

结核性脑膜炎：科学防治，守护健康

结核性脑膜炎是一种由结核分枝杆菌感染引起的脑膜和脊髓膜感染。虽然这是一种相对罕见的疾病，但它是一种严重的疾病，需要我们采取积极的预防和治疗措施。

本文将介绍结核性脑膜炎的发病原因、症状、诊断和治疗方法，并强调科学防治的重要性，以守护我们的健康。

一、了解结核性脑膜炎

结核性脑膜炎主要是由于结核分枝杆菌通过血液传播到脑膜和脊髓膜引起的感染。这种疾病通常发生在免疫力低下的个体，如儿童、老年人、HIV 感染者等。虽然结

核性脑膜炎的发病率相对较低，但如果不及时治疗，死亡率较高。

二、症状与诊断

结核性脑膜炎的症状可能包括发热、头痛、呕吐、颈部疼痛、食欲不振、体重下降等。这些症状可能与其他疾病相似，因此需要及时就医进行诊断。

医生可能会进行一系列检查，如血液检查、脑脊液检查、影像学检查等，以确定是否存在结核性脑膜炎。

三、科学防治措施

1. 预防接种：接种卡介苗可以大大降低儿童患结核性脑膜炎的风险。对于易感人群，

□ 冯蕾

如儿童和老年人，可以考虑接种预防性疫苗。

2. 健康生活方式：保持健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动、充足睡眠等，可以提高身体免疫力，减少感染结核分枝杆菌的风险。

3. 早期发现：如果怀疑自己或他人可能感染了结核分枝杆菌，应及时就医并进行相关检查。早期发现和治疗可以降低病情的严重程度。

4. 抗结核药物的应用：结核病的治疗原则应该是早发现，早诊断，早治疗。根据结核病的严重程度，联合用药，结核病切忌自行停药，应该坚持按流程规律性的用药，并要严格遵守医嘱使用结核药物的剂量。

5. 家庭护理：对于结核性脑膜炎患者，家庭成员应了解相关知识，做好隔离和防护措施，避免交叉感染。同时，家庭成员也应定期接受体检，以早期发现结核病。

结核性脑膜炎虽然相对罕见，但也是一种严重的疾病。了解其发病原因、症状、诊断和治疗方法，以及科学防治措施至关重要。

预防接种、健康生活方式、早期发现、合理使用抗生素和家庭护理是我们在面对结核性脑膜炎时的关键策略。让我们共同努力，科学防治，守护健康。

(作者单位：河北省承德市围场满族蒙古族自治县医院)

肛肠外科手术后的注意事项

□ 李梦瑶

利于创面恢复，应保持大便适度通畅，避免过度刺激创面。

四、活动与休息

1. 适当休息：术后应适当休息，避免过度劳累，减少对伤口部位的摩擦刺激，促进创面恢复。

2. 变换体位与体育锻炼：对于久坐、久站、久蹲、久行的职业人群，应经常变换体位，并加强体育锻炼，以促进血液循环，防止肛门淤血。

3. 提肛运动：伤口完全愈合后，可做提肛运动，加强肛门括约肌的收缩功能，促进静脉回流。

五、心理调适与情感支持

1. 放松疗法：采用放松疗法，如听舒缓音乐，全身肌肉放松，以转移注意力，减轻术后焦虑情绪。

导致消化不良。

二、创面护理与清洁

1. 每日坐浴与换药：术后应坚持每日坐浴，保持肛门部清洁，同时定期换药，以观察伤口愈合情况，预防假愈合。

2. 医用纱布保护：便后使用医用纱布轻轻擦拭创面，避免摩擦损伤，保持干燥。

3. 中药坐浴与药膏使用：如有肛门不适，可采用中药坐浴，并在肛门内涂入痔疮膏或放入痔疮栓，以缓解症状。

三、排便习惯与管理

1. 定时排便：养成每日定时排便的习惯，排便时间最好选择在晨起或早餐后，以利用起立反射和胃、结肠反射促进排便。

2. 避免久忍排便：不要因惧怕排便而有意久忍，以免导致粪便嵌塞，加重恢复难度。

3. 保持大便通畅：大便过干或过稀都不

肛肠外科手术后的恢复阶段至关重要，患者需严格遵循一系列注意事项，以促进伤口愈合，减少并发症风险。以下是详细的分条科普指南，旨在帮助患者更好地了解并遵循术后护理要点。

一、饮食调整与营养补充

1. 预防便秘：术后应特别注意饮食，避免便秘，以减少对创面的刺激和摩擦损伤。多吃富含纤维的蔬菜、水果，多喝水，以软化粪便，减少排便时的痛苦。

2. 禁食刺激性食物：避免摄入辛辣、油腻、刺激性食物，如辣椒、白酒等，以减少对创面的刺激，促进愈合。

3. 增加营养：对于年老体衰者，术后应适度增加营养，如富含胶原蛋白的食物(猪蹄、软骨、鸡皮等)和各种维生素(胡萝卜、南瓜、橙子、苹果等)。但需注意适量，避免过量

2. 家属陪伴与沟通：家属应多陪伴患者，给予情感支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。

六、及时复诊与疾病预防

1. 定期复诊：术后应定期复诊，以便医生及时了解伤口愈合情况，给予专业指导。

2. 及时治疗疾病：如发现肛门疼痛、瘙痒、出血等异常症状，应及时去医院诊治，不可随意自我用药。

3. 避免腹压增高：及时治疗可引起腹内压力增高的疾病，如痢疾、腹泻、久咳等，以减少对肛门的压力。

综上所述，肛肠外科手术术后患者需从饮食、创面护理、排便习惯、活动与休息、心理调适以及疾病预防等多个方面进行全面护理。通过遵循这些注意事项，患者可以更好地促进伤口愈合，减少并发症风险，早日恢复健康。

(作者单位：河北省张家口市第五医院)

“久站族”如何预防职场腰椎病

□ 么丹

质，增强腰部肌肉的力量和耐力。

四、合理安排工作与休息时间

长时间站立容易导致腰部疲劳，因此，久站族应合理安排工作与休息时间。在工作中，可以每隔一段时间就坐下来休息一会儿，让腰部得到放松；在下班后，可以进行一些放松的活动，如瑜伽、按摩等，以缓解腰部肌肉的紧张。此外，保持良好的睡眠质量，让腰部在睡眠中得到充分的休息，也是预防腰椎病的重要措施。

五、保持良好的生活习惯

生活习惯对于腰椎健康同样重要。久站族应戒烟，因为吸烟会导致血管收缩，增加腰椎间盘突出的风险。此外，应选择软硬适中的床，避免床垫过软导致腰部弯曲，或过硬增

而消除疼痛及疲劳。

二、合理使用辅助工具

在工作中，久站族可以合理使用一些辅助工具来减轻腰椎的负担。例如，可以在站立时穿一双舒适的鞋子，以减轻脚部的压力；在长时间站立时，可以在脚下放置一个软垫，增加舒适度；此外，在腰间使用护腰带，能够为腰部提供额外的支撑，减少腰椎的压力。

三、加强锻炼，增强腰部肌肉力量

腰部肌肉的力量对于支撑脊柱和减轻腰椎压力至关重要。久站族可以通过一些简单的运动来增强腰部肌肉的力量。例如，可以在工作间隙做一些腰部伸展运动，如扭腰、转体等，以放松腰部肌肉；每天进行适量的有氧运动，如散步、慢跑、太极拳等，可以提高身体素

加腰肌的负担。在睡觉时，可以采用侧卧姿势，以减少对腰部的压力。

六、定期进行健康检查

定期进行健康检查是预防腰椎病的重要手段。通过健康检查，可以及时发现腰椎的异常情况，如腰椎退行性改变、椎间盘突出等，从而采取相应的治疗措施。对于久站族来说，应定期进行腰椎检查，确保腰椎的健康。

总之，久站族应通过保持正确的站姿、合理使用辅助工具、加强锻炼、合理安排工作与休息时间、保持良好的生活习惯以及定期进行健康检查等措施，来预防职场腰椎病。只有这样，才能在工作中保持高效与舒适，远离腰椎病的困扰。

(作者单位：河北省霸州市中医院)

结直肠癌从预防到治疗的全面指南

□ 阮洪训

肉”，少吃猪、牛、羊肉等“红肉”。良好的排便习惯同样重要，养成每天定时排便的习惯，避免排便时玩手机、看报等，时长尽量控制在3~5分钟，有助于预防便秘。

2. 规律运动

适当的体育锻炼不仅可以减肥和控制体重，还能促进肠道蠕动，利于排便，降低结直肠癌的发病风险。建议每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，如快走、跑步等。

3. 戒烟限酒

吸烟和饮酒是结直肠癌的危险因素。烟草中的化学物质会损伤DNA，增加患癌风险；而酒精则可能影响肠道细胞的生长和分化。因此，尽早戒烟和适量饮酒是预防结直肠癌的重要措施。

4. 定期体检

定期进行结肠镜检查可以早期发现和

处理息肉，降低结直肠癌的发生风险。建议40岁以上人群每年进行一次粪便潜血试验或每两到三年进行一次结肠镜检查。对于高危人群，如一级亲属有结直肠癌史、本人有癌症史或肠道息肉史等，应更频繁地进行结肠镜检查。

二、早期发现篇

结直肠癌早期阶段通常无明显症状，因此提高自我保护意识、积极关注自身健康状况的动态变化至关重要。如果排便习惯、次数、形状发生改变，或出现大便带血、黏液或脓血、不明原因的消瘦和贫血等症状，应及时到医院就诊。

三、治疗篇

1. 手术治疗

手术切除是结直肠癌的首选治疗方法，依据肿瘤位置、浸润范围和切除肿瘤所肠

段及相关淋巴结进行。随着腹腔镜微创手术的普及，手术变得更加微创化，痛苦小，恢复快。

2. 化疗和放疗

化疗和放疗常用于术前和术后的辅助治疗，以杀死或抑制癌细胞的生长。化疗药物包括氟尿嘧啶类和甲酰四氢叶酸联合或不联合第三代铂类药物；放疗主要针对中下段直肠癌。

3. 分子靶向治疗和生物免疫治疗

作为新兴治疗手段，分子靶向治疗和生物免疫治疗在结直肠癌的治疗中显示出显著的疗效。

靶向药物和化疗药物联合使用可以增加疗效，生物免疫治疗则具有重要的辅助作用。

通过科学的预防和早期治疗，我们可以有效地降低结直肠癌的发病率和死亡率。让我们共同努力，守护肠道健康，享受美好生活。

(作者单位：河北医科大学第二医院)

在职场中，许多工作者由于工作性质需要长时间站立，如销售、餐饮、医疗等行业。长时间站立不仅会导致腿部疲劳，还会增加腰椎的负担，进而引发腰椎病。腰椎病作为一种以退行性病变为基础的骨科疾病，给工作和生活带来诸多不便。因此，对于久站族来说，预防职场腰椎病显得尤为重要。以下是一些有效的预防措施，帮助久站族远离腰椎病的困扰。

一、保持正确的站姿

久站族应保持正确的站姿，这不仅可以提高工作效率，还能有效预防腰椎病。站立时，应轻轻收缩臀部肌肉，双膝盖微微弯曲，使骨盆转向前方，腹部肌肉内收。这种站姿可以调节脊柱的负重线，减轻腰椎的压力，从