

胃的工作原理及养护措施

□ 贾占江

在我们身体的广阔疆域中,胃,这个看似平凡却又至关重要的器官,每天默默无闻地履行着消化与吸收的重任。它不仅是食物转化的第一站,更是健康与疾病交织的前沿阵地。今天,就让我们一同倾听胃里的那些“悄悄话”,揭秘消化内科世界的奥秘。

1.胃的自述:我是如何工作的?

胃,一个弹性十足的袋子,位于腹腔左上方,通过贲门与食道相连,幽门则通向小肠。当我接收到来自食道的食物时,会立即分泌胃酸和胃蛋白酶,这两种强大的“化学武器”开始分解食物,尤其是蛋白质和脂肪。同时,胃壁上的

肌肉开始有节奏地收缩和放松,这个过程被称为胃蠕动,它帮助食物与消化液充分混合,形成食糜,为后续的肠道吸收做准备。

2.胃的烦恼:消化不良的真相

有时,胃会向我们发出“不适”的信号,比如胃痛、胃胀、反酸等,这往往是消化不良的表现。原因多种多样,可能是饮食过量、过快,或是摄入了过多油腻、辛辣、生冷的食物,刺激了胃黏膜。此外,情绪压力、生活习惯不规律也会影响胃的正常功能,导致胃肠功能紊乱。

3.胃的警钟:胃炎与胃溃疡

当胃的自我保护机制受损,如胃酸过多侵

蚀胃黏膜,或幽门螺杆菌感染,就可能引发胃炎和胃溃疡。这些疾病不仅会导致胃痛、食欲不振,长期下去还可能增加胃癌的风险。因此,定期体检,及时治疗,是保护胃健康的关键。

4.胃的守护者:健康饮食习惯

要想让胃保持最佳状态,良好的饮食习惯至关重要。建议定时定量进餐,避免暴饮暴食;多选择清淡易消化的食物,减少油腻、辛辣食物的摄入;适量增加膳食纤维的摄入,促进胃肠蠕动;同时,保持情绪稳定,避免长期精神紧张,这些都有助于维护胃的健康。

5.胃的未来展望:科技助力消化健康

随着医学科技的进步,越来越多的新技术被应用于消化内科疾病的诊断和治疗中。如胃镜技术的发展,使得医生能够更直观、准确地观察胃内情况;无创检测技术如呼气试验,为幽门螺杆菌感染提供了便捷的检测手段;而基因检测和个性化治疗方案,则为预防和治疗消化系统疾病开辟了新的途径。总之,胃的健康关乎我们的整体生活质量。通过了解胃的工作原理,识别其发出的“悄悄话”,并采取科学的养护措施,我们完全有能力守护好这位默默奉献的“消化英雄”。

(作者单位:河北省廊坊市妇幼保健院)

阴道炎的症状与防治方法

□ 杨译

阴道炎作为女性常见的妇科疾病,常常给女性的生活带来诸多不便与困扰。了解阴道炎的症状、进行科学护理,是每位女性维护自身健康的重要一环。本手册旨在通过通俗易懂的方式,帮助大家更好地认识阴道炎,学会防治方法,远离这一难言之隐。

一、了解阴道炎的症状

阴道炎的症状多种多样,但主要包括以下几个方面:

1.阴道瘙痒:这是阴道炎最常见的症状之一,瘙痒程度因人而异,严重时可能影响日常生活和睡眠。

2.阴道分泌物增多:患者可能会出现白带增多,呈豆腐渣样、有异味,颜色也可能发生变化,如灰黄色、黄白色等。

3.阴道干涩与性交疼痛:阴道黏膜受到炎症刺激,会导致阴道干涩,进而影响性生活的质量,并可能伴随性交疼痛。

4.尿频尿急:由于尿道与阴道位置相近,阴道炎也可能引起尿道感染,出现尿频、尿急等症状。

5.外阴灼痛与红肿:部分患者会感到外阴部有灼热感,并伴有红肿现象。

二、科学护理与防治

1.注意个人卫生

保持外阴清洁干燥:日常清洁时,用温水和流动水清洗外阴即可,避免使用过热或过冷的水,也不要随意冲洗阴道内部,以免破坏阴道微生态平衡。

勤换内裤:选择棉质、透气、宽松的内裤,

并经常更换,患病期间用过的内裤、浴巾等应煮沸消毒。

避免滥用药物:不要随意使用洗液或药物清洗阴道,以免破坏阴道菌群平衡。

2.合理饮食与锻炼

饮食清淡:避免辛辣刺激性食物,多摄取富含维生素和矿物质的食物,增强身体免疫力。

适量运动:加强体育锻炼,增强体质,提高免疫力,有助于预防阴道炎的发生。

3.精神调理与心理健康

保持情绪稳定:阴道炎患者应避免情绪波动,保持稳定的情绪状态,有助于病情的恢复。

心理治疗:对于因阴道炎引起的焦虑、抑

郁等心理问题,应及时寻求专业心理咨询师的帮助。

4.及时就医与规范治疗

就医检查:一旦发现阴道炎的症状,应及时前往正规医院妇科就诊,接受专业医生的检查和治疗。

规范用药:在医生指导下规范用药,切勿自行购买和使用药物,以免加重病情或延误治疗。

阴道炎虽为常见病,但通过科学的护理和防治方法,我们完全可以远离这一难言之隐。希望每位女性都能关注自身健康,做到早发现、早诊断、早治疗,让健康成为我们生活的美好伴侣。

(作者单位:河北省张家口市妇幼保健院)

介入导管室护士的职业防护与健康

□ 刘丽

随着医学的进步,介入导管室已经成为处理各种心血管疾病的重要场所。然而,作为介入导管室的护士,她们在为患者提供服务的同时,也面临着一定的职业危害。本文将介绍介入导管室护士的职业防护与健康相关知识,帮助大家更好地认识职业危害,采取有效措施保护自己。

一、职业危害

1.放射线危害:介入导管室中,医生使用放射线进行检查和治疗,会对护士的身体造成一定程度的辐射伤害。

2.化学危害:导管室中使用的药物和消毒剂等化学物质,会对护士的呼吸系统和皮

肤造成一定的危害。

3.生物危害:在进行介入手术时,可能发生患者血液、体液等溅出,对护士造成一定的生物危害。

4.精神压力:长时间处于紧张的工作环境中,容易产生心理压力和疲劳感,影响身体健康。

二、防护措施

1.放射线防护:护士应了解放射线的危害,遵守相关操作规程,避免长时间暴露于放射线下。同时,医院应加强放射线防护设施,减少护士受到的辐射剂量。

2.化学防护:护士应了解所使用药物和

消毒剂的危害,遵循正确的操作规程。同时,医院应加强通风设施,确保空气流通,减少化学物质的浓度。

3.生物防护:护士应遵守手术室规定,做好个人防护措施,如佩戴口罩、手套、隔离衣等。同时,医院应加强手术室卫生清洁工作,确保手术环境的安全。

4.心理疏导:护士应学会自我调节情绪,保持良好的心态。医院应提供必要的心理疏导和支持,帮助护士缓解工作压力,提高工作积极性。

三、健康关注

长期从事介入导管室工作,可能会对护

士的身体健康产生一定影响。因此,护士应定期进行身体检查,关注自己的身体健康状况。同时,医院应定期为护士进行健康检查,及早发现潜在的健康问题,并提供相应的治疗和保健措施。

四、结语

介入导管室护士在为患者提供服务的同时,也面临着一定的职业危害。通过了解职业危害、采取有效的防护措施,以及关注自己的身体健康状况,护士可以更好地保护自己,提高职业健康水平。医院也应加强职业防护措施和健康管理,为护士提供更好的工作环境和服务保障。

(作者单位:山东省宁津县中医院)

MRI与CT的应用领域、优缺点及如何选择

□ 刘立陶

在现代医学中,医学影像技术已成为疾病诊断与治疗不可或缺的重要手段。其中,核磁共振成像(MRI)和计算机断层扫描(CT)作为两种常见的影像检查方式,因其独特的成像原理和广泛的应用范围,在临床诊断中发挥着重要作用。本文将从MRI与CT的基本原理、应用领域、优缺点及如何选择等方面,为读者进行科普。

一、MRI与CT的基本原理

1.核磁共振成像(MRI):MRI是一种利用强磁场和射频脉冲使人体内的氢原子核发生共振,并记录下这些共振信号,通过计算机处理形成高分辨率图像的技术。该技术无辐射、安全无害,能够清晰显示人体软组织结构,如大脑、脊髓、肌肉、韧带等。MRI图像不仅具有极高的空间分辨率,还能提供多个方向的图像,包括横断面、矢状面和冠状面,有助于医生从多角度观察病变情况。

2.计算机断层扫描(CT):CT则是一种利用X射线和计算机处理技术,通过旋转式X射线源和探测器围绕患者身体进行连续扫描,最终生成高分辨率的横断面图像的检查方法。CT扫描可以快速获得大量数据,并通过三维重建技术生成更为直观的三维图像,有助于医生更准确地判断病变位置、大小和形态。然而,CT扫描具有放射性,患者在接受检查时会受到一定剂量的X射线照射。

二、MRI与CT的应用领域

1.MRI的应用

神经学:MRI在神经学领域的应用最为广泛,能够提供详细的大脑结构图像,帮助医

生诊断和评估脑部疾病和病变,如肿瘤、中风、多发性硬化症等。

骨科学:MRI可用于检测和评估骨骼系统中的损伤、骨折、关节炎等病变,以及评估软组织结构如韧带、肌肉和滑囊的健康状况。

肿瘤学:MRI扫描对于检测、定位和评估肿瘤的性质非常有用,可以帮助医生确定肿瘤的大小、位置和扩散情况,以制定最佳的治疗方案。

心脏病学:MRI可用于评估心脏结构和功能,如心脏肌肉的收缩情况、心腔的大小和形态等,有助于诊断心脏病和监测治疗效果。

腹部和盆腔疾病:MRI能够提供对腹部和盆腔内器官的详细图像,如肝脏、胰腺、肾脏、膀胱、子宫等,有助于检测和评估肿瘤、炎症、感染等疾病。

2.CT的应用

颅脑疾病:CT扫描可以快速获得头部的高分辨率图像,有助于医生发现颅骨骨折、脑出血、脑肿瘤等病变。

胸部疾病:CT扫描是检测和评估肺部疾病的常用手段,可以发现肺部的异常结节,评估肺癌风险,检测肺炎病变及肺栓塞等。

腹部和盆腔疾病:CT扫描可用于检测和评估腹部和盆腔内器官的疾病,如肝脏病变、胰腺炎、胆石症、肾结石、肠梗阻等。

骨骼和关节疾病:CT扫描可以提供骨骼和关节的高分辨率图像,用于检测和评估骨折、关节退行性病变、骨肿瘤等。

血管疾病:CT血管成像技术可应用于检测和评估血管疾病,如动脉狭窄、动脉瘤、静脉血栓等,提供详细的血管结构信息。

三、MRI与CT的优缺点

MRI的优点:无辐射,安全无害;图像分辨率高,能够清晰显示软组织结构;可提供多个方向的图像,有助于医生从多角度观察病变情况。

MRI的缺点:检查时间较长,一般需要半小时至一小时;对体内有金属物品的患者不适用,如心脏起搏器患者;费用相对较高。

CT的优点:检查速度快,适用于急诊情况;图像清晰,能够清晰显示骨骼结构和出血情况;设备相对便宜,操作成本较低。

CT的缺点:具有放射性,患者在接受检查时会受到一定剂量的X射线照射;对软组织结构显示不如MRI清晰。

四、如何正确选择MRI与CT

在选择MRI与CT时,应综合考虑以下因素:

1.临床需求:根据患者的症状和疾病类型选择适合的影像学检查方法。例如,对于脑部疾病和神经系统疾病,MRI是首选;对于外伤和骨骼疾病,CT更适合。

2.安全性考虑:对于孕妇、儿童和对辐射敏感的患者,应优先考虑MRI,因为MRI不使用X射线,无放射性。而CT扫描具有放射性,需要谨慎考虑辐射风险。

3.诊断需求:根据需要获得的图像信息选择适当的扫描方法。MRI提供更详细的软组织结构信息,而CT对于骨骼结构和出血情况更敏感。因此,在诊断软组织病变时,MRI可能更为适合;在诊断骨骼结构和出血情况时,CT可能更为适合。

4.医疗设备和资源:根据医疗机构的设

备和资源情况选择可行的影像学检查方法。有些医疗机构可能只提供MRI或CT检查,因此选择会受到限制。

5.病情紧急性和成本考虑:CT扫描时间较短,适用于急诊情况和需要快速评估的情况。此外,CT设备相对便宜,操作成本较低,对于某些地区和医疗机构可能更易获得。而MRI扫描时间较长,设备和操作成本较高。因此,在病情紧急或经济条件有限的情况下,可能需要优先考虑CT扫描。

五、注意事项与建议

1.检查前准备:尽量避免佩戴金属物品,以免形成伪影影响图像质量;对于需要进行增强扫描的患者,应提前了解并告知医生过敏史、心肾功能不全等情况;腹部CT检查及任何部位的增强CT检查,需要提前空腹4小时以上;做泌尿系统CT以及盆腔CT检查时,需要提前憋好尿使膀胱充盈起来。

2.检查中配合:遵循医生的指导进行呼吸训练和体位调整;保持放松状态避免过度紧张影响图像质量;对于幽闭恐惧症患者或配合能力较差的患者,可以在检查前给予适量镇静剂或麻醉药物。

六、结语

MRI与CT作为现代医学影像技术的两大支柱,在疾病诊断与治疗中发挥着重要作用。正确选择和使用这两种检查方法对于提高诊断准确性和治疗效果具有重要意义。在选择时,应综合考虑临床需求、安全性、诊断需求以及医疗设备和资源等因素。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)