

慢性胰腺炎:长期隐痛背后的胰腺危机

张在祺

病概率。

二、慢性胰腺炎的典型症状

慢性胰腺炎最常见的症状就是长期上腹部隐痛。这种疼痛通常较为隐匿,就像一位“隐匿的敌人”,时轻时重,容易被患者忽视。有时,疼痛会放射至背部,尤其是在进食摄入高脂肪食物后,疼痛可能会加剧。这是因为进食会刺激胰腺分泌胰液,而受损的胰腺在分泌过程中,由于胰管不畅、酶分泌异常等原因,会引发疼痛。比如,患者在享用了一顿丰盛的油炸食品或油腻的肉类大餐后,几小时内可能就会感觉到上腹部的隐痛逐渐加重,甚至放射到背部,影响正常的生活和休息。

除了疼痛,患者还可能出现消化不良的症状。胰腺分泌的胰酶对于食物的消化至关重要,它就像一把把“小剪刀”,将食物中的大分子营养物质,如蛋白质、脂肪、碳水化合物等,分解为小分子,以便人体吸收。当胰腺功能因慢性炎症受损时,胰酶分泌不足,食物尤其是脂肪类食物难以被充分消化。患者就会出现腹胀、腹泻等症状,大便中可能会出现有未消化的脂肪颗粒,表现为大便油腻、恶臭。这种腹泻每天可能会发作数次,给患者的生活带来极大不便。

随着病情进展,部分患者还可能出现体重下降。这是由于消化吸收不良,身体无法获得足够的营养,不仅阻碍胆汁正常排泄,还会引发胆管内压力变化,这种异常压力传导至胰管,也会增加慢性胰腺炎的发

劲动脉斑块:警惕藏在脖子里的健康威胁

姚园园

在现代生活节奏加快和不良生活习惯积累的背景下,越来越多的人开始关注健康问题,人们的健康意识也逐渐提升。高血压、高血脂、高血糖等“三高”问题已经成为现代人健康的重要威胁,但在这些常见疾病之外,还有一个隐藏在我們身体里的“不定时炸弹”常被人们所忽视,那就是颈动脉斑块。

一、关于颈动脉斑块的基础概念

颈动脉是连接心脏和大脑的重要血管,它负责将血液输送到大脑,以保障大脑的正常功能。但受年龄增长、不良生活习惯、高血压、高血脂等多种因素的影响,颈动脉内壁可能会沉积脂质物质,逐渐形成斑块,被称为颈动脉斑块。

颈动脉斑块的形成过程缓慢且复杂,开始可能只是内膜下的小脂质沉积,但在时间的推移下,这些沉积物会逐渐增大并形成斑块。斑块可能会突出到血管腔内,致使血管狭窄而影响血流。而且,斑块内的脂质物质可能不稳定,容易破裂形成血栓。血栓脱落后可能随血流进入大脑,从而会堵塞脑血管,引发中风。

中风是一种严重的脑血管疾病,患者易出现偏瘫、失语等并发症,甚至对生命安全造成威胁。为此,早期发现和预防颈动脉斑块,对预防中风有重要意义。

二、颈动脉斑块的超声检查流程

超声检查是排查颈动脉斑块的一个常用方法,具有无创、无痛、简

三、超声检查时的注意事项

在做颈动脉超声检查时,以下一些注意事项需了解并遵守,不可大意。

1.避免紧张:在检查时注意保持放松状态,不要紧张,因为紧张可能会导致血压升高,对检查结果的准确性有一定影响。

2.穿着适宜:检查时要穿着便于暴露颈部的衣服,不要穿着高领衣服或佩戴项链等饰品,这样不方便

胃切除术后快速恢复的饮食黄金法则

高玲玲

胃切除手术,无论是因胃溃疡、胃癌,还是其他胃部疾病,都如同一场“身体地震”,不仅改变了胃的结构,更打乱了原本的消化节奏。术后,许多患者和家属都在迫切寻找让身体快速恢复的方法,而饮食正是打开康复之门的钥匙。每一次进食都关乎胃肠功能重建,每一份餐食都影响营养吸收,更关系到患者能否摆脱虚弱、降低并发症风险。因此,掌握科学饮食方法至关重要,本文将深度剖析胃切除术后快速恢复的饮食黄金法则,助您在饮食细节中找到康复的正确方向。

一、术后初期:从“液态营养”起步

手术后的1-3天,患者的胃肠功能还在沉睡中逐渐苏醒,此时的饮食重点在于“温和吮吸”。医生通常会建议先从少量饮水开始,每次饮用10-20毫升,间隔1-2小时。如果没有出现恶心、呕吐等不适反应,就可以过渡到米汤、菜汤等清淡的流食。这些流食就像温柔的使者,既能补充身体所需的水分和电解质,又不会给脆弱的胃肠造成负担。

需要注意的是,流食的选择大有讲究。米汤要选用优质大米熬煮,避免添加过多的盐和油;菜汤则要撇去表面的浮油,尽量保持清淡。每天的进食量要循序渐进,从最初的每次50-100毫升,逐渐增加到150-200毫升,每天可进食5-6次。同时,要密切观察身体反应,一旦出现腹胀、腹痛等症状,应立即告知医生。

二、过渡阶段:半流食的“营养接力”

术后3-7天,胃肠功能开始慢慢恢复活力,这时候就可以进入半流食阶段。半流食就像一座桥梁,连接着流食和正常饮食,既能提供丰富的营养,又容易消化吸收。常见的半流食包括米粥、蛋羹、软面条、豆腐脑等。

在制作半流食时,要注重食材的软烂程度。米粥要熬得浓稠细腻,米粒完全煮烂;蛋羹要蒸得嫩滑,避免有硬块;软面条要煮得熟透,搭配清淡的蔬菜汤。此外,还可以适当添加一些富含蛋白质的食物,如鱼肉泥、鸡肉泥等,但要确保食物细腻无渣。每天的进食量可增加到200-300毫升,进食次数保持在5-6次。

三、稳定恢复期:软食与多样化搭配

术后7-14天,患者的身体状况逐渐稳定,饮食也可以进一步升级为软食。软食阶段是丰富营养摄入的重要时期,要保证食物的多样化,以满足身体康复的各种需求。可以选择软米饭、馒头、发糕等主食,搭配各种炖得软烂的蔬菜,如胡萝卜、南瓜、菠菜等。同时,适量摄入瘦肉、鱼类、豆类等优质蛋白质食物。

在这个阶段,要注意食物的烹饪方式,尽量采用煮、蒸、炖等温和的方式,避免油炸、油煎、烧烤等刺激性的烹饪方法。每顿饭不要吃得过饱,七八分饱为宜,进食速度要慢,细嚼慢咽,这样有助于减轻胃肠负担。

同时慢性炎症也会消耗身体的能量储备。患者可能在短时间内体重明显减轻,且即使增加饮食量,体重也难以回升。严重的慢性胰腺炎患者还可能出现糖尿病,这是因为胰腺的内分泌功能受损,胰岛素分泌减少,导致血糖调节失衡。患者会出现多饮、多尿、多食但体重下降的“三多一少”症状,需要长期进行血糖监测和药物治疗。

三、慢性胰腺炎的诊断方法

由于慢性胰腺炎的症状缺乏特异性,诊断并不容易,需要医生综合多方面信息进行判断。医生首先会详细询问患者的病史,包括饮酒史、胆道疾病史等,比如,了解患者饮酒的年限、每天的饮酒量,是否有过胆结石、胆囊炎发作的经历,以及家族中是否有类似疾病患者等。体格检查时,可能会发现上腹部有轻度压痛,但这一症状并不具有特异性,其他一些胃肠道疾病也可能出现类似表现。

实验室检查中,血清淀粉酶和脂肪酶在慢性胰腺炎急性发作时可能会升高,但在病情缓解期往往正常。粪便检查可以检测脂肪含量,评估消化吸收功能。当粪便中脂肪含量超过正常标准时,提示可能存在胰腺外分泌功能不足。

影像学检查在慢性胰腺炎的诊断中起着关键作用。腹部超声检查简单易行,可以初步观察胰腺的形态,发现胰腺肿大、结石等异常。但

便检查。

3.避免涂抹护肤品:记得在检查前,不要在颈部涂抹任何护肤品或化妆品,因为这些物质可能会影响超声图像的清晰度,容易对检查结果的准确性产生影响。

4.配合检查:在检查过程中,大家要积极配合医生的指示,让头部与颈部保持稳定,不要随意移动或说话,防止影响检查进行。

5.了解检查结果:在检查完成后,要及时与医生沟通了解检查结果,如有任何疑问或担忧,都可以向医生提出,以寻求专业的解答和建议。

四、如何评估颈动脉斑块的风险

在排查颈动脉斑块后,评估风险也是制定治疗计划的关键环节,具体如下。

1.斑块大小:斑块的大小是评估风险的一个重要指,通常来讲,斑块越大,对血流的影响也会越大,其风险性就越高。

2.斑块性质:斑块的性质也是评估风险的重要方面,依据超声图像的回声特点,可以将斑块分为低回声、等回声和高回声等类型。其中的低回声斑块一般表示斑块内脂质物质较多,不稳定,且更容易破裂形成血栓,具有较高风险。

3.血管狭窄程度:血管狭窄程度也是评估风险的一个重要指标,通过测量斑块突出到血管腔内的程度,来评估血管狭窄的程度。狭窄程度越严重,表示其风险也就越大。

4.临床症状:如果受检者出现

由于肠道气体等因素的干扰,超声对于一些细微病变的显示可能不够清晰。CT检查则能更清晰地显示胰腺的结构,对于诊断慢性胰腺炎的准确性较高,可以清晰地看到胰腺的大小、形态、密度变化,以及是否存在钙化、囊肿等病变。磁共振胆胰管成像(MRCP)可以清晰地显示胰胆管系统,有助于发现胰管狭窄、扩张等病变,为后续的治疗提供重要依据。内镜逆行胰胆管造影(ERCP)虽然是一种有创检查,但对于明确胆胰管的病变细节具有重要价值,比如可以准确判断胰管结石的位置、数量,以及胰管狭窄的部位和程度等,不过由于其存在一定风险,如引发胰腺炎、胆管炎等并发症,一般不作为首选。

四、慢性胰腺炎的治疗措施

应对慢性胰腺炎,首先在疼痛管理上,常采用非甾体抗炎药缓解疼痛,若效果不佳,可谨慎使用阿片类药物。外分泌功能不全时,需补充胰酶制剂,同时根据血糖情况合理使用降糖药控制内分泌异常。饮食方面,倡导低脂、高蛋白、高碳水化合物饮食,严格戒酒,以减轻胰腺负担。对于病情严重、保守治疗效果差的患者,可考虑采取胰管减压术、胰腺切除术等手术方式,以改善症状、延缓疾病进展。此外,还需定期监测病情,调整治疗方案,以提高患者生活质量。(作者单位系潜山市立医院)

了头晕、头痛、视力模糊、言语不清等症状,可能提示着颈动脉斑块已经对大脑供血产生了影响,需要及时就医治疗。

五、关于颈动脉斑块的预防策略

为了预防颈动脉斑块的形成与发展,大家需要注意以下几点。

1.保持健康的生活方式:平时要合理饮食,适量运动,尽量戒烟限酒,并保持充足的睡眠与愉快的心情。

2.控制危险因素:如果您或家人存在高血压、高血脂、糖尿病等危险因素,要积极控制和治疗这些疾病,防止形成颈动脉斑块。

3.定期体检:高危患者应定期做颈动脉超声检查等体检项目,以便及时发现、干预颈动脉斑块问题。

总之,颈动脉斑块是一种常见的血管疾病,人们对健康具有严重威胁。我们通过定期的超声检查和风险评估,可以及时发现和处理这一问题,有助于降低中风等严重并发症的风险。在此也提醒大家,应重视颈动脉斑块的排查和预防,并保持健康的生活方式,积极控制危险因素,定期体检,只有这样,才能保证自身健康,远离颈动脉斑块这种疾病的困扰。(作者单位系岳西县医院)

复体力。可以选择瘦肉、鱼类、蛋类、豆类及其制品等优质蛋白质食物,每天保证足够的摄入量。例如,每天可以吃1-2个鸡蛋,喝一杯牛奶,适量食用瘦肉和鱼类。

5.避免刺激性食物辛辣、油腻、生冷、过酸、过甜等刺激性食物会刺激胃肠黏膜,加重胃肠负担,影响恢复。因此,要避免食用辣椒、大蒜、洋葱、冷饮、酒精等刺激性食物,同时,也要注意避免食用容易产气的食物,如豆类、洋葱、土豆等,以免引起腹胀。

6.饮食误区要避开

在胃切除术后的饮食过程中,还有一些常见的误区需要避开。比如,有些患者认为多喝鸡汤就能快速恢复体力,其实鸡汤的营养主要在鸡肉中,汤里的营养成分有限,而且鸡汤中的脂肪含量较高,过多饮用可能会引起消化不良。还有些患者急于补充营养,大量食用难以消化的食物,结果适得其反,加重了胃肠负担。因此,一定要遵循科学的饮食原则,不要盲目进补。

胃切除术后的饮食调整需循序渐进,这一过程不仅考验患者的毅力,也离不开家属的悉心照料。尝试参考这些饮食建议,结合自身情况合理安排膳食,能为身体恢复提供助力,对改善生活质量也有所帮助。恢复期间若遇到饮食方面的困惑,与医生、护士沟通,寻求专业建议才是正确的选择。(作者单位系合肥市第八人民医院)

止血包扎:应对日常意外的必备技能

朱 戈

在日常生活中,我们难免会遇到各种意外情况,如切割伤、擦伤、撞击伤等,这些意外往往伴随着出血。正确的止血包扎,就如同在意外风暴中及时撑起的一把保护伞,不仅能有效减少出血量,防止休克和感染的阴霾笼罩,更是为后续的医疗救治争取到无比珍贵的黄金时间。

一、止血包扎的基本原则

止血包扎是处理外伤的第一步,其基本原则可以概括为“快、准、稳、轻”。

1.快:出血是外伤后最常见的并发症,迅速止血是首要任务。一旦发现出血,应立即采取措施,避免血液大量流失导致休克。

2.准:准确判断出血部位和类型,选择合适的止血方法。出血类型包括动脉出血(喷射状)、静脉出血(涌流状)和毛细血管出血(渗血),不同类型的出血需要采取不同的止血措施。

3.稳:在止血过程中,要保持冷静,操作要稳当,避免因慌张而误伤患者或加重伤势。

4.轻:止血包扎的力度要适中,既要达到止血效果,又要避免给患者带来不必要的痛苦和损伤。

二、止血包扎的方法

根据出血部位和类型,止血包扎的方法有所不同,以下是几种常见的止血包扎方法。

1.直接压迫止血法

(1)适用情况:适用于小伤口和毛细血管出血。

(2)操作方法:用清洁的纱布或毛巾直接覆盖在伤口上,然后用手指或手掌持续用力压迫伤口,直到出血停止。

2.加压包扎止血法

(1)适用情况:适用于静脉出血和较小的动脉出血。

(2)操作方法:先用清洁的纱布或绷带覆盖伤口,然后用绷带或三角巾加压包扎伤口。包扎时要保持适当的张力,既要达到止血效果,又要避免影响血液循环。

3.止血带止血法

(1)适用情况:适用于四肢大动脉出血,且其他止血方法无效时。

(2)操作方法:在伤口近心端用止血带或宽布条紧密缠绕肢体,然后用木棒、筷子等硬质物品插入绷带下方旋转拧紧,直到出血停止。

(3)注意事项:止血带使用时间不宜过长,一般不超过1小时,每隔30-40分钟应松开止血带1-2分钟,让肢体恢复血液循环,止血带应标记使用时间,以便及时更换或松开。

4.填塞止血法

(1)适用情况:适用于深部伤口或空腔脏器破裂出血。

关注多囊卵巢综合征,守护女性健康

许琴霞

在现代生活中,随着人们的健康意识逐渐提升,女性健康日益成为公众关注的焦点问题。多囊卵巢综合征(PCOS)是一种比较常见的内分泌代谢紊乱疾病,给许多女性朋友带来了困扰。因信息的繁杂和误导,有很多人对PCOS存在一些误解,这不仅会影响疾病的正确诊断,还有可能会延误治疗时机。

一、多囊卵巢综合征的概念与诊断

多囊卵巢综合征是一种常见的内分泌疾病,好发于育龄女性中,该病主要是以高雄激素血症、排卵功能障碍和多囊卵巢形态学改变为表现,患者易出现月经不规律、不孕、多毛、痤疮、肥胖等症状,会对患者的身心健康造成一定影响。PCOS的诊断主要是依据临床表现、体格检查、性激素水平测定、超声检查等,再如胰岛素释放试验、葡萄糖耐量试验等可作为辅助检查,对于疑似PCOS的患者,需作全面的评估,以此排除其他可能导致类似症状的疾病。

二、多囊卵巢综合征的几个常见误区

误区一:只有胖女孩才会患病实际上,PCOS并非仅与肥胖有关,虽然肥胖在PCOS患者中较为常见,但瘦型女性也可能会患病。PCOS的发病与遗传、环境、生活方式等多种因素有关,体重并不是唯一的决定因素。为此,不管体重如何,女性都需要关注自己的身体状况,并定期做妇科检查。

误区二:该病只是影响生育,不用治疗PCOS有可能会导

致不孕,还可能会引发心血管疾

病、糖尿病、子宫内膜癌等一系列健康问题。为此,即便患者没有生育需求,也要积极治疗,以降低相关并发症的发生风险。

误区三:该病只是卵巢上长了很多囊肿PCOS中的“多囊”并非指卵巢上长了许多囊肿,是指卵巢在超声下呈现多囊样改变,这种改变是因卵巢内卵泡发育障碍、小卵泡堆积所致,并不是真正的囊肿。为此,患者不必过于担心卵巢上的“囊肿”,而是需要关注卵泡发育与排卵功能是否正常。

误区四:只要减肥,该病就能自愈减肥虽然对于改善月经失调、多毛、痤疮等PCOS症状、降低相关并发症风险有一定帮助,但并不能实现自愈。该病是一种复杂的内分泌疾病,需要长期的综合治疗与管理。减肥只是其中一部分,同时还需要结合药物治疗、生活方式调整等多方面进行综合治疗。

误区五:该病患者不能怀孕

虽然PCOS可能导致不孕,但如果通过合理的治疗和管理,很多患者仍然是可以成功怀孕的。因此,大家不必过于担心生育问题,要积极寻求专业医生的帮助和建议。

三、如何治疗多囊卵巢综合征

1.药物治疗

药物是治疗PCOS的重要方法,医生会结合患者的具体情况和症状严重程度开具以下药物。

(1)口服避孕药:常用的口服避孕药有炔雌醇环丙孕酮片等,这类药物可以有效调整月经周期、降低雄激素水平和改善痤疮等症状。但是患者需按照医生的指示按时服药,且要注意观察药物的副作用。

(2)促排卵药物:如果患者有生育需求,医生会开具促排卵药物来促进排卵,代表药物有氯米芬、来曲唑等。患者应在医生的指导下用药,用药期间需定期监测卵泡发育与排卵情况。

(3)胰岛素增敏剂:常用药物有二甲双胍等,可有效改善胰岛素抵抗、降低血糖水平和减轻体重。胰岛素增敏剂对改善PCOS患者的代谢状况有一定帮助,患者需遵照医嘱使用,并注意观察药物的副作用和血糖水平变化。

(4)其他药物:如螺内酯等抗雄激素药物,对降低雄激素水平和改善多毛、痤疮等症状很有效,患者在使用期间,需定期监测性激素水平的变化。

(2)操作方法:用消毒的纱布或棉球等填塞伤口,然后用绷带或三角巾加压包扎。

(3)注意事项:填塞物要足够大且紧实,以达到止血效果,填塞后要及时送医处理,以免填塞物引起感染或坏死。

三、止血包扎的注意事项

1.保持清洁:在处理伤口前,要先洗手并戴上手套,避免将细菌带入伤口,伤口周围的皮肤也要保持清洁干燥。

2.选择合适的材料:止血包扎的材料应选择无菌、透气、吸水性好的纱布或绷带,避免使用有刺激性的材料或未经消毒的物品。

3.观察伤情变化:止血包扎后,要密切观察患者的伤情变化。如出现伤口感染、出血不止、肢体麻木等症状,应立即就医处理。

4.避免过度包扎:包扎时要保持适当的张力,既要达到止血效果,又要避免影响血液循环和肢体活动,过度包扎可能导致肢体肿胀、坏死等严重后果。

5.及时就医:止血包扎只是应急处理措施,并不能完全治愈伤口。在处理完伤口后,应及时送医进一步检查和治疗。

四、特殊情况的止血包扎

1.头部外伤

(1)处理方法:用无菌纱布或毛巾覆盖伤口,然后用绷带或三角巾环形包扎头部,包扎时要避免压迫眼球和耳朵。

(2)注意事项:头部外伤易导致颅内出血和脑震荡等并发症,应密切观察患者的意识状态和瞳孔变化。

2.四肢骨折伴出血

(1)处理方法:先用夹板或硬纸板固定骨折部位,然后用绷带或三角巾加压包扎伤口,包扎时要避免压迫骨折端和血管神经。

(2)注意事项:四肢骨折伴出血易导致休克和感染等并发症,应尽快送医处理。

3.内脏破裂出血

(1)处理方法:内脏破裂出血是严重的急腹症之一,应立即拨打急救电话并送医处理。在等待救援的过程中,患者应保持平卧位并减少活动以减少出血。

(2)注意事项:内脏破裂出血病情凶险且变化迅速,应密切观察患者的生命体征和腹部体征变化。

止血包扎是守护生命的基础防线,在日常意外处理中至关重要。面对擦伤、割伤、撞击出血等突发状况,及时正确的操作能快速遏止血、降低休克风险。规范使用无菌敷料与科学包扎手法,可隔绝感染源,为伤口愈合创造安全环境。掌握直接压迫、加压包扎等核心技巧,不仅能在紧急时刻稳定伤情,更能专业医疗救援争取宝贵时间。无论是家庭、职场还是户外场景,这一技能都是每个人的“生命急救必修课”,能帮助我们意外来临时不再手足无措,用科学与冷静为生命护航。(作者单位系安庆市立医院)