

身体发出这些信号 当心肾癌

当身体发出以下这些信号时,就要当心肾癌了。

无痛血尿。对于肾癌患者来说,排尿的时候会出现肉眼可见血尿,这种血尿在早期呈间歇性,自行出现也会自行缓解或消失。而一旦进入晚期,会出现持续性的血尿,在排尿的整个过程当中,尿液的颜色都为血色,但患者没有任何痛感或者尿道口灼热的不适感。如果肿瘤生长速度较快,或者是体积比较大的时候,血尿量会增多,而且在血尿中极有可能

会出现一些血块。

反复腰痛。肾部出现肿瘤时,会使周围的肌肉和神经受到侵犯,从而导致患者腰部出现持续性的疼痛现象,这种疼痛一般为钝性痛,或者是刀割样的疼痛。

腹部包块。腹部出现包块,也是肾癌一个比较明显的特征。有20%的肾癌患者在早期时就会出现肿块,肿块位于上腹部的肋弓下,会随着患者的呼吸而出现上下移动现象。

身体乏力。患上肾癌之后,患者的腰部会出现反复的疼痛感,导致患者的睡眠、食欲等方面受到相应影响。而且由于长期排出血尿,会引起贫血,从而使患者整日身体过度乏力,并伴有体重下降现象。

那么,在出现以上不适症状的时候,该做些什么样的检查才能够确诊肾癌呢?

影像学检查。如果患者出现以上一系列不适症状,可以前往正规医院的泌尿外科进行检查,比如胸部CT、泌尿系

超声或CT、磁共振成像、核素骨显像、PET-CT检查,以及肾动态显像等影像学检查。

实验室检查。患者还需要进行血常规、尿常规、血糖、肾功能、红细胞沉降率、血钙,以及肝功能和碱性磷酸酶等实验室检查。如有必要,还应该进行尿细胞学检查和凝血功能检查。此外,有些患者可进行肾肿瘤的穿刺活检,以得到最精确的诊断结果。

石家庄市第二医院泌尿外科 杜九生

中老年人要当心 间歇性跛行

间歇性跛行的主要病因是动脉粥样硬化,绝不是走走久了体力不支的表现,而是一种血管供血不足或神经根病变的早期症状,不能因站定休息后症状随即消失而认为间歇性跛行不足为虑。因为这是一种进行性加重的器质性病变,当病情加重时,患者能走的路程会越来越短,且越来越快感到疼痛和麻木,最终寸步难行。延误治疗可能最终导致肢体末端坏死、溃烂或下肢瘫痪。

间歇性跛行的危险因素包括高血压、高血糖、高血脂和吸烟,其中吸烟的危害最大。由于间歇性跛行主要的病变是动脉粥样硬化,所以当发生“三高”中任何一种且同时吸烟的话,患上间歇性跛行的风险就会提高数倍,并加速动脉粥样硬化的恶化程度。

间歇性跛行的治疗方案有多种。早期和病变局限的患者可以通过药物治疗或动脉介入微创治疗来恢复患肢供血,防止病变进一步发展。若贻误治疗,病至晚期会出现下肢坏死、溃烂,甚至面临可能要截肢的情况。因此,出现间歇性跛行,不能认为是单纯的劳累、体力不支所致,需要及时到血管外科就诊,以便明确血管的情况。

欧柏青/文

肩袖损伤患者多做功能锻炼

功能锻炼可以帮助肩袖损伤康复,恢复肩关节的稳定性和肌肉力量。肩袖损伤的功能锻炼包括以下几种方式:

肩关节活动性锻炼。通过进行肩关节的主动和被动活动,可以增加关节的灵活性。例如,可以进行前后、内外旋等肩关节活动的练习,减轻关节僵硬,增加关节的活动范围。

肩袖肌肉强化练习。肩袖肌肉的强化练习可以帮助增加肌肉的力量,提高肩关节的稳定性。常见的肩袖肌肉强化练习包括侧平举、前平举、外旋等动作。在进行这些练习时,应该遵循逐渐增加负荷和

适度休息的原则。

肩关节稳定性训练。增强肩关节的稳定性可以减少再次受伤的风险。肩关节稳定性训练包括平衡训练、肩胛骨稳定性训练等。这些练习可以通过使用平衡板、弹力带等辅助器械来进行。

肩关节伸展和放松。肩关节伸展和放松的练习可以帮助减轻肩袖损伤引起的疼痛和僵硬感。例如,可以进行肩部放松按摩、肩关节的伸展、旋转等动作,以促进肩关节周围软组织的血液循环和代谢,加速损伤康复。

功能模拟训练。功能模拟训练可以帮助恢复肩袖损伤,



减轻对日常生活和工作的影响。例如,模拟举起重物、搬运物品等日常活动的动作,逐渐增加负荷和难度。

在进行功能锻炼时,应选择合适的锻炼方法和适度的负荷,同时避免过度使用肩关节和剧烈运动,以免加重损伤和延长康复时间。

荣成市人民医院 刘文玉

何时停药有讲究

病好了,是立即停药还是将剩余的药都吃完?这主要取决于疾病的种类。停药时要从以下三个方面考虑:

长期服药停不得。许多疾病,像高血压、糖尿病、心律失常以及精神病等,目前尚无特效药,用药只能治其标而不能治其本,即用药时症状可减轻,一旦停药,症状又会恢复。这类疾病,大多需长期服药,甚至要终身服药,即使病情好转,也不应自作主张,随意停药,否则,其症状会像皮球一样反弹得比服药前更厉害。

立即停药等不得。某些



疾病,如流行性感、病毒性肝炎、扁桃体炎等,其用药的目的不是为了直接治疗疾病,而是让症状减轻,使身体自身的抵抗力增强来消灭体内的病毒。对这一类疾病,一旦症状消失,即可立即停药,长期滥用药物,不仅是一种负担,也是

一种浪费,更重要的是会给肝脏带来伤害,甚至产生许多不良反应。

缓慢停药急不得。有些疾病病情复杂,治愈后易复发,如胃及十二指肠溃疡、癫痫病、结核病、类风湿性关节炎和某些慢性病等,这类疾病用药治愈后,为巩固疗效,防止复发,一般需做一段时间的维持治疗。以溃疡病为例,一次治愈后立即停药,一年内复发率高达80%,故溃疡病治愈后,仍需做2~4个月甚至一年半载的维持治疗,方能停药。

孙海/文

科学护理假牙 使用寿命更长

对于安装了假牙的人来说,科学护理假牙不仅有利于口腔健康,还能延长假牙的使用时间。假牙有不同类型,护理方法也各不相同。

活动假牙要每天护理

活动假牙每天都需要护理,可以按照下列步骤进行:

第一步,把活动假牙从口腔里摘下来。

第二步,使用软毛牙刷轻轻刷洗,注意保证假牙的每个表面都要清洁到位。

第三步,将清洁后的活动假牙浸泡在清水中。可以在水中加入假牙清洁片,以除去假牙上面附着的细菌,但切忌用热水。

可用牙线护理固定假牙

固定假牙包括两端的桥基和中间的桥体。在清理固定桥体底部时,需要使用特殊的牙线。用牙线硬质的那端缓缓穿过固定桥底部,两手牵拉牙线两端,用中间膨胀部分左右拉动,以清洁固定桥底部。

避免用种植牙啃咬硬物

种植牙跟其他假牙一样也需要护理。平时使用时,应避免用种植牙咬硬物,防止种植牙的损坏。要注意清洁种植牙上面以及种植牙与牙龈交界处的菌斑,预防炎症的发生。一般可以使用牙刷进行清洁,辅助使用牙线或者冲牙器清洁会更加有效。

除此之外,种植牙患者需要定期到医院复查,专业医生会为您仔细检查种植体及周围情况,并根据卫生状况进行必要的专业护理。

世超/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台