

## 银屑病的临床表现与治疗方法

□ 牛刚

银屑病,这一常被俗称为“牛皮癣”的疾病,其实远比其名称所暗示的更为复杂和多样。它不仅是一种皮肤病,更是一种具有系统性影响的慢性炎症性疾病,其发病机制、临床表现、治疗及预防均需深入了解和科学对待。

### 一、银屑病的发病机制

银屑病的发病机制至今尚未完全明确,但普遍认为是由遗传、环境、免疫等多种因素相互作用的结果。遗传因素在银屑病发病中占据重要地位,有家族遗传史者发病率较高。此外,感染、精神压力、外伤、代谢障碍、内分泌因素等也被认为是银屑病的诱发因素。

### 二、银屑病的临床表现

银屑病的主要临床表现为皮肤出现红斑、丘疹,并覆盖有银白色的鳞屑。这些皮损可发生在身体的任何部位,但常见于头皮、四肢伸侧及躯干部。根据临床表现的不同,银屑病可分为寻常型、脓疱型、关节病型及红皮病型等多种类型。其中,寻常型银屑病最为常见,占银屑病患者的绝大多数。

### 三、银屑病的治疗

银屑病的治疗是一个长期且复杂的过程,需要综合考虑患者的病情、年龄、性别、身体状况等因素。目前,银屑病的治疗方法主要

包括药物治疗、光疗、生物制剂、中医治疗及心理治疗等。药物治疗是银屑病的常见治疗方法之一,包括外用药物和口服药。光疗和生物制剂也是有效的治疗手段,但需注意使用方法和剂量以避免副作用。中医治疗则强调调整身体的阴阳平衡,通过中药汤剂、针灸、艾灸等方法控制病情。心理治疗同样重要,因为银屑病给患者带来的精神压力往往不亚于疾病本身。

### 四、银屑病的预防

预防银屑病的发生和复发需要从多个方面入手。首先,预防感冒等上呼吸道感染疾

病,因为部分银屑病的发病及复发与上呼吸道感染有关。其次,保持良好的精神状态和规律的生活习惯,避免精神紧张和过度疲劳。此外,合理饮食、戒除不良嗜好、保持环境适宜等也有助于预防银屑病的发生和复发。

银屑病不仅仅是一种皮肤病,更是一种需要全面关注和科学治疗的慢性疾病。通过深入了解其发病机制、临床表现、治疗及预防方法,我们可以更好地应对这一挑战,提高患者的生活质量。同时,社会各界也应加强对银屑病的关注和支持,为患者提供更好的医疗资源和心理支持。

(作者单位:河北省隆化县医院)

## 高血压的治疗方案与自我管理方法

□ 祁丽芳

高血压,这个在现代社会越来越常见的慢性疾病,已经成为威胁人类健康的“隐形杀手”。从医生到患者,我们都需要认识到高血压的严重性,并共同携手,寻找降压的秘籍,战胜这一健康挑战。

### 一、了解高血压的“真面目”

高血压,即血压持续高于正常范围的一种状态。长期的高血压会对心、脑、肾等器官造成损害,甚至导致严重的并发症,如心脏病、脑卒中、肾衰竭等。因此,了解高血压的成因、危害及防治知识,是战胜高血压的第一步。

### 二、医生篇:专业指导,科学降压

1. 个性化治疗方案:医生应根据患者的

年龄、性别、病情等个体差异,制定个性化的治疗方案。治疗方案可能包括药物治疗、生活方式调整等多个方面。

2. 药物治疗的精准性:降压药物的选择应遵循“有效、安全、经济”的原则。医生应定期评估药物疗效,并根据患者反馈调整药物剂量或种类。

3. 健康教育的重要性:医生应向患者普及高血压的防治知识,帮助患者树立战胜高血压的信心,提高患者的自我管理能力和

### 三、患者篇:自我管理,主动降压

1. 健康饮食:患者应遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则,多摄入新鲜蔬菜、水果、全

谷类食物等富含钾、镁、钙等微量元素的食

物,有助于降低血压。

2. 适量运动:适度的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,可以增强心肺功能,促进血液循环,有助于降低血压。患者应根据自身情况,选择适合自己的运动方式,并坚持长期锻炼。

3. 控制体重:肥胖是高血压的重要危险因素之一。患者应通过合理饮食和适量运动,控制体重在正常范围内。

4. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会导致血压升高。患者应戒烟限酒,以降低高血压的风险。

5. 心理调适:长期的精神紧张、焦虑等情

绪也会导致血压升高。患者应学会调整心态,保持积极乐观的心态,有助于降低血压。

### 四、家庭篇:支持关爱,共同降压

家庭成员应给予患者充分的支持和关爱,帮助患者树立战胜高血压的信心。同时,家庭成员也应积极参与高血压的防治工作,共同营造一个健康、和谐的家庭环境。

总之,降压秘籍需要从医生到患者,再到家庭的共同努力。通过科学的治疗方案、合理的自我管理以及家庭的支持关爱,我们一定能够战胜高血压这一健康挑战。让我们携手共进,为健康的生活而努力!

(作者单位:河北省张家口市桥西区人民医院)

## 中医饮食调理维护内分泌健康

□ 吕铭菲

在现代社会中,内分泌失调已经成为许多人,特别是女性面临的常见健康问题。内分泌系统是调节人体生理功能和代谢过程的重要系统,其失调往往会导致一系列的身体不适和疾病。中医饮食调理作为一种古老而有效的治疗方法,对于维护内分泌健康具有独特的优势。

### 一、内分泌失调的原因与表现

内分泌失调的原因多种多样,包括生活压力、环境污染、不良饮食习惯等。其症状表现也各不相同,常见的有月经不规律、失眠、情绪波动、肌肤问题等。这些问题不仅影响生活质量,还可能导致更严重的健康问题。

### 二、中医对内分泌失调的认识

在中医看来,内分泌失调与人体内部的阴阳失衡、气血不畅有关。因此,治疗内分泌失调需要从调整阴阳、疏通气血入手。中医饮食调理正是基于这一理论,通过合理的饮食搭配和食疗方法,

帮助改善内分泌失调的症状。

### 三、中医饮食调理的原则

1. 平衡阴阳:中医强调阴阳平衡是身体健康的基础。对于内分泌失调的患者来说,需要根据自身情况调整饮食,以达到阴阳平衡的目的。例如,阴虚火旺的患者可以多吃一些滋阴降火的食物,如绿豆、百合等。

2. 疏通气血:气血不畅是内分泌失调的常见原因之一。因此,中医饮食调理也注重疏通气血。可以选择一些具有活血化瘀、通经活络的食物,如山楂、桃仁等。

3. 食疗为辅:中医饮食调理并不是单一的治疗方法,而是作为药物治疗或其他治疗方法的辅助手段。在选择食疗方法时,应根据个人情况、体质和病情进行选择,避免盲目跟风或过度依赖食疗。

### 四、中医饮食调理的具体方法

1. 食疗汤品:如清斑食疗汤,通过丝瓜络、白茯苓等食材的熬煮,达到清热祛斑、

调理内分泌的效果。

2. 药膳结合:将药材与食材结合,制作成美味的药膳,如桃花猪蹄粥、五白甜味糕等,既能满足口腹之欲,又能达到调理内分泌的目的。

3. 饮品调理:如核桃牛奶饮、山楂桃仁粥等,通过饮品的摄入,帮助改善内分泌系统功能,促进身体健康。

### 五、结语

中医饮食调理作为一种古老而有效的治疗方法,在维护内分泌健康方面具有独特的优势。通过合理的饮食搭配和食疗方法,我们可以有效地改善内分泌失调的症状,提高生活质量。然而,需要注意的是,中医饮食调理并不是万能的,对于严重的内分泌失调症状,还需要及时就医并接受专业的治疗。同时,我们也应该保持良好的生活习惯和心态,以维护内分泌系统的健康。

(作者单位:河北省张家口市中医院)

产褥期是指产妇分娩后到再次月经来潮前的时期,一般为六至八周。在这个时期,产妇的身体需要经历一系列的生理变化,包括子宫的恢复、恶露的排出、乳腺的发育等。因此,产褥期的护理对于产妇的身体健康至关重要。本文将介绍产褥期的护理要点,帮助产妇更好地度过这个特殊时期。

### 一、心理护理

产妇在产褥期往往需要面对身体和心理的双重变化,因此心理护理非常重要。产妇需要逐渐适应母亲的角色,并寻求家庭和社会的支持。家属应给予产妇足够的关心和爱护,帮助她度过这段特殊的时期。同时,产妇自身也需要保持积极的心态,相信自己能够顺利度过产褥期,尽快恢复到产前的状态。

### 二、休息与睡眠

产褥期是产妇身体恢复的重要时期,因此休息和睡眠非常重要。产妇应保证每天有足够的睡眠时间,并尽可能创造一个安静、舒适的环境,避免过度疲劳和睡眠不足。

### 三、观察子宫恢复情况

产褥期需关注产妇子宫的恢复情况,如是否有出血等症状。正常情况下,产妇的子宫需要约六周的时间才能完全恢复。在这段时间里,产妇需要观察恶露的颜色、量和形状,如发现异常应及时就医。

### 四、饮食调整

产褥期的饮食应以营养、清淡、易消化的食物为主,适当补充蛋白质和维生素,避免辛辣刺激性食物。产妇应多喝水,保证水分摄入,以利于恶露排出。同时,产妇可以适当食用有助于恢复身体的食物,如猪肝、红枣、枸杞等。

### 五、卫生护理

产妇在产褥期要注意个人卫生,特别是会阴部的清洁,避免感染。此外,要保持内衣的干燥清洁,定期更换卫生用品。产妇可以在洗澡时使用淋浴,避免盆浴以免引起感染。

### 六、哺乳准备

对于打算母乳喂养的产妇,产褥期的护理也包括为母乳喂养做好准备。产妇可以开始热敷乳房,为哺乳做准备。同时,产妇应保持良好的心情和充足的睡眠,以便更好地哺育婴儿。

### 七、预防产后抑郁

产褥期是产后抑郁的高发期,因此心理护理在这一阶段尤为重要。家庭和社会应给予产妇足够的关爱和支持,关注她的情绪变化,提供积极的支持,以预防产后抑郁的发生。如果产妇出现情绪低落、焦虑、失眠等症状,应及时就医,寻求专业医生的帮助。

总之,产褥期是产妇身体恢复的重要时期,需要家庭和社会的支持和关爱。产妇应了解并遵循以上护理要点,积极应对身体和心理的变化,尽快恢复到产前的状态。如有任何异常情况,应及时就医咨询专业医生的建议。

(作者单位:河北省迁安市人民医院)

## 产褥期的护理要点

□ 刘晓慧

## 超声诊断的原理与应用

□ 吴小会

超声诊断是医学影像诊断中的一种重要技术,它如同医学的“透视眼”一样,能够透过人体的组织结构,实时、无创地检测并分析其中的声波特性,提供精确的医学信息。本文将详细介绍超声诊断的原理、特点以及在医学领域中的应用。

### 一、超声诊断原理

超声诊断的基础是超声波在人体中的传播特性。超声波是一种频率高于20000赫兹的声波,具有较强的穿透能力,能够穿透大部分的人体组织。当超声波在人体组织中传播时,其反射、散射和衰减等现象能够反映出人体内部的结构和病理变化。医生通过分析这些超声波的特性,可以获得人体内部的结构和功能信息,从而进行诊断。

### 二、超声诊断的特点

1. 无创性:超声诊断是一种无创的诊断技术,不会对病人造成创伤,适用于孕妇

和小孩等不宜进行有创检查的人群。

2. 实时性:超声诊断具有实时成像技术,能够实时显示人体内部的结构和病理变化,为医生提供直观、动态的影像信息。

3. 高分辨率:超声诊断具有高分辨率的特点,能够清晰地显示人体内部的微小结构,如血管、神经等,有助于提高诊断的准确性。

4. 多功能性:超声诊断可以用于检测人体多个器官和系统,如肝、胆、脾、肾、子宫等,具有广泛的应用价值。

### 三、超声诊断在医学领域中的应用

1. 腹部器官检查:超声诊断是腹部器官检查中最常用的影像学技术之一,可以用于检测肝、胆、脾、肾等器官的形态、结构和功能。

2. 妇科疾病诊断:超声诊断在妇科疾病诊断中具有重要作用,可以用于检测子宫、卵巢等器官的形态、结构和功

能,以及辅助诊断妇科肿瘤等疾病。

3. 心血管系统检查:超声诊断可以用于检测心血管系统的形态、结构和血流情况,是心血管疾病诊断的重要手段之一。

4. 乳腺疾病诊断:超声诊断可以用于检测乳腺的形态、结构以及肿瘤的生长情况,是乳腺疾病诊断的重要辅助手段之一。

5. 超声造影与弹性成像:超声造影与弹性成像是近年来超声诊断技术的重要进展,可以进一步提高超声诊断的准确性,为临床提供更加可靠的诊断依据。

总之,超声诊断是一种重要的医学影像技术,具有无创、实时、高分辨率、多功能等特点,广泛应用于腹部器官检查、妇科疾病诊断、心血管系统检查、乳腺疾病诊断等领域。随着超声诊断技术的不断发展和进步,其应用范围还将不断扩大,为临床诊疗提供更加可靠的依据。

(作者单位:河北省兴隆县人民医院)