

## 内分泌系统与人体健康的关系

□ 王方珍

内分泌系统,作为人体中一个至关重要的生理调节系统,默默地在幕后工作,维持着身体的平衡与稳定。它通过分泌和调节多种激素,参与调控人体的新陈代谢、生长发育、生殖衰老等生命活动,是维持人体健康不可或缺的一环。本文将深入探讨内分泌系统与人体健康之间的紧密联系。

内分泌系统由一系列内分泌腺、具有内分泌功能的组织及细胞组成,包括垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、胰岛等。这些腺体和组织通过分泌激素,经血液运输至全身各处,与靶细胞或靶器官的特异性受体结合,调节其功能和代谢过程。例如,甲状腺激素促进新陈代谢和体温调节,

胰岛素则调节血糖水平,确保身体各组织获得足够的能量。

内分泌系统与人体健康的紧密联系:

1. **维持内环境稳定:**内分泌系统通过分泌激素,如甲状腺激素、肾上腺激素等,维持血糖、血压、电解质等内环境指标的平衡。当这些指标出现异常时,内分泌系统会迅速作出反应,分泌相应的激素进行调整,确保身体各系统正常运转。

2. **调节生长发育:**内分泌系统对儿童的生长发育起着至关重要的作用。甲状腺激素对骨骼和神经系统的发育至关重要,而生长激素则促进骨骼、肌肉和器官的生长。内分泌系统的失衡可能导致生长发育障碍,如侏儒

症或巨人症。

3. **影响代谢过程:**内分泌系统通过调节激素的分泌,影响人体的脂肪、蛋白质和碳水化合物代谢。例如,甲状腺激素促进脂肪代谢和氧化,而胰岛素则促进血糖的利用和储存。内分泌系统的紊乱可能导致代谢障碍,如肥胖、糖尿病等代谢性疾病。

4. **维持生殖系统功能:**内分泌系统还负责调节生殖系统的功能,包括性腺的发育、性激素的分泌以及生殖细胞的生成等。性激素如雌激素、孕激素和雄激素在生殖过程中起着关键作用,它们的失衡可能导致不孕、月经紊乱、性功能障碍等问题。

5. **与神经系统和免疫系统的相互作用:**内

分泌系统与神经系统和免疫系统之间存在着复杂的相互作用关系。它们共同构成了一个复杂的调节网络,相互协调、相互影响,共同维持人体的稳态。内分泌系统的紊乱可能影响神经系统的功能,导致情绪波动、记忆力下降等;同时,也可能影响免疫系统的功能,降低机体的抵抗力。

总之,内分泌系统是人体健康的重要保障,它通过分泌和调节多种激素,参与调控人体的多种生理活动。只有保持内分泌系统的平衡和稳定,才能确保身体的健康和稳定。因此,我们应该从饮食、运动、生活习惯等多个方面入手,积极维护内分泌系统的健康。

(作者单位:河北省河间市中医医院)

## 神经重症内科患者的康复治疗方法

□ 邹科元

神经重症内科患者,由于原发或继发的神经系统疾病,往往伴随着多器官功能障碍,其康复治疗是一个复杂而精细的过程。本文将介绍神经重症内科患者康复治疗的关键方面,旨在为患者及其家属提供科学的康复指导。

### 一、综合评估与制定个性化方案

神经重症患者的康复治疗始于全面的综合评估。这包括对患者意识水平、血压、心率、呼吸、体温等基本生命体征的监测,以及对头、肺神经影像学、检验资料、电生理检查等数据的汇总分析。通过综合评估,医生能够准确判断患者病情,制定个性化的康复治疗计划。

### 二、早期康复介入的重要性

早期康复介入对于神经重症患者至关重

要。在患者生命体征稳定后,即使佩戴呼吸机、应用小剂量生命支持药物或留置引流管,也应尽早开始康复治疗。这有助于减少并发症、维持关节活动度、加速功能恢复,从而提高患者的生命质量,促进其尽早回归家庭和社会。

### 三、多种康复手段综合运用

神经重症患者的康复治疗需要综合运用多种手段,包括但不限于:

1. **促醒康复:**除了促醒药物的应用,还可采用正中神经电刺激、重复经颅磁刺激、经颅直流电、脑电治疗、腹针、脑机接口以及高压氧等促醒手段,以促进患者意识恢复。

2. **运动康复:**包括良肢位摆放、床上被动体位转换、关节肌肉被动牵伸、床上被动坐

起、床边坐起、床椅转移等,旨在通过特定活动锻炼受损或未使用的肌肉群,提高其力量和协调性。

3. **呼吸康复:**包括呼吸训练、咳嗽训练、气道廓清技术及膈肌电刺激等,以改善患者的呼吸功能,减少呼吸道感染风险。

4. **吞咽功能训练:**对于存在吞咽障碍的患者,可采用吞咽低频电刺激、口腔感觉运动训练(如舌肌被动训练、冰酸刺激等)来恢复吞咽功能。

5. **中医传统康复:**针灸、推拿等中医传统疗法在神经重症患者的康复中也占有重要地位。针灸可通过刺激穴位促进血液循环和神经恢复;推拿则能改善肌肉紧张和僵硬,增强

大脑可塑性。

### 四、定期监测与调整方案

康复治疗是一个动态的过程,需要定期监测患者的康复进展,并根据实际情况调整治疗方案。医生会根据患者的康复效果、并发症情况及患者自身意愿,适时调整康复计划,以确保康复效果的最大化。

总之,神经重症内科患者的康复治疗是一个多学科协作、多手段综合运用的过程。通过综合评估、早期介入、个性化方案制定、多种康复手段的综合运用以及定期监测与调整方案等措施的实施,可以有效促进患者的康复进程,提高其生命质量。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

## 幽门螺杆菌的危害、预防与治疗方法

□ 杜咏梅

幽门螺杆菌(HP),这种螺旋状的革兰氏阴性细菌,常常潜伏在我们的胃粘膜内,悄无声息地威胁着我们的胃部健康。了解它、预防它、治疗它,是维护我们胃健康的重要一环。本文将从认识幽门螺杆菌、其危害、预防与治疗四个方面,为您详细解读如何打败这一“隐形杀手”。

### 一、认识幽门螺杆菌

幽门螺杆菌是一种独特的细菌,其菌体光滑,呈S形,拥有4~6条鞭毛,这些特征使其能够轻松粘附在幽门附近的胃窦部及胃体部的粘膜上,且不与胃酸直接接触。它主要通过经口途径在人与人之间传播,例如共用餐具、接吻等。此外,这种细菌在适宜的条件下,如河水中,可以存活长达一

周之久。

### 二、幽门螺杆菌的危害

幽门螺杆菌感染是多种胃部疾病的元凶。首先,它会导致胃粘膜的炎症,引发上腹痛、饱胀感、胃灼热等消化不良症状。长期感染还可能增加消化性溃疡、胃溃疡和十二指肠溃疡的风险,这些疾病严重时甚至会导致消化道出血,表现为黑便或呕血。此外,幽门螺杆菌还是慢性胃炎的常见原因,如果不加以治疗,慢性胃炎可能逐渐发展为胃溃疡或胃癌。部分患者还可能出现恶心、食欲减退和不明原因的贫血等症状。

### 三、预防幽门螺杆菌感染

1. **分餐制或使用公筷:**减少唾液中的细菌通过筷子传播到食物上,从而降低相互传

染的风险。

2. **注意口腔卫生:**养成饭后漱口的好习惯,保持口腔清洁,防止细菌滋生。

3. **注意饮食卫生:**喝开水不喝生水,吃熟食不吃生食,牛奶等饮品要消毒后再饮用。

4. **防止母婴传播:**避免大人口对口喂食婴儿,减少婴儿感染的风险。

5. **养成良好的卫生习惯:**饭前便后要洗手,保持清洁用品的清洁和卫生,经常通风和接受阳光照射。

### 四、治疗幽门螺杆菌感染

一旦确诊为幽门螺杆菌感染,应尽早采取治疗措施。常用的治疗方法包括三联疗法和四联疗法:

三联疗法:结合1种质子泵抑制剂(如奥

美拉唑肠溶胶囊)和2种抗生素(如阿莫西林胶囊、克拉霉素胶囊)进行治疗。

四联疗法:在三联疗法的基础上增加1种铋剂(如枸橼酸铋钾胶囊),以提高治疗效果。

治疗期间,患者还应注意饮食调整,多吃新鲜蔬菜和水果,避免食用对胃黏膜有刺激的食物,如辣椒、火锅等。同时,保持规律的作息和适当的运动,有助于增强身体免疫力,促进康复。

总之,幽门螺杆菌虽然隐蔽而狡猾,但只要我们提高警惕,采取科学的预防和治疗措施,就能有效打败它,守护我们的胃健康。记住,健康的胃是长寿的前提,让我们从现在做起,为自己的胃筑起一道坚固的防线。

(作者单位:河北省廊坊市妇幼保健院)

## 注射用盐酸克林霉素在骨髓炎治疗中的应用

□ 卢凤

注射用盐酸克林霉素,作为一种广谱抗生素,因其卓越的抗菌效果和良好的临床应用特性,在骨髓炎的抗感染治疗中扮演着重要角色。骨髓炎,作为一种严重的骨骼感染疾病,需要有效的抗生素来消除病原体并防止感染扩散。

### 1、骨髓炎与抗感染治疗

病理性骨髓炎的形成通常源于两个途径:一是感染直接扩散,如邻近组织的感染扩散到骨骼,或是手术后感染;二是血源性传播,细菌通过血液循环到达骨骼,特别是儿童,由于其血-脑脊液屏障发育不完全,更易发生血源性骨髓炎。在感染初期,患者可能会出现局部疼痛,随着炎症的加剧,疼痛感会愈发剧烈,甚至在夜间痛醒。发热、寒战、乏力和全身不适也是典型症状。随着病程的进展,可能会出现骨骼破坏,形成骨膜下脓肿,严重的甚至导致骨骼变形和功能障碍。

诊断骨髓炎需通过医生的专业评估和一系列的实验室检查。临床表现如局限性骨痛、高热和全身症状是初步判断的重要依据。然而,X线检查在疾病早期可能并不明显,因为骨破坏通常在感染后几周甚至几个月才开始

显现。此时,CT或MRI就显得尤为重要,它们可以更早期地发现骨膜增厚、骨破坏和软组织肿胀,帮助医生准确判断病变范围。

骨髓炎的治疗以抗感染为主,这也是治疗的关键环节。一旦确诊,医生会立即开始抗生素治疗,以控制感染的扩散,防止并发症的发生。抗感染治疗的目标是消除病原体,恢复骨骼的正常结构和功能。选择合适的抗生素至关重要,它需要根据病原菌的类型和药敏试验的结果来确定。此外,保持良好的局部清洁和创口处理也是治疗过程中的重要一环。

### 2、盐酸克林霉素的药理特性

盐酸克林霉素,作为一种林可酰胺类抗生素,拥有独特的抗菌机制和广泛的药代动力学特性,使其在骨髓炎的抗感染治疗中成为一种重要的选择。

克林霉素的主要抗菌作用机制是通过干扰细菌细胞壁的合成。它能与细菌核糖体的50S亚基结合,阻止肽链的延长,从而抑制蛋白质的合成,这一过程是细菌生长繁殖所必需的。由于这种作用方式,克林霉素对革兰氏阳性菌和厌氧菌,特别是金黄色葡萄球菌和链球菌具有卓越的抗菌效果,这是骨髓炎中常见的病原体。

在药代动力学方面,克林霉素的口服吸收率约为90%,但生物利用度相对较低,仅约30%。因此,对于严重的骨髓炎,通常采用注射给药方式,如静脉注射或肌肉注射,以确保药物迅速达到有效浓度。其半衰期约为2-4小时,这意味着需要定期给药以维持血药浓度。成人每日剂量通常在0.6-2.7克之间,儿童则根据体重计算,大约15-25毫克/公斤/日。

然而,克林霉素的使用并非无风险,其副作用不容忽视。胃肠道反应是常见的副作用,包括恶心、呕吐、腹泻,严重时可能导致假膜性肠炎,这是一种需要紧急处理的严重并发症。此外,克林霉素可能会影响血液系统,造成白细胞减少或血小板减少,也可能引起肝肾功能损害。因此,临床使用时需密切监测患者的血液和肝肾功能。

### 3、注射用盐酸克林霉素在骨髓炎治疗中的应用

在治疗方案的规划上,通常采用静脉注射或肌肉注射的方式给药,以确保药物迅速进入血液循环,达到有效的血药浓度。成人患者的一般剂量每日为0.6至2.7克,儿童则根据体重计算,一般为15至25毫克/公斤/日。

剂量的设定需要充分考虑患者的体重、年龄、感染的严重程度以及患者的整体健康状况。

尽管克林霉素在治疗骨髓炎时表现出良好的疗效,但其使用过程中可能伴随一系列副作用。胃肠道反应,如恶心、呕吐和腹泻,是较为常见的不良反应。更为严重的可能是假膜性肠炎,这是一种可能致命的并发症,需立即停药并给予适当处理。

在用药过程中,医生会结合细菌培养和药敏试验结果来调整治疗方案,以确保针对性用药。针对患者的个体差异,可能需要对剂量和用药频率进行调整,以达到最佳治疗效果。同时,医生还会考虑可能的药物相互作用,特别是在手术后或与其他药物如抗凝药、抗胆碱酯酶药物等合用时,以减少不良反应的风险。

### 4、结语

盐酸克林霉素凭借其对于骨髓炎病原体的高效抑制和良好的生物可用性,在骨髓炎的抗感染治疗中展现出显著的优势。然而,临床应用时需注意药物的剂量调整和可能发生的副作用。

(作者单位:广西玉林市玉州区南江街道社区卫生服务中心)