕妈妈们需要做好心理准备,积极面对孕期可能出现的问题,保持乐观的心态,相信自己能够顺利度过这个阶段。

2.定期产检:高龄产妇需要更加频繁地接受产检,以便医生能够及时了解胎儿的健康状况和孕妇的身体变化。产检时,孕妈妈们需要向医生咨询自己的问题,积极配合医生的要求,确保产检的顺利进行。

3.合理饮食:高龄产妇在孕期需要更加注意饮食,保持营养均衡,避免过度摄入高热量、高脂肪的食物,以及刺激性食物和饮料。建议孕妈妈们多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、坚果、肉类等。

4.适度运动:孕期适度的运动有助于控制体重、增强心肺功能,同时也有助于分娩时的体力。高龄产妇在孕期可以选择一些轻松的运动方式,如散步、瑜伽等,避免剧烈运动和长时间蹲坐。

5.睡眠质量:孕期睡眠质量对孕妇和胎儿的健康至关重要。高龄产妇需要保证充足的睡眠时间,尽可能在安静、舒适的环境中入睡,避免过度依赖安眠药和镇静剂等药物。

6.关注自身健康:高龄产妇在孕期需要更加关注自身健康状况,如血压、血糖、心脏等。如有异常症状,应及时就医咨询专业医生的建议,以便及时采取措施控制病情。

7.预防妊娠纹:妊娠纹是孕期常见的皮肤问题,高龄产妇需要更加关注预防妊娠纹的产生。孕妈妈们可以尝试使用妊娠纹霜或橄榄油等产品,同时注意控制体重增长速度。

8.分娩准备:高龄产妇在分娩前需要做好充分的准备,了解分娩过程和相关注意事项,与家人和朋友保持联系,寻求支持和鼓励。同时,孕妈妈们需要了解分娩方式的选择,如自然分娩或剖宫产等,并与医生充分沟通,确保选择最适合自己的分娩方式。

高龄产妇在孕期需要特别关注自身健康和胎儿发育,做好心理准备,定期产检,合理饮食,适度运动,关注自身健康状况,预防妊娠纹等。同时,孕妈妈们需要与家人和朋友保持联系,寻求支持和鼓励,做好分娩前的准备。

(作者单位:河北省迁安市人民医院)