

健康促进
jiankangcujin

幽门螺杆菌那些事儿

■ 韦丽秀

在很多胃肠疾病中,幽门螺杆菌是主要引发原因之一,类似胃炎、胃溃疡甚至胃癌等,所以多了解一些有关于幽门螺杆菌的知识十分必要,下面我们针对幽门螺杆菌的相关知识来进行科普。

1. 幽门螺杆菌是什么

幽门螺杆菌(Helicobacter pylori)是一种常见的细菌,主要存在于人类胃部和消化道中。它是一种螺旋状的革兰氏阴性细菌,可以在胃酸等恶劣环境中生存。幽门螺杆菌是导致胃炎、胃溃疡和十二指肠溃疡等消化系统疾病的主要原因之一。在某些情况下,幽门螺杆菌也与胃癌和其他胃部疾病有关。治疗通常包括抗生素和其他药物,以及避免刺激性食物和饮料。

2. 什么情况下会感染幽门螺杆菌

幽门螺杆菌感染在日常生活中非常普遍,那么什么情况下会感染幽门螺杆菌呢?

第一,密切接触感染者:幽门螺杆菌主要通过传播途径是口-口、粪-口和消化道-口途径传播,所以家庭内成员或共同生活者中有感染者时,其他人容易受到感染。例如家庭成员、共同生活者,或者通过食物、水等途径接触到被感染的物质。

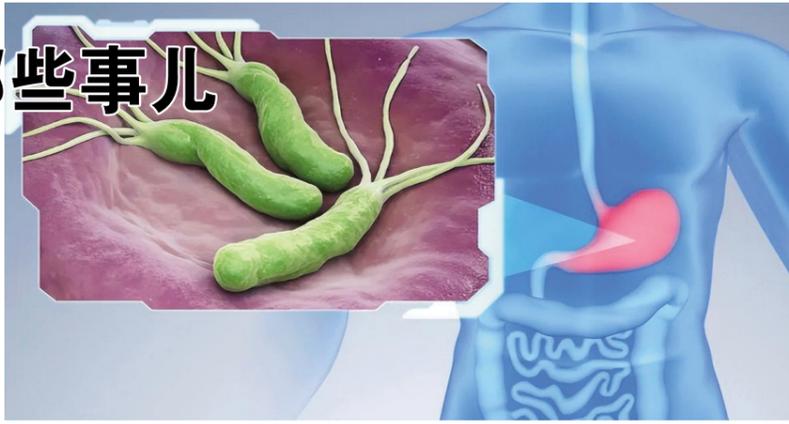
第二,不洁食品或水源:食用或饮用受污染的食品或水,尤其是生吃海鲜或生吃未经烹饪的食物,可能会导致感染。

第三,不良卫生条件:生活在卫生条件较差的环境中,如不洁的厨房、不洁的厕所等,可能增加感染的风险。

第四,个人卫生不良:包括不洗手、食用未经烹饪的食物等不良习惯,都可能导致幽门螺杆菌感染。

3. 感染幽门螺杆菌后会有哪些症状

感染幽门螺杆菌可能导致一系列不同的症状,这些症状可以因人而异,有些人可能根本没有任何症状。一般来说,感染幽门螺杆菌的症状可能包括:



第一,消化不良:最常见的症状之一是消化不良,可能表现为胃部不适、胃酸倒流、胃灼热或酸液反流等症状。

第二,胃炎:感染幽门螺杆菌后,胃黏膜可能发生炎症,导致胃痛、胃部不适和消化不良等症状。

第三,溃疡:部分感染幽门螺杆菌的人可能发展出胃溃疡或十二指肠溃疡,表现为上腹痛,可能会恶化或加重。

第四,恶心和呕吐:在一些情况下,幽门螺杆菌感染可能引起恶心和呕吐,特别是在胃溃疡或胃炎严重的情况下。

第五,食欲减退:由于胃部不适和消化问题,感染者可能会出现食欲减退的症状。

第六,体重减轻:持续的消化问题和胃部不适可能导致体重减轻,尤其是在长期感染且未经治疗的情况下。

第七,黑便或呕血:在一些情况下,感染幽门螺杆菌可能导致消化道出血,表现为黑色的粪便或呕吐时带有血液。

第八,其他系统症状:幽门螺杆菌感染有时也可能引起其他系统的症状,例如心脏病或与免疫系统相关的问题,但这种情况相对少见。

4. 感染幽门螺杆菌后应该怎么治疗

感染幽门螺杆菌是一种常见的胃部细菌感染,通常会引发胃炎、消化性溃疡等消化系统问题。治疗幽门螺杆菌感染的方法有很多,其中抗生素治疗是主要治疗方法,而常见的抗生素治疗

方法包括:

第一,三联疗法(Triple Therapy):这是常用的首选治疗方法之一。它包括一种质子泵抑制剂(PPI)和两种抗生素的组合。常见的三联疗法包括质子泵抑制剂(如奥美拉唑)、克拉霉素(clarithromycin)和阿莫西林(amoxicillin)的联合使用,通常持续一至两周1-2周。

第二,四联疗法(Quadruple Therapy):这种疗法包括质子泵抑制剂、两种抗生素和一种胃黏膜保护剂(如硫糖铝)。常见的四联疗法包括质子泵抑制剂、克拉霉素、甲硝唑(metronidazole)和硫糖铝的联合使用。

在选择治疗方案的时候,需要根据当地的耐药情况、患者的过敏史和药物耐受性来决定,同时,医生可能会根据患者的具体情况进行调整。在完成治疗后,通常需要进行幽门螺杆菌的检测,以确保感染已被清除。这通常包括尿素呼气试验、粪便抗原检测或组织活检。除了抗生素治疗外,还应注意饮食卫生,避免吸烟和饮酒,以及减轻胃部不适的症状。治疗期间应遵循医生的建议,并按时完成所有药物治疗。如果治疗过程中出现严重不良反应或症状加重,应立即就医。

5. 结语

总之,幽门螺杆菌感染的传播途径多样,所以多了解一些有关于幽门螺杆菌的知识,可以积极地做好预防工作,同时也能在感染后,积极地配合完成治疗。

(作者单位:广西柳州市红十字会医院)

健康教育
jiankangjiaoyu

新生儿黄疸科普小知识

■ 王晓丽

黄疸,是指人体皮肤、黏膜及巩膜等处因胆红素在体内过度堆积所致的一种黄色变化。对于新生儿而言,黄疸是比较常见的现象,令许多父母感到担忧和困惑。本文将对新生儿黄疸的病因、症状、预防等方面进行科普,让大家更加深入地了解这一现象,并正确应对和处理。

一、导致新生儿黄疸的原因是什么

1. 胆红素代谢不良:新生儿的肝脏功能尚未完全成熟,导致胆红素代谢酶的活性较低,无法有效地将体内生成的胆红素转化为水溶性物质排出体外。

2. 胆道排出障碍:如胆道闭锁或胆总管囊肿等结构性疾病,影响胆红素的排出。

3. 母婴血型不合:如果母亲和胎儿之间的血型不合,可能导致母体产生的抗体攻击胎儿的红细胞,引发溶血反应,导致胆红素增多,最终引起黄疸。

以上是导致新生儿黄疸的一些主要原因,家长在发现新生儿出现黄疸症状时,应及时就医,了解确切的原因,并获得专业的治疗指导。

二、新生儿黄疸一般会有什么症状

新生儿黄疸的典型症状是皮肤和眼睛呈现黄色。一般来说,黄疸从头部开始向下延伸,逐渐蔓延至胸部、腹部,甚至四肢,颜色可能从淡黄到鲜明的橙黄色。除了明显的皮肤黄染外,新生儿黄疸可能会伴随以下一些症状:

1. 白底发黄:用手指轻压皮肤,可以看到按压处皮肤白底部分会明显显现出黄疸。

2. 眼睛、嘴巴与脐周周围皮肤黄染:黄疸可能

不仅表现在皮肤上,有时也可见于眼睛、口唇、口腔黏膜和脐部周围皮肤。

3. 患儿轻度可能出现无症状,严重者可能出现拒乳、嗜睡、抽搐等。

请注意,轻度黄疸通常是正常情况,不需要特殊处理。但如果黄疸持续加重或伴随其他不适症状,应及时就医寻求专业意见和治疗。

三、新生儿黄疸应该怎么进行预防

1. 阳光照射:阳光中的紫外线能促进皮肤内维生素D的合成,有助于新生儿的骨骼和身体健康,也有利于使胆红素转化为水溶性,更好地排出。每天在早晨或傍晚阳光下给宝宝适量的暴露皮肤,但要避免中午强烈的阳光。

2. 保持适宜体温:新生儿对温度较为敏感,如果受凉或过热,会导致身体机能紊乱,影响胆红素的代谢排出。应保持室内温度适宜,给宝宝穿着合适的衣物,注意及时调整室温。

3. 维持良好的水分和排便:确保宝宝充分饮水,保持水分充足,有助于促进排泄和排便,帮助身体正常代谢和排除胆红素。

4. 定期体检和复查:产后定期到医院进行产后随访,医生会检查宝宝的生长发育和黄疸情况,对有黄疸倾向的宝宝进行及时干预和治疗,确保宝宝健康成长。

通过这些预防措施,可以降低新生儿黄疸的发生风险,保障宝宝健康成长。如果发现宝宝出现黄疸或其他异常症状,及时就医并遵医嘱处理。

四、新生儿黄疸的治疗措施有哪些

轻轻擦干伤口及其周围皮肤,确保伤口处于干燥状态。此外,患者还应避免在伤口处使用酒精或其他刺激性液体,以免对伤口产生不良影响,延缓愈合过程。

3. 疼痛管理

脊柱外科手术,患者一般都会出现不同程度的疼痛情况,但均可以通过科学合理的方法进行有效缓解。因此,患者需要严格按照医生的建议和指导,按时服用止痛药物,以减轻术后的疼痛感。同时,还可以尝试一些物理疗法来辅助缓解疼痛。例如,在术后早期,可以进行冷敷以收缩血管,减少出血和肿胀,从而减轻疼痛。随着伤口的逐渐愈合,可以改为热敷,以促进血液循环,放松肌肉,进一步缓解疼痛。除了物理疗法外,患者还需要保持良好的心态和情绪状态,在日常生活中放松心情,可以通过阅读、听音乐、练习深呼吸等方式来转移注意力,减轻疼痛感。

4. 康复训练

在术后恢复期间,科学合理的康复训练不仅可以帮助患者恢复肌肉力量,还可以提高关节灵活性,防止术后粘连和肌肉萎缩的发生。为了确保康复训练的有效性和安全性,医生会针对每位患者的具体情况制定个性化的康复计划,并在医生的指导下进行康复训练。根据患者的身体状况和恢复情况,逐渐增加训练难度和强度。

5. 日常生活调整

在术后恢复期间,患者还需要注意日常生活

蓝光疗法:对于严重的新生儿黄疸,医生可能会建议进行蓝光疗法。这是一种利用特定波长的蓝光照射新生儿皮肤,有助于降解体内过多的胆红素,促进其排泄的治疗方式。

血液交换治疗:在极少数情况下,医生可能会考虑采用血液交换治疗,通过置换新生儿体内的黄疸血浆,以快速将高蓄积的胆红素排出体外。

中药调理:一些中医机构也采用中药调理方法来治疗新生儿黄疸,包括清热利湿、利水消肿等中药治疗方案,有助于促进体内湿热排泄,调节体内阴阳平衡。

维持良好的喂养:保证宝宝充分的喂奶,有助于促进肠道蠕动,排出体内过多的胆红素,减轻新生儿黄疸的症状。

定期复诊医生:无论采取何种治疗措施,都应定期复诊医生,确保新生儿的黄疸情况得到持续监测和跟踪,及时调整治疗方案。

五、结语

总而言之,新生儿黄疸是常见的一种生理现象,但在一些情况下可能成为需要重视的健康问题。了解新生儿黄疸的原因、症状和预防措施,对于新手父母来说是非常重要的。通过定期随访、母乳喂养、阳光照射、保持体温适宜、注意饮食和定期复查等举措,可以有效预防和管理新生儿黄疸,保障宝宝健康成长。重要的是,与医护人员保持沟通,及时关注宝宝的状况,建立良好的家庭护理习惯,让宝宝在温馨的家庭氛围中茁壮成长。

(作者单位:山西医科大学附属运城中心医院)

如何进行脊柱外科手术的术后护理

■ 马兰 谷申森 通讯员

随着医学科技的飞速发展和进步,脊柱外科手术已经成为治疗脊柱疾病的重要手段。然而,手术的成功并不仅仅依赖于医生的高超技术和先进的医疗设备,术后的护理也同样重要。细致入微且科学合理的术后护理不仅可以显著降低并发症的发生率,更能为患者提供快速的康复,提高其生活质量。那么,如何进行脊柱外科手术的术后护理呢?我们一起来看看吧。

1. 脊柱外科手术的定義

脊柱外科手术是一种针对脊柱及其相关结构进行的手术干预,旨在纠正、修复或减轻由于脊柱疾病、损伤或异常所导致的疼痛、功能障碍或神经压迫。这类手术可能涉及颈椎、胸椎、腰椎以及骶尾椎等不同部位,常见的手术类型包括脊柱融合、椎间盘突出修复、脊柱矫正(如侧弯或后凸矫正)、椎体成形术和人工椎间盘置换等。由于脊柱结构复杂,手术过程中需精确操作以避免对神经或血管造成损伤。因此,高度的专业知识和技能以及术后康复,对确保手术效果并恢复患者的正常生活能力具有重要意義。

2. 术后伤口护理

在脊柱外科手术后护理过程中,保持伤口的清洁和干燥是十分重要的。在初期恢复阶段,患者的伤口会出现一定的渗液,这是正常现象。这时,患者应使用温和的肥皂水轻轻清洁伤口周围的皮肤,但务必避免将肥皂水直接倒入伤口中,以免对伤口造成刺激或感染。随后,用无菌纱布

中的一些细节问题。首先,保持良好的饮食习惯对于患者的恢复至关重要。患者应摄入足够的营养,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、肉类、蛋类等。其次,充足的睡眠也是恢复的重要因素之一。患者应保持规律的睡眠习惯,避免熬夜和过度疲劳。此外,长时间保持同一姿势坐着或躺着可能会导致脊柱受到不必要的压力,影响恢复效果。患者应注意适当活动身体,避免长时间保持同一姿势。

6. 定期随访 定期随访是所有手术后护理中一环,对于患者的全面恢复和健康状况的监控至关重要。通过定期随访,医生能够及时了解患者的恢复情况,发现并处理可能出现的并发症,同时提供必要的指导和帮助。患者也应积极参与随访过程,主动向医生咨询自己的恢复情况,获取更多的建议和指导。定期随访还有助于建立患者与医生之间的信任和沟通,提供必要的心理支持。

总的来说,脊柱外科手术的术后护理是一个涉及多个方面的复杂过程。良好的术后护理对于患者的恢复和整体健康状况至关重要。通过细致入微的伤口护理、科学合理的疼痛管理、康复训练、日常生活调整以及定期随访等措施的实施,患者可以更快地恢复到健康的状态,提高生活质量。

(作者单位:1.新疆医科大学第一附属医院昌吉分院;2.新疆医科大学第一附属医院)

健康之路
jiankangzhilu

白内障术后护理,这些事情要知道

■ 吴灵巧

白内障手术治疗时间很短,可以让患者在短时间内快速恢复视力,这对患者而言是非常高兴的事情,但是还有部分患者对此存在疑问。虽然手术治疗成功了,但是知识刚刚开始,白内障手术治疗后,仍需很长时间的恢复,且术后护理也很重要。那么,关于白内障术后的护理事情,你知道多少呢?今天,我们一起来了解一下。

一、何谓白内障

白内障疾病是一种常见的眼部疾病,主要是由于晶状体逐渐变浑浊且透明度降低、颜色发生改变的一种情况,患有白内障疾病时,很容易导致眼睛视力下降,对人们的正常生活和工作产生较大影响。

2. 白内障主要有哪些疾病症状

患有白内障疾病时,会逐渐出现视觉模糊、视力下降的症状。2. 白内障患者患病后,对光线比较敏感,受到光线照射时,很容易出现眩光感。3. 还有部分患者患有白内障疾病时,会出现近视加重的情况,可要及时需要更换眼镜度数。4. 很多白内障患者患病时,逐渐对颜色感知变差,用眼看颜色时,感觉比较黯淡。

三、造成白内障疾病发生的危险因素有哪些

临床上,导致白内障发生的原因,常见有以下几种:

1. 年龄因素:年龄因素是最常见的原因,随着年龄的增大,晶状体逐渐混浊,从而发生白内障。

2. 先天性因素:因为一些遗传因素而导致晶状体发生混浊,称为先天性白内障。

3. 炎症及药物因素:例如长期使用糖皮质激素或缩瞳眼药水,也可以导致晶状体混浊而发生白内障。

4. 眼部疾病因素:例如患者合并视网膜色素变性、高度近视等,也可以导致晶状体混浊。

5. 外伤因素:外伤可以导致晶状体受损或晶状体蛋白变性,从而发生白内障。

6. 放射因素:长期接触紫外线,或者其他放射线,也可以导致晶状体蛋白变性,从而发生白内障。

四、术后如何护理白内障患者

1. 安全护理 白内障术后,一定要做好相应的安全护理,由于眼部部位进行手术治疗,所以术后一定要注意保护好眼部部位,避免受到外伤或碰撞,咳嗽时,不要剧烈咳嗽,避免用力损伤眼睛术

老年性阴道炎的防治与科普宣教

■ 张新臻

老年性阴道炎,又称萎缩性阴道炎,是一种发生在绝经后妇女身上的常见妇科疾病。随着女性进入绝经阶段,卵巢功能逐渐衰退,雌激素水平显著下降,会导致阴道壁黏膜变薄,局部抵抗力减弱,从而易于遭受感染。且许多老年人对于老年性阴道炎的发生原因、危险因素及治疗方法并未得到充分地认识和理解。部分老年人可能因为羞于齿齿或缺乏相关知识而未及时就医,导致病情进展恶化。因此,小编为大家详细介绍这一疾病,帮助大家了解老年性阴道炎的防治小知识。

1. 老年性阴道炎的概念

老年性阴道炎,又被称为萎缩性阴道炎,是绝经后妇女中一种常见的妇科疾病。随着女性步入更年期,卵巢功能逐渐衰退,雌激素水平也随之下降。这种内分泌的改变对阴道组织产生了显著影响,使原本饱满、富有弹性的阴道壁逐渐变得薄弱,阴道黏膜的润滑作用减弱,导致阴道自净能力下降,局部抵抗力降低。此时,阴道环境更易于细菌繁殖和感染,从而引发老年性阴道炎的发生。因此,绝经后的女性应更加关注个人卫生习惯,保持外阴清洁干燥,并适当补充富含雌激素的食物或进行局部雌激素治疗,以预防和减少老年性阴道炎的发生。

2. 老年性阴道炎的症状

女性绝经后雌激素水平下降,阴道壁逐渐变薄,局部抵抗力减弱,易受细菌感染,会出现一系列症状。首先,阴道分泌物可能会变得稀薄、水样或脓性,有时还可能带有血丝。这种情况不仅影响了阴道的健康,还可能给日常生活带来不便。其次,由于阴道炎症的存在,患者可能会感到外阴部奇痒难忍,这种不适感在夜间更为明显。再次,随着年龄的增长,阴道组织逐渐变得薄弱,润滑不足,因此在性交时可能出现疼痛或不适。这种情况不仅会影响患者的性生活质量,还可能引发其他妇科问题。此外,在老年性阴道炎的泌尿系,约有30%的人可能同时患有泌尿系感染的症状,如尿频、尿急、尿痛等。这主要是因为阴道和尿道之间的距离很近,炎症很容易相互影响。因此,出现上述症状的时候,我们应及时前往专业的医院进行检查并治疗。

3. 治疗老年性阴道炎的方法 在患者面临诸如感染、炎症、创伤愈合等问题时,医生可能会根据具体情况开具相应的局部用药处方。例如,对于细菌感染引起的阴道炎、外阴炎等疾病,医生可能会选择开具含有有效抗生素成分的软膏或栓剂,如红霉素软膏、氯霉素栓等,通过直接作用于病灶部位,达到抑制和杀灭细菌、减轻炎症反应的效果。而对于真菌感染所致的阴道疾病,如念珠菌性阴道炎,则会选用抗真菌药物如克霉唑栓、制霉菌素栓等局部治疗。而在某些情况下,尤其是当局部用药效果不佳或者症状较为严重时,全身治疗成为必要的选择。

4. 预防老年性阴道炎的方法

预防措施在维护女性生殖健康中起着至关重要的作用,以下是根据预防原则制定的详细建议:(1)保持外阴清洁:我们需要每天用温水轻轻清洗外阴部位,尤其是大小便后,以减少细菌感染的风险。避免使用香皂、沐浴露等刺激性较强的清洁产品,温水清洗即可;(2)避免过度清洁:阴道内具有自我清洁功能及正常的微生物菌群平衡,频繁使用阴道冲洗液可能会破坏这种平衡,导致菌群失调,容易引起感染。因此在清洁的同时,我们应避免过度清洁阴道内部,破坏阴道菌群;(3)合理饮食:均衡饮食对于增强整体免疫力和预防疾病至关重要。日常应保证摄入足够的维生素和矿物质,如维生素C、维生素E、锌、硒等,这些营养物质有助于提高人体免疫力,预防感染和炎症;(4)合理饮食:穿透气内裤:我们需要选择宽松、透气的棉质内裤,有助于保持外阴干燥,减少潮湿环境导致的细菌滋生。避免穿着紧身裤和化纤内裤,这些类型的衣物可能不透气,增加不适和感染的风险。

总而言之,通过科普宣教,我们可以让更多的人了解老年性阴道炎的症状、原因和防治方法,帮助他们树立正确的健康观念,采取科学的保健措施,提高生活质量。同时,我们也应该鼓励老年女性定期进行妇科检查,及时发现并治疗老年性阴道炎,保护自己的健康。(作者单位:广西柳州市工人医院护理部)