

内科常见疾病的治疗与康复方法

□ 向东平

内科疾病种类繁多,涉及呼吸、心血管、消化、内分泌等多个系统,对人们的健康构成严重威胁。随着医学技术的不断进步,内科疾病的治疗与康复手段也日益丰富和有效。本文将围绕内科常见疾病的治疗与康复进行科普,帮助读者更好地理解 and 应对这些疾病。

一、呼吸系统疾病的治疗与康复

呼吸系统疾病如哮喘和慢性阻塞性肺疾病(COPD)是内科常见疾病。哮喘的治疗主要包括避免接触过敏原、气候变化等触发因素,以及药物治疗和呼吸锻炼。患者应根据病情选择适当的药物,如吸入性糖皮质激素、长效 β_2 受体激动剂等,以控制哮喘症状。同时,进行深呼吸、腹式呼吸等呼吸锻炼,可以增强呼吸肌力量,改善肺功能。情绪管理也是哮喘康复的重要环节,学会调节情绪、减轻焦虑和压力,有助于控制哮喘症状。

COPD的治疗则强调戒烟的重要性,因

为戒烟可以显著改善肺功能和症状。此外,使用支气管舒张剂、糖皮质激素等药物缓解症状,并在医生指导下进行长期家庭氧疗,可以提高生活质量和生存率。呼吸锻炼如腹式呼吸、缩唇呼吸等也是COPD康复的重要手段。

二、心血管系统疾病的治疗与康复

心血管系统疾病如高血压、心绞痛和心肌梗塞严重影响患者的生活质量。高血压的康复需要控制体重、合理饮食、规律运动以及心理调适。减轻体重、保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯,增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入,有助于降低血压。适量的有氧运动,如散步、慢跑等,可以增强心血管功能。心理调适同样重要,减少压力和焦虑,有助于控制高血压。

心绞痛和心肌梗塞的治疗需要改善生活方式,如戒烟、限酒、保持规律的作息等。在医生指导下使用抗心绞痛药物,如硝酸甘

油等,可以有效缓解症状。心理支持也是治疗的重要环节,帮助患者缓解焦虑和压力,促进康复。

三、消化系统疾病的治疗与康复

消化系统疾病如胃溃疡和肝硬化也是内科常见疾病。胃溃疡的康复需要调整饮食,避免高盐、高脂、辛辣食物,增加新鲜蔬菜、水果摄入,以减轻胃黏膜刺激。同时,根据医生建议,使用抗酸药、抗炎药、胃黏膜保护剂等药物,可以促进溃疡愈合。

肝硬化的治疗则包括药物治疗和生活习惯改善。在医生指导下使用抗炎保肝药物、利尿剂等,可以改善肝功能,减轻症状。戒烟限酒、避免过度劳累、保证充足睡眠,以减轻肝脏负担。适量的运动锻炼和合理的饮食调整,如控制蛋白质摄入、增加清淡易消化食物等,也有助于康复。

四、内分泌系统疾病的治疗与康复

内分泌系统疾病如糖尿病和甲状腺疾病

需要长期治疗与康复。糖尿病患者需要制定合理的饮食计划,控制总热量和糖分摄入,增加膳食纤维和维生素的摄入。适当的运动可以增加胰岛素敏感性和促进糖代谢,有助于控制血糖水平。根据病情需要,医生会开具口服降糖药或胰岛素治疗,患者需要按照医嘱正确使用药物,并定期监测血糖水平。

甲状腺疾病的治疗则需要根据病情选择合适的药物,如抗甲状腺药物、甲状腺激素等。同时,进行心理支持和辅导也很重要,因为甲状腺疾病可能会影响患者的情绪和心理健康。

五、结语

内科常见疾病的治疗与康复是一个综合的过程,需要患者和医生共同努力。通过科学合理的治疗手段和康复措施,可以有效控制病情、缓解症状、提高生活质量。患者应该积极配合医生的治疗方案,养成良好的生活习惯和心态,为康复打下坚实的基础。

(作者单位:四川省夹江县木城镇中心卫生院)

新生儿黄疸的分类及处理方法

□ 巩喜梅

新生儿黄疸是新生儿期常见的临床问题,指的是新生儿血清中胆红素水平增高,导致皮肤、黏膜及巩膜出现黄染的现象。这一现象不仅让新手父母感到担忧,也是医学上需要重视的问题。本文将从新生儿黄疸的定义、分类及处理方法等方面进行详细阐述。

一、新生儿黄疸的定义

医学上,将未满月(出生28天内)的新生儿出现的黄疸称为新生儿黄疸。这是由于新生儿时期胆红素代谢异常,导致血中胆红素水平升高所致。胆红素是红细胞衰老破坏后的产物,正常情况下,胆红素会通过肝脏代谢后排出体外。然而,新生儿由于肝脏发育尚不成熟,代谢能力较差,容易出现胆红素积聚,从而引发黄疸。

二、新生儿黄疸的分类

新生儿黄疸分为生理性和病理性两种:

1.生理性黄疸:约80%的早产儿和60%的足月儿在出生后一周内会出现生理性黄疸。这种黄疸是基于胆红素的代谢特点引起的暂时性现象,一般在出生后2-3天出现,4-6天达到高峰,7-10天自然消退。早产儿消退时间可能稍长,但通常不会超过3-4周。生理性黄疸除了轻微食欲不振外,无其他临床症状,不需特殊治疗。

2.病理性黄疸:如果黄疸出现时间早(出生后24小时内)、程度重、持续时间长(足月儿超过2周,早产儿超过4周),或黄疸消退后又重新出现,均称为病理性黄疸。病理性黄疸可能由多种原因引起,如新生儿溶血病、感

染、先天性代谢异常等,需要积极治疗。

三、新生儿黄疸的处理方法

1.光照疗法:光照治疗是新生儿黄疸常用的辅助疗法。通过荧光灯照射,可将胆红素转变成更容易通过尿液排出的物质,从而有效降低胆红素水平。进行光照治疗时,需对宝宝的眼睛和生殖器官进行遮盖,以保护这些敏感部位。

2.换血疗法:对于黄疸较重或光照治疗效果不佳的患儿,可能需要进行换血疗法。通过换血,可迅速降低血中的胆红素水平,但该方法风险较高,需严格掌握适应症。

3.药物治疗:包括中药制剂、丙种球蛋白、白蛋白、益生菌和苯巴比妥等药物,可用于辅助治疗新生儿黄疸。这些药物能够降低

胆红素水平,促进胆红素的代谢和排泄。

4.一般治疗:加强喂养,确保宝宝摄入足够的母乳或配方奶,以促进排便和胆红素的排出。同时,注意观察宝宝的病情变化,如有异常应及时就医。

5.预防措施:母乳喂养能够减少新生儿黄疸的发生概率,因此建议宝妈在条件允许的情况下优先选择母乳喂养。此外,注意保持室内光线充足,让宝宝多晒太阳也有助于减轻黄疸。

四、结语

新生儿黄疸是新生儿期常见的临床问题,有生理性和病理性之分。生理性黄疸大多可自行消退,无需特殊治疗;而病理性黄疸则需根据病因采取相应的治疗措施。家长应密切观察宝宝的病情变化,如有异常应及时就医。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

抑郁症的药物和非药物治疗有哪些选择

□ 王利纳

抑郁症是一种常见的精神疾病,它会影响患者的情绪、思维和身体健康。在治疗抑郁症时,药物和非药物治疗都是重要的选择。下面我们将详细介绍抑郁症的药物和非药物治疗有哪些选择。

一、药物治疗

抑郁症治疗以药物为主,药物治疗的特点是起效相对较快,疗效比较确定,适合于中度、重度抑郁症患者。抗抑郁药是当前治疗各种抑郁障碍的主要药物,能有效解除抑郁心境及伴随的焦虑、紧张和躯体症状,有效率约60%~80%。

1.目前一线的抗抑郁剂主要为选择性5-羟色胺再摄取抑制剂类药物,如帕罗西汀、舍曲林、氟西汀、西酞普兰、氟伏沙明等,俗称“五朵金花”。

2.5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂类药物,如文拉法辛、度洛西汀,此类疗效肯定,起效较快,有明显的抗抑郁及抗焦虑作用。对难治性病例亦有效。

3.去甲肾上腺素和特异性5-羟色胺能抗抑郁药,如米氮平,有良好的抗抑郁、抗焦虑及改善睡眠作用,口服吸收快,起效快,抗胆碱能作用小,有镇静作用,对性功能几乎没有影响。

4.三环类及四环类抗抑郁药,如丙咪嗪、氯米帕明、阿米替林及多塞平、马普替林等。

5.单胺氧化酶抑制剂,代表药物如吗氯贝胺。

6.其他抗抑郁药,如安非他酮,为去甲肾上腺素、5-羟色胺、多巴胺再摄取的

弱抑制剂,对单胺氧化酶没有抑制作用,适用于抑郁症以及双相抑郁,优势为对体重以及性功能影响小。

二、非药物治疗

1.心理治疗:心理治疗是治疗抑郁症的重要手段,包括认知行为疗法(CBT)和心理动力疗法。心理治疗可以帮助患者改变负面思维模式和行为,增强自信心和应对能力,从而改善情绪和整体健康状况。

2.社交技能训练:社交技能训练可以帮助患者学习如何与他人建立联系、表达自己的情感和需求,提高社交能力。这对于改善人际关系、减轻抑郁症状非常重要。

3.家庭疗法:家庭疗法是一种针对家庭系统的治疗方式,可以帮助患者及其家

庭成员共同应对抑郁症。家庭疗法可以帮助患者获得更多的支持和理解,从而更好地应对抑郁症。

4.音乐和艺术疗法:音乐和艺术疗法是一种非传统的治疗方法,可以帮助患者表达情感、减轻压力和焦虑,提高自我认知和自信心。这些疗法可以单独或结合心理治疗使用。

非药物治疗抑郁症的方法多种多样,可以根据患者的具体情况和需求进行选择。这些方法通常与药物治疗相结合,以帮助患者更好地应对抑郁症。

总之,抑郁症的药物和非药物治疗都有多种选择。在治疗抑郁症时,患者需要与医生密切合作,选择适合自己的治疗方案,并保持耐心和坚持。

(作者单位:河北省定州市精神病医院)

心电图在心肌梗死早期诊断中的应用

□ 张雪莲

心电图(ECG)作为临床常用的无创性检查手段,在心肌梗死的早期诊断中扮演着至关重要的角色。心肌梗死(MI)是一种由于冠状动脉血流突然中断,导致心肌细胞缺血缺氧而坏死的心血管急症,其早期识别和治疗对于患者的预后至关重要。以下将分条阐述心电图在心肌梗死早期诊断中的应用。

1.心电图的基本原理

心电图是一种记录心脏电活动的医学检查方法。心脏在收缩和舒张过程中会产生电活动,这些电活动通过体表电极记录下来,形成心电图波形。心电图波形主要包括P波、QRS波群和T波,分别代表心房除极、心室除极和心室复极过程。通过分析这些波形的形态、时限和电压,可以评估心脏的电生理活

动是否正常。

2.心肌梗死的典型心电图表现

心肌梗死时,由于心肌细胞的坏死和心肌缺血,心电图上会出现特异性的波形改变。这些改变主要包括:

ST段抬高:是心肌梗死最典型的心电图表现,通常出现在梗死相关导联上,表现为ST段持续性抬高,且梗死区域对应的导联更明显。ST段抬高是诊断急性心肌梗死的首要依据。

T波倒置:在ST段抬高之前,T波可能会出现倒置或平坦,提示心肌缺血,是心肌梗死的先兆。随着病情的进展,T波倒置逐渐加深,形成冠状T波。

病理性Q波:在心肌梗死愈合过程中,

心电图上可能会出现新的Q波,代表了坏死心肌区域的永久性电活动丧失,提示陈旧性心肌梗死的存在。

3.心电图的局限性

尽管心电图在心肌梗死的诊断中具有重要作用,但其也存在一定的局限性。首先,心电图只能反映心脏电活动的表面现象,对于某些非透壁性心肌梗死或梗死面积较小的患者可能无法捕捉到特异性波形改变。其次,心电图的解读需要专业知识和技能,对于非专业人士来说可能存在解读困难。此外,心电图还受到多种因素的干扰和影响,如电极放置位置、患者体位、呼吸等。

4.综合诊断的必要性

临床上,对于心肌梗死的诊断,通常需要

结合心电图、心肌酶学检查、超声心动图、冠状动脉造影等多种检查手段,以获取更全面的诊断信息。心电图作为心肌梗死诊断的首选工具,其结果是诊断过程中的重要参考,但不应作为唯一的诊断依据。

心电图在心肌梗死的早期诊断中发挥着不可替代的作用,通过其特异性的波形改变,医生可以快速识别心肌梗死的存在。然而,由于心电图的局限性,临床上还需结合其他检查手段进行综合评估,以确保诊断的准确性和可靠性。对于疑似心肌梗死的患者,应尽早进行心电图检查,并动态观察其变化,以便及时采取治疗措施,减少心肌梗死的严重并发症。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)