

消化道黏膜下肿瘤的诊断与防治

消化道黏膜下肿瘤(SMT)作为临床上的常见疾病,因其病变部位深、症状隐匿,常常给诊断和治疗带来挑战。

然而,随着医学技术的不断进步,特别是消化内镜及超声内镜的广泛应用,我们对这种疾病的认识和治疗手段都有了显著提升。

一、认识消化道黏膜下肿瘤

消化道黏膜下肿瘤是指起源于消化道黏膜层以下各层(主要包括黏膜肌层、黏膜下层、固有肌层)的隆起性病变。这些病变往往表面光滑,不易被察觉,但一旦发现,其性质可能从良性到恶性不等。

常见的良性肿瘤包括平滑肌瘤、脂肪瘤、神经鞘瘤等,而恶性肿瘤则包括间质瘤、

类癌等。

SMTs的发病年龄逐渐年轻化,且发病率逐年上升。由于其早期症状不明显,许多患者往往在体检或进行其他检查时偶然发现。因此,提高公众对SMTs的认识,加强定期体检,是早期发现和防治的关键。

二、诊断方法

目前,诊断消化道黏膜下肿瘤最准确的影像学检查是超声胃镜(EUS)。EUS能够显示肿物边界、大小及包膜,对了解病变起源、性质、鉴别良恶性具有重要意义。对于疑似恶性的SMTs,还可通过内镜活检获取病理组织,进行进一步的病理学诊断。

三、防治策略

1.改善生活习惯:预防SMTs,首先要从

□ 曹铭富

改善生活习惯做起。避免长期食用高脂、腌制食物,多吃新鲜蔬果,保持膳食均衡。同时,戒烟限酒,减少烟草和酒精对消化道的刺激和损伤。

2.定期体检:45岁以上人群应定期进行胃肠镜检查,以便早期发现SMTs和其他消化道疾病。对于有消化道疾病家族史的人群,更应提高警惕,加强筛查。

3.内镜治疗:对于确诊的SMTs,应根据肿瘤性质、大小及位置,选择合适的内镜治疗方法。如内镜圈套切除术、内镜黏膜下挖除术等,这些微创手术具有创伤小、恢复快、并发症少等优点。

4.外科治疗:对于直径较大、腔外生长或疑似恶性的SMTs,应考虑外科手术治疗。传

统开腹手术虽然创伤较大,但能够彻底摘除肿瘤,确保治疗效果。

5.术后随访:无论采用何种治疗方法,术后随访都至关重要。通过定期复查,可以及时发现肿瘤复发或转移,采取相应治疗措施。

四、结语

消化道黏膜下肿瘤虽然隐蔽,但通过改善生活习惯、定期体检、选择合适的治疗方法,我们可以有效地预防、发现和治疗这种疾病。

作为患者,应提高健康意识,积极参与筛查和治疗;作为医生,应不断提高专业水平,为患者提供更加精准、有效的治疗方案。只有这样,我们才能共同守护消化道的健康,享受更加美好的生活。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

关节疼痛的原因与应对

□ 崔世杰

收缩,减少局部充血,缓解疼痛。

4.受伤:运动伤害、车祸、跌倒等可能导致关节损伤,引发疼痛。

5.体重过重:身体重量对关节的压力是导致关节疼痛的常见因素之一。

6.代谢紊乱:痛风、高尿酸血症等疾病可导致关节内尿酸盐结晶沉积,引发急性痛风性关节炎,引起关节疼痛。

7.其他疾病:如银屑病关节炎、强直性脊柱炎等,也会导致关节疼痛。

二、应对关节疼痛的策略

1.休息与热敷:如果疼痛是由于劳损或轻度炎症引起,休息并热敷疼痛部位可缓解疼痛。热敷可促进血液循环,有助于减轻肿胀。

2.冷敷:对于急性损伤引起的关节疼痛,冷敷有助于减轻肿胀和疼痛。冷敷可使血管

关节疼痛是许多人都曾经历过的常见问题,特别是在年龄增长或进行高强度活动时。了解关节疼痛的原因并采取适当的应对措施,对于减轻疼痛、预防进一步损伤以及提高生活质量非常重要。本文将探讨关节疼痛的原因以及相应的应对策略。

一、关节疼痛的原因

1.退行性变:随着年龄的增长,关节软骨逐渐磨损和退化,导致关节疼痛。骨质疏松症也会加剧这种情况。

2.关节炎:包括类风湿性关节炎、骨关节炎等,会导致关节炎症和疼痛。

3.劳损:长时间站立、剧烈运动、过度使用关节等因素可能导致肌肉疲劳和关节劳损,引起疼痛。

些方面。

7.定期检查:如果有家族遗传史或长期存在的关节问题,应定期进行身体检查,及早发现并治疗潜在的疾病或损伤。

8.使用辅助器具:对于因身体残疾、疾病等原因导致行动不便的人,可以考虑使用拐杖、助行器等辅助器具,减轻关节负担,减少受伤风险。

9.药物治疗:在医生的指导下,可以使用非处方药或处方药来缓解关节疼痛和肿胀。

总之,了解关节疼痛的原因并采取适当的应对措施是缓解疼痛、预防进一步损伤和提高生活质量的关键。在出现关节疼痛时,应及时就医,以便得到准确的诊断和治疗建议。

(作者单位:河北省沧州市第四医院)

精神科护理的未来展望:科技与人文的融合

□ 代思凡

精神科护理的未来展望中,必须强调“以人为本”的理念,将患者的感受和需求放在首位。

这要求护理人员不仅要具备扎实的专业知识,更要具备高度的同理心和沟通技巧,能够耐心倾听患者的故事,理解他们的痛苦,为他们提供情感上的支持和安慰。同时,鼓励患者参与治疗决策,尊重他们的自主权,共同制定治疗计划,增强患者的治疗动力和满意度。

科技与人文的融合:共创未来

未来的精神科护理,将是科技与人文深度融合的产物。科技将作为强大的工具,提高诊断的准确性、治疗的效率和服务的可及性;而人文则作为护理的灵魂,确保治疗过程充满人性化和温度。二者相辅相成,共同推动精

在探讨精神科护理的未来展望时,一个不可忽视的趋势是科技与人文的深度融合,这一趋势正逐步重塑我们对待精神健康的方式,为患者带来更加个性化、高效且充满关怀的治疗体验。

科技:精神科护理的创新驱动力

随着科技的飞速发展,尤其是人工智能、大数据、虚拟现实(VR)及远程医疗等技术的应用,精神科护理正经历着前所未有的变革。人工智能通过分析患者的行为模式、情绪变化及生理指标,能够辅助医生进行更精准的诊断,制定个性化的治疗方案。

大数据的挖掘则让研究者能够发现精神疾病的新规律,预测疾病发展趋势,为预防和

治疗提供科学依据。

虚拟现实技术为心理治疗开辟了新的途径。通过模拟真实或虚构的场景,VR可以帮助患者面对并克服内心的恐惧、焦虑等负面情绪,增强心理韧性。

此外,远程医疗的普及使得精神健康服务不再受地域限制,偏远地区的患者也能享受到专业的心理咨询和治疗,极大地提高了精神健康服务的可及性。

人文:精神护理的灵魂所在

然而,在科技飞速发展的同时,我们不能忽视精神科护理中的人文关怀。精神健康不仅仅是生理或心理上的问题,更是涉及个体情感、价值观和社会关系的复杂领域。因此,

神科护理向更加人性化、智能化、精准化的方向发展。

例如,利用人工智能进行初步筛查和评估后,再由专业的心理咨询师或精神科医生进行面对面的深度访谈,结合患者的个人经历和情感需求,制定个性化的治疗方案。在治疗过程中,通过虚拟现实技术提供沉浸式的心理干预,同时辅以心理教育、家庭支持和社会融入等多方面的服务,全方位促进患者的康复。

总之,精神科护理的未来展望是充满希望的,它将在科技与人文的双重驱动下,不断突破传统界限,为患者提供更加全面、高效、人性化的精神健康服务。

(作者单位:河北省第三荣军优抚医院)

焦虑、抑郁与失眠,精神健康的三重奏

□ 单超

郁症状。

想等技巧可以帮助你放松身体,减少焦虑感。

3.社交支持:与亲朋好友分享你的感受,寻求他们的理解和支持,可以帮助你感到不那么孤单。

4.健康生活方式:保持健康的饮食、充足的睡眠和适度的运动,可以提高你的身体和心理健康。

二、抑郁

抑郁是一种情绪状态,通常表现为情绪低落、失去兴趣和快乐感。长期或严重的抑郁可能会影响你的日常生活和工作能力。抑郁的原因可能包括遗传、环境压力、生活事件和个人特质等。

应对抑郁的方法包括:

1.心理咨询:心理咨询师可以帮助你识别和处理负面情绪和思维模式,从而减轻抑

在我们的日常生活中,精神健康问题常常被忽视,但实际上,它们是人们普遍面临的一种挑战。在这篇文章中,我们将探讨焦虑、抑郁和失眠这三个常见精神健康问题之间的关联,以及如何应对它们。

一、焦虑

焦虑是一种常见的情绪,通常表现为过度担忧、紧张和恐惧。长期或严重的焦虑可能会对日常生活产生负面影响,例如影响工作、学习和人际关系。焦虑的原因可能有很多,包括遗传、环境压力、生活事件和个人特质等。应对焦虑的方法包括:

1.认知行为疗法(CBT):CBT是一种心理治疗方法,可以帮助你识别和改变负面的思维模式,从而减轻焦虑。

2.放松技巧:深呼吸、渐进性肌肉放松、冥

2.放松技巧:在睡前进行深呼吸、渐进性肌肉放松或冥想等技巧可以帮助你放松身心,促进睡眠。

3.心理咨询:失眠可能与焦虑或抑郁有关。咨询心理医生或治疗师可以帮助你识别和处理这些问题,从而改善睡眠质量。

4.睡眠技巧:尝试采取一些睡眠技巧,例如良好的睡眠姿势、避免使用电子设备入睡等。这些技巧可以帮助你更容易入睡。

总的来说,焦虑、抑郁和失眠是常见的精神健康问题,它们之间存在着密切的联系。通过认知行为疗法、心理咨询、药物治疗和健康生活方式等方法,我们可以有效地应对这些问题,提高我们的精神健康水平。

(作者单位:河北省秦皇岛市九龙山医院)