

发生肠痉挛时,如何科学应对

程桂芳

肠痉挛又称痉挛性肠绞痛,只是一种症状而非疾病。它是由于肠壁平滑肌强烈收缩而引起的阵发性腹痛,通常无肠道器质性病变。肠痉挛是急性腹痛中最常见的情况,多表现为腹痛、呕吐等症状,且在小儿中更为常见。

一、探究病因

1.生理因素

受凉、剧烈运动等生理因素可能引发肠痉挛。当人体受凉时,肠道平滑肌会受到寒冷刺激,导致肌肉收缩加剧。例如,在寒冷的天气中,若不注意保暖,腹部暴露在外,就容易引发肠痉挛。剧烈运动时,身体的震动和肠道的晃动可能刺激肠道平滑肌,使其过度收缩,从而引发腹痛症状。据统计,约有20%的肠痉挛病例与生理因素有关。

2.肠道菌群紊乱

饮食异常、免疫力下降等情况可能导致肠道菌群紊乱,进而引发肠痉挛。如果饮食不均衡,摄入过多高糖、高脂肪食物,或者长期使用抗生素等,都可能破坏肠道内的菌群平衡。当肠道内产气杆菌增多时,肠道内气体增多,肠内压上升,压迫肠道平滑肌,引发肠痉挛。有研究表明,肠道菌群紊乱在肠痉挛患者中的发生率约为30%。

3.慢性肠炎

药物刺激、细菌感染等因素可能引发慢性肠炎,从而导致肠痉挛。例如,某些药物可能对肠道黏膜产生刺激,破坏肠道的正常功能。细菌感染后,肠道会产生炎症反应,使得肠道功能紊乱,食物在肠道内停留时间过长,发酵产生气体,肠内压升高,刺激肠道平滑肌,导致肠痉挛。慢性肠炎引发的肠痉挛在临床中较为常见,约占肠痉挛病例的25%。

4.饮食不当

过多摄入生冷、油腻等食物可引起肠痉挛。生冷食物会使肠道受到寒冷刺激,导致肠道平滑肌收缩。油腻食物则不易消化,会加重肠道负担,引起肠道功能紊乱。比如,大量食用冰淇淋、油炸食品等,都可能引发肠痉挛。据调查,因饮食不当导致肠痉挛的情况在日常生活中较为普遍,约占25%的比例。

5.肠道炎症

细菌性肠炎等肠道炎症疾病可引发肠痉挛。当肠道受到细菌感染时,细菌产生的毒素会刺激肠道,引发平滑肌痉挛,引起疼痛。常见的细菌性肠炎有大肠杆菌肠炎、沙门氏菌肠炎等。肠道炎症引发的肠痉挛需要及时治疗,否则可能会加重病情。

二、症状表现

1.腹痛

肠痉挛最典型的症状就是腹痛,疼痛多位于脐周,也可出现于上、下腹部。这种疼痛呈阵发性,发作后可持续数分钟至数十分钟不等,且容易复发。据统计,约80%的肠痉挛患者会出现腹痛症状。疼痛的程度因人而异,轻者可能只是轻微的不适,重者则会呈现出冷汗、面色苍白、手脚发凉等症状。

2.呕吐

患者在腹痛发作时常常会伴有呕吐。这主要是因为肠道痉挛导致胃肠道内压力升高,从而引起呕吐反射。一般来说,在呕吐后精神状态可有所改善。有研究表明,大约50%的肠痉挛患者会出现呕吐症状。

3.精神不佳

肠痉挛患者还会表现出精神不佳的症状,如食欲缺乏、萎靡不振等。这是

由于腹痛和身体的不适影响了患者的情绪和食欲。在儿童患者中,这种精神不佳的表现可能更为明显,他们可能会变得烦躁不安、哭闹不止。

4.发热

如果肠痉挛是继发于上呼吸道感染,则会出现发热症状。发热的程度因个体差异和感染的严重程度而异。一般来说,体温可能会升高到38℃甚至更高。此时,患者除了发热外,还可能伴有咳嗽、流鼻涕等上呼吸道感染的症状。

5.其他症状

症状严重者可出现冷汗、面色苍白等症状。当肠痉挛发作较为剧烈时,身体会出现应激反应,导致汗腺分泌增加,从而出现冷汗。同时,由于疼痛和身体的不适,患者的面色会变得苍白。在患儿中,还可能有哭闹、拒食等表现。患儿由于无法用语言准确表达自己的不适,只能通过哭闹来传达。而拒食则是因为腹痛和身体的不适使得他们没有食欲。

三、治疗方法

1.一般治疗

首先,要消除病因,对于因饮食不当引起的肠痉挛,应调整饮食结构,避免食用生冷、油腻、辛辣等刺激性食物。同时,要注意环境因素,尤其是腹部保暖,避免腹部受凉。在肠痉挛发作期间,对于伴有呕吐、腹泻,可能存在脱水的患者,应该注意补充液体和电解质,可以口服补液盐或通过静脉输液的方式进行补充。例如,对于轻度脱水的患者,可以口服补液盐Ⅲ,每包溶解于250毫升温开水中,随时口服,以补充身体流失的水分和电解质。

2.药物治疗

在医生的指导下,可以选用解痉药、抗胆碱能药物等解除平滑肌痉挛。常见的解痉药有颠茄片、阿托品等,这些药物可以缓解肠道平滑肌的痉挛,减轻腹痛症状。抗胆碱能药物如盐酸双环胺,在治疗婴儿肠痉挛方面有一定的疗效,但6个月以下的婴儿慎用。此外,对于因肠道炎症引起的肠痉挛,可以根据病因选用抗生素进行治疗,如阿莫西林、头孢克肟等。如果肠道内气体过多,可以使用二甲硅油等减少肠道气体的药物,促进气体排出。还有一些药物可以根据具体情况使用,如α-半乳糖苷酶能帮助消化高纤维素食食物,减少发酵产气;在病情需要时也可以应用一些镇静药,比如茶巴比妥等。需要注意的是,一切用药都要遵循医嘱,千万不能擅自用药。

3.手术治疗

一般来说,肠痉挛无需进行特殊的手术治疗。但如果确定是原发于其他疾病如肠套叠、肠畸形、肠道憩室内、肠道憩室等情况下,可考虑手术治疗。部分患者需要手术来帮助寻找病因,例如,肠套叠是一段肠管内套入远端相邻的肠管腔内,可引起小孩肠痉挛,主要的治疗方法是手术治疗。对于梅克尔憩室导致的肠痉挛,患者可以遵医嘱服用奥美拉唑、雷贝拉唑、兰索拉唑等质子泵抑制剂,严重的患者可能需要手术切除憩室。对于因肿瘤引起的肠痉挛,在诊断明确的前提之下,要积极地手术治疗。所以,当患者出现肠痉挛之后,要到医院进行检查,从而选择合适的治疗方法。

(作者单位系佳木斯市妇幼保健院)

用好氟化物,打响预防龋齿保卫战

还意忠

生的酸性物质的侵蚀,从而保护牙齿。

2.抑制细菌生长

口腔中的细菌是导致龋齿的主要原因之一。氟化物能够抑制细菌的生长和代谢,减少细菌产生酸性物质的能力。氟化物可以干扰细菌的酶系统,影响细菌对营养物质的摄取和利用。同时,氟化物还可以改变细菌的细胞膜通透性,使细菌内部的物质泄漏,从而抑制细菌的生长。

3.促进牙齿再矿化

当牙齿表面的矿物质被酸性物质溶解后,氟化物能够促进牙齿的再矿化过程,使溶解的矿物质重新沉积在牙齿表面,修复受损的牙釉质。在再矿化过程中,氟化物能够吸引钙、磷等矿物质离子,形成新的氟磷灰石晶体,填充在牙齿表面的微小缺损处。这就像给牙齿进行了一次“自我修复”,使牙齿更加坚固。

三、氟化物的主要来源

1.饮用水加氟

当人们饮用含氟水时,氟化物会被人体吸收,并分布到全身各个组织和器官,其中一部分氟化物会沉积在牙齿中,发挥预防龋齿的作用。

饮用水中的氟化物浓度通常在0.7-1.2毫克/升之间,这个浓度范围被认为是安全有效的。在这个浓度下,氟化物能够在不引起氟中毒的前提下,最大程度地发挥预防龋齿的作用。

尽管饮用水加氟被广泛认为是一种有效的龋齿预防措施,但也存在一些争议。一些人担心饮用水加氟会导致氟中毒,尤其是对于儿童和孕妇等特殊人群。然而,大量的科学研究表明,在适当的浓度下,饮用水加氟是安全的,不会引起氟中毒。

2.含氟牙膏

(1)含氟牙膏的种类

无力。这是因为高血压影响了身体的正常代谢和功能,使身体处于一种疲劳状态。 视力模糊:可能出现看东西不清楚、重影等症状。高血压会损害眼底血管,影响视网膜的血液供应,从而影响视力。

二、高血压的病因

1.遗传因素

高血压具有一定的遗传倾向。如果家族中有高血压患者,那么其后代患高血压的风险相对较高。研究表明,遗传因素可能通过影响血管的结构和功能、肾脏对盐的排泄等方面,增加高血压的发病几率。然而,遗传因素并非唯一决定因素,环境和生活方式等也在高血压的发生发展中起着重要作用。

2.不良生活方式

高盐饮食:摄入过多的盐会使人体的血容量增加,从而导致血压升高。世界卫生组织建议每人每天的食盐摄入量不超过5克,但很多人的实际摄入量远远超过这个标准。 缺乏运动:长期缺乏体育锻炼会使身体的代谢功能下降,血液循环不畅,心脏和血管的功能逐渐减弱。适当的运动可以增强心

含氟牙膏是日常生活中最常见的氟化物来源之一。目前市场上的含氟牙膏种类繁多,主要有氟化钠牙膏、单氟磷酸钠牙膏等。

(2)含氟牙膏的正确使用方法

为了充分发挥含氟牙膏的防龋作用,正确的使用方法非常重要。首先,要选择适合自己的含氟牙膏,根据自己的年龄、口腔状况和需求选择不同种类的含氟牙膏。其次,要掌握正确的刷牙方法,将牙膏均匀地涂抹在牙刷上,采用巴氏刷牙法或旋转刷牙法等正确的刷牙方法,确保牙齿的各个表面都能得到充分的清洁。最后,要注意牙膏的用量,一般来说,儿童使用含氟牙膏的用量要少于成人,以避免氟摄入过量。

3.局部涂氟

(1)局部涂氟的方法和适用人群 局部涂氟是一种由专业口腔医生在口腔内进行的氟化物应用方法。医生会将含氟的溶液、凝胶或泡沫涂抹在牙齿表面,使氟化物在牙齿上形成一层保护膜,增强牙齿的抗酸能力。

局部涂氟适用于儿童、易患龋齿的人群以及牙齿矫正患者等。对于儿童来说,一般建议在3-6岁之间进行首次局部涂氟,之后每半年进行一次。对于易患龋齿的人群和牙齿矫正患者,可以根据具体情况增加局部涂氟的频率。

(2)局部涂氟的注意事项

在进行局部涂氟时,要选择正规的口腔医疗机构,由专业的口腔医生进行操作。同时,要注意涂氟后的口腔卫生,避免在涂氟后立即进食或饮水,以免影响氟化物的效果。此外,对于有口腔溃疡、过敏等情况的患者,要在医生的指导下进行局部涂氟。

4.含氟漱口水

(1)含氟漱口水的作用和使用方法 含氟漱口水是一种含有氟化物的

口腔清洁产品。使用含氟漱口水可以在口腔中形成较高浓度的氟化物,抑制细菌生长,促进牙齿再矿化。

含氟漱口水的使用方法非常简单,一般在饭后或刷牙后使用。将适量的含氟漱口水含在口中,鼓动腮帮子,使漱口水在口腔中充分流动,然后吐出即可。

(2)含氟漱口水的适用人群和注意事项

含氟漱口水适用于不能使用含氟牙膏或局部涂氟的人群,如佩戴正畸矫治器的患者、老年人等。同时,对于易患龋齿的人群,也可以使用含氟漱口水作为辅助的龋齿预防措施。

在使用含氟漱口水时,要注意选择适合自己的产品,根据说明书正确使用。同时,要避免误吞漱口水,以免引起氟中毒。对于儿童来说,要在家长的监督下使用含氟漱口水。

四、氟化物使用的注意事项

1.适量使用

虽然氟化物对预防龋齿有重要作用,但过量使用氟化物也会对人体健康造成危害。因此,在使用氟化物时,要严格按照推荐剂量使用,避免氟摄入过量。

2.个体差异

不同的人对氟化物的敏感性可能存在差异。有些人可能对氟化物比较敏感,容易出现氟斑牙等氟中毒现象。因此,在使用氟化物时,要根据个人情况进行调整。

3.定期检查

使用氟化物预防龋齿的同时,要定期进行口腔检查。口腔医生可以根据个人的口腔情况,调整氟化物的使用方法和剂量,确保防龋效果的同时,避免出现不良反应。

(作者单位系秦皇岛港务集团有限公司港口医院)

远离高血压风险,拥抱健康生活

唐季恒

肺功能,降低血压。

吸烟,烟草中的尼古丁等有害物质会刺激交感神经,使血管收缩,血压升高。同时,吸烟还会损伤血管内皮细胞,促进动脉粥样硬化的形成,加重高血压的病情。 过量饮酒:长期大量饮酒会使血压升高,尤其是收缩压。酒精还会影响肝脏对药物的代谢,降低降压药物的疗效。

3.精神因素

长期精神紧张、焦虑、压力过大等情绪问题会导致人体的交感神经兴奋,释放大量的肾上腺素和去甲肾上腺素,使血管收缩,血压升高。现代社会的快节奏生活和高强度工作压力,使得很多人长期处于精神紧张状态,增加了高血压的发病风险。

4.年龄因素

随着年龄的增长,人体的血管会逐渐硬化,弹性降低,心脏功能也会有所下降。这些生理变化使得老年人更容易患高血压。一般来说,40岁以上的人群患高血压的风险逐渐增加。

5.其他疾病

肾脏疾病:肾脏是调节血压的重要器官

肺结节的发现通常是在体检或因其他疾病进行胸部影像学检查时偶然发现。随着医学影像技术的不断发展,尤其是低剂量螺旋CT的广泛应用,肺结节的检出率越来越高。

根据结节的密度不同,肺结节可分为三类:

- 实性结节:指其内全部是软组织密度的结节,密度较均匀,内部血管及支气管影像被掩盖。
- 部分实性结节:又叫混合性结节,指其内既包含磨玻璃密度又包含实性软组织密度的结节。
- 磨玻璃结节:指肺内模糊的结节影,结节密度较周围肺实质略增加,但其内血管及支气管的轮廓尚可见。

一、肺结节的成因

1.感染因素

- 细菌感染:如肺结核分枝杆菌感染可引起肺结核球,表现为肺结节。
- 病毒感染:某些病毒感染后,肺部可能出现炎症反应,进而形成结节。
- 真菌感染:如隐球菌、曲霉菌等真菌感染肺部,也可能导致肺结节的出现。

2.环境因素

- 空气污染:长期暴露在污染的空气中,如工业废气、汽车尾气、粉尘等,有害物质可进入肺部,刺激肺组织形成结节。
- 吸烟:吸烟是导致肺结节的重要危险因素之一。香烟中的有害物质可损伤肺组织,增加肺结节的发生风险。
- 职业暴露:长期接触石棉、氧气、硅尘等有害物质的职业人群,患肺结节的几率较高。

3.遗传因素

某些遗传因素可能增加肺结节的易感性。家族中有肺结节或肺癌患者的人群,患肺结节的风险可能相对较高。

4.其他因素

- 自身免疫性疾病:如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病,可累及肺部,形成肺结节。
- 肺血管异常:肺动静脉畸形等肺血管异常疾病,也可能表现为肺结节。

二、肺结节的诊断

1.影像学检查

- 胸部X线:是最常用的初步检查方法,但对于较小的肺结节容易漏诊。
- 低剂量螺旋CT:是目前检测肺结节最敏感的方法,可以发现直径小于5mm的结节,并能提供结节的大小、形态、密度等详细信息。
- 增强CT:对于部分实性结节或怀疑恶性的结节,可进行增强CT检查,以进一步评估结节的血供情况。
- PET-CT:对于直径大于8mm的实性结节或部分实性结节,可考虑进行PET-CT检查,有助于判断结节的良恶性,但价格较高。

2.病理学检查

- 支气管镜检查:对于靠近大气道的肺结节,可通过支气管镜进行活检,获取组织标本进行病理诊断。
- 经皮肺穿刺活检:在CT引导下,经皮穿刺肺结节,获取组织标本进行病理诊断。此方法有一定的风险,如气胸、出血等。
- 手术切除活检:对于高度怀疑恶性的肺结节,可考虑手术切除,进行病理诊断。

3.其他检查

- 肿瘤标志物:如癌胚抗原(CEA)、神经元特异性烯醇化酶(NSE)等肿瘤标志物的检测,可辅助判断肺结节的良恶性,但特异性不强。
- 血液检查:血常规、C反应蛋白等血液检查,可帮助判断是否存在感染等情况。

三、肺结节的治疗

1.观察随访

对于低风险的肺结节,如直径小于6mm的实性结节、纯磨玻璃结节等,通常可以进行观察随访。医生会根据结节的大小、形态、密度等特征,制定随访计划,一般为3-6个月、6-12个月、12-24个月进行胸部CT复查,观察结节的变化情况。如果结节在随访过程中没有明显变化,可继续随访;如果结节增大、密度增加或出现其他恶性征象,则需要进一步评估和治疗。

2.药物治疗

抗感染治疗:对于由感染引起的肺结节,如肺结核、真菌性肺炎等,可根据病原体的不同,选择相应的抗感染药物进行治疗。经过规范的抗感染治疗后,部分肺结节可能会缩小或消失。

激素治疗:对于由自身免疫性疾病引起的肺结节,可使用糖皮质激素等免疫抑制剂进行治疗。但激素治疗有一定的副作用,需要在医生的指导下使用。

3.手术治疗

手术指征:对于高度怀疑恶性的肺结节,如直径大于8mm的部分实性结节、具有恶性征象的实性结节等,可考虑手术治疗。此外,对于随访过程中结节增大、密度增加或出现其他恶性征象的肺结节,也需要进行手术评估。

手术方式:目前,肺结节的手术方式主要包括胸腔镜手术和开胸手术。胸腔镜手术具有创伤小、恢复快等优点,是目前治疗肺结节的主要手术方式。手术切除的范围根据结节的性质和位置而定,可分为楔形切除、肺段切除和肺叶切除等。

4.其他治疗方法

射频消融:对于不能耐受手术或不愿意手术的患者,可考虑射频消融治疗。射频消融是一种微创治疗方法,通过将射频电极插入肺结节内,产生高温使结节组织凝固坏死,达到治疗目的。

立体定向放疗:对于不能手术或不愿意手术的早期肺癌患者,立体定向放疗也是一种有效的治疗方法。立体定向放疗具有高精度、高剂量、少分次的特点,可以在较短的时间内给予肿瘤组织高剂量的辐射,同时减少对周围正常组织的损伤。

四、肺结节的预防

1.避免危险因素

戒烟:吸烟是导致肺结节的重要危险因素之一,戒烟可以降低肺结节的发生风险。避免职业暴露:对于长期接触有害物质的职业人群,应采取有效的防护措施,如佩戴口罩、通风等,减少有害物质的吸入。减少空气污染暴露:在空气污染严重的天气,应尽量减少户外活动,如需外出,可佩戴防护口罩。

2.健康生活方式

均衡饮食:多吃新鲜蔬菜水果、全谷物、低脂肪蛋白质等食物,减少摄入高脂肪、高糖、高盐食物。适量运动:保持适量的运动,如散步、跑步、游泳等,有助于提高身体免疫力。规律作息:保持规律的作息时间,避免熬夜,保证充足的睡眠。

3.定期体检

对于高危人群,如长期吸烟、有家族史、职业暴露等人群,应定期进行胸部低剂量螺旋CT检查,以便早期发现肺结节。

总之,肺结节是一种常见的肺部疾病,大多数肺结节是良性的,但也有一部分可能是恶性的。对于肺结节的治疗,应根据结节的性质、大小、位置等因素,选择合适的治疗方法。同时,通过避免危险因素、保持健康生活方式和定期体检等措施,可以有效预防肺结节的发生。如果发现肺结节,不要惊慌,应及时就医,听从医生的建议进行进一步的检查和治疗。(作者单位系四会市人民医院)

测量结果不稳定的患者,可以进行动态血压监测。这种监测方法是让患者佩戴一个小型的血压监测仪,在24小时内自动定时测量血压。

通过动态血压监测,可以了解患者全天的血压变化情况,包括夜间睡眠时的血压,有助于更准确地诊断高血压,并评估血压的波动情况和治疗效果。

3.其他检查

为了明确高血压的病因和评估病情的严重程度,可能还需要进行一些其他检查,如血常规、尿常规、肾功能、心电图、心脏超声等。这些检查可以帮助医生了解患者的身体状况,排除其他疾病引起的高血压,并评估高血压对心脏、肾脏等器官的损害程度。

四、高血压的治疗

1.改善生活方式

低盐饮食:减少食盐的摄入量,避免食用高盐食品,如咸菜、腌肉、火腿等。可以多吃新鲜的蔬菜和水果,这些食物富含钾、镁等矿物质,有助于降低血压。

控制体重:通过合理的饮食和适量的运动,减轻体重。对于肥胖患者来说,每减轻10公斤体重,收缩压可降低5-20毫米汞柱。

适量运动:坚持每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。也可以结合力量训练,如举重、俯卧撑等,增强肌肉力量。运动可以降低血压,改善

心血管功能。

戒烟限酒:戒烟可以显著降低心血管疾病的风险,同时也有助于降低血压。对于饮酒的患者,建议男性每天饮酒量不超过25克,女性不超过15克。

缓解精神压力:学会放松自己,通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式缓解精神压力。保持良好的心态,避免过度紧张和焦虑。

2.药物治疗

如果改善生活方式后血压仍不能得到有效控制,或者高血压患者已经出现了心、脑、肾等器官的损害,就需要进行药物治疗。

常用的降压药物包括利尿剂、β受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)、血管紧张素Ⅱ受体阻滞剂(ARB)等。医生会根据患者的具体情况选择适合的药物。

降压药物的使用应遵循个体化原则,从小剂量开始,逐渐增加剂量,直到达到理想的血压控制目标。同时,患者应严格按照医嘱服药,不得擅自增减药量或停药。

(作者单位系上海市中医医院)

本版投稿邮箱:0554-6657551