

在当今社会,腰椎间盘突出已经成为一种常见的健康问题,困扰着众多人群。无论是长期伏案工作的白领,还是从事重体力劳动的劳动者,都可能受到腰椎间盘突出的影响。为了帮助大家更好地了解这一疾病,本文将从多个角度对腰椎间盘突出进行深入探讨。

一、腰椎间盘突出的原因

1、椎间盘退变:随着年龄的增长,椎间盘逐渐发生退变,髓核中的水分减少,纤维环的弹性下降,使得椎间盘的抗压能力和缓冲作用减弱。这是腰椎间盘突出最常见的原因之一。

2、损伤:急性的腰部扭伤、摔伤,或者长期反复的腰部损伤,如过度弯腰、负重、剧烈运动等,都可能导致纤维环破裂,髓核突出。

3、长期弯腰或久坐:长期保持弯腰或久坐的姿势,会使腰部肌肉长期处于紧张状态,腰椎间盘承受的压力增大,容易导致椎间盘突出。

4、遗传因素:遗传因素可能影响椎间盘的结构和代谢,使个体更容易发生椎间盘突出。

5、妊娠:怀孕期间,女性体内的激素水平发生变化,韧带松弛,加之腹部重量增加,腰部负担加重,容易引发腰椎间盘突出。

6、肥胖:体重过重会增加腰椎间盘的负担,加速椎间盘的退变和损伤。

二、腰椎间盘突出的症状

1、腰痛:大多数患者首先出现的症状是腰痛,疼痛程度轻重不一,可为钝痛、刺痛或放射性疼痛,活动时疼痛加重,休息后可缓解。

2、下肢放射性疼痛:这是腰椎间盘突出出的典型症状之一。疼痛从腰部沿着臀部、大腿后侧、小腿外侧放射至足部,可伴

小儿湿疹,又称为特应性皮炎,是婴幼儿时期常见的一种皮肤疾病。它不仅让宝宝感到瘙痒难耐,影响睡眠和睡眠质量,也让家长们忧心忡忡。本文将深入探讨小儿湿疹的方方面面,帮助家长们更好地了解 and 应对这一问题。

一、小儿湿疹的定义与特点

小儿湿疹是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,多在婴幼儿时期发病。其特点包括皮肤干燥、红斑、丘疹、水泡、渗出、结痂、苔藓样变等,伴有剧烈的瘙痒。湿疹的皮损形态多样,可在身体的不同部位出现,且病情容易反复。

二、小儿湿疹的发病原因

1、遗传因素:遗传是小儿湿疹发病的重要因素之一。如果父母一方或双方有过敏性疾病(如湿疹、过敏性鼻炎、哮喘等),孩子患湿疹的风险会明显增加。

2、免疫因素:婴幼儿的免疫系统尚未发育完善,免疫调节功能失衡,容易导致过敏反应的发生,从而引发湿疹。

3、皮肤屏障功能障碍:小儿的皮肤角质层较薄,皮脂分泌少,皮肤屏障功能相对较弱。外界的刺激物和过敏原更容易穿透皮肤,引起炎症反应。

4、环境因素:(1)气候变化:干燥、寒冷的天气容易使皮肤水分流失,加重湿疹。(2)过敏原:如尘螨、花粉、动物皮屑、食物(如牛奶、鸡蛋、鱼虾等)、药物等。(3)微生物感染:金黄色葡萄球菌、马拉色菌等感染可能与湿疹的发生和加重有关。

5、心理因素:孩子的情绪紧张、焦虑、压力等也可能影响湿疹的病情。

三、小儿湿疹的症状

1、皮肤瘙痒:这是小儿湿疹最明显的

随着人们健康意识的提高和医疗技术的不断进步,胃肠镜检查已经成为诊断和治疗胃肠道疾病的重要手段。然而,对于许多人来说,胃肠镜检查仍然是一个陌生而令人担忧的过程。了解胃肠镜检查前后的护理知识,不仅可以减轻患者的恐惧和不适,还能提高检查的安全性和准确性。本文将详细介绍胃肠镜检查的护理要点,帮助您更好地应对这一检查。

一、胃肠镜检查的概述

(一)胃镜检查

胃镜是通过口腔将一根细软的管子伸入胃内,直接观察食管、胃和十二指肠的黏膜情况,以发现炎症、溃疡、肿瘤等病变。

(二)肠镜检查

肠镜则是从肛门插入,依次经过直肠、结肠,直至盲肠,用于检查肠道黏膜的病变。

胃肠镜检查可以清晰地显示胃肠道的内部结构,对于早期发现和诊断胃肠道疾病具有重要意义。

二、胃肠镜检查前的护理

(一)心理护理

1、多数患者在检查前会感到紧张、焦虑甚至恐惧,这是很常见的反应。

2、医护人员和家属应耐心倾听患者的担忧,向其解释检查的必要性、过程和安全性,让患者了解胃肠镜检查是一种常见且相对安全的检查方法。

3、可以分享成功案例,帮助患者减轻心理负担,增强信心。

(二)饮食准备

1、胃镜检查

(1)检查前一天晚餐应选择清淡、易消化的食物,如米粥、面条等,避免食用油腻、辛辣、刺激性食物以及富含纤维的蔬菜和水果。

(2)检查当天需禁食6-8小时,禁水4小时以上,以保证胃内排空,便于清晰地观察胃黏膜。

2、肠镜检查

(1)检查前2-3天开始低纤维饮食,

腰椎间盘突出全面解读与应对策略

周陆伟

有麻木、无力等感觉异常。

3、下肢麻木和感觉减退:突出的椎间盘压迫神经,会导致下肢相应部位的麻木和感觉减退,如脚趾、脚底等部位。

4、肌肉无力:严重的腰椎间盘突出可能导致下肢肌肉无力,表现为行走困难、站立不稳、足下垂等。

5、大小便功能障碍:如果突出的椎间盘压迫马尾神经,会出现大小便失禁、排尿困难、便秘等马尾综合征的症状,这是一种较为严重的情况,需要紧急治疗。

三、诊断方法

1、病史和体格检查

医生会详细询问患者的症状、发病过程、工作和生活习惯等病史,并进行全面的体格检查,包括腰部的活动度、压痛、反射检查、肌力检查等,以初步判断是否存在腰椎间盘突出突出。

2、影像学检查

(1)X线检查:可以观察腰椎的形态、结构、椎间隙的宽窄等,但对椎间盘突出出的诊断价值有限,主要用于排除其他腰椎疾病。

(2)CT检查:能够清晰地显示椎间盘的形态、大小、位置以及是否有钙化等情况,但对脊髓和神经根的显示不如磁共振成像(MRI)。

(3)MRI检查:对软组织的分辨力高,可以准确地显示椎间盘突出的程度、位置,以及脊髓和神经根受压的情况,是诊断腰椎间盘突出出的重要方法。

(4)肌电图检查:有助于判断神经损伤的部位和程度。

四、治疗方法

1、保守治疗

(1)卧床休息:在急性发作期,卧床休息可以减轻腰部的压力,缓解疼痛和神经根炎症。一般建议卧床1-3周,但不建议过长时间卧床,以免引起肌肉萎缩等并发症。

(2)药物治疗:包括非甾体类抗炎药(如布洛芬、双氯芬酸钠)、镇痛药(如曲马朵)、肌肉松弛剂(如氯唑沙宗)、营养神经药物(如甲钴胺、维生素B12)等,可根据症状选择使用。

(3)物理治疗:如热敷、冷敷、按摩、牵引、针灸等,可以缓解肌肉痉挛,减轻疼痛,改善局部血液循环。

(4)运动疗法:在症状缓解后,进行针对性的腰部和腹部肌肉锻炼,如小燕飞、五点支撑、平板支撑等,有助于增强腰部肌肉的力量,稳定腰椎,预防复发。

(5)佩戴腰围:在活动时期佩戴腰围,可以限制腰部的活动,减轻腰部的负担,但不宜长期佩戴,以免引起腰部肌肉萎缩。

2、手术治疗

(1)手术指征:经过保守治疗3-6个月无效,症状持续加重,影响生活和工作;出现马尾综合征;伴有严重的腰椎管狭窄等。

(2)手术方法:包括传统的开放性手术和微创手术。开放性手术如腰椎间盘突出核摘除术、椎间融合术等,手术视野清晰,操作直接,但创伤较大。微创手术如椎间孔镜手术、椎间盘镜手术等,具有创伤小、恢复快的优点,但适用范围相对较窄。

五、康复与预防

小儿湿疹的全面解析与应对指南

阮稽峰

症状,孩子会不停地搔抓皮肤,导致皮肤破损、感染。

2、皮肤损害:(1)急性期:表现为红斑、丘疹、水泡,严重时出现渗液、糜烂。(2)亚急性期:渗液减少,出现结痂、脱屑。(3)慢性期:皮肤增厚、粗糙、苔藓样变,颜色加深。

3、发病部位:湿疹可发生在身体的任何部位,常见于面部、头皮、颈部、四肢屈侧(如肘窝、腘窝)等。

四、小儿湿疹的诊断

1、病史采集:医生会详细询问孩子的发病时间、症状、病情变化、家族过敏史、喂养情况等。

2、体格检查:观察皮肤损害的形态、分布,严重程度,检查是否有抓痕、感染等。

3、实验室检查:一般情况下,根据临床表现即可诊断小儿湿疹。但在某些情况下,可能需要进行血常规、过敏原检测、免疫功能检查等,以排除其他疾病或明确病因。

五、小儿湿疹的治疗

1、基础治疗

(1)皮肤护理:保持皮肤清洁、湿润,每天给孩子洗澡,但水温不宜过高,时间不宜过长。洗完澡后立即涂抹保湿霜,选择无香料、无酒精的温和产品。

(2)穿着:给孩子选择宽松、柔软、透气的棉质衣物,避免穿着羊毛、化纤等刺激性材质的衣物。

(3)环境:保持室内适宜的温度和湿度,减少过敏原的接触,定期清洁床上用品、窗帘等。

胃肠镜检查为健康护航

满会军

避免食用蔬菜、水果、全谷物等富含纤维的食物。

(2)检查前1天,根据医嘱服用清肠剂,如聚乙二醇电解质液,以清空肠道内的粪便。

(3)在服用清肠剂期间,应按照要求大量饮水,一般至少2000-3000毫升,直至排出的粪便为清水样,无粪渣残留。

(三)其他准备

1、告知医生正在服用的药物,某些药物可能需要在检查前暂停使用,如抗血小板药物、抗凝药物等,以减少出血风险。

2、如果有高血压等慢性疾病,需在检查当日清晨用少量水送服降压药。

3、检查前取下假牙、眼镜、首饰等物品,以免影响检查或造成损坏。

4、签署知情同意书,了解检查的风险和注意事项。

三、胃肠镜检查中的护理

(一)体位配合

1、胃镜检查时,患者通常采取左侧卧位,双腿微曲,头稍向后仰,松开领口和腰带,使身体放松。

2、肠镜检查时,患者可能需要先采取左侧卧位,然后根据检查的进展,在医生的指导下改变体位。

(二)呼吸配合

1、插入胃镜或肠镜时,患者应按照医生的指示缓慢深呼吸,通过放松呼吸来减轻不适感。

2、避免因紧张而屏气,以免增加检查难度和不适感。

(三)医护人员的操作技巧

1、医护人员在操作过程中会动作轻柔,尽量减少对胃肠道黏膜的刺激和损伤。

2、密切观察患者的生命体征和反应,如面色、呼吸、心率等,如有异常及时处理。

四、胃肠镜检查后的护理

1、康复训练

(1)早期康复:在卧床期间,可以进行一些简单的床上运动,如直腿抬高、踝泵运动等,预防下肢深静脉血栓形成和肌肉萎缩。

(2)中期康复:症状缓解后,逐渐增加运动量和运动强度,如进行腰部的伸展、旋转运动,以及游泳、慢跑等有氧运动。

(3)后期康复:重点是强化腰部肌肉的力量和耐力,提高腰椎的稳定性,预防复发。

2、预防措施

(1)保持正确的坐姿和站姿:避免弯腰驼背,坐立时腰部要有支撑,站立时挺胸收腹。

(2)避免长时间弯腰或久坐:定期起身活动,伸展腰部,减轻腰部肌肉的疲劳。

(3)加强腰部肌肉锻炼:坚持进行腰部肌肉的锻炼,如前面提到的小燕飞、五点支撑等。

(4)控制体重:减轻腰部的负担,降低椎间盘的压力。

(5)注意搬重物的姿势:搬重物时应先蹲下,将重物靠近身体,然后用腿部力量起身,避免弯腰搬起。

(6)避免剧烈运动和外伤:运动前要做好热身,注意保护腰部。

腰椎间盘突出是一种常见但可防可治的疾病,通过了解其病因、症状、诊断和治疗方法,我们可以更好地预防和应对这一问题。在日常生活中,保持良好的生活习惯和姿势,加强腰部肌肉锻炼,一旦出现症状及时就医,选择合适的治疗方法,大多数患者都能够有效地缓解症状,恢复正常的生活和工作。希望本文能够为大家提供有益的信息,让我们共同关注腰椎健康,远离腰椎间盘突出出的困扰。

(作者单位系济南市第八人民医院)

环境,保证孩子充足的睡眠,有利于皮肤的修复和病情的恢复。

4、心理护理:关注孩子的情绪变化,通过安抚、玩耍等方式减轻孩子的焦虑和紧张。

七、小儿湿疹的预防

1、孕期预防:孕妇在怀孕期间应注意饮食均衡,避免接触过敏原,保持良好的心情。

2、早期干预:对于有家族过敏史的宝宝,出生后应尽早进行皮肤护理,坚持使用保湿霜。

3、合理喂养:提倡母乳喂养,适时添加辅食,注意食物的多样性和逐步引入。

4、增强体质:让孩子适当进行户外活动,增强体质,提高免疫力。

八、小儿湿疹的常见误区

1、过度清洁:有些家长认为孩子皮肤脏会加重湿疹,过度频繁地给孩子洗澡、使用肥皂等清洁剂,反而会破坏皮肤的屏障功能,加重病情。

2、谈激素色变:对糖皮质激素的使用存在恐惧心理,拒绝使用或自行减量、停药,导致病情反复或加重。

3、盲目忌口:没有明确过敏原的情况下,过度忌口,可能导致孩子营养不良。

4、追求根治:小儿湿疹目前尚无法根治,但通过合理的治疗和护理,可以有效控制病情,减少复发。

小儿湿疹虽然给孩子和家长带来了困扰,但只要我们正确认识、科学治疗、精心护理,就能帮助孩子缓解症状,提高生活质量。同时,家长们要保持耐心和信心,与医生密切配合,共同应对这一挑战,让宝宝们拥有健康、光滑的肌肤,快乐成长。

(作者单位系芜湖市第二人民医院)

(2)如有感染迹象,应及时使用抗生素治疗。

五、特殊情况的护理

(一)老年人

1、老年人身体机能下降,对检查的耐受性较差,检查前后应密切监测生命体征。

2、注意观察有无心脑血管疾病的发作迹象,如头晕、胸痛等。

(二)儿童

1、儿童可能因恐惧而不配合检查,需要家长和医护人员的耐心安抚。

2、根据儿童的年龄和体重调整饮食和活动的护理方案。

(三)患有基础疾病的患者

1、如患有糖尿病的患者,检查前后应注意血糖的监测和控制,避免因禁食和应激导致血糖波动。

2、患有心血管疾病的患者,应关注血压、心率等变化,随身携带急救药物。

六、胃肠镜检查护理的重要性

(一)提高检查的舒适度
通过有效的护理措施,如心理护理、体位指导等,可以减轻患者在检查过程中的不适感,提高其对检查的接受度。

(二)保障检查的安全性

做好检查前的准备工作,如饮食控制、药物调整等,以及检查后的观察和护理,能够及时发现和处理并发症,保障患者的生命安全。

(三)促进疾病的早期诊断和治疗
准确的护理配合有助于提高胃肠镜检查的准确性和成功率,为疾病的早期诊断和治疗提供有力支持。

胃肠镜检查是胃肠道疾病诊断和治疗的重要手段,而科学、细致的护理是确保检查顺利进行和患者安全的关键。希望通过本文的介绍,能让您对胃肠镜检查的护理有更全面、深入的了解,消除不必要的恐惧和担忧。在医护人员的专业护理和您的积极配合下,让胃肠镜检查为您的健康保驾护航。

(作者单位系重庆医科大学附属永川医院)

胸痛,是一种常见却又可能隐藏着严重健康问题的症状,它就像是身体发出的紧急信号,提醒我们要关注内在的状况。在这篇文章中,我们将深入探讨胸痛的各种可能原因、诊断方法以及应对策略。

一、胸痛的定义与表现

胸痛,是指胸部出现的疼痛或不适感。这种疼痛的性质、程度和位置可以因人而异。有的人可能感觉到胸部有尖锐的刺痛,像被针扎了一样;有的人则是一种沉重的闷痛,仿佛有一块大石头压在胸口;还有的人会经历持续的隐痛或短暂而剧烈的绞痛。

胸痛的位置也不尽相同。它可能出现在胸骨后、心前区,也可能波及到肩部、背部、颈部甚至上腹部。此外,胸痛还可能伴随其他症状,如呼吸困难、出汗、恶心、呕吐、头晕等。

二、胸痛的常见原因

(一)心血管疾病

1.心绞痛:心绞痛通常是由于冠状动脉供血不足,导致心肌急剧的、暂时的缺血与缺氧所引起。疼痛常为压迫、发闷或紧缩性,可放射至左肩、左臂内侧达无名指和小指,或至颈、咽或下颌部。一般在体力活动、情绪激动、饱食、寒冷等情况下诱发,休息或含服硝酸甘油后可缓解。

2.心肌梗死:心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。胸痛的性质更为剧烈,持续时间更长,常伴有烦躁不安、出汗、恐惧或濒死感。休息和含服硝酸甘油不能缓解,疼痛可长达数小时或数天。

3.心膜炎:心膜炎是心肌的炎症性疾病,病毒感染是常见原因。胸痛通常为隐痛或钝痛,可伴有发热、乏力、心悸等症状。

(二)呼吸系统疾病

1.胸膜炎:胸膜炎多由感染、自身免疫性疾病等引起。胸痛通常在深呼吸、咳嗽或转动体位时加剧,疼痛为刺痛或牵拉痛,常位于胸廓下部的侧方。

2.气胸:气胸是指气体进入胸膜腔,造成积气状态。突然发生的胸痛是气胸的典型症状,疼痛尖锐,可放射至同侧肩部、背部或上腹部,同时伴有呼吸困难。

3.肺炎:当肺部发生炎症时,可能会引起胸部的疼痛,多为咳嗽时加重的钝痛。

(三)消化系统疾病

1.胃食管反流病:胃酸反流刺激食管可导致胸痛,疼痛常位于胸骨后,多在进食后或平卧时发生,可伴有烧心、反酸等症状。

2.食管裂孔疝:部分胃通过膈食管裂孔进入胸腔,可引起胸痛,疼痛多在饱餐后、平卧时出现,常伴有上腹部胀满、嗝气等。

3.胆囊炎、胆结石:当胆囊疾病发作时,疼痛可放射至右侧胸部,常伴有恶心、呕吐、发热等症状。

(四)骨骼肌肉疾病

1.肋软骨炎:肋软骨炎是肋软骨的非特异性炎症,疼痛多位于前胸壁,为钝痛或锐痛,按压时疼痛加重。

2.肌肉拉伤:过度运动或不当的姿势可能导致胸部肌肉拉伤,引起胸痛,疼痛在活动时常加重。

(五)心理因素

焦虑、抑郁等心理障碍有时也会表现为胸痛,称为心因性胸痛。这种胸痛通常没有明显的器质性病变,但患者会感到胸部不适,常伴有情绪问题。

三、胸痛的诊断方法

(一)详细的病史采集

医生会询问胸痛的特点,包括疼痛的部位、性质、诱发和缓解因素、持续时间、伴随症状等,还会了解患者的既往病史、家族病史、生活习惯(如吸烟、饮酒)等。

(二)体格检查

包括测量生命体征(血压、心率、呼吸、体温)、心肺听诊、腹部触诊等,以初步判断胸痛的可能原因。

(三)实验室检查

1.心肌损伤标志物检测,如心肌肌钙蛋白、肌酸激酶同工酶等,有助于诊断心肌梗死。

2.血常规,可以了解是否有感染的存在。

3.生化检查,如肝功能、肾功能、血糖、血脂等,有助于评估患者的整体健康状况。

(四)影像学检查

1.心电图,是诊断心血管疾病的重要手段,特别是对于心绞痛和心肌梗死的诊断。

2.心脏超声,可以评估心脏的结构和功能。

3.胸部X光片,有助于发现肺部、胸腔的病变。

4.CT或磁共振成像(MRI),对于胸部的结构异常、炎症、肿瘤等有较好的诊断价值。

5.冠状动脉造影,是诊断冠状动脉疾病的“金标准”,但属于有创检查。

四、胸痛的治疗

(一)针对病因治疗

1.心血管疾病

(1)心绞痛和心肌梗死:通常需要使用抗血小板药物(如阿司匹林、氯吡格雷)、他汀类药物、硝酸酯类药物等。严重的情况可能需要进行冠状动脉介入治疗(如支架置入)或冠状动脉旁路移植术。

(2)心膜炎:主要是休息和对症治疗,如使用营养心机的药物。

2.呼吸系统疾病

(1)胸膜炎:根据病因进行抗感染、抗结核等治疗。

(2)气胸:少量气胸可自行吸收,大量气胸需要进行胸腔闭式引流。

(3)肺炎:使用抗生素进行抗感染治疗。

3.消化系统疾病

(1)胃食管反流病:使用抑酸药(如奥美拉唑)、促胃肠动力药(如多潘立酮)等。

(2)食管裂孔疝:严重者可能需要手术治疗。

(3)胆囊炎、胆结石:根据病情选择保守治疗或手术治疗。

4.骨骼肌肉疾病

(1)肋软骨炎:可使用非甾体类抗炎药(如布洛芬)缓解疼痛。

(2)肌肉拉伤:休息、理疗、热敷等有助于恢复。

5.心理因素

心因性胸痛:需要心理治疗,如认知行为疗法、放松训练等,必要时使用抗焦虑、抗抑郁药物。

无论病因如何,在诊断明确之前,对于胸痛剧烈的患者,可以使用止痛药(如吗啡、哌替啶)来缓解疼痛。

五、胸痛的预防

(一)健康生活方式

1.均衡饮食:多摄入蔬菜、水果、全谷物、低脂肪蛋白质等,减少高盐、高脂、高糖食物的摄入。

2.适量运动:保持每周至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等。

3.戒烟限酒:吸烟是心血管疾病的重要危险因素,应尽量戒烟,限制饮酒量,避免酗酒。

(二)控制基础疾病

对于患有高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病的患者,要积极治疗,将血压、血糖、血脂控制在理想范围内,以降低心血管疾病的发生风险。

(三)定期体检

定期进行身体检查,包括心电图、心脏超声、胸部X光片等检查,有助于早期发现潜在的疾病。

六、紧急处理

如果出现胸痛,尤其是剧烈、持续不缓解的胸痛,并伴有呼吸困难、大汗淋漓、濒死感等症状,应立即拨打急救电话120。在等待救援的过程中,患者应保持安静,尽量平卧或半卧位,避免剧烈运动。

胸痛可能是身体发出的严重警报,切不可掉以轻心。了解胸痛的原因、诊断和治疗方法,对于及时发现和处理潜在的健康问题至关重要。希望通过这篇科普文章,能让更多人对胸痛有更清晰地认识,关注自己的健康,做到早预防、早诊断、早治疗。

(作者单位系右江民族医学院附属医院)

本版投稿咨询电话:
0554-6657551
189 9404 5261