

肝硬化患者如何实现与疾病“和平共处”

张在祺

肝硬化,这个听起来有些可怕的疾病,正影响着不少人的健康。它并非一朝一夕形成,而是多种慢性肝病长期发展的结果。当肝脏组织逐渐被纤维化的瘢痕组织取代,肝脏的正常结构和功能就会受到严重影响。不过,即便被诊断为肝硬化,患者也并非只能消极等待,通过科学的管理和积极的生活方式调整,可以实现与疾病“和平共处”,从而尽可能地提高生活质量,延长生命。

一、积极治疗,遵循医嘱

1.病因治疗是关键

肝硬化的病因多样,如病毒性肝炎(乙肝、丙肝)、酒精性肝病、脂肪肝、自身免疫性肝病等。针对不同病因,治疗方法也大不相同。对于乙肝或丙肝引起的肝硬化,抗病毒治疗至关重要。通过长期规范服用抗病毒药物,能够有效抑制病毒复制,减缓肝脏炎症,阻止肝硬化进一步恶化。例如,乙肝患者服用恩替卡韦、替诺福韦等药物,多数患者能将病毒控制在较低水平,为肝脏的修复创造条件。

若是酒精性肝病导致的肝硬化,戒酒则是首要任务。研究表明,只要能彻底戒酒,多数酒精性肝硬化患者的病情可以得到稳定,甚至部分早期患者的肝脏功能还有一定程度的恢复可能。

2.定期复查不能少

肝硬化患者需要定期前往医院进行全面检查。一般来说,每3~6个月要检查肝功能、血常规、凝血功能、甲胎蛋白以及肝脏超声等项目。这些检查就像是医生的“眼睛”,能及时发现肝脏功能的变化、是否出现并发症以及肝脏内是否有肿瘤等异常情况。比如,甲胎蛋白的升高可能提示肝癌

的发生,而早期发现肝癌,通过手术、介入等治疗手段,患者的预后会大大改善。

此外,根据病情,医生可能还会安排胃镜检查,以评估食管胃底静脉曲张的程度,因为这是肝硬化常见且危险的并发症之一,一旦破裂出血,后果不堪设想。

二、饮食调理,营养均衡

1.优质蛋白要保证

肝脏是人体重要的代谢器官,肝硬化患者的肝脏功能受损,对蛋白质的代谢能力下降。但这并不意味着要减少蛋白质的摄入,相反,适量摄入优质蛋白质有助于肝细胞的修复和再生,像瘦肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等都是优质蛋白质的良好来源。不过,对于已经出现肝性脑病(一种因肝功能严重受损导致的神经精神综合征)的患者,需要适当限制蛋白质的摄入量,并在医生指导下调整饮食结构。

2.低盐饮食防水肿

肝硬化患者常会出现腹水和下肢水肿等症状,这与体内水钠潴留有关。为了减轻水肿,患者应严格控制盐的摄入,每天食盐摄入量不宜超过2~3克。这意味着要尽量避免食用咸菜、腌肉、咸鱼等高盐食品,烹饪时也要少放盐。同时,适当控制水分摄入,一般每天饮水量在1000~1500毫升左右,具体需根据患者的尿量和水肿情况由医生调整。

3.多吃蔬菜和水果

新鲜的蔬菜和水果富含维生素和矿物质,对肝硬化患者非常有益。维生素C、维生素E等具有抗氧化作用,能够减轻肝脏的氧化应激损伤,像橙子、猕猴桃、菠菜、西兰花等蔬果

都是不错的选择。此外,膳食纤维还能促进肠道蠕动,减少肠道内毒素的吸收,预防肝性脑病的发生。

三、生活起居,规律有序

1.充足睡眠养肝脏

睡眠对于肝脏的修复和自我调节起着关键作用。晚上11时至凌晨3时是肝脏的“排毒”时间,在这段时间进入深度睡眠状态,有利于肝脏的休息和恢复。肝硬化患者应尽量保证每天有7~8小时的高质量睡眠,养成早睡早起的良好作息习惯。避免熬夜,因为熬夜会加重肝脏负担,不利于病情稳定。

2.适度运动强体质

适当的运动可以增强机体免疫力,改善肝脏的血液循环,对肝硬化患者有益。但运动要遵循适度原则,避免过度劳累,像散步、太极拳、瑜伽等低强度运动都是不错的选择。患者可以根据自己的身体状况,每天坚持运动30分钟左右。例如,每天饭后散步半小时,既能促进消化,又有助于身体健康。但如果在运动过程中出现疲劳、心慌、气短等不适症状,应立即停止运动,并告知医生。

3.情绪调节很重要

得知自己患有肝硬化,患者往往会产生焦虑、抑郁等不良情绪。而这些负面情绪会进一步影响身体的内分泌和免疫系统,加重肝脏负担。因此,患者要学会调整心态,保持积极乐观的情绪。可以通过与家人朋友交流、参加社交活动、培养兴趣爱好等方式来缓解压力,释放不良情绪。例如,参加书法、绘画班,既能陶冶情操,又能转移对疾病的注意力。

四、预防并发症,提高生活质量

前列腺电切术后的康复护理指南

许 菲

对于不少中老年男性来说,前列腺增生问题是个绕不过去的坎。选择前列腺电切术,是为了缓解尿频、尿急、排尿困难等症状,让日常生活重回正轨。但前列腺电切术后,许多人都会关心一个问题:“我怎样做好护理工作才能更好、更好地恢复?”接下来,我们将为大家科普一些简单易行的前列腺电切术后康复护理小妙招,让您在术后更安心、更舒适地恢复活力。

一、前列腺电切术的基础概念

前列腺电切术是一种常见的前列腺手术,其主要目的是通过电切技术减小前列腺体积,缓解因前列腺增生引起的尿路梗阻问题。该手术通常适用于中老年男性,当前列腺因增生而压迫尿道,导致排尿困难、尿频、尿尿增多等症状时,医生会建议采取这种手术方式。手术过程中,医生会利用一个带有电切环的内窥镜,通过尿道进入前列腺,将多余的前列腺组织切除,借助电流同时达到切除和止血的效果,使得手术过程既安全又高效。手术本身通常在局部或全身麻醉下进行,整个过程大约持续30分钟到1小时不等。术中,医生通过内窥镜直接观察前列腺内部情况,并在精准定位的基础

上逐步切除增生组织。电切环在切除过程中产生的热能能够帮助控制出血,减少手术风险。术后,患者通常需要在医院观察一段时间,待身体状况稳定后方可出院。

二、前列腺电切术后康复护理的妙招

1.美味营养餐:为身体充电

前列腺电切术后,身体正处于恢复的关键时期,肠胃可能会变得敏感,因此在饮食上要特别注意选择清淡、易消化的食物,避免辛辣、刺激的食材。适当增加高蛋白、低脂肪的食物摄入,如瘦肉、鸡蛋和豆制品,可以为伤口愈合和组织修复提供必要的养分。同时,多吃蔬菜和水果不仅能补充丰富的维生素和矿物质,还能提供纤维帮助维持肠道健康,预防便秘的发生。充足的水分摄入对促进泌尿系统的正常运作也十分重要,但建议采取少量多次的饮水方式,避免一次性摄入过多水分造成负担。这样一来,经过合理搭配的美味营养餐就像为身体充入稳定的电量,使您在康复过程中保持最佳状态,重新获得充沛的活力。

2.简单小运动:康复动力源

手术后并不是一味卧床才叫“休息”,适度的运动反而更有利于恢复。

术后早期,最简单的动作就是在床边轻轻活动四肢,随着术后身体逐渐恢复,患者可以尝试短时间的站立和步行,每次持续5~10分钟,根据身体的反馈逐步增加时间和次数。几周后,每天安排一段时间进行散步,即便步伐不大、步行时间不长,也能有效促进血液循环,加快细胞代谢,帮助组织修复。哪怕每天只是轻松地走上几分钟,也能有效促进血液流动,加速氧气和营养物质的输送,使组织更快愈合。运动中要特别注意避免用力过猛,如跑步、举重、提重物等高强度活动,在恢复早期都是不合适的。记住,运动的目的是帮助康复,而不是追求运动量和强度。

3.温暖心理疗:稳住身心线

前列腺电切术虽然是常见的微创手术,但对于患者而言,仍然是一次身体和心理的双重考验。术后康复不仅仅是修复身体,心理上的调适也是一条重要的战线。术后可能出现的一些症状,比如轻微的不适感或恢复过程中出现的小波动,往往会让患者产生焦虑情绪。此时,可以通过听音乐、看喜欢的节目或者进行简单的冥想和深呼吸练习,来有效减轻心理压力,缓解紧张情绪。如果条件允许,尝试一些简单冥想或深呼吸练习,每天

抽出几分钟时间,找一个安静的角落,闭上眼睛,专注于自己的呼吸,让身心得到片刻的宁静。亲人的关心、鼓励和陪伴,也能让患者感到温暖和支持,可以与家人聊一聊内心的感受,分享自己的恢复进展。

4.科学定期查:让健康重启

通常,术后几周到一个月左右,医生会安排尿流动力学检查、尿尿常规检测等项目,以全面了解身体的恢复情况。每次复查时,详细描述自己的排尿情况、是否有疼痛或不适,能够帮助医生及时发现潜在问题,并根据实际情况调整后续治疗方案。随着康复的逐步推进,复查的频率会相应减少,但定期检查仍然是维持健康的重要保障。科学定期检查就像给前列腺装上了精确的监控仪器,能够为您提供安心的恢复环境,也能确保身体在康复的道路上始终处于安全、稳定的状态,顺利实现健康的重启。

前列腺电切术后的康复之路可能充满起伏,但每一个小小的进步都在悄悄唤醒您的“生命之泉”。希望这篇文章能为您提供一些实用建议,让饮食、运动、心态调适和定期检查成为您在前列腺电切术后康复过程中的好伙伴。

(作者单位系肥东县中医医院)

随着加碘盐的普及,“大脖子病”的发病率显著降低,该病是单纯性、非毒性的甲状腺肿,而本文介绍的是由毒性甲状腺肿和其他因素引起的甲状腺功能亢进症。不等于“大脖子病”,甲状腺功能亢进症不仅受碘摄入量的影响,还与甲状腺功能异常和相关疾病有关,通过深入了解这类疾病,希望可以提高大家对这一疾病的认知,避免产生误区,做到早预防、早发现、早治疗。

一、甲状腺功能亢进症的基本概念

甲状腺功能亢进症指甲状腺腺体功能异常,持续合成和分泌过多的甲状腺激素,而引起的内分泌疾病,可简称为“甲亢”。在临床中,甲亢患病率约0.78%,多见于30~60岁的女性群体,新生儿甲亢的发病率约为0.002%~0.004%,60~69岁老年群体发生甲亢的概率为0.65%,超过70岁人群的患病率为0.47%。

二、甲状腺功能亢进症的病因

1.原发性甲亢

该分类中包括毒性弥漫型甲状腺肿、多结节型毒性甲状腺肿、甲状腺自主高功能腺瘤和碘甲亢,均属于甲状腺腺体本身异常而引发的病变。多数甲亢由毒性、弥漫性甲状腺肿引起,占比约80%,患有毒性甲状腺肿的孕产妇可能会分娩出患有甲亢的新生儿。多结节性毒性甲状腺肿和甲状腺自主高功能腺瘤可能与体细胞TSH受体基因活化性突变有关,部分高功能腺瘤是因G蛋白基因的活化性突变导致。而碘甲亢与长期大量地摄入碘或含碘药物有关。

2.中枢性甲亢

中枢性甲亢是由于垂体促甲状腺激素分泌过多而引起的甲亢。

3.情绪因素

中医认为甲亢初期多因患者情志不舒、思虑过度或忿郁恼怒致肝疏泄失调、气机紊乱,津液失于输布,津停为痰、气滞痰凝于颈前而成。

三、甲状腺功能亢进症的症状

1.甲状腺肿大

甲状腺肿大是甲亢的典型症状之一。以毒性弥漫性甲状腺肿引起的甲亢为例,肿大部位质地软或坚韧,无压痛,上、下极可触及震颤,闻及血管杂音,但少部分甲亢患者不会出现甲状腺肿大的症状。

2.眼球突出

眼球突出是甲亢的典型症状之一。眼球突出程度<3mm属于轻度突出,常表现为眼裂增宽、下视露白、长时间不眨眼或眨眼间隔延长、眼神惊恐,向上看时,前额皮肤不能皱起,双眼在注视近处物体时无法有效向内转动以对准目标。眼球突出程度≥3mm属于中重度突出,这种情况的患者可能感觉眼部有异物感、胀痛、畏光、流泪、视力下降,双眼注视同一物体时,可能会出现两个影像重叠或分离的现象。就医检查眼部可能会看到眼睑肿胀、眼结膜充血水肿、眼球活动受限。

3.其他症状

甲亢患者容易生气、失眠、紧张、焦虑、烦躁、常常注意力不集中,食欲亢进,心率增快。伸舌或双手平举可见细震颤、腱反射活跃。并且可能会经常感觉乏力和怕热,夏天的简单活动也可能多汗。女性可能会月经量少,周期不稳定。

四、甲状腺功能亢进症的治疗

1.甲亢的药物治疗

抗甲状腺药物治疗是主要治疗方式,包括硫脲类和咪唑类。丙硫氧嘧啶是硫脲类药物,适用于各种类型的甲亢,但是严禁严重肝损伤、白细胞严重缺乏和对此类药物过敏的患者使用。甲疏咪唑是咪唑类药物,适用于年轻患者,与丙硫氧嘧啶的禁忌症相似,并且不建议有严重骨髓移植、急性胰腺炎病史和哺乳期孕妇使用该药。

中医认为,甲亢属中医“瘰病”“瘰气”范畴,可分为痰气郁结、肝火旺盛、心肝阴虚、气阴两虚和脾胃阳虚。患者及时就医后,中医师根据患者实际情况进行辨证论治。目前,中西医结合也是治疗甲亢的热门方式,包括一线西药结合中药方剂,还有西药结合针灸、穴位贴敷、耳穴压豆、中药外敷等治疗方案。

2.手术治疗

手术治疗适用于中重度甲亢患者,或药物治疗效果低、部分用药依从性差的患者。手术包括全切除和次全切除腺体,虽然起效快,但是可能伴有手术并发症,如甲状旁腺功能减退、喉返神经损伤等,因此通常优先建议药物治疗。

3.放射性¹³¹碘治疗

¹³¹碘治疗的作用原理是使部分甲状腺滤泡细胞变性和坏死,甲状腺激素合成和分泌减少,甲状腺体积缩小,达到治疗甲亢的目的。适用于对治疗药物过敏或不适合做手术的患者,但是该治疗方式可能会并发甲状腺功能减退。

五、甲状腺功能亢进症的管理

1.各个年龄段的甲亢管理

新生儿甲亢多为暂时性的,出生后3~12周可自行缓解。但患儿家长需注意缓解的时间,长时间未缓解,要及时就医。

青春期是骨骼发育的黄金阶段,甲状腺激素影响骨骼的正常生长发育,青少年甲亢患者在日常生活中需加强防护、加强营养,以防止骨折和保障身体正常生长发育。但是,青春期也是腺体发育和激素调控的关键阶段,选择治疗药物时,也需要注意药物是否对骨骼生长和腺体发育有负面影响。同时,青少年在该年龄段心思较为敏感,可能会因脖粗眼突等外在疾病特征,而产生负面情绪和敏感心理。因此学校和家庭应从多方面来关心患者,让患者充分感受到来自各个层面的关爱和支持。

更年期女性由于卵巢功能减退,引起体内激素水平波动和自主神经系统功能紊乱,可能会叠加负面情绪,加重甲亢的焦躁症状,因此其家人和朋友也需要给予患者鼓励和帮助。此外,围绝经期女性和老年甲亢患者骨密度低,还需要注意减少骨质疏松引起的相关骨折风险。

对于妊娠期甲亢患者,建议听从专业医生安排,积极配合治疗。

2.运动管理

适量的体育锻炼可以缓解甲亢患者的情绪,根据医嘱,选择适合自己的训练方式,例如中等或高强度有氧间歇训练,或中医的八段锦、太极拳等。长期且规律的运动不仅能控制情绪,还能调节患者机体各方面的功能,例如改善睡眠质量,达到强身健体功效。

3.及时就医,避免盲从

以上我们可以知道甲亢的病因是复杂多样的,并非全部都是摄碘不当引起,因此我们不能盲目地减少或增加碘盐或含碘药物的摄入。当自查发现脖子粗、眼睛突等符合甲亢症状时,建议及时就医,听从专业医生的建议,进行正确有效的治疗。

(作者单位系望江县人民医院)

随着年龄的增长,身体的各项机能逐渐衰退,口腔健康问题也随之而来。牙齿松动和疼痛成为困扰众多老年人的常见难题,不仅影响正常饮食,降低生活质量,还可能引发一系列全身健康问题。其实,通过科学有效的预防措施,老年人能够显著降低牙齿问题的发生概率,保持牙齿的健康与稳固。接下来,让我们深入探究老年人牙齿松动和疼痛的根源,并详细了解实用的预防秘籍。

一、老年人牙齿松动与疼痛的原因

老年人牙齿松动与疼痛主要由多种因素引发。随着年龄增长,牙周组织发生生理性退变,牙龈萎缩,牙槽骨吸收,使牙齿支持组织减少,导致牙齿松动;长期的口腔卫生不良,牙菌斑、牙结石堆积,引发牙周炎,炎症持续破坏牙周组织,加重牙齿松动程度并产生疼痛;龋齿未及时治疗,细菌感染牙髓,引起牙髓炎,也会造成牙齿疼痛,严重时影响牙根周围组织,进一步促使牙齿松动;此外,一些全身性疾病如糖尿病,会降低机体抵抗力,影响牙周组织修复,增加牙齿松动与疼痛的风险。

二、老年人如何守护牙齿健康

1. 正确刷牙:守护口腔健康的第一步

刷牙是保持口腔清洁的基础且关键的环节。老年人应选择软毛牙刷,采用巴氏刷牙法进行刷牙。每天至少刷牙两次,每次刷牙时间不少于三分钟,确保牙齿的唇侧面、舌腭面和咬合面都能得到充分清洁。此外,老年人还可借助牙线或牙缝刷清理牙缝,有效清除牙齿邻面的食物残渣和菌斑。李大妈坚持每天早晚使用巴氏刷牙法刷牙,并定期使用牙线清洁牙缝,尽管已年过六旬,她的牙齿依然健康,口腔问题极少出现。

2.定期洗牙:给牙齿来个“深度清洁”

洗牙是预防牙周病的重要手段。建议老年人每年至少进行一次洗牙,通过洗牙,能够彻底清除牙齿表面的牙结石、菌斑和色素,减轻牙龈炎症,有效预防牙齿松动。在洗牙过程中,医生还会对口腔进行全面检查,及时发现并处理潜在的牙齿问题。孙大爷以往从未洗过牙,总担心洗牙会损伤牙齿。在医生的耐心解释和建议下,他尝试洗了一次牙。洗牙后,他感觉口腔清爽许多,而且

医生及时发现了他几颗牙齿的早期龋齿问题,并进行了妥善处理,避免了病情进一步恶化。

3.合理饮食:为牙齿健康“加油”

老年人应注重饮食均衡,多摄入富含钙、磷、维生素等营养物质的食物,如牛奶、豆制品、鱼类、新鲜蔬菜 and 水果等,这些食物有助于增强牙齿和骨骼的健康。同时,要减少甜食和黏性食物的摄取,因为这类食物容易残留在牙齿表面,滋生细菌,引发龋齿。此外,老年人进食时应细嚼慢咽,避免过度用力咀嚼,以免损伤牙齿。刘大爷日常饮食规律,常饮用牛奶、食用豆制品,蔬菜水果也从不间断,且进食时总是细嚼慢咽。他的牙齿一直坚固,很少出现牙齿疼痛的情况。

4.避免不良习惯:远离牙齿损伤的“陷阱”

老年人应尽量摒弃不良的口腔习惯,如咬硬物、用牙齿开瓶盖、剔牙等。这些习惯极易导致牙齿损伤、松动,增加牙齿疼痛的风险。若老年人存在夜磨

牙或紧咬牙的习惯,可佩戴咬合垫,以减轻牙齿的磨损。陈大爷过去习惯用牙齿开啤酒瓶盖,一次不小心崩掉了一块牙齿。在医生的劝导下,他彻底改掉了这一不良习惯,并佩戴了咬合垫来纠正夜磨牙问题,此后牙齿再未出现损伤。

5.定期口腔检查:给牙齿做个“体检”

定期进行口腔检查是早期发现和治理牙齿问题的关键。老年人应每半年至一年进行一次口腔检查,以便及时察觉龋齿、牙周病、牙齿磨损等问题,并采取相应的治疗措施。对于佩戴假牙的老年人,更要定期到医院复查,确保假牙佩戴合适且清洁卫生。张大爷佩戴假牙多年,他每隔半年就会前往医院复查,医生会根据他的口腔状况对假牙进行调整,并检查口腔内是否存在其他问题,这使得张大爷能够始终舒适地佩戴假牙,正常享受饮食。

6.保持口腔湿润:给口腔创造良好环境

老年人由于唾液分泌减少,口腔容易干燥,这会增加牙齿问题的发生概

关注老年人牙齿健康:告别松动与疼痛

鲍向旺

当遭遇牙齿松动与疼痛时,首先要保持冷静。近期应避免用患侧咀嚼过硬食物,防止松动加剧或疼痛加重。可使用温盐水漱口,每日数次,以起到清洁口腔、杀菌消炎的作用。若疼痛难忍,可在医生指导下适当服用非处方止痛药物。同时,尽快预约牙医进行专业检查,医生会依据牙齿松动和疼痛的具体原因,如牙周炎、根尖周炎、外伤等,制定个性化治疗方案。可能包括牙周治疗、根管治疗或固定松动牙齿等,从而从根本上解决问题,恢复牙齿健康。

总之,老年人牙齿松动和疼痛并非不可避免,通过正确的口腔护理、合理的饮食安排、定期的口腔检查以及积极治疗全身性疾病等综合措施,老年人能够有效预防牙齿问题的发生,保持牙齿的健康与稳固。同时,老年人在日常生活中要密切关注自己的口腔健康状况,一旦发现牙齿问题,应及时就医,切勿拖延,以免病情加重。让我们共同努力,为老年人的口腔健康提供有力保障,帮助他们告别牙齿松动与疼痛的困扰。

(作者单位系池州市中医医院)

本版投稿咨询电话:
0554-6657551
189 9404 5261

眼突颈粗情绪躁,甲亢信号早知道

程旭